

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**Facultad de Salud**

**Departamento de Psicología**



**RELACIONES DE PAREJA: INTELIGENCIA EMOCIONAL,  
COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, DOS ESTUDIOS DE  
CASO.**

**Liceth Paola Bohórquez Rosas**

**Yors Fabián Contreras Arciniegas**

**Pamplona, Colombia**

**2015**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**Facultad de Salud**

**Departamento de Psicología**



**RELACIONES DE PAREJA: INTELIGENCIA EMOCIONAL,  
COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, DOS ESTUDIOS DE  
CASO.**

**Liceth Paola Bohórquez Rosas**

**Yors Fabián Contreras Arciniegas**

**Asesora:**

**PhD. Diana Janeth Villamizar Carrillo**

**Pamplona, Colombia**

**2015**

## CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	
Resumen	
Abstract	
Justificación	8
Objetivos	9
Formulación del problema	10
Descripción del problema	
Planteamiento del problema	11
Estado del arte	12
MARCO TEÓRICO	
Capítulo I: Origen y conceptos básicos en la terapia familiar sistémica	16
Capítulo II: Relaciones de pareja	34
Capítulo III: Inteligencia emocional	59
METODOLOGÍA	
Diseño Cualitativo	66
Descriptivo	
Exploratorio	
Transversales	
Propositivo	
Población	
Muestra	
Técnicas de evaluación	
Entrevista semiestructurada	67
Análisis visual	73
Análisis documental	75

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Matriz DOFA entrevista semiestructurada	117
Matriz DOFA análisis visual	124
Resultados análisis documental	157
Conclusiones	161
Propuesta	166
Discusiones	177
Recomendaciones	181
Anexos	183
Bibliografía	193

**Resumen:**

Es un reto para los estudiantes de psicología, profundizar y ahondar sobre las relaciones de pareja, a través de ésta investigación se logra conocer cómo se da el desarrollo de la Inteligencia emocional, la comunicación y la resolución de conflictos, en las relaciones de pareja en dos estudios de caso, basándonos en el modelo creado por Mayer y Salovey llamado Emotional Intelligence, buscando así diferentes estrategias que contribuyan al mejoramiento y a la estabilidad de las relaciones de pareja, para esto se realizó bajo metodología cualitativa, de la cual se utilizaron técnicas cumpliendo con la triangulación requerida para la validez de esta investigación, donde la conclusión más importante apunta a que la Inteligencia emocional, se ve mediado por la etapa del ciclo vital en el que la pareja se encuentra y donde la comunicación cumple un papel importante en la construcción ésta.

**Palabras clave:**

*Inteligencia emocional, comunicación, resolución de conflictos, relaciones de pareja.*

**Abstract**

It is a challenge for the psychology's students who aim to go in depth about the couple relationships; the purpose of this research is to know how influence the development of the emotional intelligence, the communication and the resolution of conflicts in the couple relationships focused on two case studies. The researches based on the emotional intelligence as a instrument created by Mayer and Salovey, moreover, finding out different strategies that contribute to the improvement and the stability of the couples relationships, for that reason, this research was based on a qualitative methodology which used techniques relative to the triangulation required for the validity of it, at the end, this research points out as the main conclusion that the emotional intelligence is measured by the stage of the vital cycle in which the couple are closer and the communication plays a significant role to build it up.

**Key words:**

*Emotional intelligence, communication, resolution of conflicts, couple relationships.*

---

## **RELACIONES DE PAREJA: INTELIGENCIA EMOCIONAL, COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, DOS ESTUDIOS DE CASO.**

### **INTRODUCCION**

En los últimos tiempos hemos oído que se habla mucho sobre las emociones y como estas nos controlan en determinada situación, así mismo si desarrollamos la llamada inteligencia emocional (IE) y si las manejamos de la forma adecuada frente a la sociedad es por eso que quisimos indagar sobre la IE definiéndola como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” Mayer y Salovey. (1997), y así mismo buscar cómo se da en las relaciones de pareja y que factores influyen en que esta se desarrolle más en uno de los dos miembros de la pareja.

La inteligencia emocional se ha convertido en una gran habilidad para el funcionamiento de una persona y más aun de una pareja, es por esto que en la actualidad se ha despertado gran interés en investigar cómo se dan estos procesos y cómo influye en el comportamiento de las personas, y de qué forma las demás personas lo interpretan.

También vemos como en la actualidad por problemas como la distancia, las ocupaciones y las mismas labores diarias pueden generar ruidos en las relaciones interpersonales dentro de la comunicación pueden dinamizar gravemente a las parejas en sus relaciones, y presentaren conflictos que a veces se tornan difíciles de resolver y por lo cual muchas parejas han terminado.

La resolución de conflictos puede tener consecuencias beneficiosas o dañinas para la relación en función de cómo se expresa y con qué eficacia se resuelve (Feldman y Ridley, 2000; Noller y Fitzpatrick, 1993). Los conflictos se presentan cuando

hay una persona en desacuerdo obedeciendo a necesidades propias y donde interactúan los sentimientos y las emociones del momento, donde a la final alguna de las partes termina dando la solución y apoyando la decisión de alguno de los dos o en total desacuerdo.

La comunicación en la pareja es un aspecto muy importante dentro de la relación porque es un medio por el cual dos personas se expresan sus emociones y sentimientos, es el único medio por el cual se pueden buscar soluciones a los problemas y saber que piensa el otro sobre determinado problema

Desde aquí esta monografía se desarrolla en tres capítulos teóricos el primero, es sobre el Enfoque sistémico, el cual aborda sus principales escuelas del modelo y sus referentes teóricos. Un segundo capítulo teórico, centrado en las relaciones de pareja, La teoría del amor y el ciclo vital de las parejas, porque la población objeto de estudio, son parejas de la universidad de Pamplona, y por último un tercer capítulo denominado Inteligencia Emocional, desde el modelo de Mayer y Salovey, el cual se divide en cuatro categorías, primera: Percibir y expresar emociones, segunda: Facilitación emocional de las actividades cognitivas, tercera: Comprensión de las emociones, y cuarta: Regulación de las emociones, así mismo dentro de éste capítulo se incluye conceptos como la comunicación y la resolución de conflictos.

El lector también encuentra la metodología con la que se desarrolló esta monografía, que es descriptiva, exploratoria, transversal y propositiva y que para este estudio se tomó de población, dos parejas heterosexuales de la Universidad de Pamplona y por último, el análisis de los resultados, las conclusiones, discusiones y una propuesta para el acompañamiento de parejas en el manejo del conflicto desde la puesta en marcada de la Inteligencia emocional.

## JUSTIFICACIÓN

A través de ésta investigación, se logra, clarificar el concepto de inteligencia emocional, abarcándolo desde el modelo de (Mayer y Salovey 2001), mirando desde esta perspectiva, cómo se desarrolla la comunicación y la resolución de conflictos en las relaciones de pareja. Tomando para ésta investigación dos estudios de caso de la Universidad de Pamplona, dejando así a nuestro programa de psicología, bases sólidas de investigación para estudios sobre la Inteligencia Emocional, tema el cual es poco investigado, relacionado con la comunicación y la resolución de conflictos en las relaciones de pareja.

Así mismo ésta investigación aporta ideas novedosas, a la comunidad en general, ya que se propuso, la creación que una cartilla titulada “EL ARTE DE AMAR”, la cual, consta de ejercicios de autoayuda en comunicación, y resolución de conflictos, para aportar una estabilidad y formación de las relaciones de pareja, así mismo, a las parejas de estudio se les obsequiará, dos cartillas para que, realicen los ejercicios en pro de mejorar su relación de pareja. Y también para los futuros psicólogos en formación, puedan hacer uso de ésta para la práctica y puedan así mejorar y contribuir a las relaciones de pareja, que puedan tener como población en las prácticas formativas.

Al programa de psicología el aporte apunta una nueva monografía en relaciones de pareja, sobre un tema poco estudiado como lo es la Inteligencia Emocional, que enriquece el diplomado en pareja, y a nosotros mismos, en la construcción de perfil profesional, conocimiento en el área de la psicología del Amor, el desarrollo de los procesos mentales, en las expresiones emocionales, comprensión de las emociones y regulación de las mismas.

## **OBJETIVOS:**

### ➤ *OBJETIVO GENERAL:*

Analizar el desarrollo de la inteligencia emocional, la comunicación y la resolución de conflictos en las relaciones de pareja en dos estudios de caso, a través de técnicas cualitativas que permita proponer estrategias que contribuya a la resolución de conflictos adaptativos, desde el manejo de la inteligencia emocional y la comunicación.

### ➤ *OBJETIVOS ESPECÍFICOS:*

Describir la inteligencia emocional, en dos parejas, a través de una entrevista semiestructurada, un análisis visual y un análisis documental, divididos en el pasado, presente y futuro del ciclo vital de las parejas.

Explicar la comunicación y resolución de conflictos a través de una entrevista semiestructurada y un análisis visual.

Proponer estrategias que contribuya a la resolución de conflictos adaptativos en las relaciones de pareja que incluya el desarrollo de la inteligencia emocional y la comunicación.

## **FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo se da la Inteligencia Emocional, la comunicación y la resolución de conflictos en las relaciones de pareja de la Universidad de Pamplona, en dos estudios de caso?

## **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

El modelo de Inteligencia Emocional (IE) de Mayer y Salovey (1997), consideran que la Inteligencia Emocional se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas, que son:

“la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997).

La resolución de conflictos puede tener consecuencias beneficiosas o dañinas para la relación en función de cómo se expresa y con qué eficacia se resuelve (Feldman y Ridley, 2000; Noller y Fitzpatrick, 1993). Los conflictos se presentan cuando hay una persona en desacuerdo obedeciendo a necesidades propias y donde influyen los sentimientos y las emociones del momento, donde a la final alguna de las partes termina dando la solución y apoyando la decisión de alguno de los dos.

La comunicación es entonces “la coordinación con otro en el espacio del lenguaje verbal (comunicación digital), del lenguaje no verbal (comunicación analógica), y en el espacio conductual, siendo este un proceso que emerge desde un contexto emocional” (Coddou & Mendez, 2002, pag 159).

Por tanto esta investigación busca indagar el desarrollo de la Inteligencia emocional, desde este modelo de Mayer y Salovey, donde se pueda analizar y describir cómo se da la inteligencia emocional en las relaciones de pareja en dos estudios de caso desde su ciclo vital, y que tan dinámica es la comunicación y la

resolución de conflictos, para la estabilidad de la misma, y con esto promover una cartilla psicoeducativa, para las parejas en mejora de la Inteligencia emocional, la comunicación y la resolución de conflictos.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En la descripción del problema se menciona que en esta monografía el modelo de Inteligencia Emocional (IE) de (Mayer & Salovey, 1997), será tomado para los dos estudios de caso donde se tomaron dos parejas heterosexuales de la Universidad de Pamplona, en donde se hará revisión a la comunicación y resolución de conflictos dentro de esta perspectiva, si bien, nos damos cuenta, que es muy importante para nuestra formación como futuros psicólogos, saber cómo se da el desarrollo de la IE, y que podemos hacer a futuro, para mejorar la comunicación y la resolución de conflictos, en relaciones de pareja, de igual manera, es importante para nosotros, dejar ejercicios a través de una cartilla de autoayuda para que los estudiantes de psicología hagan uso de ésta y puedan utilizarlo bien sea en su vida personal o en su vida profesional, y desde esta perspectiva, generar más investigaciones sobre la Inteligencia Emocional.

Es muy importante empezar a estudiar estos temas porque son conceptos que se están usando mucho en los ámbitos sociales y educativos, mediante los estudios podremos conocer un poco más a profundidad sobre cómo es la influencia en las personas y como las reacciones que se dan de forma natural son explicadas con bases teóricas, entre ellas los procesos de comunicación y resolución de conflictos a los cuales todos los días nos enfrentamos y son procesos de la naturaleza humana, así como el desarrollo de la inteligencia emocional dentro de las relaciones de pareja y mediante el desarrollo de la misma, aquella necesidad de que haya un buen proceso de comunicación con las parejas siendo esta misma las bases fortalecedoras que relaciones sólidas y duraderas a lo largo del tiempo, pero también conociendo que todas las parejas nos enfrentamos a situaciones que son causantes de problemas tanto personales como sociales y que están nos afectan a la hora de una interacción con la pareja y el medio de interacción conjunta; así conocer cuáles son las estrategias y los métodos que usan los miembros para salir

de ellos y que estos no se conviertan en procesos cotidianos, es por eso que vemos la necesidad de proponer estrategias en el manejo de la comunicación y la inteligencia emocional para resolver aquellos conflictos adaptativos que pueden ser los generadores de rupturas emocionales en las parejas y consecuencias desagradables para las mismas.

## **ESTADO DEL ARTE:**

### ➤ A NIVEL LOCAL:

- **Manejo de la Inteligencia Emocional en las relaciones de Pareja:** (Villamil, Montenegro, 2009), Monografía de la Universidad de Pamplona; en donde se realizó un estudio cualitativo que tenía como objeto describir el manejo de a IE en una pareja heterosexual de 25 – 45 años de la ciudad de Pamplona Norte de Santander, los instrumentos utilizados fueron la entrevista semiestructurada a nivel individual y grupal, observación participante e historia de vida, cuyos resultados obtenidos fueron insatisfacción por parte del cónyuge hombre, quien ha reducido su afecto por los constantes conflictos a causa de la falta de confianza, sin embargo; con ayuda de la observación participante se evidenció incongruencia entre lo que se dice y lo que se hace, siendo esto un aspecto positivo para la solución de la problemática.
- **Caracterización en la comunicación resolución de conflictos y toma de decisiones de las relaciones de pareja en estudios de caso de militares:** (Osorio, Diaz, 2011), monografía de las Universidad de Pamplona; la investigación se direccionó a caracterizar las relaciones de pareja de los militares pertenecientes al Batallón de infantería N° 15 General Francisco de Paula Santander de Ocaña Norte de Santander, enfatizándose en tres aspectos como lo son la comunicación, la resolución de conflictos y la toma de decisiones. Donde e identificó en el primer Holón conyugal, al conformar su reacción de pareja en cuanto al proceso comunicacional, tuvo dificultades al inicio de la relación debido a que las condiciones geográficas de su ocupaciones laborales no le permitía, así mismo establecieron un conjunto de reglas que definieron límites claros en el sistema conyugal, los miembros del subsistema, consideran el dialogo como una herramienta para expresar los diferentes sentimientos emociones

pensamientos optimizando la relación de relación de pareja. En el segundo Holón conyugal, establecieron reglas que permitieron que el proceso comunicacional se viera fortalecido en el desarrollo del ciclo vital. El Tercer Holón conyugal se detectó que los procesos comunicacionales han presentado ciertas diferencias durante la etapa del ciclo vital. Y en el último Holón conyugal, se observó que utilizan pautas como el diálogo permitiendo tener una excelente comunicación, por ende su sistema familiar se ha fortalecido en el transcurso de su convivencia logrando así una homeostasis emocional.

- **La comunicación en la prevención de las dificultades en el manejo de las diferencias individuales en relaciones de pareja:** (Jiménez, Peña, 2010) monografía de la Universidad de Pamplona, departamento de Psicología; esta investigación tuvo como objetivo prevenir las dificultades en el manejo de las diferencias individuales en las relaciones de pareja, a través de la comunicación posibilitando la homeostasis del holón conyugal, se realizó mediante un estudio cualitativo con una muestra de 3 parejas heterosexuales utilizando la entrevista semiestructurada, un cuestionario y un grupo focal como instrumento de recolección de información. Los resultados arrojaron que dentro del sistema se presentaron algunas dificultades referentes a las diferencias individuales, toma de decisiones y discrepancia en cuanto a pensamientos, sentimientos y emociones, encontrándose que recurren a la comunicación.
- **Dinámica de pareja y resultado académicos en parejas heterosexuales, estudiantes de psicología:** (Corzo, Ayala, 2013) tesis de la Universidad de Pamplona, departamento de psicología; en esta investigación se buscaba describir la dinámica de las relaciones de pareja en heterosexuales desde la comunicación, resolución de conflictos, tiempo compartido, proyecto de vida y su relación con los resultados académicos tomando como objeto 39 parejas estables, utilizando como instrumentos la recolección de datos: entrevista, cuestionario y dos grupos focales, en los

resultados obtenidos de forma “positiva” mostrando amplias diferencias entre las percepciones y prioridades de los estudiantes de primer y decimo semestre del programa

➤ A NIVEL INTERNACIONAL:

- **INTELIGENCIA EMOCIONAL PLENA: Hacia un Programa de Regulación Emocional Basado en la Conciencia Plena. (ENRIQUEZ ANCHONDO, 2011).** Tesis Doctoral de la universidad de Málaga, España, donde presentó un estudio comparativo entre estudiantes universitarios de México y España, en el cual se analizó la relación que existe entre la inteligencia emocional (atención, claridad y reparación emocional) de los estudiantes universitarios y las variables de ajuste psicológico que influyen en su desarrollo personal. Ingresamos más variables de estudio a las ya analizadas en base a la IE del modelo de habilidades de Salovey y Mayer, de manera especial el constructo de Mindfulness. Para desarrollar una buena Inteligencia emocional se debe de tener para empezar una adecuada atención emocional, si esta se excedía entonces resultaba perjudicial. El interés fundamental de esta investigación residía en conocer el posible papel mediador de la variable —no juzgarl para explicar los efectos de la atención sobre variables de ajuste psicológico. Los resultados derivados de este estudio nos llevan a plantearnos que quizás el efecto terapéutico de Mindfulness recaiga más en la forma en que me relaciono con las emociones una vez que estas llegan a mi consciencia que en atender deliberadamente a las mismas.
- **Las representaciones de las relaciones de pareja a lo largo del ciclo vital: significados asociados y percepción del cambio evolutivo. (Villamizar Diana, 2009): tesis doctoral Universitat Rovira i Virgili** La investigación aquí presentada surge de esta inquietud y pretende explorar las representaciones y significados que se tienen de las relaciones de pareja. Significados que van a incluir tanto cogniciones como afectos y en los que pretendemos enfatizar su aspecto evolutivo, examinando por

una parte las diferencias entre grupos de edad y por otro explorando cómo las personas se representan el cambio en algunas dimensiones que definen una relación de pareja.

- **La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey (Fernandez Pablo & Extremera Natalio, 2005):** Universidad de Malaga, Un desafío fascinante para la escuela actual es educar a los alumnos tanto académica como emocionalmente. Este desafío está justificado por el número creciente de programas de prevención e intervención para jóvenes en España. Muchos de estos programas incluyen habilidades de Inteligencia Emocional (IE), pero carecen de un marco teórico y empírico. En este artículo, los autores describen los modelos actuales de IE. En especial, explican el modelo de Mayer y Salovey, y los instrumentos desarrollados para medir la IE. Es el modelo con mayor apoyo empírico pero, paradójicamente, el más desconocido en el campo educativo español, y puede constituir un marco útil para los programas de IE en la escuela.

El estado del arte, aporta significativamente a ésta monografía, ya que nos permite tener una visión más amplia de conocimiento, desde diferentes puntos de vista, para esto, se hizo la búsqueda y el rastreo de varias investigaciones, a nivel local, nacional e internacional en relación con el tema propuesto para esta investigación.

## MARCO TEÓRICO

### CAPITULO I: ORIGEN Y CONCEPTOS BÁSICOS EN TERAPIA FAMILIAR SISTEMICA

#### *Desarrollo Histórico*

La terapia familiar surge en torno a los años 1952 a 1962, impulsada por circunstancias clínicas y de investigación. Taschman, citado por Jones (1980), señala cómo John Bell reivindica su protagonismo en acuñar el término «terapia familiar» para designar una nueva modalidad terapéutica que trabaja con la familia como unidad de tratamiento.

Foley (1974), considera a Nathan W. Ackerman como el precursor de la terapia familiar, por ser el primero en incluir en su enfoque terapéutico, otorgándoles la misma importancia, los conceptos intrapsíquicos e interpersonales. Ackerman sostiene que existe una continua interacción dinámica entre los factores biológicos que determinan la vida del ser humano y el medio social dentro del cual interactúa y que el conflicto interpersonal precede al conflicto intrapsíquicos, que no es sino el resultado de conflictos interpersonales interiorizados. Afirma además que la patología familiar se debe a la falta de adaptación a nuevos roles establecidos por el desarrollo de la familia.

Bowen (1954), al igual que Ackerman posee una formación inicial analítica como psiquiatra infantil, desarrolla la «teoría familiar de los sistemas» que él diferencia de la «teoría general de los sistemas» de Bertalanffy (Gurman, 1981). En 1954 Bowen, define la familia como un sistema que incorpora una combinación de variables emocionales y relacionales. Sostiene que las primeras son fuerzas que subyacen al funcionamiento del sistema y que las segundas determinan el modo en que se expresan las emociones.

Por otra parte en 1952 se inicia un proyecto de investigación sobre la comunicación de Gregory Bateson, quien se interesa por los procesos de clasificación de mensajes y por la forma en que pueden dar paradojas. La paradoja se produce cuando los mensajes de una comunicación encuadran a otros de manera conflictiva. En 1954 Bateson se asocia con Don Jackson quien se hallaba muy influido por la « psiquiatría interpersonal » de Sullivan comenzando a estudiar la comunicación de los psicóticos, y desarrolla la teoría del doble vínculo que describe el contexto comunicacional de la esquizofrenia. La expresión “doble vínculo” alude precisamente a los mensajes duales que contienen un antagonismo paradójico (Bateson 1956).

Posteriormente, Jay Haley y John Weakland pasan a formar parte del proyecto de Bateson, que se divide en un enfoque experimental y un proyecto de terapia familiar hasta su finalización en 1962. El trabajo experimental se orienta a estudiar en detalle las situaciones del doble vínculo, buscando las diferencias entre las comunicaciones disfuncionales de las familias sintomáticas y no sintomáticas. A partir de este momento, la teoría de doble vínculo deriva hacia una teoría más general sobre la « comunicación » que revierte en la experiencia clínica, ya que un gran número de las primeras familias sometidas a tratamiento eran aquellas que tenían un paciente identificado diagnosticado de esquizofrenia.

Don Jackson, quien interviene como consultor en el proyecto de Bateson, funda en 1959 el Mental Research Institute (MRI). El grupo inicial estaba compuesto por Don Jackson, Jules Riskin y Virginia Satir. En 1961 se incorporó Paul Watzlawick y cuando finaliza el proyecto de Bateson, se unen Jay Haley y John Weakland. La orientación del MRI se centra en las interacciones entre los miembros del sistema familiar e incorpora principios de la cibernética y de la teoría general de sistemas. Éste grupo defienden que el funcionamiento familiar se organiza en torno a reglas, que son los principios reguladores de la vida de cada familia y que la disfunción emerge cuando las reglas se hacen ambiguas, provocando la desorganización del grupo.

En 1962 Nathan W. Ackerman y Don Jackson crean la revista « Family Process », lo cual contribuye a consolidar la terapia familiar, que había comenzado su

gestión en los años cincuenta. Durante la décadas de 1960 y 1970, aumenta la conciencia de que en la organización social del individuo podía hallarse una nueva explicación de la motivación humana. La familia se define como un grupo natural, en contraposición a los grupos artificiales que se utilizan con fines terapéuticos. El núcleo del tratamiento ya no es el individuo ni «un sistema» general, sino la organización del pequeño grupo de trabajo y la familia nuclear y extensa. Los años ochenta y noventa se caracterizan por el constante desarrollo de las concepciones particulares de cada uno de los autores, que anteriormente aunaron sus esfuerzos para sacar adelante el recién creado movimiento de terapia familiar.

### ***Conceptos Básicos:***

La denominación terapia familiar sistémica incluye el concepto de « sistema ». Un sistema familiar se compone de un conjunto de personas, relacionadas entre sí, que forman unidad frente al medio externo. Con objeto de definir quienes pertenecen a un sistema son necesarios unos «límites», que funcionan como líneas de demarcación -individualizando un grupo frente al medio- y, por otra, como lugares de intercambio de comunicación, afecto, apoyo, etc. entre dos sistemas o subsistemas. Los límites pueden ser extrasistémicos e intrasistémicos. Los primeros delimitan al sistema con el medio externo, mientras los segundos separan y relacionan los distintos subsistemas que forman el sistema más amplio.

En un sistema familiar podemos observar principalmente las propiedades de totalidad, causalidad circular, equifinalidad, equicausalidad, limitación regla de relación, ordenación jerárquica y teleología. A continuación se definirá brevemente cada una de ellas:

- Totalidad: La conducta del sistema familiar no puede entenderse como la suma de las conductas de sus miembros, se trata de algo cualitativamente distinto, que incluye las relaciones existentes entre ellos.
- Causalidad circular: La «causalidad circular » describe las relaciones familiares como recíprocas, pautadas y repetitivas, lo cual conduce a la noción de secuencia de conductas. Entre las conductas de los miembros de un sistema existe una

codeterminación recíproca de forma que en una secuencia de conductas muy simplificada se observa que la respuesta de un miembro A del sistema a la conducta de otro miembro B es un estímulo para que B a su vez dé una respuesta, que nuevamente puede servir de estímulo a A. Cuando hablamos de « Secuencia sintomática » nos referimos al encadenamiento de conductas que se articulan en torno al síntoma reguladas por una causalidad circular. Una de las consecuencias más notorias de esta concepción circular es que el interés terapéutico resida en el “qué”, “Donde” y “cuando” ocurre algo en lugar de centrarse en el «Porqué».

- Equifinalidad: La noción de equifinalidad alude al hecho de que un sistema puede alcanzar el mismo estado final a partir de condiciones iniciales distintas, lo que dificulta buscar una causa única del problema.
- Equicausalidad: Se refiere a que la misma condición inicial puede dar lugar a estados finales distintos.
- Limitación: Cuando se adopta una determinada secuencia de interacción disminuye la probabilidad de que el sistema emita otra respuesta distinta, haciendo que se refiera en el tiempo. Si la secuencia encierra una conducta sintomática, se convierte en patológica porque contribuye a mantener circularmente el síntoma.
- Regla de relación: En todo sistema existe la necesidad de definir cuál es la relación entre sus componentes, ya que posiblemente el factor más trascendente de la vida humana sea la manera en que las personas encuadran la conducta al comunicarse entre sí.
- Ordenación jerárquica: En toda organización hay una jerarquía, en el sentido de que ciertas personas poseen más poder y responsabilidad que otras para determinar que se va a hacer. La organización jerárquica de la familia no sólo comprende el dominio que unos miembros ejercen sobre otros, las responsabilidades que asumen y las decisiones que toman, sino también la ayuda, protección, consuelo y cuidado que brindan a los demás.

- **Teleología:** El sistema familiar se adapta a las diferentes exigencias de los diversos estadios de desarrollo por los que atraviesa a fin de asegurar continuidad y crecimiento psicosocial a sus miembros. Este proceso de continuidad y de crecimiento ocurre a través de un equilibrio dinámico entre dos funciones complementarias, morfostasis y morfogénesis.

Se denomina homeostasis o morfostasis a la tendencia del sistema a mantener su unidad, identidad y equilibrio frente al medio. Este concepto se emplea para describir cómo el cambio de uno de los miembros de la familia se relaciona con el cambio en otro miembro, es decir, que un cambio en una parte del sistema es guiado por otro cambio compensatorio en otras partes del mismo que restaura el equilibrio.

La morfogénesis es la tendencia del sistema familiar a cambiar y a crecer, comprende la percepción del cambio, el desarrollo de nuevas habilidades y/o funciones para manejar aquello que cambia y la negociación de una nueva redistribución de roles entre las personas que forman parte de la familia

### *Etapas del Ciclo Vital Familiar*

El curso vital de las familias evoluciona a través de una secuencia de etapas bastante universal, por lo que se denomina «normativo» a pesar de las diferencias culturales (Carter y McGoldrick, 1989). En ella se observan periodos de equilibrio y adaptación y periodos de desequilibrio y cambio. Los primeros se caracterizan por el dominio de las tareas y aptitudes pertinentes a la etapa del ciclo que atraviesa el grupo familiar, mientras que los segundos implican el paso a un estadio nuevo y más complejo y requieren que se elaboren tareas y aptitudes también nuevas.

Los hechos nodales en la evolución familiar que forman parte del «ciclo vital de la familia» son: El nacimiento y la crianza de los hijos, la partida de éstos del hogar y la muerte de algún miembro (Carter y McGoldrick, 1981). Todos ellos producen cambios adaptativos vinculados a las variaciones en la composición de

la familia que precisan una reorganización de los roles y reglas del sistema, así como una modificación de los límites familiares internos y externos. Así en determinadas etapas de la vida de una familia, sus miembros se involucran estrechamente entre sí bajo la influencia de sus familiares centrípetas, como ocurre en la época de crianza de los hijos. En otras se diferencian y distancian unos de otros bajo la influencia de fuerzas intrafamiliares, centrífugas, como es el caso de la emancipación de los hijos (Minuchin, 1984).

Así mismo existen ciclos vitales «alternativos» como sucede en la separación o divorcio, la muerte prematura y la incidencia de una enfermedad crónica en el sistema familiar. El ciclo familiar se «trunca» y los miembros de la familia deben adaptarse a la nueva situación para seguir viviendo.

### *C.1. Contacto*

La primera etapa para la formación de una nueva familia comienza cuando los componentes de la futura pareja se conocen.

### *C.2 Establecimiento de la relación*

A medida que la relación se va consolidando se crea una serie de expectativas de futuro y una primera definición de la relación. Los miembros de la pareja sus pautas de intimidad, como comunicarse el placer y el displacer y cómo mantener y manejar sus lógicas diferencias como personas distintas que son.

### **ESCUELAS:**

#### ➤ **Terapia del Mri Palo Alto:**

Se trata de un enfoque de terapia breve creado en torno al año 1968, después de la muerte de Don D. Jackson, quien fundó el Grupo del MRI en 1959. Actualmente Watzlawick, Weakland, Fish y Segal integran el Brief Therapy Center del Mental Research Institute de Palo Alto. Su trabajo se caracteriza por intervenir sobre

aquellas respuestas que los pacientes y sus familias desarrollan para solucionar la situación sintomática y que han resultado infructuosas. Apuestan por una terapia breve, cuya duración no sobrepase las diez sesiones espaciadas semanalmente, basada en estrategias eficaces para evitar que sigan vigentes los factores mantenedores del problema que motiva la consulta. Las estrategias se apoyan en una hábil utilización de la postura del paciente y de sus familiares ante el problema, la terapia y el terapeuta con la finalidad de evitar confrontaciones que dificulten el desarrollo del tratamiento. En este sentido es notoria la influencia de las técnicas de hipnoterapia gestadas por el genio creador de Milton Erickson, de quien son deudores muchos de los autores que configuran el movimiento de la terapia familiar sistémica.

### **Evaluación:**

El síntoma se origina en un cambio en la vida del paciente y/o de su familia, al que los autores denominan «dificultad» (Watzlawick, 1976; 1980), que precisa de un nuevo tipo de respuesta. En su trabajo original, el Brief Therapy Center del MRI consideró los problemas ligados al ciclo vital como elementos importantísimos en la gestación de los síntomas. Sin embargo, en escritos más recientes esas cuestiones parecen haber perdido significación. Por ejemplo, en 1974, Weakland y colaboradores afirman: «Interpretamos los pasos transicionales normales en la vida familiar como las "dificultades cotidianas" más comunes e importantes que pueden derivar en problemas» (p. 147).

Posteriormente, en 1983 Fish deja de asignar a las transiciones del ciclo vital una importancia mayor que la concedida a otros cambios. Es especialmente significativo de su opción por una tecnología del cambio\*, la ausencia de investigación sobre el origen de los problemas familiares. Únicamente se interesan por entender el modo en que las familias mantienen sus problemas con sus intentos bienintencionados, pero desafortunados, por superarlos. Consideran que una dificultad se convierte en problema -en algo patológico- cuando se intenta resolverla de manera equivocada y, después del fracaso, se aplica una dosis más elevada de la misma solución ineficaz. La persistencia en una solución intentada ineficaz lleva al agravamiento y al mantenimiento del problema. Contrariamente a

las expectativas de la familia, los intentos de solución generan más pautas similares a aquellas que ocasionaron el problema e imposibilitan los cambios de organización o de reglas, en el seno del sistema, necesarios para solventarlo.

#### *Intervención:*

La eficacia de este enfoque no reside sólo en los recursos técnicos directamente relacionados con el cambio de la solución intentada, sino también en un conjunto de estrategias dirigidas a persuadir al paciente y a la familia para que lleven a cabo las prescripciones del equipo. La intervención se ubica al final de la entrevista y consta fundamentalmente de una redefinición\* a la que se suman tareas para realizar en casa.

#### *Teoría del cambio*

El objetivo terapéutico es alcanzar un «cambio 2» en relación a la clase de solución intentada. Los integrantes del MRI distinguen entre cambio 1\* y cambio 2\*. El primero comprende cambios dentro de la misma clase de soluciones intentadas, que únicamente contribuyen al mantenimiento del síntoma. Por el contrario, el cambio 2 supone la creación de una nueva clase de intentos de solución, lo que reduce y/o hace desaparecer la sintomatología.

#### *Técnicas de intervención:*

Los recursos técnicos para promover el cambio comprenden redefiniciones, tareas directas y paradójicas, técnicas de persuasión para que el paciente «compre» la tarea, metáforas, ordalías –pacto del diablo- y técnicas hipnóticas derivadas de la hipnoterapia de Milton Erickson.

Las redefiniciones son técnicas cognitivas que evitan aquellas «etiquetas» que utilizan los pacientes y que dificultan el cambio. Por ejemplo, se puede redefinir una conducta rotulada como «depresión» como de «necesidad de tomarse un respiro en un ritmo de vida agotador», no porque la nueva definición sea verdad, sino porque así será más fácil suscitar la solución del problema.

Las tareas directas son intervenciones conductuales cuyo objetivo es cambiar la conducta de algún/os componentes de la familia, especialmente aquella relacionada con el mantenimiento del síntoma, proponiendo directamente la realización de otra conducta alternativa.

Las tareas paradójicas también son intervenciones conductuales. Se diferencian de las directas en que no se propone una conducta diferente a la sintomática, sino que se prescribe la continuidad de ésta durante un tiempo fijado, que suele ser el intervalo entre sesiones. Lógicamente, la aparición del síntoma tiene que sufrir alguna pequeña modificación, como puede ser la necesidad de provocarlo sin esperar a que surja espontáneamente, cambiar la duración o el lugar en el que acontece, etc. En consecuencia, es necesario que estas tareas vayan precedidas por una redefinición del síntoma, y acompañadas de técnicas de persuasión que justifiquen su recomendación. Por ejemplo, se puede pedir al paciente que haga surgir el síntoma y tome nota de las circunstancias que rodean su aparición. Se le insiste en que de esta forma en la próxima entrevista aportará datos más concretos, lo cual posibilitará una evaluación más rigurosa y, por tanto, mejorará la eficacia del tratamiento.

Los autores suponen que cuando el paciente provoca el síntoma lo somete a un control voluntario, incrementando su capacidad para hacerlo desaparecer.

Las intervenciones metafóricas son intervenciones cognitivas que se emplean para transmitir un mensaje, no relacionado directamente con el problema, sin que su percepción pueda bloquearse por la intervención de las funciones racionales y se confía en que ejerza su acción por vía analógica (Watzlawick, 1980). El mensaje puede ser una nueva definición del problema, una solución al mismo o ambas cosas a la vez. En cualquier caso, se espera que los componentes de la familia extraigan de la historia contada una consecuencia que les ayudará a resolver la situación problemática. Por ejemplo, a un paciente cuyo problema sea un perfeccionismo excesivo se le puede relatar la historia de un hombre que se quería edificar una casa, pero que nunca lograba hacerlo, ya que cada vez que excavaba más hondo de lo recomendado por los constructores para hacer los cimientos, encontraba una construcción anterior que le obligaba a cavar más profundo todavía, y así sucesivamente (Fisch, 1985).

➤ **Terapia Estructural:**

Minuchin entre los años 1965 y 1970, desarrollando su trabajo como director en la

Clínica de orientación infantil de Filadelfia, crea un enfoque terapéutico centrado en la estructura\* familiar, defendiendo que los procesos del sistema familiar se reflejan temporalmente en sus estructuras. Las variables estructurales específicas en las que se centra son los límites, que implican reglas de participación, y las jerarquías, que encierran reglas de poder. El acento recae en la organización jerárquica del sistema familiar y en la descripción de las distintas estructuras de comunicación que conllevan los tipos de límites.

La terapia estructural asume que la modificación de las reglas concernientes a los límites y las jerarquías impacta profundamente las transacciones familiares, produciendo un desequilibrio en los patrones de interacción que contienen y mantienen el síntoma. Tales alteraciones obligan a la familia a reestructurarse sobre unas bases menos patológicas.

Con fines estrictamente pedagógicos podemos considerar que el proceso terapéutico se desarrolla fundamentalmente en tres etapas: en la primera el terapeuta se «une» a la familia desde una posición de liderazgo; en la segunda se «desliga» y evalúa la estructura familiar subyacente, y, en la tercera, crea las circunstancias que permitirán transformar dicha estructura.

#### *Evaluación:*

La terapia estructural se fundamenta en el concepto de «estructura», que alude al conjunto de demandas de los miembros de una familia reflejo de los procesos de interacción familiar en un momento dado (Minuchin, 1977).

Minuchin defiende que no se puede evaluar el sistema familiar como si se tratara de una entidad estática, sino que el centro de la experiencia diagnóstica debe ser el proceso de interacción de la familia con el terapeuta como agente del cambio, de modo que en ese proceso se susciten las estructuras, tanto manifiestas como latentes, que gobiernan la vida familiar. Por ello, la evaluación parte de una serie de hipótesis sobre la interacción sistémica entre el contexto familiar total y las conductas sintomáticas de sus miembros individuales y continúa poniendo a prueba dichas hipótesis mediante un proceso interaccional del terapeuta con la familia denominado «coparticipación», que permite además crear una fuerte relación terapéutica.

La coparticipación se inicia tomando contacto con los miembros individuales. En este proceso los integrantes del grupo familiar responden al contacto de acuerdo a sus pautas de conducta habituales, aceptando o resistiendo la aproximación del clínico. De esta forma, el terapeuta puede percibir y experimentar las modalidades particulares con que la familia admite la novedad - e l cambio - en su vida, pudiendo identificar cómo los componentes del sistema contribuyen a mantener los patrones disfuncionales, el poder relativo de los diferentes subsistemas y los límites existentes entre los mismos. La coparticipación implica que, más avanzada la entrevista, el terapeuta intente alterar las reglas familiares y observe las reacciones de cada una de las personas a la modificación (Minuchin, 1984a).

Las variables que el terapeuta evalúa son: el momento del ciclo evolutivo que está atravesando el sistema familiar y su rendimiento en las tareas apropiadas a ese estadio; las interacciones que sus integrantes despliegan en la entrevista; las alianzas y coaliciones familiares; los problemas de la distribución jerárquica del poder; el tipo de límites intra y extrafamiliares; las pautas de transacción alternativas disponibles de acuerdo a la flexibilidad del sistema al cambio; las fuentes de apoyo y estrés dentro y fuera del grupo familiar, y, finalmente, la forma en que el síntoma es aprovechado

#### *Intervención:*

La intervención tiene lugar a lo largo de toda la sesión, haciéndose difícil distinguir los momentos de evaluación de los momentos de intervención. En este sentido, es notorio que el terapeuta se interesa desde un principio por conocer la disposición de la familia para efectuar un cambio.

#### *Teoría del cambio:*

El cambio se produce cuando la familia se «reequilibra» sobre una nueva estructura adecuada a la etapa del ciclo evolutivo que le corresponde. El objetivo terapéutico es cambiar la organización familiar, los límites entre subsistemas y las jerarquías, introduciendo novedad y diversidad en las estrategias de la vida de la familia que sustituyan a las pautas de rigidez y rutina crónicas que caracterizan un sistema patológico. Conceptuado el síntoma como una falta de adecuación entre la estructura que presenta la familia y el requerimiento de su desarrollo, la

intervención se dirige a provocar una crisis, un desequilibrio, en la estructura familiar. Se supone que la consiguiente transformación estructural permitirá un funcionamiento distinto que posibilite la superación del problema, es decir, la adaptación a las nuevas exigencias evolutivas o contextuales.

La crisis inducida terapéuticamente se consigue a través de la técnica del desafío, mediante la cual el terapeuta cuestiona la estructura exhibida por la familia, obligándola a buscar nuevos patrones conductuales que sustituyan a los antiguos disfuncionales.

#### *Técnicas de Intervención:*

La terapia estructural no sitúa la intención de intervenir exclusivamente al final de la entrevista. El cambio se efectúa en la propia sesión, empleando técnicas como el desafío al a exageración, ridiculización y desautorización de patrones transaccionales-, la reestructuración y la modificación cognitiva, y se consolida mediante tareas para casa. Se utilizan redefiniciones, connotaciones positivas y tareas directas, y sólo ocasionalmente intervenciones paradójicas.

Escenificación de una pauta disfuncional. Permite alcanzar tres objetivos: a) establecer una fuerte alianza terapéutica; b) definir a toda la familia como un sistema disfuncional; c) el clínico puede tomar distancia, observar y recuperar capacidad terapéutica.

El procedimiento requiere que el terapeuta observe primeramente las interacciones espontáneas de la familia y decida qué aspectos del patrón disfuncional observado intentará cambiar. Después pide a los integrantes del sistema familiar que escenifiquen una determinada secuencia en su presencia, e interviene aumentando su intensidad y/o duración. Finalmente, propone modalidades diferentes de interacción con objeto de obtener información predictiva sobre la flexibilidad de la estructura familiar para el cambio y con objeto de alterar las pautas disfuncionales.

- ✓ Focalización. La focalización implica prestar atención a una información e ignorar otra, de forma que durante la entrevista se resalta un tema sobre el que trabajar. El tema que el terapeuta

considera importante, termina siéndolo también para la familia.

- ✓ Intensificación. En ocasiones, puede ocurrir que los miembros de la familia oigan el mensaje del terapeuta, pero no lo consideren información nueva, porque no tienen en cuenta las diferencias inherentes en él con respecto a su forma habitual de ver las cosas. Es necesario, por tanto, dotar al mensaje de la intensidad suficiente para ser algo nuevo y distinto, evitando que sea absorbido por las reglas del sistema.

El mensaje que el terapeuta necesita introducir en el sistema familiar para provocar la crisis gana intensidad si se recurre al humor, la exageración y al cambio. Normalmente, se hace necesario repetir muchas veces el mensaje en el plano estructural y en el del contenido, como por ejemplo cuando el clínico insiste reiteradamente en que los padres se pongan de acuerdo (estructura) para llegar a una decisión con respecto a la hora en que su hijo se debe acostar (contenido). La necesidad de recurrir a la repetición se debe a la inercia de los sistemas familiares que les hace resistirse al cambio. Por ello, generalmente, se requiere interrumpir con insistencia determinadas secuencias críticas hasta que surjan nuevas conductas para solucionar el problema.

Técnicas de reestructuración:

Son recursos técnicos que tratan de cambiar la estructura familiar, de los cuales los más importantes son la fijación de límites, el desequilibrio y la enseñanza de la complementariedad.

➤ Fijación de límites.

Con esta intervención se regula la permeabilidad de los límites entre subsistemas, de manera que los límites excesivamente rígidos se hacen más permeables, y los límites muy porosos se fortalecen. Al cambiar los límites cambian las reglas que rigen las relaciones, posibilitando que el sistema familiar ayude al crecimiento psicosocial de sus miembros.

El terapeuta puede cambiar los límites del sistema familiar haciendo que exista mayor acercamiento y contacto entre individuos y/o subsistemas, o aumentando la distancia existente entre los mismos. La distancia puede ser tanto física como

relativa al grado de implicación entre los miembros de la familia.

➤ Desequilibrio.

Su finalidad es modificar la jerarquía familiar, para lo cual el terapeuta se alía con miembros de la familia, ignora a determinados integrantes del sistema o se coaliga con una persona o con un subsistema en contra de otras personas o subsistemas. En el primer caso, el terapeuta puede apoyar a un miembro periférico o de posición inferior o aliarse con un miembro dominante para crear un desequilibrio que extreme la posición y provoque una respuesta cuestionadora del resto de la familia. En la segunda situación, las personas ignoradas pueden rebelarse y reclamar una coalición de los demás componentes de la familia contra el clínico, favoreciendo un realineamiento de las jerarquías familiares. Por último, por ejemplo, el terapeuta puede coaligarse con el subsistema parental en contra del subsistema filial, con lo que estimula la unión de los padres entre sí y la destriangulación de los hijos.

➤ Terapia Estratégica:

Jay Haley y Cloé Madanes dirigen el Instituto de terapia familiar de Washington y han desarrollado un enfoque de terapia familiar estratégica muy influido por la terapia de Milton Erikson. Sostienen que el terapeuta debe asumir la responsabilidad de configurar una estrategia específica -basada en la adecuación, flexibilidad y creatividad- que permita resolver los problemas del cliente, siendo uno de los principales objetivos del tratamiento ayudar a las familias a superar las crisis que enfrentan en su devenir vital.

Haley (1980), constata que una de las aportaciones más importantes de la orientación de la terapia familiar en sus inicios - en los años cincuenta- fue destacar que, el síntoma podía considerarse una conducta adaptativa a la situación social que se ubicaba, en lugar de algo irracional basado en percepciones erróneas provenientes del pasado.

Afirma que los grupos sociales de las personas con problemas presentan una jerarquía incongruente\*, que las somete a niveles conflictivos de comunicación, dando lugar a una conducta sintomática. Por esta razón, también se debe evaluar e

intervenir en la red social, incluyendo a los profesionales que tienen el poder sobre el paciente identificado (Haley, 1974).

- Evaluación:

Haley (1987), manifiesta que la conducta sintomática es señal de que el ordenamiento jerárquico del sistema es confuso y de que existe una lucha por el poder entre sus miembros con la finalidad, de aclarar las posiciones dentro de la jerarquía.

Paralelamente, defiende que la organización del sistema se convierte en patológica si se establecen coaliciones permanentes entre personas pertenecientes a distintos niveles jerárquicos, particularmente, cuando son secretas. Los implicados mantienen la jerarquía incongruente con sus conductas, integradas en la secuencia sintomática.

Madanes también se centra en las incongruencias en las que dos estructuras incompatibles de poder se definen simultáneamente en la familia, enfatizando los niveles de organización frente a los niveles de comunicación. Sostiene que los síntomas son comunicativos analógicos que ejercen una función dentro de un conjunto de relaciones interpersonales; por ello busca la especificidad de cada síntoma, es decir, las razones por las que se ha elegido. Agrega que aunque los integrantes de una familia se dañen entre sí, su motivación básica ayudarse, manifestando que probablemente como partes de un organismo más amplio -el sistema familiar- reaccionen frente a las señales de dolor que se presentan en cualquier lugar del mismo (Madanes, 1984).

Un punto importante es que todas las parejas deben compartir el poder de organizarse de tal forma que el control y la responsabilidad se repartan equitativamente entre ambos. Este poder no solo se refiere a la posibilidad de dominar al cónyuge, sino también de reconfortarlo y cuidarlo. A veces la pareja resuelve la lucha por el poder generando un síntoma, pero en ese caso se instaura una congruencia jerárquica en la pareja o familia.

- Intervención:

El objetivo del tratamiento no se limita al problema presentado en la primera sesión, sino que incluye los que vayan apareciendo a medida que se estreche la relación entre familia y terapeuta. Este debe hallar el modo de centrar la terapia en el problema presentado, alcanzando al mismo tiempo otros objetivos que crea importantes.

El cambio de conducta del paciente identificado se produce como parte de los cambios analógicos en el sistema familiar ocurridos en la relación con el terapeuta, en ocasiones de forma similar a lo que hacía Erickson cuando cambiaba los síntomas del paciente narrándole historias que guardaban similitud con su problema.

*Teoría del cambio:*

La finalidad de la terapia es cambiar las secuencias de conductas inadecuadas que encierran una jerarquía incongruente y ampliar las alternativas conductuales y epistemológicas del sistema familiar.

Las conductas, percepciones y sentimientos de los miembros del grupo cambian cuando se alteran dichas secuencias. Por consiguiente, el terapeuta debe impedir que se formen coaliciones que traspasen los límites generacionales y que el síntoma se utilice para regular encubiertamente el reparto de poder familiar.

*Metas y estrategias terapéuticas:*

El enfoque de terapia familiar estratégica se basa en una clara definición de aquello que la familia quiere lograr con el tratamiento. A ello se suma la necesidad de que el terapeuta se trace la meta de alcanzar una definición congruente del poder dentro de la familia, con la finalidad de hacer remitir la conducta sintomática.

Seguidamente referimos las estrategias generales desplegadas en este enfoque, diferenciando las aportaciones particulares de Jay Haley y Cloé Madanes, no sin antes insistir en que cada terapeuta deberá desarrollar las estrategias específicas más adecuadas a la situación concreta de cada familia particular:

- ✓ La definición de los cambios deseados por la familia, que constituye la cuarta fase de la primera entrevista, debe realizarse en términos claros y precisos. Operacionalizar los objetivos permite centrar la terapia en lo importante y hace resoluble el problema.
- ✓ Después de evaluar qué tipo de secuencia está manteniendo el problema, el terapeuta se fija una meta terapéutica, consistente en establecer un límite intergeneracional impidiendo la formación de coaliciones permanentes que lo traspasen, para lo cual utilizará las técnicas que crea más convenientes. Por ejemplo, si la abuela se coalía con el nieto contra la madre, el objetivo será lograr que la madre se encargue del niño y que la abuela asuma un rol de asesoramiento. Si existe una coalición de uno de los progenitores con un hijo en contra del otro progenitor, el objetivo será conseguir que los padres se relacionen entre sí -sin necesidad de utilizar al hijo como vehículo de comunicación- y que el niño se involucre más con sus amigos (Haley, 1987).
- ✓ Después de evaluar quiénes están involucrados en el problema, a quién protege el «portador del síntoma» y de qué manera, se programa un cambio por etapas; la primera de las cuales es crear una forma de anormalidad diferente a la que presenta la familia, Por ejemplo, si la secuencia incluye a una abuela que se alía con su nieto contra la madre, en la primera etapa puede ponerse al niño bajo la completa responsabilidad de la abuela. En la segunda, toda la responsabilidad recaerá en la madre, impidiendo que la abuela discipline al niño. En la tercera etapa se pasará a un estado más normal, en el que la madre se hará cargo del niño y la abuela intervendrá como consultora.
- ✓ Cuando el paciente identificado es un niño, el terapeuta debe lograr que renuncie a la conducta sintomática - en la que reside el poder sobre sus progenitores-, pero no puede hacerlo directamente, sino a través de los padres, quienes deben retirar al niño el poder que le han delegado. Para modificar la conducta del niño, los padres deben abordar sus propias dificultades de tal forma que la protección de su hijo no les sea

indispensable. Sólo así se respeta una regla primordial, que el terapeuta no forme inadvertidamente coaliciones con los miembros que ocupan los niveles inferiores en contra de los que ocupan los superiores.

- ✓ En ningún caso se persuade a la familia de que el verdadero problema está en ella y no en el paciente identificado. Si el terapeuta se enzarza en una polémica inútil sobre la causa del problema, corre el peligro de no alcanzar los objetivos. La meta terapéutica no es aleccionar a la familia sobre su funcionamiento defectuoso, sino lograr que de facto lo cambie para resolver los problemas presentados, siempre evitando confrontaciones que favorezcan la aparición de resistencias.
  
- ✓ Una vez diseñada una estrategia terapéutica hay que instrumentalizarla. Deben anticiparse y responderse las objeciones de los miembros de la familia, impartiendo nuevas directivas basadas en nuevas definiciones del problema que el terapeuta planeará con todo cuidado, motivándoles para que hagan lo que sugiere. Generalmente, una estrategia terapéutica combina varias intervenciones, de manera que cuando una no tiene éxito se intente otra. La particular combinación de intervenciones necesarias para producir el cambio es distinta para cada familia (Madanes, 1984).
  
- ✓ Cuando un problema incluye dos generaciones, Haley (1980) propone tres estrategias: utilizar a la persona periférica, romper la coalición madre-hijo mediante una tarea y unir a los progenitores para que ayuden a su hijo a superar el problema.

*Utilizar a la persona periférica.* Ante un problema que implique una definición incongruente del poder entre el subsistema parental y filial, siendo el paciente identificado uno de los hijos, se suele observar que cada vez que el padre trata de controlar al niño se tropieza con la posición de su esposa, quien reclama al hijo para así afirmando que aquel no lo comprende.

Técnicas de intervención:

Las técnicas terapéuticas son procedimientos para cambiar las estructuras de organización inadecuadas, con la finalidad de que la conducta sintomática ya no resulte adaptativa para el sistema.

Las técnicas de intervención tienen como objetivo final cambiar las interacciones familiares y comprenden: connotaciones positivas y redefiniciones; tareas directas; tareas paradójicas; tareas basadas en la simulación; ordalías y metáforas.

Intervenciones conductuales:

Las prescripciones conductuales adoptan la forma de una tarea que los componentes de la familia deben hacer dentro o/y fuera de la sesión; las directas con la pretensión de que las cumplan y las paradójicas con la finalidad de que las incumplan. Ambas se pueden utilizar dentro de la sesión o/y fuera de la misma.

Las tareas dentro de la sesión intensifican la alianza terapéutica y permiten obtener información sobre la flexibilidad del sistema al cambio (Haley, 1978).

El primer paso al impartir una tarea directa es motivar a la familia para que la acate, ya que se basa en una postura de colaboración con el terapeuta. Para ello, se emplean técnicas de persuasión que tomen en consideración la postura de sus componentes. Por ejemplo, si insisten en que las cosas deben hacerse de forma lógica y ordenada, la tarea se construye en términos lógicos y ordenados. Con frecuencia se prescribe realizar en casa las tareas que previamente se han ensayado durante la sesión, y generalmente incluyen la participación de todos.

Dentro de este capítulo, se evidencia, gran contenido del enfoque sistémico, donde se explicaron desde la teoría algunos términos sistémicos y a su vez, las escuelas representativas de éste como lo son: escuela de Palo Alto, la escuela estructural, escuela estratégica, escuela de Milan, así mismo, los principales representantes y sus aportes para cada una de las técnicas de intervención utilizadas dentro de cada escuela.

## CAPITULO II

### RELACIONES DE PAREJA

En el modelo sistémico un objetivo principal es que las parejas busquen la estabilidad, y la permanencia a lo largo del tiempo de su relación, viendo como los miembros realizan una vida conjunta, la pareja establece reglas, roles, límites, jerarquías, y patrones de interacción con el fin de dar una mejor funcionalidad a la relación cada día.

Bateson (1979), advierte la presencia del principio de homeostasis como básico en la pareja y toda la familia, ya que los subsistemas entre sí se relacionan y estos, a la vez, están inmersos en suprasistemas. La pareja tiene herramientas para mantener el equilibrio en su interacción, dependiendo de los límites, reglas y roles que se establecen. Ochoa (1995), defiende que el subsistema pareja tiene capacidades y recursos para superar las diferentes crisis que surgen a lo largo de su ciclo evolutivo. Tanto la crisis como las posibilidades de cambio que esta supone son vistos como posibilidades de crecimiento y desarrollo del sistema de pareja y familiar. La pareja presenta, en su vida cotidiana, alianzas y coaliciones, y los límites que las delimitan pueden dar lugar a conflictos. Los grupos familiares tienen como base el subsistema de pareja.

Para entender sus propiedades, Ochoa (1995), plantea sus características básicas:

- Regla de relación: hace referencia a la forma de definir la comunicación.
- Causalidad circular: la comunicación es recíproca. Por lo tanto, el patrón comunicativo de uno influye en el del otro. Haley (1974), resalta la importancia de la comunicación tanto verbal como no verbal. Cada miembro de la pareja emite

y recibe mensajes que el otro procesa para poder responder. Cuando los mensajes tienen sintonía las personas se sienten satisfechas con su relación. Por el contrario, cuando existen problemas de comunicación empiezan a surgir los conflictos.

- Totalidad: la pareja se percibe como un subsistema, como una unidad, más que la suma de dos individuos individuales.
- Equicausalidad: el sistema es una construcción del aquí y del ahora que se desarrolla en función de múltiples causas de peso parecido.
- Equifinidad: hace referencia al funcionamiento de la relación, en el cual la variable tiempo es básica. Cada pareja tiene una manera diaria de interpretar sus experiencias. Por ello se van dando transformaciones en la pareja que obedecen a procesos de adaptación. A mayor equifinidad, mayor satisfacción como manera de asumir la convivencia desde el tiempo presente.

Según el enfoque sistémico, el entendimiento de la pareja depende de los procesos comunicativos, de la forma de resolver los conflictos, del sentido que se atribuya a los proyectos comunes, del manejo de las reglas, límites y jerarquías, y de la asunción de diferentes roles por parte de los miembros de la pareja. (Citando a Villamizar, 2010 p, 81-83).

(Páez, 2006), La relación de pareja es quizás la experiencia más gratificante en la que se ve envuelto el ser humano, razón por la cual ha sido objeto de la atención del hombre desde tiempos muy antiguos. Ya en grabados sumerios con una antigüedad de 4.000 años antes de cristo se pueden observar imágenes y frases románticas dirigidas a una pareja. (Maureira, 2011).

(Buss, 2005), afirma “Las relaciones de pareja constituyen un fenómeno universal asociado a la salud física y psicológica, por lo que las personas felices son aquellas que se encuentran satisfechas con su vida amorosa y disfrutan de las relaciones cercanas, teniendo como resultado la capacidad de enfrentar diversas fuentes de estrés” citado por (Ottazi, 2009, pag 5).

Los componentes de la relación de pareja

La relación de pareja se basa en cuatro componentes, tres de tipo social y que van a ser determinados por la cultura y el tiempo histórico donde nos desenvolvamos

como seres humanos, y estos son el compromiso, la intimidad y el romance; y un cuarto elemento de tipo biológico: el amor. Éste se encuentra determinado por factores neurales relacionados con neurotransmisores, neuropéptidos y receptores específicos en determinadas regiones cerebrales. La monogamia y la fidelidad son factores biológicos, partes del amor, que serán delimitados por nuestro funcionamiento cerebral y no por dinámicas sociales.

a) El componente biológico: el amor La neurobiología actual nos entrega información sobre el proceso del amor romántico como una función dada por ciertas estructuras cerebrales y por neurotransmisores específicos que son necesarios para la experiencia amorosa.

Para Helen Fisher (1998, 2002) los mamíferos y las aves han desarrollado tres sistemas cerebrales de motivación-emoción que actúan en serie: El deseo o apetito sexual, con una finalidad de apareamiento con cualquier pareja apropiada; una atracción o amor romántico, con una finalidad reproductiva con una pareja específica y un apego duradero de pareja con un fin de crianza de la prole. Los tres procesos estarían mediados por neurotransmisores específicos: En el deseo sexual, los estrógenos y andrógenos; en el amor romántico, el aumento de dopamina (DA) y de la norepinefrina (NE) y la disminución de la serotonina (5-HT); en el apego de pareja, actúan dos neuropéptidos: la oxitócina (OT) y la vasopresina (VTP).

Desde un punto de vista biológico el amor es la necesidad fisiológica de una pareja exclusiva para la cópula, la reproducción y la crianza, y cuya satisfacción genera placer. Por lo tanto, esto es un proceso que no es exclusivamente humana ya que esta conducta se observa en otras especies animales. Basándose en esto el amor puede clasificarse en dos tipos: amor romántico y el amor materno, teniendo ambos una finalidad de reproducción y crianza, existiendo muchas estructuras neurales en común, pero siendo el deseo sexual (inexistente en el amor materno) la gran diferencia entre ambos (Zeki, 2007). El amor romántico produce placer y está asociado con el sistema de recompensa, el mismo relacionado con la adicción a las drogas (Páez, 2006).

b) Los componentes sociales: intimidad, compromiso y romance. El lenguaje es un conjunto de acciones conductuales coherentes recursivas en la experiencia

generada en la relación con los otros. Explicaremos esto diciendo que cuando dos o más individuos se relacionan en una convivencia diaria sus conductas comienzan a adquirir significado, esto quiere decir que son entendibles por el otro o los otros con quien se relaciona y posteriormente las acciones conductuales comienzan a ser coherentes en todo el grupo, es decir, toda acción conductual comienza a representar un significado específico para todos, por lo tanto cada conducta que sea coherente en la experiencia que se ha generado en la diaria convivencia con el resto de los individuos del grupo permite que la relación con el otro o los otros sea entendible en base a sus acciones conductuales generando el lenguaje (Maureira, 2008). Maturana (1996), plantea que todo lo social tiene su origen en el lenguaje y por lo tanto será desde el lenguaje donde surgirán las relaciones humanas que fundarán todas las relaciones culturales. El lenguaje es lo constitutivo de lo humano y fuera de él lo humano no es posible, por lo tanto, sostenemos que todo análisis de dinámicas relacionales, incluida las relaciones de pareja, deben partir de la base del lenguaje como generativo de ellas.

Toda relación de pareja se basa en tres componentes sociales: el compromiso, la intimidad y el romance, que poseerán características propias dependiendo de la cultura en donde se lleven a cabo dichas prácticas. a) El compromiso: Este componente de la relación romántica hace referencia al interés y responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo pese a las posibles dificultades que puedan surgir, debido a que se cree en lo especial de la relación (Yela, 1997). Este elemento tenderá a crecer a medida que transcurre el tiempo de duración de la relación debido al aumento de la interdependencia personal y material entre ambos miembros (Levinger y Snoek, 1972; Altman y Taylor, 1973). b) La intimidad tiene que ver con el apoyo afectivo, el conversar, la capacidad de contar cosas personales y profundas a la pareja, la confianza, la seguridad que se siente con el otro, temas y preferencias en comunes, el dar apoyo a la pareja, al estar dispuesto a compartir aspectos económicos y emocionales etc. “Este componente tiende a aumentar con tiempo de duración de la relación debido a la reciprocidad de autorevelaciones y del número de episodios, metas, amistades, emociones, lugares, etc. compartidos (Rubin, 1973; Levinger, 1988, Sternberg, 1988)” (Yela, 1997. p. 3) y una vez llegado al máximo tiende a estabilizarse (Yela, 1997). c) El romance (también

llamada pasión romántica por Yela, 1997) se refiere a las conductas establecidas por cada sociedad como las adecuadas para generar la atracción y el posterior interés que se mantiene en el tiempo de una pareja en una relación, en otras palabras, el romance es un conjunto de acciones que en una sociedad son conceptualizadas como demostrativas del interés de pareja que un individuo tiene o mantiene en referencia a otro. Para Yela (1997) son ideas y actitudes vehementes con respecto a la pareja, idealización, creencia de algo mágico de la relación, identificación de la pareja con el ideal romántico, etc. “Este elemento tiene un crecimiento acelerado durante los primeros años de relación debido a la activación fisiológica y/o de la atracción física sentida hacia el otro (generalmente inconsciente, como pone de relieve la Teoría Bifactorial de Berscheid y Walster, 1978), la atracción personal (incentivada por la similaridad, la obtención de refuerzos, el efecto halo, etc. Byrne, 1971; Dion, Berscheid y Walster, 1972; Wilson y Nias, 1976; Cook y McHenry, 1978; Griffitt, 1979), y nuestras propias expectativas románticas (generalmente asumidas de forma inconsciente durante el proceso de socialización; Averill, 1975; Good, 1976; Averill y Boothroyd, 1977; Iglesias de Ussel, 1987; Simon, Eder y Evans, 1992). Posteriormente se produce una disminución del romance debido básicamente a la convivencia en pareja, que supone la progresiva reducción de incertidumbre y de la atención selectiva (Berscheid, 1983), aumentando los efectos de la habituación-saciación (Skinner, 1953), la ley de la ganancia-pérdida (Aronson y Linder, 1965), la ley del cambio de las emociones (Frijda, 1988), la disminución de la atracción por lo novedoso y los deseos de seducir y ser seducido” (Yela, 1997. p. 2-3). (Fernando Maureira, Marzo de 2011).

Para Sternberg (2004), una relación exitosa se basa en la pasión, la intimidad y el compromiso, requiriéndose los tres para establecer un amor consumado, el cual llevará a relaciones satisfactorias de larga duración. Citado por (Ottazi, 2009, pag 7)

### *Áreas en la relación de pareja*

En toda relación de pareja existen una serie de áreas a las que las parejas se enfrentan y que condicionan las dinámicas y la calidad de la relación. En términos generales, cuando existe acuerdo entre ellas, la relación se ve fortalecida pero, si

por el contrario, existe un desacuerdo y la pareja no posee las habilidades básicas para solucionar o tolerar estas desavenencias, es probable que conduzcan a interacciones disfuncionales que dificulten el correcto funcionamiento de la relación. Siguiendo a Feliu y Güell (1992), nos centraremos en las áreas que se detallan a continuación.

### **Comunicación en la pareja**

Los aspectos relacionados con la comunicación son una de las variables más estudiadas en la relación afectiva. Su importancia reside en el hecho de que es el mecanismo principal a través del cual la pareja expresa sus sentimientos y se transmite información relevante al otro siendo además el vehículo principal utilizado en la resolución de problemas, aspectos esenciales para la calidad de la relación. La importancia de la comunicación es tal que la mayoría de las parejas que acuden a terapia presentan un déficit en este área (Feliu y Güell, 1992; Geiss y O'Learly, 1981). Las habilidades comunicativas se han asociado con la satisfacción y la duración de la relación (Burlson y Denton, 1997; Robinson y Blanton, 1993). No obstante, algunos investigadores sostienen que su relación con la satisfacción en la relación no es tan directa ni sencilla como cabría esperar (Noller y Fitzpatrick, 1990).

Estos autores encontraron que la variable malestar mediaba entre ambas variables. Confirmando este resultado, Burlson y Denton (1997), encontraron que el efecto de las habilidades de comunicación sobre la satisfacción estaba mediado por las variables malestar marital y género. En lo que respecta a las diferencias de género, los hombres entienden la comunicación como un medio para la transmisión de hechos, mientras que para la mujer, tiene un fin en sí misma y es un símbolo de interés y amistad (Beck, 1988). Estas diferencias en la comunicación van a jugar un papel importante en la dinámica de la relación. Aún a riesgo de remarcar las diferencias en género, entender cómo se comunican, cómo procesan y emiten la información hombres y mujeres, es de vital importancia para evitar conflictos en

la relación. El origen de estas diferencias es difícil de definir. A pesar de que pueden existir diferencias genéticas de base, lo cierto es que los procesos de aprendizaje y las pautas sociales tienen mucho que decir a este respecto. Desde la socialización en la infancia, pasando por las diferencias en la interacción entre amigos en la adolescencia (ellas valorando las relaciones de intimidad y ellos más centrados en aspectos de logro), los patrones de relación y los modos de comunicación generados presentan algunas diferencias importantes. Algunas de estas diferencias, según Beck (1988), se ponen de manifiesto en los siguientes aspectos. - La mujer utiliza las preguntas como una forma de mantener la conversación y demostrar su implicación en temas de la relación, mientras que para el hombre, es un medio para obtener información. - La mujer establece conexiones entre lo que el otro acaba de decir y lo que ellas quieren decir; el hombre, a menudo, parecen ignorar el comentario precedente de su interlocutor. - La mujer está más dispuesta a compartir sentimientos y secretos, mientras que al hombre le interesan temas menos íntimos tales como deportes, política, economía, etc. - La finalidad de la propia comunicación es también diferente. La mujer tiende a discutir sus problemas, compartir experiencias y brindar seguridad; para el hombre la discusión de un problema es interpretado como una demanda explícita de solución, como consultas ante las que debe dar una solución.

Estas diferencias en la forma e intención de conversar son importantes a la hora de evaluar la calidad de la relación. La mujer puede sentirse incomprendida si interpreta la falta de diálogo sobre temas íntimos o la visión práctica que para el hombre tiene la conversación, como una falta de implicación o interés en la relación. Por su parte, ellos pueden sentir malestar o aversión si perciben en la conversación demandas de solución constantes. Por otra parte, John Gottman (Gottman y Silver, 2001) argumenta que las terapias centradas en enseñar una comunicación más efectiva no siempre obtienen los resultados esperados, puesto que las habilidades comunicativas no son el determinante principal de los problemas en la relación, sino que su importancia reside en su capacidad para aumentar el conocimiento mutuo de los miembros de la pareja, aspecto clave para el buen funcionamiento de la relación. Por último, en relación con la comunicación, encontramos el concepto de empatía, definida como la capacidad para ponerse en el lugar del otro y entender sus motivaciones y emociones. La

empatía tienen dos componentes: el cognitivo, que incrementa el conocimiento por parte del miembro receptor de los pensamientos, opiniones y sentimientos del emisor y el afectivo, que sensibiliza al receptor para experimentar los sentimientos reales que tiene el emisor (Lieberman et al., 1987). La empatía favorece una comunicación fluida y positiva y es esencial para fomentar el crecimiento de la relación matrimonial. Johnson y Bradburry (1999), encontraron que la habilidad para reconocer el estado afectivo del otro, especialmente la frustración, en el curso de las discusiones de solución de problemas, es un importante factor de desarrollo en el matrimonio.

### **Manifestaciones de afecto**

Comentábamos al inicio del capítulo cómo la afectividad es una de las facetas clave en la relación de pareja. Gottman (1994a) dedujo de sus estudios observacionales que “cuando el balance entre las manifestaciones afectivas positivas y las negativas falla a la hora de favorecer las conductas positivas a lo largo del tiempo, los matrimonios (...) son más disfuncionales que los de las parejas reguladas” (p.106). Las expresiones de afecto, el tipo de cuidado proporcionado por la pareja, el apoyo en los momentos de necesidad afectiva, etc., influyen en el nivel de satisfacción percibido y en el ajuste con la relación. Gottman y Silver (2001) utilizaron la metáfora de la “cuenta bancaria emocional” para explicar la importancia de los afectos en la pareja. Cuando una pareja mantiene interacciones positivas ingresa puntos positivos en una hipotética cuenta bancaria emocional. Estos ahorros emocionales servirán de ayuda en las situaciones conflictivas por las que pasen, permitiendo que, incluso en momentos de crisis, se mantenga una imagen positiva de la pareja y se toleren situaciones aversivas, manteniendo un saldo positivo en la relación. Para Gottman, la cuenta bancaria emocional es el secreto de una pasión duradera en la relación

Las personas casadas hacen de vez en cuando lo que yo llamo peticiones a su pareja reclamando su atención, afecto, sentido del humor o apoyo. Una persona puede acercarse a su pareja cuando recibe esta petición, o dar media vuelta. Acercarse es la base de la conexión emocional, la pasión y una satisfactoria vida sexual (p. 98).

En este punto, resulta interesante señalar el impacto diferencial de las interacciones positivas y negativas en la respuesta de la pareja. Las conductas negativas (enfados, ofensas, etc.) de uno de los miembros de la relación generan de forma inmediata y amplificada reacciones negativas en el otro miembro; por el contrario, las conductas positivas (halagos, muestras de afecto, etc.), tienen efecto a medio o largo plazo. Ante una discusión, las conductas negativas generan un malestar y una respuesta negativa inmediata, mientras que las conductas positivas tienden a recibir feedback en momentos posteriores.

### **Relaciones sexuales**

El sexo es uno de los reforzadores más importantes de la pareja, sin embargo, el criterio para considerar una relación sexual como satisfactoria no reside tanto en la calidad o buena ejecución de las distintas fases de la respuesta sexual como en la percepción subjetiva de adecuación. La satisfacción sexual es, por tanto, una respuesta afectiva que surge de la valoración subjetiva de las dimensiones positivas y negativas asociadas a la relación sexual (Lawrance y Byers, 1995) y que ha sido asociada a la estabilidad de la relación (Sprecher, 2002; Yeh, Lorenz, Wickrama, Conger y Elder 2006). Por otra parte, la insatisfacción sexual puede deberse al desacuerdo en la frecuencia de las relaciones sexuales, discrepancias en los criterios acerca de algunos comportamientos sexuales o cuestiones más fisiológicas como son diferencias en las fases de la respuesta sexual o en el nivel de deseo de cada miembro de la pareja. Paralelamente a estos aspectos, en la vida sexual de las parejas, es necesario considerar los prejuicios sexuales, las expectativas e ideales sobre la calidad y las inseguridades personales, aspectos que compiten con la respuesta sexual humana y tienen un efecto inhibitorio sobre la misma. Los estándares de ejecución tanto para el hombre como para la mujer, son también motivo de insatisfacción. Todo aspecto psicológico que eleve el nivel de ansiedad de un modo excesivo supone un obstáculo de la respuesta sexual debido a que, a nivel biológico, la ansiedad tiene prioridad como respuesta por su función para la supervivencia de la especie. Si bien se ha encontrado una relación entre la satisfacción general con la relación y la satisfacción sexual (Christopher y Sprecher, 2000), diversas investigaciones han señalado un descenso de la actividad sexual conforme aumenta el tiempo de duración (Klusmann, 2002; Rao y DeMaris, 1995). Al inicio de la relación, los aspectos sexuales (atracción física,

deseo sexual, etc.) son predominantes, siendo uno de los recursos que fomenta la implicación afectiva entre dos personas (Hazan y Zeifman, 1999), mientras que en etapas más avanzadas de la relación, la pasión va cediendo espacio para el desarrollo de otros componentes necesarios como son la intimidad afectiva y el compromiso (Sternberg, 1988). Sin embargo, existen autores que mantienen que el descenso de la pasión sexual dependerá de variables de la relación como pueden ser una buena comunicación sexual y el grado de intimidad (Gottman y Silver, 2001) aumentando el deseo y la comunicación sexual conforme aumentan los niveles de intimidad y compromiso (Christopher y Cate, 1988). Desde la práctica clínica, Labrador (1994) encuentra que la calidad de la relación es más determinante de la satisfacción sexual que el que exista o no algún tipo de disfunción sexual. Este resultado ha sido recientemente confirmado por Davis, Shaver, Widaman, Vernon, Follette y Beitz (2006), donde el efecto de las variables de apego, ansiedad y evitación sobre la satisfacción sexual (a nivel emocional, físico y de control de la actividad sexual), estuvo mediado por su efecto sobre la satisfacción global con la relación. Por otra parte, Basson (2001) demostró que la satisfacción de la necesidad de intimidad en la mujer, es un aspecto esencial en su nivel de deseo y motivación sexual. En nuestro contexto, Fuertes (2000) halló que cuanto más positiva es la vivencia de la intimidad en la mujer, mayor es su satisfacción a nivel sexual mientras que, en el hombre, tienen mayor peso los aspectos pasionales o de atracción, pudiendo separar satisfacción sexual e intimidad con mayor facilidad.

### **Manejo de los aspectos económicos y tareas domésticas**

Si bien los aspectos relacionados con el manejo de la economía se hacen más patentes cuando se inicia la convivencia, ya en las fases de noviazgo pueden aparecer ciertas divergencias. Las dificultades económicas afectan a la satisfacción marital a través de las interacciones disfuncionales que genera (Conger et al., 1990), a lo que por otra parte, han de sumarse los efectos negativos indirectos como son el aumento de las horas dedicadas al trabajo, el menor tiempo para el disfrute mutuo, etc. Con respecto a la realización de las tareas domésticas su importancia reside, principalmente, en la sensación de equidad que proporciona el hecho de que ambos miembros colaboren en estas actividades. No obstante, a pesar del ideal cultural de la igualdad de roles a la hora de compartir las tareas

domésticas, las investigaciones señalan que estas tareas siguen realizándose, principalmente, las mujeres (Batalova y Coen, 2002; Bittman y Pixley, 1997; Coltrane, 2000). Algunos estudios han encontrado una mayor implicación del hombre en las tareas del hogar cuando existe una contribución económica por parte de la mujer, siendo el reparto más equitativo cuanto menor es la diferencia de sueldos (Maret y Finlay, 1984), cuando mayor nivel de estudios posee el hombre (Kamo, 1988) y en parejas que cohabitan antes del matrimonio (Batalova y Cohen, 2002; Gupta, 1999). A pesar de que el contexto social está cambiando, las mujeres siguen manifestando una elevada insatisfacción relacionada con la falta de conciencia que los hombres muestran en el cuidado de esta área de la relación. Una distribución equitativa de tareas es, como se ha comentado anteriormente, una de las expectativas irreales de la sociedad moderna pero, como señalan Gottman y Silver (2001), "la clave no es la cantidad, sino lo que su esposa considera que es suficiente" (p.225). Esta evaluación subjetiva se realiza, por tanto, en términos de cuidado percibido más que en la equidad objetiva (Duncan, 2003). Para la mujer, es importante sentir que su pareja contribuye en las tareas primeras, por la sensación de equidad que genera y segundas, por la repercusión positiva que tiene el percibir que la pareja es sensible y capaz de ponerse al lado de sus necesidades y deseos.

### **Educación y crianza de los hijos**

Cuando una pareja decide tener hijos su vida sufre un cambio radical que implica que las personas evolucionen, cambien y, por consiguiente, lo haga también la relación. Belsky e Isabella (1988) identificaron cuatro factores implicados en el nivel de ajuste a la paternidad: las características del niño, las características parentales, la relación de pareja y la red social. Se considera que el nacimiento de los hijos supone un descenso importante en el nivel de satisfacción de la relación (Gottman y Notarius, 2000; Twenge, Campbell, Foster, 2003), si bien algunos estudios han señalado incluso un aumento en la misma (Feeney, Hohaus, Noller y Alexander, 2001, 2003) o han sugerido que este descenso no se debe, necesariamente, a la transición a la parentalidad (Clements, Cordova, Markman y Laurenceau 1997; Kurder, 1993). En lo que parece que sí existe acuerdo, es en el hecho de que con la llegada de los hijos, la pareja ha de reajustar su vida relacional. Aún cuando los hijos son una fuente de satisfacción para los padres, la

pareja experimenta un descenso en el número y calidad de actividades agradables (tiempo de ocio, deporte, reuniones, etc.) al tiempo que se incrementa el número de responsabilidades personales y el desgaste personal (falta de horas de sueño, miedos, estrés económico, etc.). Por otra parte, si bien la implicación del padre en las tareas de crianza del hijo ha aumentado considerablemente en los últimos años, ésta sigue sujeta, principalmente, al hecho de que la mujer tenga un trabajo remunerado (Keddi y Seidenspinner, 1991). Sin embargo, en el cuidado de los hijos es importante que el padre se integre y comparta parte de las actividades de crianza, de forma que se fomente el vínculo entre los tres y se evite la sensación de distancia que, en ocasiones, experimenta el padre con respecto a la díada madre-hijo.

Por último, y con respecto a los estilos de crianza, pueden existir desavenencias cuando cada progenitor mantiene estilos educacionales diferentes. La distinción entre padres autoritarios, democráticos y despreocupados implica diferencias en las dimensiones básicas de afecto, disciplina y comunicación, que los padres consideran necesario para una educación adecuada. Es importante que la pareja intente ajustar las expectativas y modelos educacionales de ambos a la hora de la crianza y educación de los hijos, no sólo por el hecho de que el niño necesita unas reglas fijas de conducta, sino porque el aumento de los conflictos y frustraciones puede hacer que se resienta la relación y, en consecuencia, la relación con el niño.

### **Manejo del tiempo libre y ocio**

En toda relación de pareja, uno de los indicadores más fiables del grado de satisfacción conjunta es el número y calidad de las actividades de ocio compartidas. La similitud en hábitos e intereses aumenta la satisfacción y contribuye al sentimiento de unión. Así, las investigaciones llevadas a cabo por Gottman (1993) concluyen que, las parejas con un mayor número de interacciones positivas, manifiestan una mayor satisfacción y una menor consideración del divorcio o separación, que aquellas en las que prevalecen las interacciones negativas. Podemos entender, por tanto, las actividades de tiempo libre como uno de los reforzadores principales de la relación. Tanto es así, que muchos terapeutas comienzan su intervención incrementando el número de estas actividades con el objetivo de aumentar el nivel de satisfacción global y poder así abordar, con un

clima más cooperativo, dinámicas disfuncionales de interacción. Liberman (Liberman et al., 1987) opina que una terapia empezando por ocio es una forma eficaz de manejar los problemas de la relación a) porque, quizá, sea ya suficiente por si misma como intervención b) porque nos ofrece información sobre la capacidad de la pareja para el goce mutuo, el deseo de compartir y el interés en adquirir nuevas habilidades y c) porque la comunicación en estas áreas está menos cargada emocionalmente que en otras, siendo un tema más unificador que divisor en la pareja. Para este autor, el fomento de estas actividades es necesario, porque ayuda a los cónyuges a cambiar su centro de atención de los problemas a la diversión y porque fomenta interacciones positivas que se contraponen a aquellas otras cargadas de conflictos al tiempo que contrarrestan situaciones negativas como el aburrimiento, la privación emocional y los conflictos. Por otra parte, es importante que la pareja disponga de momentos privados que le permita desarrollar el aspecto afectivo de la relación. Los tiempos de comunicación íntima, de afectos, de contacto sexual, etc., permiten a la pareja sentirse como una unidad y fortalecer el entendimiento mutuo. Sin embargo, la importancia de compartir reforzadores no comporta que la pareja tenga que realizar todas las actividades que le son placenteras de modo conjunto. Este tipo de interacción supone, por el contrario, un freno en el crecimiento y evolución de sus miembros. Cada pareja ha de acordar el espacio interpersonal que ambos necesitan en función de sus necesidades personales de espacio físico y emocional. El balance entre el disfrute conjunto de actividades y el disfrute individual, es uno de los factores que contribuyen a la satisfacción en la relación (Gottman, 1993). Lo importante es, por tanto, que exista un equilibrio entre las necesidades de autonomía e independencia de los miembros y el sentimiento de unión entre la pareja.

### **Amistades y relaciones familiares**

Dentro de las amistades, hay que tener en consideración las amistades de él, las de ellas y las comunes. Al igual que comentamos en el apartado de ocio, lo ideal es mantener un equilibrio entre el tiempo que los miembros de la pareja comparten con sus amigos por separado y el que comparten de modo conjunto. Las amistades son un recurso importante para la pareja como fuente de satisfacción: actividades compartidas, momentos de confianza emocional, ayuda instrumental, etc., son

algunas de las gratificaciones que puede ofrecer la red de amigos. En general, tener amigos comunes refuerza el sentimiento de unión entre sus miembros; las relaciones positivas con amigos o familiares disminuyen la incertidumbre sobre la relación porque refuerzan la idea de la adecuación de los miembros como pareja (Sprecher y Felmlee, 1992). En concreto, en este estudio, la percepción de aprobación de las mujeres por parte de sus amigos y el vínculo de las mujeres a la familia de la pareja, estuvo negativa y significativamente asociado con la ruptura posterior. En esta línea, Holman y Li (1997) encontraron que la cantidad de apoyo obtenida de las amistades íntimas era un fuerte predictor de la preparación para el matrimonio. Por otra parte, el modo en el que se entiende la amistad presenta algunas diferencias en función del género. En general, para los hombres, la amistad tiene un carácter más instrumental mientras que para las mujeres, tiene un carácter más emocional e íntimo. En un estudio realizado por Martínez y Fuertes (1999) con población adolescente, se observó cómo, a medida que aumentaba la duración de la relación de pareja, el número de amistades disminuye en el caso de las chicas, pero no en el de los chicos. La familia de origen ejerce una influencia importante sobre los miembros de la relación en lo que respecta a cuestiones tan variadas como son los afectos, estilo educacional, rituales, filosofía de vida, intercambio generacional, etc. Lewis y Spanier (1979), en su estudio clásico, encontraron que la calidad del matrimonio de los padres, de la relación con los hijos y el ambiente familiar predice, en conjunto, la estabilidad y satisfacción matrimonial. Por el contrario, el conflicto con la familia de origen predice una baja calidad marital (Wamboldt y Reiss, 1989). En este sentido, los problemas no resueltos con la familia de origen pueden dificultar el desarrollo de la relación. Cuando esto ocurre, es probable que la persona traslade un lastre psicológico a la relación y que muchas de las discusiones que se generen tengan como trasfondo estos conflictos. La pareja deberá indagar en la simbología de sus discusiones, intentando identificar y modificar asunciones que patologizan su relación actual y buscar modos de actuación diferentes que fomenten el ajuste y la calidad de la relación.

### **Cuestiones ideológicas: filosofía de vida, ética, religión, política**

La filosofía de vida hace referencia a las creencias, valores, actitudes y, en general, cualquier convicción de carácter ideológico que mantiene una persona.

Cuanto más acuerdo exista sobre estas cuestiones, más fácil será el entendimiento y la comprensión en la relación. Por ejemplo, Lauer y Lauer (1986) encontraron que las creencias religiosas en parejas armoniosas, originaban un fuerte sentimiento de compromiso y estabilidad. Esto no implica que los cónyuges tengan que estar necesariamente de acuerdo en todas las cuestiones importantes; en los casos en los que los puntos de vista son dispares, una escucha activa y un respeto son cuestiones esenciales para no dañar la relación. Es difícil convivir con alguien que tiene creencias radicalmente opuestas en temas vitales que implican decisiones de pareja: ¿ambos queremos hijos?, ¿atendemos en nuestro hogar a los familiares en situación de dependencia?, ¿nos casamos o cohabitamos?, etc. A este respecto, cuando para un miembro de la relación existe un significado profundo en estas cuestiones, si no se consigue alcanzar por desavenencias en las filosofías de vida, es probable que la relación se resienta por cuanto implica una renuncia importante para la persona. Por lo tanto, si bien ideas dispares no tienen por qué significar un conflicto en la relación, lo cierto es que la pareja tiene mayores probabilidades de ajuste si se comparten creencias e intereses, si se está de acuerdo en los puntos cruciales de la vida. En este apartado, hemos desarrollado algunas de las principales áreas que definen la relación de pareja, así como su potencial efecto sobre la calidad de la misma. En el apartado siguiente nos centraremos en los procesos cognitivos de las dinámicas de interacción que tienen, asimismo, una clara repercusión sobre la calidad y el ajuste a la relación. (Citando a Melero 2008, P101-110)

### **Psicología del amor**

Para Zick Rubin (1970, 1973), investigadores sobre el amor nos señalan que el amor y los sentimientos están relacionados con el cariño que se expresan las parejas o la atracción de las mismas. Rubin nos dice que la diferencia radica que el cariño combina aspectos como la admiración, el respeto y la similitud, mientras que en el amor implica el apego, la intimidad y el cuidado.

## **Teoría triangular del amor**

Teoría triangular del amor, Sternberg (1989), define el amor de la siguiente manera: “conjunto de sentimientos, pensamientos y deseos que, al ser experimentados simultáneamente, dan como resultado la compleja experiencia que llamamos amor” (p.14). Citado por (Pinto, 2008, pag 27)

(Beall y Sternberg 1995), dicen que “El amor es una construcción social: el amor solo puede entenderse en el contexto de la cultura; debe definirse la percepción de la persona amada, los sentimientos que acompañan el amor, los pensamientos que se tienen y las acciones que genera.” (Pinto, 2008, pag 31)

Los componentes del amor lo conforman 3 aspectos del ser humano: el compromiso, la pasión y la intimidad.

### **Componente intimidad**

Este componente involucra todos aquellos sentimientos de cercanía, apoyo, incondicionalidad, comunicación, vínculos y acercamiento mutuo en la relación de pareja, representada por la acción de compartir. Para Sternberg (1988), la intimidad está compuesta, por lo menos, por diez elementos: deseo de promover el bienestar de la persona amada, sentimiento de felicidad junto a la persona amada, respeto por el ser amado, capacidad de contar con la persona amada en los momentos de necesidad, entendimiento mutuo, entrega de uno mismo y de sus posesiones a la persona amada, recepción de apoyo emocional por parte de la persona amada, entrega de apoyo emocional, comunicación íntima con la persona amada y valoración de la persona amada. No es necesaria la coexistencia de todos estos elementos para que exista intimidad en la relación de pareja; la presencia de algunos de ellos es suficiente, aunque el grado de profundidad dependerá de los niveles existentes de los diez sub-elementos. La intensidad de la intimidad estará relacionada con la satisfacción o insatisfacción marital, dependiendo de la diferencia entre el triángulo del amor que la persona esperaba construir con su pareja en función de sus expectativas sobre la relación (triángulo ideal) y el triángulo del amor que representa la realidad (triángulo real). La intimidad, además, es un componente que se va viviendo en el aquí y en el ahora, en el

presente, y se construye progresivamente a través de la intimidad acumulativa (intimidad desarrollada en experiencias amorosas pasadas), que influye directamente sobre la capacidad de aprender de relaciones anteriores. La búsqueda de la confianza mutua da paso a la intimidad. Según Sternberg y Barnes (1988), la intimidad es posible gracias a la autoexposición, que se retroalimenta en un bucle de intensidad creciente y surge de la necesidad de reducir la incertidumbre acerca de lo que el otro siente, dice o hace. Así pues, cuando uno de los miembros de la pareja se muestra al otro tal y como es, se empieza un proceso de intimación con esa persona. La autoexposición, además, genera autoexposición, por lo que cuando el otro percibe que su pareja se está autoexponiendo responderá recíprocamente y también empezará a hacerlo. No obstante, las propuestas actuales defienden una relación curvilínea entre autoexposición e intimidad: en tanto que la autoexposición supone “abrirse” al otro, a partir de cierto punto constituye una potencial fuente de amenaza para la independencia y autonomía de la persona, que podría acabar sintiéndose consumida por la relación. Así pues, llegados a ciertos niveles de intimidad, ésta podría empezar a diluirse. Lo más recomendable, pues, parecería llegar a un equilibrio entre intimidad y autonomía que permitiera a los dos amantes generar una vinculación interpersonal segura pero manteniendo siempre su individualidad. En el curso de las relaciones de pareja de larga duración la intimidad puede llegar a un nivel “oculto” debido a la disminución de la intimidad experimentada. Entre los miembros existe ya un conocimiento mutuo y un nivel de confianza alto, por lo que la frecuencia con la que se da la autoexposición disminuye. Podría parecer, pues, que el componente intimidad se hubiera desvanecido. En estos casos hay que activar el nivel íntimo y evaluar si en la pareja aún está presente y lo que sucede es que no se percibe o si, por el contrario, dicho componente ha desaparecido. Para aumentar los niveles de satisfacción marital se podrían poner en marcha estrategias terapéuticas de interacción conyugal.

### Componente Pasión

Para definir este segundo componente del amor, Sternberg (1988), parte de la idea de que los seres humanos tienen la capacidad de manifestar deseos y necesidades según sus experiencias. La pasión está vinculada a las necesidades de entrega, autoestima, pertenencia, sumisión, deseo y satisfacción sexual, y su

expresión involucra una mezcla de relaciones psicológicas y fisiológicas que dan cuenta de lo que acontece en la dinámica de la pareja.

La pasión puede, en algunas ocasiones, verse motivada por aspectos físicos y psicológicos y presentar un curso rápido al inicio de la relación afectiva e ir aumentando aceleradamente hasta llegar a un punto álgido, momento de éxtasis pasado el cual empezará a disminuir paulatinamente hasta llegar a un nivel de habituación o estabilidad, esto es, hasta equilibrarse. Esta estabilidad dependerá del tipo de amor, del momento en que se viva y de las personas implicadas. De la misma forma que pasaba con la intimidad, la intensidad de este componente puede variar a lo largo del tiempo, dentro de una misma relación y, como es lógico, entre diferentes relaciones. La mayoría de las personas asocia pasión con excitación sexual. No obstante, cualquier sentimiento de excitación psicofisiológica puede generar una experiencia pasional. Las manifestaciones físicas, pero también las emocionales, contribuyen a la aparición del componente pasión. Es, por ello, una emoción motivadora de la pareja más que un impulso sexual.

#### Componente Decisión – Compromiso

Para alcanzar el ideal de amor, según Sternberg, no basta con la proximidad y la pasión entre los dos miembros de la pareja (como veremos en el siguiente apartado). Se necesita, también, tomar la decisión de amar a la otra persona y establecer el compromiso de mantener ese amor. De esto trata, precisamente, el último componente del amor. La decisión y el compromiso no tienen por qué darse en el mismo tiempo ni en el orden expuesto. Como Sternberg (1988), expone, en ocasiones la decisión de amar al otro surge de un compromiso establecido con anterioridad. Podría ser el caso, por ejemplo, de un matrimonio por conveniencia. En estos casos el compromiso es el componente que inicia la relación y desde aquí se espera que se den los demás componentes, intentando luego amarse a través de la intimidad y la pasión. La decisión y el compromiso como componentes del amor tienen un curso único dentro de cada relación de pareja que depende de su evolución. Si evoluciona de manera gratificante, decisión y compromiso pueden ir aumentando hasta alcanzar un equilibrio que será crucial en el mantenimiento de la relación a largo plazo. Si la relación se va

deteriorando o se va volviendo carente de sentido, el compromiso puede llegar a desaparecer. Como conclusión se puede decir que, en cada relación, los tres componentes del amor se entrecruzan de manera singular y su dinámica produce niveles de satisfacción marital diferentes. (Villamizar 2010).

(Melero 2008 cita Levy y Davis, 1988), La importancia de cada uno de los tres componentes del amor varía en función del momento evolutivo de la relación amorosa. Así, el componente pasional juega un papel principal en las primeras fases de la relación, mientras que va perdiendo fuerza con el paso del tiempo. Por el contrario, conforme la relación evoluciona la intimidad y el compromiso van adquiriendo una mayor importancia al ser componentes necesarios para que una relación se consolide. Estos tres componentes resultaron correlacionados positivamente con el estilo seguro, y negativamente con el apego huidizo y el ambivalente

#### *Los tipos de amor:*

En tanto que los tres componentes pueden existir de forma independiente, sus posibles combinaciones dan lugar a ocho tipos de amor:

- Amor con cariño o agrado: Referente a relaciones donde el amor sólo contiene intimidad. Serían ejemplos de este tipo de amor las relaciones de amigos y padres e hijos.
- Amor insensato o encaprichamiento: Es un tipo de amor basado en la pasión exclusivamente. No hay ni intimidad ni decisión-compromiso. Sería, por ejemplo, el caso del amor a primera vista.
- Amor vacío: Se refiere a la presencia del componente decisión-compromiso en una relación de pareja en la que no hay intimidad ni pasión. Como ya hemos indicado, podría ser el caso de un matrimonio de conveniencia. También en el caso de relaciones de larga duración en las que se agotaron los otros dos componentes hablaríamos de amor vacío.

- Amor romántico: Es la combinación de pasión e intimidad en ausencia del componente decisión-compromiso. Coexisten aspectos psicofisiológicos y emocionales, pero no se contempla una relación a largo plazo.
- Amor de compañero: Presente en relaciones donde la pasión pasa a un tercer plano y casi desaparece. Debido a la consolidación de la intimidad y la decisión-compromiso, los vínculos emocionales a largo plazo son sólidos.
- Amor vano: Se origina de la unión entre pasión y decisión-compromiso, y tiende a estar presente en relaciones de corta duración cuando del alto nivel de excitación psicofisiológica que se experimenta deriva un compromiso inmediato que, en la mayoría de los casos, no es duradero.
- Amor consumado o completo: La suma de intimidad, pasión y decisión-compromiso es el amor perfecto que cada ser humano desearía vivir. Cuando los tres componentes se encuentran en equilibrio aparece la satisfacción plena. Es importante tener en cuenta que el hecho de alcanzar el amor consumado no garantiza su mantenimiento. Que se mantenga o no depende de la manera en que se cultive y alimente diariamente.
- Ausencia de amor: Hace referencia a la no presencia de ninguno de los tres componentes. Puede vivirse en la vida cotidiana en contextos externos a la relación de pareja. Por ejemplo, en el caso de relaciones laborales se da un conocimiento casual de personas pero sin importancia en la dimensión afectiva. Puede darse, también, en la etapa final de las relaciones de pareja, cuando se ha desvanecido el vínculo afectivo, se ha dejado de experimentar pasión y se ha roto el compromiso (Villamizar, 2010).

Se considera que, en las relaciones amorosas, los triángulos de la relación varían en cuanto a su “geometría”. Una relación puede tener mucha “pasión”, poca “intimidad” y algo de “compromiso”, o mucho “compromiso”, mucha “pasión”, y poca “intimidad”, etc. La geometría del triángulo amoroso depende de la cantidad de amor y el equilibrio, por ello es posible identificar triángulos equilibrados (en

los cuales la cantidad y calidad de los tres componentes es similar) y desequilibrados (cuando los tres componentes difieren en cantidad y calidad) (Sternberg 1989).

En una relación amorosa existe no solamente el triángulo que representa el tipo de relación, sino el triángulo esperado o ideal. El triángulo ideal se construye a partir de las experiencias amorosas previas y a las expectativas amorosas aprendidas en las relaciones interpersonales en la familia de origen (Sternberg ob.cit.).

### *Estilos de amor:*

En 1986, Hendrick y Hendrick generaron la Escala de Actitudes ante el Amor, a partir de la clasificación realizada por Lee (1973).

Esta escala fue creada para medir las diferentes actitudes ante el amor (Fricker y Moore, 2004). Estos autores clasificaron seis actitudes:

- Eros. Un amor apasionado y romántico. Se caracteriza por la atracción física, la pasión, la comunicación abierta y el compromiso con el amante. Este estilo de amor involucra la necesidad de una atracción intensa tanto física como emocional (Fricker y Moore, 2002). Estos amantes saben lo que quieren y van en busca de esas cualidades específicas, por lo general tienen mucha seguridad en sí mismos (Sánchez, 2006).
- Ludus. Un amor de juego, de entretenimiento. Se caracteriza por ser un amor permisivo, no hay compromiso, inexistencia de celos, hay poca implicación emocional, no hay expectativas futuras y existen múltiples parejas (Büyükflahin y Hovardaolu, 2004). En este estilo de amor se espera que la pareja entienda las reglas del juego, y tanto el amor como el sexo son vistos como un juego y una diversión (Fricker y Moore, 2002).
- Storge. Un amor de compañeros, de amigos. Se trata de un amor que se desarrolla de forma lenta, se encuentran similitudes en la pareja, hay intereses en común y confianza (Büyükflahin y Hovardaolu, 2004). Esta actitud ante el amor se desarrolla de forma lenta, se basa en el cariño y la amistad (Sánchez, 2006).
- Manía. Un amor posesivo y dependiente. Se caracteriza porque hay celos, es un amor turbulento, apasionado y es un estilo de amor emocionalmente intenso (op.cit.).

La persona amada está constantemente en el pensamiento de la pareja y ésta tiene una necesidad desesperada de ser amada y también hay una necesidad de ser asegurada de este amor constantemente (Fricker y Moore, 2002).

- **Ágape.** Un amor altruista. En este estilo de amor hay una tendencia a perdonar y apoyar a la pareja a pesar de las fallas o defectos de la misma (Büyükflahin y Hovardaolu, 2004). Este estilo combina características de Eros y Storge, lo cual lo hace un estilo de amor intenso y amigable. Estos amantes tienen la cualidad del altruismo, por lo cual anteponen las necesidades de sus seres amados ante las propias (Fricker y Moore, 2002).
- **Pragma.** Un amor práctico. En este estilo de amor es fundamental la selección adecuada de la pareja (Büyükflahin y Hovardaolu, 2004). Este estilo es una mezcla de algunas características de Ludus y Storge. Estos amantes ven el amor como algo práctico (Fricker y Moore, 2002). (Citando a Cooper, V., y Pinto, B 2008).

Estos estilos señalados por Lee no son rasgos estables de la personalidad, sino que varían en función de las circunstancias particulares de cada relación o de las personas que componen la pareja, resultando la combinación más satisfactoria cuanto más cerca se encuentren los estilos de amar de los dos miembros de la pareja (Melero 2008).

### *Ciclo vital*

La Psicología de la familia ha realizado una gran cantidad de esfuerzos para intentar entender cuál es el ciclo vital de la pareja. Primero de todo es necesario tener en cuenta que toda pareja está compuesta por dos personas únicas que han tenido procesos de construcción diferentes y tendrán, muy probablemente, expectativas y necesidades diferentes. Para que la vida en común sea posible, es preciso que estos dos conjuntos de valores se concilien con el paso del tiempo (Minuchin y Fishman, 1997).

### **Teorías psicológicas de la adultez joven e intermedia**

Desde una perspectiva psicológica, volverse adulto significa interactuar con el mundo en una forma radicalmente distinta. En el aspecto cognoscitivo, los adultos jóvenes no piensan igual que los adolescentes (King y Kitchener, 1994). En el aspecto conductual una gran diferencia entre ellos es una notable reducción de la frecuencia de acciones peligrosas como conducir a altas velocidades, tener relaciones sexuales sin anticonceptivos o cometer actos antisociales como el vandalismo (Arnett y Taber, 1994) en esta perspectiva, los adultos jóvenes se controlan mejor y obedecen las conversaciones sociales (Hart, 1992).

En el aspecto psicosocial, esta etapa marca la transición del interés por la identidad personal al interés por la autonomía y la intimidad (Erikson, 1982).

### **Establecimiento de la intimidad**

Según Erikson, la principal función de los adultos jóvenes consiste en sortear el conflicto psicosocial de intimidad vs aislamiento, el sexto paso de su teoría del desarrollo psicosocial Erikson (1982), piensa que una vez lograda la identidad personal, uno está listo para crear una identidad compartida con otro, elemento esencial de la intimidad. Sin un sentido claro de identidad, los adultos jóvenes temerán comprometerse a una relación duradera o su identidad quedara subordinada a la pareja.

### **¿Y entonces cuándo nos volvemos adultos?**

Apter (2001) acuñó el término “thresholders” (umbralistas) para designar el hecho de que los adultos jóvenes ya no son adolescentes y tampoco adultos plenos. En la actualidad, la realidades socioeconómicas significan que más del 50% de los estudiantes universitarios esperan vivir con su padres durante algún tiempo después de graduarse (Smith, 2001). Robbins y Wilder (2001), quienes tienen entre 20 y 30 años de edad, escriben en la vida en esa etapa dista mucho de ser fácil, pues hay que luchar por encontrar su propio destino. Lo único que podemos decir es que la transición depende de la cultura y de varios factores psicológicos, en culturas sin ritos claros de transición, la definición se basa en la percepción personal de si cumplieron o no los criterios primarios aplicables en cada caso.

### **Crecimiento, fuerza y funcionamiento físico**

El adulto joven ya alcanza su estatura máxima (Whitbourne, 1999). La conservará en la adultez intermedia, aunque disminuirá un poco en la vejez, aunque los varones tienen más masa muscular y son más fuertes que las mujeres, la fortaleza física en ambos sexos alcanza su nivel máximo a fines de la segunda década de vida y a principios de la tercera, para disminuir luego lentamente el resto de la vida (Whitbourne, 1996). Lo mismo sucede con la coordinación y la destreza (Whitbourne, 1996).

Entre los 20 y 30 años la agudez sensorial alcanza su plenitud (Fozard y Gordon-salant, 2001) y se mantiene así hasta la edad madura, cuando tendemos a sufrir miopía y a necesitar lentes para leer, la audición empieza a disminuir un poco después de los 25 años, sobre todo la de los tonos altos.

### ***Factores sociales, sexuales y étnicos de la salud***

#### **Factores sociales**

La escolaridad con el ingreso. Los graduados en la universidad tienden menos a contraer padecimientos crónicos como hipertensión y enfermedad cardiovascular, que los que no asisten a la universidad. Los de escolaridad más baja no solo están más propensos a contraer enfermedades crónicas, sino a morir de ellas. Los resultados de uno de los estudios más amplios que se han hecho mostraron lo siguiente: en una muestra representativa de 5652 adultos de 18 a 64 años que trabajaban, el nivel educativo se asociaba a una buena salud aun teniendo en cuenta los efectos de la edad, del género, de la etnicidad y el tabaquismo (Pincus, Callahan y Burkhauser, 1987).

#### **Genero**

¿Son los hombres más sanos que las mujeres? Es una pregunta difícil de contestar, principalmente porque las mujeres antes de la década de los noventa no eran incluidas, sistemáticamente en muchos estudios importantes dedicado a la salud (Kolata, 1990). Así, los datos longitudinales sobre los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular provienen de estudios con varones. Sabemos que las mujeres viven más tiempo, también utilizan más los servicios médicos pues tienden a prestar más atención a los cambios de su cuerpo (Ebersole y Hess, 1998).

### **Diferencias entre grupos étnicos**

La pobreza y el racismo son las causas principales. La pobreza se acompaña de una atención médica deficiente y de mayor mortalidad en el transcurso de la vida (McLaughlin, Stokes y Nonoyama, 2001). Aun cuando las minorías pobres tengan acceso al servicio de salud, tienen menos probabilidades de que sus enfermedades crónicas sean tratadas que los americanos de origen europeo (National Center for Health Statistics, 2001).

### *Establecimiento de relaciones en la juventud y en la adultez intermedia*

#### **Amistades**

Los amigos son muy diferentes de la familia y representan un punto de contraste (deVries, 1996). La amistad se funda primordialmente en sentimientos, en la reciprocidad y en la elección. Se distingue de las relaciones amorosas en que su intensidad emocional es menor y supone menos energía o contacto sexual (Rose y Zand, 2000).

Se tienen más amigos y conocidos durante la adultez temprana que en cualquier otro período subsecuente (Sherman, de Vries y Lansford, 2000). Las amistades son importantes en la adultez, en parte porque la satisfacción del individuo se relaciona estrechamente con la cantidad y la calidad de este tipo de contactos. Los estudiantes universitarios que cuentan con sólidas redes de amigos se adaptan mejor a los estreses de la vida (Brissette, Scheier, y Carver 2002). La importancia de mantener contacto con los amigos trasciende las barreras étnicas, la amistad determina en gran medida cuánto disfrutemos la vida.

Los investigadores han descubierto tres aspectos que se fundan las amistades adultas (de Vries, 1996):

- El aspecto afectivo o emotivo es la dimensión que más se menciona. Se refiere a las confidencias y expresiones de intimidad, de aprecio, de afecto y apoyo, todo ello basado en la confianza, la lealtad y el compromiso.
- Un segundo aspecto refleja la naturaleza compartida o comunitaria de la amistad: los amigos participan o apoyan actividades de interés mutuo.

- El tercer aspecto refleja sociabilidad y compatibilidad; los amigos nos mantienen entretenidos, además de que nos divierten y nos recrean.

Las tres dimensiones anteriores se encuentran a las amistades entre adultos de todas las edades (de Vries, 1996).

### *Estilos de vida*

#### **Soltería**

Muchas mujeres y hombres deciden consagrarse a su carrera y no al matrimonio o a las relaciones estables. Otros dicen que no han encontrado a la persona idónea o que prefieren la soltería (Lamanna y Riedmann, 2003). Sin embargo la presión del matrimonio es especialmente fuerte entre las mujeres; preguntas constantes como ¿algún prospecto a la vista? Las hacen sentirse conspicuas o quedadas mientras muchos de sus amigos se casan, la investigación revela que las solteras presentan ambivalencias no resultas o no reconocidas respecto a su situación (Lewis y Moon, 1997).

Los solteros reconocen las ventajas y desventajas de su estilo de vida, disfrutan la libertad y la flexibilidad aunque se sienten solos, insatisfechos con el noviazgo, limitados por una sociedad orientada al matrimonio y menos seguros de sí mismos (Chasteen, 1994). Las diferencias de género son evidentes entre solteros y solteras. Los solteros tienen tasas más altas de mortalidad y una incidencia mayor de alcoholismo, suicidio y problemas mentales (Whitbourne, 1996). Por su parte, las solteras sufren más problemas que ellos (Lamanna y Riedmann, 2003). Como suelen vivir solas, las solteras están más propensas que las casadas a ser víctimas de asalto, violación o robo con allanamiento de morada y a tener problemas cuando viajan.

#### **Concubinato (cohabitación)**

El concubinato obedece a tres razones principales (Benokraitis, 1999). Algunas parejas cohabitan por algún tiempo, generalmente por comodidad, para compartir los gastos y tener sexo sin problemas. No hay un compromiso duradero y el matrimonio no suele ser un objetivo. Para las parejas estadounidenses, es casi

siempre un paso hacia el matrimonio, en este concubinato pre-marital la pareja ensaya más bien la vida matrimonial. Si no se casan, normalmente se separan, tanto el concubinato provisional, como el pre-marital son las modalidades más comunes entre los adultos jóvenes. A veces el concubinato es un matrimonio sustituto, un compromiso prolongado entre dos personas sin un vínculo legal, es una forma especialmente frecuente entre las personas mayores que podrían perder sus beneficios económicos en caso de volver a casarse.

### **Parejas homosexuales y lesbianas**

Las parejas heterosexuales acostumbran discutir por valores personales, por factores sociopolíticos y las relaciones con los parientes del otro cónyuge; en cambio en las parejas de homosexuales y de lesbianas se observa mayor desconfianza, sobre todo en lo tocante a ex amantes (Kurdek, 1995<sup>a</sup>, 1995b). En las parejas de homosexuales y de lesbianas ambos o ambas trabajan, como la mayoría de los casados, por tanto es probable que compartan los quehaceres domésticos. La diferencia de género es más importantes que la orientación sexual (Huston y Schwartz, 1995). Igual que los heterosexuales, los homosexuales tienden a distinguir entre amor y sexo y sus relaciones duran menos tiempo; tanto las lesbianas como las heterosexuales suelen relacionar el sexo y la intimidad emocional en menos relaciones, pero de más larga duración. Los hombres en cualquier tipo de relación quieren mayor poder si ganan más dinero. Por su parte las mujeres tienden a ser más igualitarias y a ver en el dinero un medio de conservar la independencia respecto a la pareja. Las parejas homosexuales y de lesbianas reciben menos apoyo de los miembros de su familia que los casados o los concubinos (Benokraitis, 1999).

### **El ciclo de la vida familiar**

#### **Decidir tener hijos o no**

Una de las decisiones más trascendentales que una pareja hace es la de procrear o no. Es más complicada de lo que se cree. Hay que sospechar los numerosos beneficios de la crianza- lograr la satisfacción personal, atender las necesidades personales, perpetuar el nombre de la familia y tener compañía—contra las

desventajas como los gastos y los cambios del estilo de vida ¿Qué influye en el proceso de decisión? Los factores psicológicos y conyugales siempre son importantes, lo mismo que los de la carrera y el estilo de vida cuando la futura madre trabaja fuera de casa (Benokraitis, 1999).

Un número creciente de parejas no procrean por muchos motivos como decisión personal, inestabilidad financiera e infertilidad. En algunos aspectos tiene varias ventajas sobre los que optan por la procreación (Benokraitis, 1999): mayor satisfacción conyugal, más libertad y un nivel más alto de vida. Pero para la sociedad este estilo de vida no es positivo, cuando se debe a una decisión personal y no a la infertilidad (Lampman y Dowling-Guyer, 1995). Los que deciden no tener familia sufren la crítica social de ser egoístas y menos amorosos que la sociedad general orientada al niño (Arenofsky, 1993); muchos corren el riesgo de sentirse más solos en la vejez (Connidis, 2001).

En este segundo capítulo se explican las teorías de las relaciones de pareja, donde la más representativas son la Psicología del amor, y la teoría triangular del amor de Robert Stenberg, así mismo dentro de este capítulo se explica el ciclo vital en que se encuentra las parejas objeto de estudio de esta investigación.

## CAPITULO III

### *INTELIGENCIA EMOCIONAL*

#### **Modelos**

Modelos de inteligencia emocional IE La categorización conceptual más admitida en IE distingue entre modelos mixtos y modelos de habilidad basados en el procesamiento de la información (Mayer, Salovey & Carruso, 2000), el modelo

mixto es una visión muy amplia que concibe la IE como un compendio de rasgos estables de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas (Baron, 2000; Boyatzis, Goleman & Rhee, 2000; Goleman, 1995). En nuestro país en el ámbito educativo, ha sido el modelo teórico más extendido como fruto del éxito editorial del bestseller de Goleman. El modelo de habilidad es una visión más restringida defendida por autores como Salovey y Mayer que conciben la IE como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento.

Para ellos, las emociones ayudan a resolver problemas y facilitan la adaptación al medio. Esta visión funcionalista de las emociones recuerda las definiciones clásicas de inteligencia que remarcan la habilidad de adaptación a un ambiente en continuo cambio Stenberg y Kaufman, (1998), partiendo de esta definición, la IE se considera una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional Mayer y Salovey (1997), asimismo, se considera un sistema inteligente y como tal debe formar parte de otras inteligencias tradicionales y bien establecidas, especialmente con la inteligencia verbal, por su vínculo con la expresión y comprensión de los sentimientos Mayer, Caruso y Salovey (1999).

### **El Modelo de IE de Mayer y Salovey (1997)**

El término inteligencia emocional se remonta a los años 90 cuando Peter Salovey y Jhon Mayer publican un artículo llamado “Emotional intelligence” a partir de ese artículo crearon la definición de IE como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, p 4).

Percepción emocional

La percepción emocional es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Esta habilidad se refiere al grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan. Por último, esta habilidad implicaría la facultad para discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás.

#### La facilitación o asimilación emocional

La facilitación o asimilación emocional implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. También ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente importante. En función de los estados emocionales, los puntos de vista de los problemas cambian, incluso mejorando nuestro pensamiento creativo. Es decir, esta habilidad plantea que nuestras emociones actúan de forma positiva sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información.

#### La comprensión emocional

La comprensión emocional implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupa los sentimientos. Además, implica un actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones. Igualmente, la comprensión emocional supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas emociones secundarias (i.e., los celos pueden considerarse una combinación de admiración y amor hacia alguien junto con un matiz de ansiedad por miedo a perderla debido a otra persona). Por otra parte, incluye la habilidad para interpretar el significado de las emociones complejas, por ejemplo, las generadas durante una situación interpersonal (i.e., el remordimiento que surge tras un sentimiento de culpa y pena por algo dicho a un compañero, de lo que te arrepientes ahora). Contiene la destreza para reconocer

las transiciones de unos estados emocionales a otros (i.e., la sorpresa por algo no esperado y desagradable, el enfado posterior y su expresión, y finalmente el sentimiento de culpa debido a esa manifestación de ira desmedida) y la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios (i.e., sentimientos de amor y odio sobre una misma persona).

### La regulación emocional

La regulación emocional es la habilidad más compleja de la IE. Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca pues el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás. Esta habilidad alcanzaría los procesos emocionales de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual. (Berrocal, Pacheco 2005).

### **Resolución de conflictos**

Para resolver un conflicto se debe tener una actitud positiva y abierta al dialogo, viendo cuáles serán los beneficios que aportaran a la pareja, hay que tener en cuenta que cuando se aborda un conflicto alguna de las dos partes estará en un grado de mayor tensión que la otra por lo que se le dificultara pensar de forma racional y objetiva, por lo que el proceso de escucha se verá minimizado por no haber disposición al dialogo, otro aspecto importante que se debe tener en cuenta al momento de resolver un problema es el ambiente en el que se desarrolla el problema y si es en el mismo en donde se está tratando de resolver como afecta al estado afectivo-emocional no se debe ver a ninguno de los dos como el culpable de la situación, pues hay que estar relajados para prestar mayor atención a lo que el otro nos tiene para decir y tratar de tener una escucha atenta y reflexiva, teniendo como objetivo la resolución del conflicto y la armonía de la pareja.

(Melero 2008) El conflicto puede tener consecuencias beneficiosas o dañinas para la relación en función de cómo se expresa y con qué eficacia se resuelve (Feldman y Ridley, 2000; Noller y Fitzpatrick, 1993). La dificultad no reside, por tanto, en el hecho de que existan conflictos, que es además el modo de expresar a menudo los deseos de cambio y sentimientos, sino en cómo se resuelven esas situaciones, es decir, cómo la pareja maneja los conflictos (Klein y Jonson, 1994).

Sánchez, Mangas (2014), La resolución de conflictos es la exploración de los medios por los cuales, los conflictos y las controversias pueden solucionarse. Los conflictos son parte de nuestra vida y una gran fuente de aprendizaje. Tener conflictos significa estar vivo, y lo saludable es aprender a manejarlos, más que nada porque los conflictos son inevitables. Lo que sí es evitable son las consecuencias negativas de los mismos. Todos tenemos recursos que nos dotan de capacidad para abordarlos y, para ello, necesitamos aprender estrategias útiles Torreg (2006), este autor nos plantea que los conflictos son fuentes de aprendizaje por el cual todos los seres humanos debemos pasar para saber manejar las consecuencias positivas y negativas, hay que aprender estrategias para resolver los conflictos.

Torrego (2007: 37) define los conflictos como “situaciones en las que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles, o son percibidos como incompatibles, donde juegan un papel muy importante las emociones y sentimientos y donde la relación entre las partes en conflicto puede salir robustecida o deteriorada en función de cómo sea el proceso de resolución del conflicto”, recordando que concebimos los conflictos como “oportunidades de transformación, creando alternativas de solución pacífica y equitativa, y en aras de mejorar la convivencia”(Melero 2008). Los conflictos se presentan cuando hay una persona en desacuerdo obedeciendo a necesidades propias y donde los influyen los sentimientos y las emociones del momento, donde al final alguno de las partes termina dando una solución y apoyando la decisión de alguno de los dos.

## **Comunicación**

Rizo (1975), retoma que la Teoría de la comunicación humana se publicó originalmente en 1967, en un momento en que a las aproximaciones funcionalistas y críticas en comunicación se sumaron (como respuesta) los aportes del pensamiento sistémico propuesto por la Escuela de Palo Alto, también conocida como Colegio Invisible. Por oposición al modelo lineal de Shannon y Weaver, conocido también como el “Modelo telegráfico”, la propuesta de la Escuela de Palo Alto se conoce, también, como “Modelo orquestal de la comunicación”. En palabras de Yves Winkin (1982, p. 25), “el modelo orquestal, de hecho, vuelve a ver en la comunicación el fenómeno social que tan bien expresaba el primer sentido de la palabra, tanto en francés como en inglés: la puesta en común, la participación, la comunión”. Para los representantes de Palo Alto, procedentes de disciplinas como la antropología (Gregory Bateson, Ray Birdwhistell, Edward Hall), la sociología (Erving Goffman) y la psiquiatría (Paul Watzlawick, Don Jacscon), entre otras, la investigación y reflexión sobre la comunicación sólo puede darse a partir de la formulación de la siguiente pregunta: ¿Cuáles son, entre los millares de comportamientos corporalmente posibles, los que retiene la cultura para constituir conjuntos significativos? Para hallar respuestas a esta interrogante, los investigadores del Colegio Invisible partieron, en un primer momento, de tres consideraciones básicas: 1) La esencia de la comunicación reside en procesos de relación e interacción; 2) Todo comportamiento humano tiene un valor comunicativo; y 3) Los trastornos psíquicos reflejan perturbaciones de la comunicación. 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 fue estudiada, por tanto, como un proceso permanente y de carácter holístico, como un todo integrado, incomprensible sin el contexto en el que tiene lugar. La definición de comunicación que se puede extraer de la obra de estos autores es común a todos los representantes de la Escuela de Palo Alto. En uno de los pasajes iniciales del libro, Bateson y Ruesch (1984, p. 13) afirman que “la comunicación es la matriz en la que se encajan todas las actividades humanas”. De ahí que este enfoque inaugure una forma de comprender la comunicación

mucho más amplia, superando el enfoque anterior y ubicando la reflexión sobre la comunicación en un marco holístico, como fundamento de toda actividad humana.

Hay que establecer una diferencia entre lo que es la comunicación, lo que es hablar y expresar sentimientos pues tiende siempre a haber una confusión a continuación estos autores nos darán la diferencias de estas. (Sánchez, Medina 2013), pero la distinción entre comunicación y hablar, así como la distinción entre la comunicación y el acordar, es muy importante. Comunicar no es llegar a acuerdos, tampoco sólo es hablar, tampoco es solamente transmitir información de emisor a receptor. Si felicito a alguien con tono de voz duro y el ceño fruncido, emito dos comunicaciones simultáneas: una es la comunicación verbal y la otra la comunicación analógica que se constituye de mis gestos, actitudes, tonos de voz. ¿Cuál comunicación acogerá el receptor felicitado? En estos ejemplos donde hay disonancia se ejemplifica la potencia de la comunicación no verbal, en cambio, cuando lo que dice es armónico con la forma en que lo dice, nos centramos en el contenido. Por esto la comunicación es un proceso de ida y vuelta que se juega en varios niveles, y los significados que se generan en la comunicación dependerán de las personas que están en contacto. Las personas se tocan en la comunicación, es un complejo fenómeno circular en donde se afectan una a otras a nivel de sus ideas, emociones y acciones. De aquí se desprende la idea de que la comunicación es entonces “la coordinación con otro en el espacio del lenguaje verbal (comunicación digital), del lenguaje no verbal (comunicación analógica), y en el espacio conductual, siendo este un proceso que emerge desde un contexto emocional” (Coddou & Mendez, 2002, p.159)

Cuando la terapia sistémica inició su desarrollo, autores como Watzlawick (1985), en su texto “Teoría de la comunicación humana” sentó las bases para la comprensión de la interacción circular como un fenómeno en esencia comunicativo, señalando claramente que “toda conducta, y no sólo el habla es comunicación, y toda comunicación, incluso los indicios comunicacionales de contextos impersonales, afectan a la conducta” (Watzlawick, 1985, p.24). Así mismo la comunicación/interacción en un proceso circular en donde el emisor tiene un efecto sobre el receptor, y éste a su vez opera un efecto sobre el emisor presenta unos axiomas que la constituyen. Estos axiomas son: a) “No es posible no comunicar” (p.52); b) “Toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un

aspecto relacional tales que el segundo clasifica al primero y es, por ende, una metacomunicación” (p.56); c) “La naturaleza de una relación depende de la puntuación de las secuencias de comunicación entre los comunicantes” (p.60); d) “Los seres humanos se comunican tanto digital como analógicamente. El lenguaje digital cuenta con una sintaxis lógica sumamente compleja y poderosa pero carece de una semántica adecuada en el campo de la relación, mientras que el lenguaje analógico posee la semántica pero no una sintaxis adecuada para la definición inequívoca de la naturaleza de las relaciones” (p.68); y e) “Todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios, según que estén basados en la igualdad o en la diferencia” (p. 70). Sin embargo, no deja el tema sólo en este nivel sino que introduce los dos niveles (Sanchez, Medina 2013).

En este capítulo se define, el concepto de Inteligencia Emocional sobre el modelo de Mayer y Salovey, en donde se explican sus cuatro categorías las cuales a lo largo de esta monografía podrá ver evidenciados en cada técnica y en el análisis, también se conceptualiza la comunicación y la resolución de conflictos.

## **METODOLOGÍA:**

- Diseño cualitativo: estudia la realidad en su contexto natural, tal y como

sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas. La investigación cualitativa implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales- entrevista, experiencia personal, historias de vida, observaciones, textos históricos, imágenes, sonidos que describen la rutina y las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas. (pág. 32)

➤ Tipo de investigación

- Descriptivos: “la investigación descriptiva busca especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos o comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Dankhe, (1989) cfr por Hernandez, et al (2003) p. 117).  
Por tanto esta investigación, busca describir, cómo se desarrolla la inteligencia emocional desde una etapa del ciclo vital.
- Exploratorios: “la investigación exploratoria se efectúa normalmente cuando el objetivo a examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes” (Hernández, et al (2003) p.115)
- Transversales: El estudio transversal se puede llevar a cabo mediante un estudio en profundidad o encuestas. Los datos se obtienen mediante comunicación a través entrevistas personales y utilizando un cuestionario. (Santesmases, 2001).
- Propositivos: Porque buscamos crear estrategias donde se promueva el mejoramiento y la estabilidad de las parejas de la ciudad de Pamplona

➤ Población:

Parejas de la Universidad de Pamplona que tengan una relación estable de mínimo 4 años, dentro de la etapa del ciclo vital de adulto joven que se define en las edades de 20 a 29 años, donde dos participantes son docentes, y los otros dos participantes son estudiantes de la Universidad de Pamplona.

➤ **Muestra:**

Dos parejas de la Universidad de Pamplona, voluntarias, dentro de la cual los participantes uno, son docentes de la Universidad de Pamplona, y los participantes dos son estudiantes de la misma.

Las metodologías cualitativas, no necesariamente son representativas del universo, para ésta investigación, la muestra fue no probabilística, intencional y voluntaria, recolectándose una información de parejas que están viviendo una relación amorosa donde se puede profundizar al detalle.

Recordemos que los diseños por muestra pueden ser suficiencia caracterizados por saturación informativa que no es nuestro caso. Se desarrolló por muestreo de adecuación que se refiere a la selección de información de acuerdo a las necesidades teóricas del estudio y del modelo emergente.

Como nuestro objetivo era de relaciones de pareja, nuestra muestra dependió de nuestra intencionalidad contactando personas conocidas que quisieron participar voluntariamente.

 **Técnicas:**

**TÉCNICA NUMERO 1: ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA:**

Hace parte de la entrevista cualitativa que permite la recopilación de información detallada en vista de que la persona que informa comparte

oralmente con el investigador aquello concerniente a un tema específico o evento acaecido en su vida, como lo dicen Fontana y Frey (2005). Esta entrevista adopta la forma de un diálogo coloquial o entrevista semiestructurada, complementada, posiblemente, con algunas otras técnicas escogidas entre las señaladas en nuestras obras (1996, 1998, 2004a) y de acuerdo con la naturaleza específica y peculiar de la monografía a realizar.

En esta técnica, se planificó y se elaboró un guion de preguntas, basadas en el modelo de Inteligencia emocional de (Mayer y Salovey, 1997) que comprende cuatro categorías:

La primera Categoría:

*Categoría uno: percibir y expresar emociones:* Hace referencia a la certeza con la que los individuos pueden identificar las emociones y el contenido emocional en ellos mismos y en otras personas. El ser humano también es capaz de expresar sentimientos adecuadamente y expresar necesidades alrededor de aquellos sentimientos, ya que los individuos emocionalmente inteligentes que conocen de cerca la expresión y la manifestación de la emoción, también son sensibles a detectar las expresiones falsas o manipuladas (Mayer y Salovey, 1997, 2007).

De las cuales se realizaron las siguientes preguntas:

1. **A.** ¿Cuáles han sido las formas en la que usted le ha expresado las emociones negativas a su pareja a través de toda su historia de amor?
- B.** ¿Cuáles han sido las formas en las que usted le ha expresado emociones positivas a su pareja a través de toda su historia de amor?
2. **A.** ¿De qué manera actualmente expresa usted sus emociones a su pareja?

**B.** ¿De qué manera actualmente su pareja le expresa a usted sus emociones?

**3.** ¿Cómo le gustaría que fuera las expresiones de afecto entre ustedes como pareja a futuro?

La segunda categoría:

*Categoría dos: facilitación emocional de las actividades cognitivas:*

En esta rama se hace referencia al uso de las emociones como una parte de los procesos cognitivos, como podrían ser la creatividad y/o la resolución de problemas (Salovey, Mayer y Caruso, 2000)

Así mismo para esta categoría se establecieron preguntas:

**4. A.** ¿Qué estrategias ha utilizado usted en el pasado para expresar lo que siente a su pareja? (creatividad y acciones)

**B.** ¿Qué estrategias ha utilizado su pareja con usted para expresarle lo que siente? (creatividad y acciones)

**5. A.** ¿Qué estrategias actualmente utiliza usted para facilitar un ambiente emocional agradable o satisfactorio con su pareja?

**B.** ¿Qué estrategias actualmente utiliza su pareja para con usted para facilitar un ambiente emocional agradable o satisfactorio?

**6.** ¿Qué estrategias como pareja podrían implementar ustedes a futuro desde las emociones para tener una mejor relación?

La tercera categoría:

*Categoría tres: comprensión de las emociones:* Hace referencia al conocimiento del sistema emocional, es decir, cómo se procesa a nivel cognitivo la emoción, y cómo afecta el empleo de la información emocional a los procesos de comprensión y el razonamiento. Comprende el etiquetado correcto de las emociones, la comprensión del significado emocional no sólo en emociones sencillas sino también en otras más complejas, así como la evolución de unos estados emocionales a otros. Las personas emocionalmente inteligentes saben reconocer aquellos términos empleados para describir emociones que pertenecen a una familia definida y aquellos grupos de términos que designan un conjunto confuso de emociones (Salovey, 2001).

7. A. ¿En su historia de vida como pareja, cuáles han sido sus estrategias para identificar la coherencia entre lo que él o ella le dice y lo que realmente siente?
  
- B. ¿En su historia de vida como pareja, cuáles han sido las estrategias de su pareja para identificar la coherencia entre lo que usted dice y realmente siente?
  
- C. ¿De qué manera, identifica usted en su pareja, la coherencia entre lo que expresa y lo que siente?
  
8. A. ¿Actualmente cuáles son las señales más significativas que le hacen percibir el estado emocional de su pareja?
- B. ¿Actualmente cuáles son las señales que percibe su pareja de su estado emocional?
  
9. A. ¿Cree que esas señales se pueden modificar al transcurrir el tiempo? explique...

La cuarta categoría

*Categoría cuatro: regulación de las emociones:* Hace referencia a la capacidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como a los negativos, reflexionar sobre los mismos para determinar si la información que los acompaña es útil sin reprimirla ni exagerarla, así como la regulación emocional de nuestras propias emociones y las de otros (Mayer et al, 2007).

**10. A.** ¿De qué manera ha manejado usted en el pasado sus emociones frente a su pareja?

**11. A.** ¿Actualmente como maneja usted sus emociones frente a su pareja?

**B.** ¿su pareja ante usted actualmente como maneja sus emociones?

**12.** ¿Cómo le gustaría a ustedes a futuro que se diera el manejo de las emociones en pareja?(futuro)

Así mismo, se añadió dos categorías, la de comunicación y resolución de conflictos, para las cuales también se diseñaron preguntas:

*Categoría cinco: comunicación:* La comunicación es entonces “la coordinación con otro en el espacio del lenguaje verbal (comunicación digital), del lenguaje no verbal (comunicación analógica), y en el espacio conductual, siendo este un proceso que emerge desde un contexto emocional” (Coddou & Mendez, 2002, pag 159).

**13. A.** ¿Qué cambios cree usted que ha tenido la comunicación con su pareja de hace dos años hasta ahora?

**B.** si le preguntara a su pareja que cree que respondería a la pregunta, ¿cómo ha sido la comunicación con su pareja los últimos dos años?

**14. A.** actualmente ¿cómo considera la comunicación en pareja?

**B.** ¿Su pareja como cree que considera la comunicación con usted?

**15.** a futuro ¿Que mejores le gustaría que tuviera la comunicación con su pareja?

Y para finalizar la categoría de:

*Categoría seis: resolución de problemas:* La resolución de conflictos puede tener consecuencias beneficiosas o dañinas para la relación en función de cómo se expresa y con qué eficacia se resuelve (Feldman y Ridley, 2000; Noller y Fitzpatrick, 1993).

**16.** ¿Hasta ayer como han resuelto ustedes los problemas en pareja?

**17.** ¿Actualmente como resuelven ustedes sus problemas de pareja?

**18.** ¿Qué aspectos les gustaría que mejorara a futuro en su relación de pareja?

Para un total de 18 preguntas en las 6 categorías, en donde cada categoría está dividida en 3 subcategorías las cuales, direccionan las preguntas en un tiempo de PASADO, PRESENTE Y FUTURO.

**LAS PREGUNTAS:**

- 1) A, B
- 4) A, B
- 7) A, B, C
- 10) A
- 13) A - B
- 16)



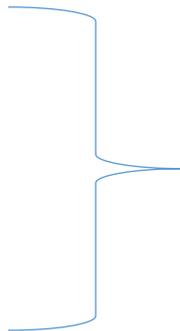
**CORRESPONDEN A PASADO**

- 2) A, B
- 5) A, B
- 8) A, B
- 11) A, B
- 14) A, B
- 17) A, B



**CORRESPONDEN A PRESENTE**

- 3)
- 6)
- 9)
- 12)
- 15)
- 18)



**CORRESPONDEN A FUTURO**

## **TECNICA NÚMERO DOS:**

### *Análisis visual*

Existen varias técnicas para el análisis de datos visuales en general (véase por ejemplo Banks & Morphy 1997, Rose 2000, Davies 1999, Emmison & Smith 2000, Pink 2001), pero predominan aquellas que toman como objeto de estudio la imagen fija, es decir la fotografía (de Miguel & Pinto 2002) y los correspondientes instrumentos y procedimientos analíticos para la imagen en movimiento, el audiovisual, no llegan a establecerse.

Para ésta técnica, se escogieron imágenes para hacerle una descripción, de acuerdo a las categorías de Inteligencia emocional, donde cada categoría se divide en dos subcategorías, que son Emociones Positivas y Emociones Negativas, basado en las cuatro dimensiones de (Mayer y Salovey, 1997, 2007).

*Categoría uno: percibir y expresar emociones:* Hace referencia a la certeza con la que los individuos pueden identificar las emociones y el contenido emocional en ellos mismos y en otras personas. El ser humano también es capaz de expresar sentimientos adecuadamente y expresar necesidades alrededor de aquellos sentimientos, ya que los individuos emocionalmente inteligentes que conocen de cerca la expresión y la manifestación de la emoción, también son sensibles a detectar las expresiones falsas o manipuladas (Mayer y Salovey, 1997, 2007).

*Categoría dos: facilitación emocional de las actividades cognitivas:* En esta rama se hace referencia al uso de las emociones como una parte de los procesos cognitivos, como podrían ser la creatividad y/o la resolución de problemas (Salovey, Mayer y Caruso, 2000).

*Categoría tres: comprensión de las emociones:* Hace referencia al conocimiento del sistema emocional, es decir, cómo se procesa a nivel

cognitivo la emoción, y cómo afecta el empleo de la información emocional a los procesos de comprensión y el razonamiento. Comprende el etiquetado correcto de las emociones, la comprensión del significado emocional no sólo en emociones sencillas sino también en otras más complejas, así como la evolución de unos estados emocionales a otros. Las personas emocionalmente inteligentes saben reconocer aquellos términos empleados para describir emociones que pertenecen a una familia definida y aquellos grupos de términos que designan un conjunto confuso de emociones (Salovey, 2001).

*Categoría cuatro: regulación de las emociones:* Hace referencia a la capacidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como a los negativos, reflexionar sobre los mismos para determinar si la información que los acompaña es útil sin reprimirla ni exagerarla, así como la regulación emocional de nuestras propias emociones y las de otros (Mayer et al, 2007).

Se tomaron un total de 24 imágenes haciendo estas referencias a la inteligencia emocional y a sus cuatro categorías dentro de las cuales se tomaron seis imágenes por las cuatro categorías tres positivas y tres negativas, las imágenes A hacen referencias a aquellas emociones positivas y las B a las emociones negativas, para su posterior análisis individual que será presentado más adelante, estas imágenes fueron descargadas de la web tomándolas cada una con su posterior dirección internet, se les hizo un análisis general mediante la matriz DOFA refiriéndolas a cada una a las categorías presentadas anteriormente las cuales se encontraran en los análisis de resultados.

### **TECNICA NUMERO TRES: ANÁLISIS DOCUMENTAL:**

De acuerdo con Del Valle, una metodología de análisis documental debe contemplar el análisis morfológico y el de contenido (1999:124).

El análisis documental se desarrolla en cinco etapas. En la primera, se realiza el rastreo e inventario de los documentos existentes y disponibles; en la segunda, se hace una clasificación de los documentos identificados; en la tercera, se hace una selección de los documentos más pertinentes para los propósitos de la investigación; en la cuarta, se realiza una lectura en profundidad del contenido de los documentos seleccionados, para extraer elementos de análisis y consignarlos en "memos" o notas marginales que registren los patrones, tendencias, convergencias y contradicciones que se vayan descubriendo; finalmente, en el quinto paso, se realiza una lectura cruzada y comparativa de los documentos en cuestión, ya no sobre la totalidad del contenido de cada uno, sino sobre los hallazgos previamente realizados, de modo que sea posible construir una síntesis comprensiva total, sobre la realidad humana analizada. (Sandoval, C 2002 p. 138)

Se puede definir el análisis documental como la operación, o conjunto de operaciones, tendentes a representar el contenido de un documento bajo una forma diferente de la suya original a fin de facilitar su consulta o localización en un estudio ulterior. Se diferencia esencialmente del análisis de contenido en que el documentalista actúa fundamentalmente sobre los documentos mientras que el analista de contenido actúa sobre los mensajes comunicativos. El análisis documental se hace principalmente por clasificación e indexación temática, el análisis categorial temático es una entre varias técnicas de análisis de contenido. Por último, el objetivo del análisis documental es la representación condensada de la información para su almacenamiento y consulta, mientras que el análisis de contenido trata de establecer inferencias o explicaciones en una realidad dada a través de los mensajes comunicativos. (Dr. Jaime Andréu Abela). En éste análisis documental, se busca comparar el

modelo de Inteligencia de los Autores (Mayer, Salovey y Caruso 2005). En ésta técnica se tomaron preguntas orientadoras las cuales son:

1. ¿Qué es la Inteligencia emocional?
2. ¿Qué es el percibir y expresar emociones?
3. ¿Qué es la facilitación emocional de las actividades cognitivas?
4. ¿Qué es la comprensión de las emociones?
5. ¿Qué es la regulación de las emociones?

Las cuales el lector podrá leer las respuestas, en el análisis de resultados.

### **Validez y Confiabilidad**

Las tres técnicas escogidas, de este corte cualitativo fueron validadas a través del juicio de expertos, tres docentes de la Universidad de Pamplona, a quienes se les solicito mediante una carta la experticia para la validez de esta investigación y la continuación en este proceso, posteriormente se les hizo entrega de los instrumentos de evaluación que fueron utilizados en la investigación denominada “Inteligencia emocional, comunicación y resolución de conflictos dos estudios de caso”, seguidamente, se hicieron las respectivas correcciones y se realizó la prueba piloto la cual se hizo en dos parejas participantes, en la que se pudo hacer su efectiva aplicación.

## **ANÁLISIS DE RESULTADOS:**

A continuación se presenta el análisis de resultados de las tres técnicas escogidas para el procedimiento

### **Técnica 1:**

#### **PRESENTACIÓN:**

##### **Participantes 1**

###### **Entrevista semiestructurada a parejas heterosexuales.**

A continuación se presentará unas series de preguntas abiertas, que estarán basadas en las 4 dimensiones de la Inteligencia emocional según (Mayer y Salovey, 1997). Lo cual nos permitirá describir y analizar la Inteligencia Emocional en las relaciones de pareja, y dos categorías complementarias con relación a la comunicación y resolución de problemas.

#### **DATOS PERSONALES:**

**NOMBRE: HOMBRE PAREJA 1**

**EDAD: 29 AÑOS**

**TIEMPO DE DURACIÓN DE LA RELACIÓN: 12 AÑOS 7 MESES**

**NÚMERO DE RELACIONES ESTABLES ANTERIORES: 1**

A continuación la transcripción de las respuestas a las preguntas.

✚ *Percibir y expresar emociones:* hace referencia a la certeza con la que los individuos pueden identificar las emociones y el contenido emocional en ellos mismos y en otras personas. el ser humano también es capaz de expresar sentimientos adecuadamente y expresar necesidades alrededor de aquellos sentimientos, ya que los individuos emocionalmente inteligentes que conocen de cerca la expresión y la manifestación de la emoción, también son

sensibles a detectar las expresiones falsas o manipuladas (Mayer y Salovey, 1997, 2007).

**1. A.** ¿cuáles han sido las formas en la que usted le ha expresado las emociones negativas a su pareja a través de toda su historia de amor?

R: a lo largo del todo el tiempo que llevamos juntos, eso se ha ido modificando, en un principio yo era muy explosivo, significa que si algo no me gustaba inmediatamente lo decía, pero no lo decía con las mejores palabras, sino con las primeras que se me vinieran a la cabeza, pero luego ella me fue haciendo ver que eso no estaba bien, que al yo expresar un inconformismo que tenía no necesariamente tenía que hacerla sentir mal, entonces hoy en día si existe algo que me genere una sensación negativa o inconformismo, se lo digo, pero no lo hago en el momento en que ocurre, que era lo que sucedía antes que en el preciso instante explotaba, ahorita pienso que palabras serían las más adecuadas para expresar mi punto de vista, para que a ella le quede claro y no se repita más esa situación negativa.

**B.** ¿Cuáles han sido las formas en las que usted le ha expresado emociones positivas a su pareja a través de toda su historia de amor?

R: no se las expresaba nunca, porque tenía la concepción de que uno no debe felicitar a alguien por hacer algo bueno, lo bueno se tiene que hacer y punto, pero si se tiene que recriminar lo malo para que se convierta en algo bueno, eso era antes. Hoy en día, no lo creo tan así pero de todas maneras me cuesta expresar una emoción positiva, por ejemplo: que ella haga algo y me parezca supremamente lindo, bonito, tierno, hermoso, me cuesta como trabajo decirle, ey! me sentí bien, gracias, lo hago sí, pero me cuesta trabajo.

**2. A.** ¿De qué manera actualmente expresa usted sus emociones a su pareja?

R: lo expreso dándole un abrazo, o un beso y... le digo que la quiero y supongo que ella supone a que me refiero, por ejemplo hoy yo andaba con un dolor en el cuello, entonces le dije que me dolía y tal que si me podía hacer un masaje y cogió

el aceite me hizo un masaje etc. y me sentí muy bien, lo único que hice fue voltear, decirle que la quería y darle un beso, yo supongo que ella entendió que era gracias por lo que me estaba haciendo.

**B.** ¿De qué manera actualmente su pareja le expresa a usted sus emociones? (positivas)

R: ella si es más expresiva, entonces ella si me dice los detalles, lo especial que la hago sentir cuando hago algo, que lo buen hombre que ella percibe que soy, lo buen padre, lo buen hijo, esposo etc. y las negativas no suele expresarlas, se las traga, entonces digamos que en ese sentido yo tengo entonces que presionarla, para que ella me diga las cosas que la están haciendo sentir mal, generalmente se las suele callar.

**3.** ¿Cómo le gustaría que fuera las expresiones de afecto entre ustedes como pareja a futuro?

R: que mi pareja, exprese más las emociones negativas, y yo exprese más mis emociones positivas, bueno otra cosa, no sé si eso le sirva en la investigación, pero nosotros somos lo más antagónicos posibles en el mundo, osea, cuando nosotros nos conocimos no teníamos nada absolutamente en común, nada, nada, osea, ni la música ni la forma de vestir ni la forma de hablar, nada! absolutamente nada teníamos en común. y incluso nos identificamos mucho con una canción de ricardo arjona que se llama quien diría, que si fuésemos iguales que apatía, no tendríamos nada de hablar cada siguiente día, supongo que por eso me cuesta trabajo expresar lo positivo y a ella lo negativo.

 *Facilitación emocional de las actividades cognitivas:* en esta rama se hace referencia al uso de las emociones como una parte de los procesos cognitivos, como podrían ser la creatividad y/o la resolución de problemas (Salovey, Mayer y Caruso, 2000)

**4. A.** ¿Qué estrategias ha utilizado usted en el pasado para expresar lo que siente a su pareja? (creatividad y acciones)

R: yo soy inexpresivo, en general, y no solo con mi pareja, en todos los aspectos de la vida soy inexpresivo, a tal punto que yo puedo estar sufriendo y estoy callado, o puedo estar contento y estar callado, generalmente siempre estoy con una sonrisa, pero esa sonrisa no significa que sea felicidad, sencillamente es una posición que decidí adoptar, ¿cómo así la pregunta? se lo digo, se lo digo, no necesariamente en el momento, sino espero un tiempo prudencial en el que yo pueda procesar lo que me está pasando, calmarme si es algo negativo, o incluso si es positivo, si fue algo que me emocionó muchísimo, también calmarme, y luego buscar las palabras más adecuadas para expresarle a ella que me sentí bien o me sentí mal, de tal suerte que no la afecte.

**B.** ¿Qué estrategias ha utilizado su pareja con usted para expresarle lo que siente? (creatividad y acciones) (pasado).

R: generalmente, ella escribe, a ella le cuesta más trabajo hablar, a mí me cuesta más trabajo escribir, entonces, yo hablo y ella escribe.

**5. A.** ¿Qué estrategias actualmente utiliza usted para facilitar un ambiente emocional agradable o satisfactorio con su pareja?

R: ok, hacemos algo que lo hacíamos desde novios, y era como una especie de cara a cara, entonces en ese cara a cara nos decíamos 5 cosas positivas y 5 cosas negativas, de cada uno, y las íbamos mirando una a una para ver si esas cosas negativas hacían parte fundamental de la personalidad del otro y si es así el otro tiene que entender que eso por más que le parezca negativo no va a cambiar, porque ese es su ser, esa es la razón de ser del otro, y toca mirar que dentro de eso negativo, que positivo tiene, entonces eso lo hemos hecho varias veces, que otra cosa hemos hecho, fuimos en una ocasión a terapia de pareja, siendo novios, que otra cosa hemos hecho para facilitar un ambiente agradable, no dejar que absolutamente nadie se entrometa en la relación, nadie!, ni exponer nuestras emociones a terceros, por ejemplo la casa se nos puede estar cayendo, pero si llega alguien, ese alguien no tiene por qué enterarse que yo estoy bravo con ella ni que ella esta brava conmigo, eso lo resolvemos cuando cerremos la puerta del

cuarto, aquí dentro de la habitación es donde se resuelven los problemas, no afuera,

**B.** ¿Qué estrategias actualmente utiliza su pareja para con usted para facilitar un ambiente emocional agradable o satisfactorio?

**6.** ¿Qué estrategias como pareja podrían implementar ustedes a futuro desde las emociones para tener una mejor relación?

R: diálogo, aumentar el diálogo, desde que nos casamos a hoy, han pasado tres años, en esos 3 años el diálogo se ha debilitado, y en la medida en que el diálogo se debilita, el amor se debilita, porque el amor es una consecuencia de la comunicación y si no nos comunicamos, se debilita el amor, se debilita todo, nos dejamos de conocer, y empiezan a aparecer cualquier cantidad de problemas, derivados de la falta de comunicación, entonces, estrategia, hablar cuánto?, hablar hasta quedarnos dormidos hablando, 9 de la noche hasta las 3, 4 de la mañana, como se hacía en un principio, pero ya no se hace,

 *Comprensión de las emociones:* hace referencia al conocimiento del sistema emocional, es decir, cómo se procesa a nivel cognitivo la emoción, y cómo afecta el empleo de la información emocional a los procesos de comprensión y el razonamiento. comprende el etiquetado correcto de las emociones, la comprensión del significado emocional no sólo en emociones sencillas sino también en otras más complejas, así como la evolución de unos estados emocionales a otros. las personas emocionalmente inteligentes saben reconocer aquellos términos empleados para describir emociones que pertenecen a una familia definida y aquellos grupos de términos que designan un conjunto confuso de emociones (Salovey, 2001).

**7. A.** ¿En su historia de vida como pareja, cuáles han sido sus estrategias para identificar la coherencia entre lo que él o ella le dice y lo que realmente siente?

R: ok, ella si lo expresa, de pronto ella en su entrevista diga que le cuesta más trabajo saber de mí, pero yo lo puedo identificar en su mirada, en la forma en como me mira uno, dos, en el tipo de música que escucha cuando ella se siente triste escucha música de laura pausinni, de pavaroti, y entonces por un par de canciones que yo me dé cuenta que ella está escuchando sé el estado de ánimo que tiene, por la forma en como camina, camina más pausado, camina lento, si bien es cierto que ella no habla mucho, se coloca mucho más en silencio, osea, yo puedo identificar que ella está triste y que algo la está afectando, pero yo supongo que para ella es más difícil hacerlo conmigo, no sé ella dirá su respuesta

**B.** ¿En su historia de vida como pareja, cuáles han sido las estrategias de su pareja para identificar la coherencia entre lo que usted dice y realmente siente?

R: yo creo que ella se le dificulta más, eso creo, sin embargo cuando estuvimos separados, ella podía percibir que algo estaba bien, o que algo estaba mal, algo así como si fuera una mamá, como si fuera mi mamá, ella me llamaba y me decía, ¿tienes un problema cierto? no, no, no. tienes un problema, ¿qué te pasa? y si efectivamente estaba pasando algo, como lo sabía, no sé, digamos que un sexto sentido que tienen las mujeres o no sé. Pero por lo general yo creo que a ella le cuesta muchísimo trabajo más que a mí, saber cuándo existe algo negativo, por lo mismo porque yo soy inexpresivo, aunque con ella soy más abierto, más que con cualquier persona en el mundo

**C.** ¿De qué manera, identifica usted en su pareja, la coherencia entre lo que expresa y lo que siente?

**8. A** ¿Actualmente cuáles son las señales más significativas que le hacen percibir el estado emocional de su pareja? (presente)

R: actualmente, el estado emocional en el que se siente ella es triste con tendencia a mejorar, y me coloqué como fecha límite diciembre, para volverla a ella dos

años atrás, emocionalmente hablando, pero diciembre, ya está aquí y lo que se ha conseguido es poco, entonces, el llanto, es una evidencia de que está mal, y no de ahora, sino que ya reventó.

**B.** ¿Actualmente cuáles son las señales que percibe su pareja de su estado emocional? (presente)

R: digamos que ella puede saber que yo estoy triste o que algo me está afectando, porque me quedo en silencio, o porque me quedo en la cama y no quiero salir, si yo duro un día en la cama y no estoy enfermo, estoy triste, y creo que ella sabe.

**9.** ¿Cree que esas señales se pueden modificar al transcurrir el tiempo? explique... (Futuro)

R: se han ido modificando, porque fíjate que antes cuando estaba triste cogía y se lo decía y tal tal cosa me tiene triste y lo que sea, luego daba un tiempo, uno o dos días y tocaba el tema, y ahora me acabo de dar cuenta que me quedo metido en mi cuarto, me encierro, osea me alejo de todo el mundo, incluyendo la a ella y a las niñas, me alejo de todo el mundo mientras me repongo emocionalmente, y luego vuelvo a salir, porque no quiero que nadie me vea débil.

 *Regulación de las emociones:* hace referencia a la capacidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como a los negativos, reflexionar sobre los mismos para determinar si la información que los acompaña es útil sin reprimirla ni exagerarla, así como la regulación emocional de nuestras propias emociones y las de otros (mayer et al, 2007).

**10.** ¿De qué manera ha manejado usted en el pasado sus emociones frente a su pareja?

R: no las manejaba, las emociones me manejaban a mí, no tenía ni 5 de inteligencia emocional, a tal punto que eso me trajo una cantidad de problemas, con cualquier cantidad de gente.

**11. A.** ¿Actualmente como maneja usted sus emociones frente a su pareja?

R: actualmente, pienso, que tan conveniente resulta expresar esa emoción, porque el hecho que yo me sienta, bien o me sienta mal, no es necesario expresar, sencillamente es una percepción mía, yo creo que a ti nadie te hace sentir mal, ni nadie te ofende, tu decides ofenderte, y tu decides sentirte mal, en ese orden de ideas, cuando ocurre algo que me afecta bien sea positiva o negativamente, pues yo pienso que tan conveniente es darle largo al asunto, si para mi no es conveniente no tengo ni porque expresar esa emoción,

**B.** ¿Su pareja ante usted actualmente como maneja sus emociones?

R: no sé, no sé cómo lo haga mi pareja, pero si sé que las emociones positivas se han disminuido y las emociones negativas se han incrementado, incluso dentro de emociones que fueron positivas, luego me voy dando cuenta que fueron negativas, y es un asunto de enfoque de óptica de como ella, decide percibir las cosas.

**12.** ¿Cómo le gustaría a ustedes a futuro que se diera el manejo de las emociones en pareja? (futuro)

R: eso se relaciona mucho, con lo que te dije ahorita, hablando hablando yo creo que se soluciona todo.

 *Comunicación:* La comunicación es entonces “la coordinación con otro en el espacio del lenguaje verbal (comunicación digital), del lenguaje no verbal (comunicación analógica), y en el espacio conductual, siendo este un proceso que emerge desde un contexto emocional” (Coddou & Mendez, 2002, pag 159).

**13. A.** ¿Qué cambios cree usted que ha tenido la comunicación con su pareja de hace dos años hasta ahora?

R: ha disminuido a un punto crítico.

**B.** Si le preguntara a su pareja que cree que respondería a la pregunta, ¿cómo ha sido la comunicación con su pareja los últimos dos años?

R: ha disminuido a un punto crítico, casi que sin retorno, si no hacemos algo.

**14. A.** actualmente ¿Cómo considera la comunicación en pareja?

R: hablamos sí, pero no hablamos de lo que deberíamos hablar, en efecto tenemos una actividad pendiente, en el 2009 cuando ella se fue para venezuela, nosotros creamos un diario, virtual, una hoja de word, y en esa hoja ella entraba y plasmaba su día, y yo entraba y plasmaba el mío y teníamos una contraseña, la tenemos, son dos contraseñas para ingresar, y solamente nosotros conocemos la contraseña de eso y vamos a retomar el diario, por una sencilla razón necesitamos fortalecer la comunicación, si eso no se hace, o se acaba la relación o sufrirá mucho ella,

**B.** ¿Su pareja como cree que considera la comunicación con usted?

**15.** ¿qué mejores le gustaría que tuviera la comunicación con su pareja?

R: que sea oportuna, que sea a tiempo, que no hablemos de algo cuando ya no se puede hacer casi nada sobre eso, sino que tan pronto se presente una inconformidad de parte y parte, la manifestemos al otro.

 *Resolución de problemas:* La resolución de conflictos puede tener consecuencias beneficiosas o dañinas para la relación en función de cómo se expresa y con qué eficacia se resuelve (Feldman y Ridley, 2000; Noller y Fitzpatrick, 1993).

**16.** ¿Hasta ayer como han resuelto ustedes los problemas en pareja?

R: hablando, hasta ayer, con todo y el déficit que tenemos en comunicación actual hablando, nosotros nunca nos hemos dicho, ni hijueputa, ni malparida, ni ninguna palabra grosera, nunca nos hemos agredido físicamente tampoco, o sea nunca hemos tratado de resolver un problema a través de la fuerza, cada quien intentando que su punto de vista es correcto pero a la fuerza sobre poniéndolo ante el otro no!, el diálogo, el que tenga más argumentos ganó.

**17.** ¿Actualmente como resuelven ustedes sus problemas de pareja?

R: hemos intentado, pasar más tiempo en familia, una estrategia que fue idea de ella, fue mirar películas, como a prueba de fuego, películas de esas que promueven los valores en familia, moisés, el cuarto rey mago, etc. cosa que nos acostamos los dos, y demoramos 2, 3 horas, no hablando pero viendo películas abrazados, y supongo que cada quien pensando, que la está cagando ella desde su roll de esposa y yo desde mi roll de esposo que sería el único aspecto negativo que podríamos tener, que podríamos no, que podría yo tener, porque ella para mí es una excelente esposa, una excelente mamá, una excelente hija, una excelente hermana, excelente ser humano, es decir ella es la mujer 10/10, para mí, pero yo en todos los aspectos no soy bueno, yo diría que soy bueno en casi todos, menos en el aspecto de esposo, y soy malo no, porque no pueda ser bueno, soy malo por idiota,

**18.** ¿Qué aspectos les gustaría que mejorara a futuro en su relación de pareja?

R: que intentemos tener más momentos de felicidad, quisiera yo eso, y que los momentos de felicidad fueran sostenidos en el tiempo, no fueran tan intermitentes, por ejemplo llega el fin de semana, salimos paseamos fin de semana excelente pero llego lunes, martes y volvió otra vez la tristeza, yo estoy convencido de que las cosas se fueron deteriorando de a poquito, con el tiempo, eso llevo un tiempo, digamos un numero un año, de octubre del año pasado a octubre de este año,

entonces es imposible que yo pueda lograr, revertir todo en menos tiempo del que me tomó deteriorarlo, así que tengo que llenarme de paciencia, y empezar a construir la relación que yo quiero tener, porque nadie me la va a construir, sino yo.

### **Entrevista semiestructurada a parejas heterosexuales.**

A continuación se presentará unas series de preguntas abiertas, que estarán basadas en las 4 dimensiones de la inteligencia emocional según (Mayer y Salovey, 1997). Lo cual nos permitirá describir y analizar la inteligencia emocional en las relaciones de pareja, y dos categorías complementarias con relación a la comunicación y resolución de problemas.

Datos personales:

Nombre: mujer pareja 1

Edad: \_\_\_\_\_

Tiempo de duración de la relación: \_\_\_\_\_ años \_\_\_\_\_ meses

Número de relaciones estables anteriores: \_\_\_\_\_

✚ *Percibir y expresar emociones:* hace referencia a la certeza con la que los individuos pueden identificar las emociones y el contenido emocional en ellos mismos y en otras personas. el ser humano también es capaz de expresar sentimientos adecuadamente y expresar necesidades alrededor de aquellos sentimientos, ya que los individuos emocionalmente inteligentes que conocen de cerca la expresión y la manifestación de la emoción, también son sensibles a detectar las expresiones falsas o manipuladas (mayer y salovey, 1997, 2007).

**1. A.** ¿Cuáles han sido las formas en la que usted le ha expresado las emociones negativas a su pareja a través de toda su historia de amor?

R: le escribo notas, hacemos una lista de las 5 cosas buenas y las 5 cosas malas y las intercambiamos

**B.** ¿Cuáles han sido las formas en las que usted le ha expresado emociones positivas a su pareja a través de toda su historia de amor?

R: con detalles, diciéndole te quiero, te extraño, soy más expresiva cuando son emociones positivas

**2. A.** ¿De qué manera actualmente expresa usted sus emociones a su pareja?

R: hablando más, ya la época de novios terminé entonces ahora hablamos más

**B.** ¿De qué manera actualmente su pareja le expresa a usted sus emociones?

R: de la misma forma hablando

**3.** ¿Cómo le gustaría que fuera las expresiones de afecto entre ustedes como pareja a futuro?

R\_ bueno que no se pierda la comunicación y que hayan detalles, pues los detalles son otra forma de expresar como se siente uno no perder el romanticismo

 *Facilitación emocional de las actividades cognitivas:* en esta rama se hace referencia al uso de las emociones como una parte de los procesos cognitivos, como podrían ser la creatividad y/o la resolución de problemas (Salovey, Mayer y Caruso, 2000)

**4. A** ¿Qué estrategias ha utilizado usted en el pasado para expresar lo que siente a su pareja? (creatividad y acciones)

R: diseñamos un diario en el cual podemos escribir libremente y pues más que todo yo soy más del tono romántico de pronto invitarlo a salir, salir del contexto normal e ir a otro lugar

**B.** ¿Qué estrategias ha utilizado su pareja con usted para expresarle lo que siente? (creatividad y acciones) (pasado).

R: pues yo creo también el a veces trata si tenemos algún inconveniente o algo, salir del contexto en que estamos, si estamos aquí salir a otro lado hagamos otra cosa diferente como para cambiar la situación

**5. A** ¿Qué estrategias actualmente utiliza usted para facilitar un ambiente emocional agradable o satisfactorio con su pareja?

R: pues ahora como están las niñas como hacer que las niñas hagan parte de la integración, que por lo menos las niñas vayan donde el hacemos espacio de nosotros, pues ya no estamos solo pues involucrar las niñas para ayudar que todo esté bien

**B.** ¿Qué estrategias actualmente utiliza su pareja para con usted para facilitar un ambiente emocional agradable o satisfactorio?

R: no sé, ay si no se...

**6.** ¿Qué estrategias como pareja podrían implementar ustedes a futuro desde las emociones para tener una mejor relación?

R: me imagino que será involucrando a las niñas, pues si podrían ser paseos familiares como para tratar de reestablecer el amor aunque este está allí, pero de pronto hay cosas como la rutina que mata mucho como el trabajo.

 *Comprensión de las emociones:* hace referencia al conocimiento del sistema emocional, es decir, cómo se procesa a nivel cognitivo la emoción, y cómo afecta el empleo de la información emocional a los procesos de comprensión y el razonamiento. comprende el etiquetado correcto de las emociones, la comprensión del significado emocional no sólo en emociones sencillas sino también en otras más complejas, así como la evolución de unos estados emocionales a otros. las personas emocionalmente inteligentes saben reconocer aquellos términos empleados para describir

emociones que pertenecen a una familia definida y aquellos grupos de términos que designan un conjunto confuso de emociones (Salovey, 2001).

**7. A** ¿En su historia de vida como pareja, cuáles han sido sus estrategias para identificar la coherencia entre lo que él o ella le dice y lo que realmente siente?

R: pues con hechos, hablando del pasado, siempre él trataba de lo que él decía cumplirlo él siempre fue muy sincero conmigo, no me pintaba pajaritos ni color de rosa sino que trataba de ser lo más sincero posible y sus actos correspondían a eso.

**B.** ¿En su historia de vida como pareja, cuáles han sido las estrategias de su pareja para identificar la coherencia entre lo que usted dice y realmente siente?

R: pues considero que soy una persona que a leguas se le nota que si estoy triste, alegre o malgeniada, entonces simplemente el solo con verme creo que de una vez sabia, entonces por lo menos me pregunta amor que tiene y yo nada, y me decía no me mientas no me mientas, estudia mucho mi expresión corporal

**C.** ¿De qué manera, identifica usted en su pareja, la coherencia entre lo que expresa y lo que siente?

**8. A** ¿Actualmente cuáles son las señales más significativas que le hacen percibir el estado emocional de su pareja? (presente)

R: por lo menos que no sale se queda encerrado en el cuarto por lo menos uno sabe que está enfermo o que le paso algo, se encierra mucho en si no era como antes que hablaba más, no es un proceso de sentimientos sino también físicas

**B.** ¿Actualmente cuáles son las señales que percibe su pareja de su estado emocional? (presente)

R: pues sigue siendo como lo mismo ahora soy como más emocional por el rol de madre estoy más sentimental que antes, y la misma expresión corporal sino que muchísimo más sentimental

**9.** ¿Cree que esas señales se pueden modificar al transcurrir el tiempo? explique... (futuro)

R: pues si porque mira lo que te decía del encierro físico, pues en la relación han sucedido cosas que nos han golpeado bastante fuerte sobre todo con nuestra hija menor y eso ha hecho que él se encierre mucho más tiene que la pose del padre fuerte el hombre de la casa de que nada lo puede afectar, entonces esas cosas como el tener que asumir esa posición es lo que ha hecho que más se encierre, no solamente emocionalmente sino físicamente, y en el caso mío pues si yo creo que también modifique en temas que también me encierre en mi

 *Regulación de las emociones:* hace referencia a la capacidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como a los negativos, reflexionar sobre los mismos para determinar si la información que los acompaña es útil sin reprimirla ni exagerarla, así como la regulación emocional de nuestras propias emociones y las de otros (Mayer et al, 2007).

**10.** ¿De qué manera ha manejado usted en el pasado sus emociones frente a su pareja?

R: pues yo antes era como muy expresiva tanto las cosas de alegría como de tristeza era muy expresiva antes era más detallista y ha cambiado por cosas que han pasado no que no me nazca sino, también por muchas cosas que me han pasado, detallista en la parte de alegría y en la parte de tristeza era más llorona

**11. A** ¿Actualmente como maneja usted sus emociones frente a su pareja?

R: estoy comenzando a reprimir a guardar cosas, aunque no es conveniente porque todas las relaciones hay que basarlas en el dialogo y tratamos de hablar al máximo pero si hay cosas que se guardan y se vuelven más sensibles

**B.** ¿Su pareja ante usted actualmente como maneja sus emociones?

R: pues él es un poco más objetivo pero últimamente las cosas han estado un poco no muy buenas y pues ha sido un poco complicado que el entienda mis estados de

ánimo, hablamos pero no todo porque cada uno se reprime cosas, entonces ahí se trata de hacer la tarea

**12.** ¿Cómo le gustaría a ustedes a futuro que se diera el manejo de las emociones en pareja? (futuro)

R: yo digo que hay que basarse mucho en la confianza en hablar todas las cosas que sean posibles yo creo que eso es lo que se agarra con la medida de los años y la integración de la familia que las niñas van creciendo y hay que afrontar otras situaciones con referente a ellas pues para manejar las emociones a futuro mucha confianza tratar de hablar de pronto lo mas directo posible porque hay muchas cosas que uno va a tener que enfrentar seria eso entrar mas en confianza

 *Comunicación:* La comunicación es entonces “la coordinación con otro en el espacio del lenguaje verbal (comunicación digital), del lenguaje no verbal (comunicación analógica), y en el espacio conductual, siendo este un proceso que emerge desde un contexto emocional” (Coddou & Mendez, 2002, pag 159).

**13. A** ¿Qué cambios cree usted que ha tenido la comunicación con su pareja de hace dos años hasta ahora?

R: bueno ya hablamos menos, y de pronto ese hablar menos ha quebrantado un poco la confianza que se tenía de pronto eso sería lo que ha desmejorado

**B.** si le preguntara a su pareja que cree que respondería a la pregunta, ¿cómo ha sido la comunicación con su pareja los últimos dos años?

R: va a contestar lo mismo que dije, la comunicación y la confianza y me diría que no estamos guardando muchas cosas

**14. A.** Actualmente ¿cómo considera la comunicación en pareja?

R: muy regular tanto de allá pa aca como de aquí pa alla

**B** ¿su pareja como cree que considera la comunicación con usted?

R: muy regular, es un sentimiento mutuo

15. a futuro ¿qué mejores le gustaría que tuviera la comunicación con su pareja?

R: a futuro que de pronto como volver a establecer ese ambiente de volverse a decir las cosas, uno se echara la lloradita pero que si reestablecer esa confianza de poder decirte mira me pasa esto y esto, y no solamente decirlo sino que se puede encontrar una solución con respecto a eso, yo creo que a futuro eso es lo que estamos tratando de hacer, y como encontrar la solución

✚ *Resolución de problemas:* La resolución de conflictos puede tener consecuencias beneficiosas o dañinas para la relación en función de cómo se expresa y con qué eficacia se resuelve (Feldman y Ridley, 2000; Noller y Fitzpatrick, 1993).

16. ¿Hasta ayer como han resuelto ustedes los problemas en pareja?

R: estamos crudos, logramos identificar el problema pero no encontramos la solución tu sabes que a veces uno se mete tanto en el problema que la solución está ahí pero no la vemos entonces salir del contexto no seguir en el mismo hueco

17. ¿Actualmente como resuelven ustedes sus problemas de pareja?

R: pues nosotros tratamos de hablar pero las situaciones son muy delicadas pero las hablamos y yo tengo cucarachas en la cabeza y el las tuyas pero no vemos la solución, ósea si hablamos de una manera muy sincera y pues también de pronto el ambiente no lo permite

18. ¿Qué aspectos les gustaría que mejorara a futuro en su relación de pareja?

R: lo que te comentaba poder hablar uno libremente

## **Participantes 2**

### **Entrevista semiestructurada a parejas heterosexuales.**

A continuación se presentará unas series de preguntas abiertas, que estarán basadas en las 4 dimensiones de la inteligencia emocional según (Mayer y Salovey, 1997). Lo cual nos permitirá describir y analizar la inteligencia emocional en las relaciones de pareja, y dos categorías complementarias con relación a la comunicación y resolución de problemas.

Datos personales:

Nombre: \_\_\_\_\_ hombre pareja 2 \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Tiempo de duración de la relación: \_\_\_\_\_ años \_\_\_\_\_ meses

Número de relaciones estables anteriores: \_\_\_\_\_

✚ *Percibir y expresar emociones*: hace referencia a la certeza con la que los individuos pueden identificar las emociones y el contenido emocional en ellos mismos y en otras personas. el ser humano también es capaz de expresar sentimientos adecuadamente y expresar necesidades alrededor de aquellos sentimientos, ya que los individuos emocionalmente inteligentes que conocen de cerca la expresión y la manifestación de la emoción, también son sensibles a detectar las expresiones falsas o manipuladas (Mayer y Salovey, 1997, 2007).

**1. A** ¿Cuáles han sido las formas en la que usted le ha expresado las emociones negativas a su pareja a través de toda su historia de amor?

**B.** ¿Cuáles han sido las formas en las que usted le ha expresado emociones positivas a su pareja a través de toda su historia de amor?

R: por medio de palabras, caricias, y en alguna ocasiones dedicaciones y detalles

**2. A** ¿De qué manera actualmente expresa usted sus emociones a su pareja?

R: no soy muy expresivo en ocasiones y cuando lo hago es por cambios de actitud y a través de palabras

**B.** ¿De qué manera actualmente su pareja le expresa a usted sus emociones?

R: dialogando en su mayoría y a través de gestos o cambios en su estado de ánimo

**3.** ¿Cómo le gustaría que fuera las expresiones de afecto entre ustedes como pareja a futuro?

R: un poco más demostrativas y que haya más dialogo entre nosotros

 *Facilitación emocional de las actividades cognitivas:* en esta rama se hace referencia al uso de las emociones como una parte de los procesos cognitivos, como podrían ser la creatividad y/o la resolución de problemas (Salovey, Mayer y Caruso, 2000)

**4. A** ¿Qué estrategias ha utilizado usted en el pasado para expresar lo que siente a su pareja? (creatividad y acciones)

R: he sido muy detallista, sorpresas, hablando de lo que me gusta y lo que no, aunque con el tiempo eso se ha venido perdiendo

**B.** ¿Qué estrategias ha utilizado su pareja con usted para expresarle lo que siente? (creatividad y acciones) (pasado).

R: antes era malgeniada y pues principalmente es por medio del dialogo y algunas veces a través de canciones

**5. A** ¿Qué estrategias actualmente utiliza usted para facilitar un ambiente emocional agradable o satisfactorio con su pareja?

R: trato de ser calmado y no soy muy expresivo

**B.** ¿Qué estrategias actualmente utiliza su pareja para con usted para facilitar un ambiente emocional agradable o satisfactorio?

R: pues me dice que le gusta y que no, y siempre es de forma oral

**6.** ¿Qué estrategias como pareja podrían implementar ustedes a futuro desde las emociones para tener una mejor relación?

R: calmarnos cuando nos molesta algo y pensar más las cosas antes de decírselas, y pues ser más detallistas, cariñosos, expresivos a la hora de manifestar afecto

✚ *Comprensión de las emociones:* hace referencia al conocimiento del sistema emocional, es decir, cómo se procesa a nivel cognitivo la emoción, y cómo afecta el empleo de la información emocional a los procesos de comprensión y el razonamiento. comprende el etiquetado correcto de las emociones, la comprensión del significado emocional no sólo en emociones sencillas sino también en otras más complejas, así como la evolución de unos estados emocionales a otros. las personas emocionalmente inteligentes saben reconocer aquellos términos empleados para describir emociones que pertenecen a una familia definida y aquellos grupos de términos que designan un conjunto confuso de emociones (Salovey, 2001).

**7. A** ¿En su historia de vida como pareja, cuáles han sido sus estrategias para identificar la coherencia entre lo que él o ella le dice y lo que realmente siente?

R: por las actitudes porque así uno trate de aparentar es evidente cuando algo no está bien

**B.** ¿En su historia de vida como pareja, cuáles han sido las estrategias de su pareja para identificar la coherencia entre lo que usted dice y realmente siente?

R: ella realmente me conoce y yo dejé ver mucho lo que pasa a través de mi comportamiento

**C.** ¿De qué manera, identifica usted en su pareja, la coherencia entre lo que expresa y lo que siente?

**8. A** ¿Actualmente cuáles son las señales más significativas que le hacen percibir el estado emocional de su pareja? (presente)

R: las miradas y los gestos que realiza, además de la manera en que me habla

**B.** ¿Actualmente cuáles son las señales que percibe su pareja de su estado emocional? (presente)

**R:** mis cambios de actitud tales como quedarme callado o pensativo

**9.** ¿Cree que esas señales se pueden modificar al transcurrir el tiempo? explique... (Futuro)

**R:** si porque uno trata de mejorar y si mis actitudes no son correctas voy a querer mejorarlas

 *Regulación de las emociones:* hace referencia a la capacidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como a los negativos, reflexionar sobre los mismos para determinar si la información que los acompaña es útil sin reprimirla ni exagerarla, así como la regulación emocional de nuestras propias emociones y las de otros (Mayer et al, 2007).

**10.** ¿De qué manera ha manejado usted en el pasado sus emociones frente a su pareja?

**R:** tratando de expresarlas y hacer entender porque estaba así

**11. A.** ¿Actualmente como maneja usted sus emociones frente a su pareja?

**R:** no soy muy expresivo emocionalmente

**B.** ¿Su pareja ante usted actualmente como maneja sus emociones?

**R:** trata de hacerme entender el porqué de su estado emocional y trata de hacerse comprender

**12.** ¿Cómo le gustaría a ustedes a futuro que se diera el manejo de las emociones en pareja? (futuro)

**R:** expresar más nuestras emociones y el porqué de ellas, de una manera adecuada para facilitar la comprensión en pareja

✚ *Comunicación:* La comunicación es entonces “la coordinación con otro en el espacio del lenguaje verbal (comunicación digital), del lenguaje no verbal (comunicación analógica), y en el espacio conductual, siendo este un proceso que emerge desde un contexto emocional” (Coddou & Mendez, 2002, pag 159).

**13. A** ¿Qué cambios cree usted que ha tenido la comunicación con su pareja de hace dos años hasta ahora?

R: pues ha cambiado mucho por el motivo que estamos mucho más tiempo cerca y eso permite percibir los estados de ánimo de la pareja y dialogar mucho más

**B.** si le preguntara a su pareja que cree que respondería a la pregunta, ¿cómo ha sido la comunicación con su pareja los últimos dos años?

R: creería que diría que ha sido medianamente buena o buena, ya que casi siempre terminamos hablando de lo que nos afecta

**14. A.** Actualmente ¿Cómo considera la comunicación en pareja?

R: no es la mejor porque nos falta más dialogo aunque siempre hablamos de lo que nos pasa, pero lo necesario no fortalece más la relación a través del dialogo

**B.** ¿Su pareja como cree que considera la comunicación con usted?

R: buena porque en la actualidad hemos tratado de dialogar más como pareja

**15.** ¿qué mejoras le gustaría que tuviera la comunicación con su pareja?

R: dedicarnos más tiempo para contarnos cosas y estar dispuestas a escucharlas y a entender más la pareja

✚ *Resolución de problemas:* La resolución de conflictos puede tener consecuencias beneficiosas o dañinas para la relación en función de cómo se expresa y con qué eficacia se resuelve (Feldman y Ridley, 2000; Noller y Fitzpatrick, 1993).

**16.** ¿hasta ayer como han resuelto ustedes los problemas en pareja?

R: pues yo soy más calmado y siempre a pesar de las discusiones terminamos hablando y solucionando a través del dialogo

**17.** ¿Actualmente como resuelven ustedes sus problemas de pareja?

R: hablando y tratando de entendernos mutuamente

**18.** ¿Qué aspectos les gustaría que mejorara a futuro en su relación de pareja?

R: mayor comunicación para así facilitar la comprensión y también hacer cosas diferentes para evitar la monotonía

### **Entrevista semiestructurada a parejas heterosexuales.**

A continuación se presentará unas series de preguntas abiertas, que estarán basadas en las 4 dimensiones de la inteligencia emocional según (Mayer y Salovey, 1997). Lo cual nos permitirá describir y analizar la inteligencia emocional en las relaciones de pareja, y dos categorías complementarias con relación a la comunicación y resolución de problemas.

Datos personales:

Nombre: \_\_\_\_\_ mujer pareja 2 \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Tiempo de duración de la relación: \_\_\_\_\_ años \_\_\_\_\_ meses

Número de relaciones estables anteriores: \_\_\_\_\_

 *Percibir y expresar emociones:* hace referencia a la certeza con la que los individuos pueden identificar las emociones y el contenido emocional en ellos mismos y en otras personas. el ser humano también es capaz de expresar sentimientos adecuadamente y

expresar necesidades alrededor de aquellos sentimientos, ya que los individuos emocionalmente inteligentes que conocen de cerca la expresión y la manifestación de la emoción, también son sensibles a detectar las expresiones falsas o manipuladas (Mayer y Salovey, 1997, 2007).

**1. A** ¿Cuáles han sido las formas en la que usted le ha expresado las emociones negativas a su pareja a través de toda su historia de amor?

R: pues, en algunos casos, lo hago de forma adecuada, pero cuando el malgenio ya es muy grande, me expreso muy fuerte, y de pronto pues ahí fallo un poquito.

**B.** ¿Cuáles han sido las formas en las que usted le ha expresado emociones positivas a su pareja a través de toda su historia de amor?

R: dialogando, pues le digo, normal.

**2. A** ¿De qué manera actualmente expresa usted sus emociones a su pareja?

R: hablándole y dialogando con él, y si son negativas hablamos y llegamos a algún acuerdo, o algo así y cuando son positivas pues se las digo.

**B.** ¿De qué manera actualmente su pareja le expresa a usted sus emociones?

R: pues él es como muy callado, casi siempre soy yo la que empiezo el diálogo

**3. A** ¿Cómo le gustaría que fuera las expresiones de afecto entre ustedes como pareja a futuro?

R: que hubieran cambios, que hubieran menos problemas, menos conflictos

 *Facilitación emocional de las actividades cognitivas:* en esta rama se hace referencia al uso de las emociones como una parte de los procesos cognitivos, como podrían ser la creatividad y/o la resolución de problemas (Salovey, Mayer y Caruso, 2000)

**4. A** ¿Qué estrategias ha utilizado usted en el pasado para expresar lo que siente a su pareja? (creatividad y acciones)

R: con detalles

**B.** ¿Qué estrategias ha utilizado su pareja con usted para expresarle lo que siente? (creatividad y acciones) (pasado).

**5. A** ¿Qué estrategias actualmente utiliza usted para facilitar un ambiente emocional agradable o satisfactorio con su pareja?

R: yo soy de sentarme a hablar con él y de hacerle entender las cosas, porque el es muy cerrado a cambios y cosas así, yo soy muy cariñosa y muy detallista con el trato ser lo mejor posible con el

**B** ¿Qué estrategias actualmente utiliza su pareja para con usted para facilitar un ambiente emocional agradable o satisfactorio?

R: pues él es un poquito menos expresivo, pero pues el trata de ser cariñoso, y bien, independientemente de los problemas, que va teniendo uno durante la relación.

**6.** ¿Qué estrategias como pareja podrían implementar ustedes a futuro desde las emociones para tener una mejor relación?

R: pues, explorando, hacer cosas diferentes, estar alimentando la relación a diario y pues tener presente que todo conflicto se resuelve hablando y pues, llevándolo lo mejor posible.

 *Comprensión de las emociones:* hace referencia al conocimiento del sistema emocional, es decir, cómo se procesa a nivel cognitivo la emoción, y cómo afecta el empleo de la información emocional a los procesos de comprensión y el razonamiento. comprende el etiquetado correcto de las emociones, la comprensión del significado emocional no sólo en emociones sencillas sino también en otras más complejas, así como la evolución de unos estados emocionales a otros. las personas emocionalmente inteligentes saben reconocer aquellos términos empleados para describir

emociones que pertenecen a una familia definida y aquellos grupos de términos que designan un conjunto confuso de emociones (Salovey, 2001).

**7. A.** ¿En su historia de vida como pareja, cuáles han sido sus estrategias para identificar la coherencia entre lo que él o ella le dice y lo que realmente siente?

R: ya por el tiempo y todo uno va conociendo la persona, y digamos en el momento no quiere expresar sus emociones por x o y motivo pues yo soy muy dada a hablarle a él y en algunos casos pues tener presente a dios y hablarle así en ese sentido, entonces pues trato de dialogar, y pues cuando siento que está pasando algo trato de hablar con él, y que me cuente y me diga las cosas.

**B.** ¿En su historia de vida como pareja, cuáles han sido las estrategias de su pareja para identificar la coherencia entre lo que usted dice y realmente siente?

**C.** ¿De qué manera, identifica usted en su pareja, la coherencia entre lo que expresa y lo que siente?

**8. A** ¿Actualmente cuáles son las señales más significativas que le hacen percibir el estado emocional de su pareja? (presente)

R: las actitudes, su mirada, soy muy detallista en ese sentido, es que ya por el tiempo ya uno sabe cuándo la persona está mal o está queriendo ocultar algo y así.

**B.** ¿Actualmente cuáles son las señales que percibe su pareja de su estado emocional? (presente)

R: pues yo si soy más como a decir las cosas, no me guardo nada, para eso, entonces si me molesta algo le digo, si me está afectando algo o está pasando algo en la relación se lo digo.

**9.** ¿Cree que esas señales se pueden modificar al transcurrir el tiempo? Explique... (Futuro)

R: si yo creo que sí, que si pueden haber factores que haga que esas expresiones pues vayan cambiando, las actitudes de él o las mía entonces si.

✚ *Regulación de las emociones:* hace referencia a la capacidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como a los negativos, reflexionar sobre los mismos para determinar si la información que los acompaña es útil sin reprimirla ni exagerarla, así como la regulación emocional de nuestras propias emociones y las de otros (Mayer et al, 2007).

**10.** ¿De qué manera ha manejado usted en el pasado sus emociones frente a su pareja?

R: pues yo, empezando la relación era muy dura con él, soy muy malgeniada, pero he tratado con el tiempo de mejorar.

**11. A** ¿Actualmente como maneja usted sus emociones frente a su pareja?

R: yo trato de manejarlas lo mejor posible pero soy muy fácil de alterar, entonces no lo hago de la mejor manera.

**B.** ¿su pareja ante usted actualmente como maneja sus emociones?

R: él es más calmado, como más dado como a veces de calmémonos yo soy más explosiva

**12.** ¿Cómo le gustaría a ustedes a futuro que se diera el manejo de las emociones en pareja? (futuro)

R: pues para el bien de la relación que yo pudiera controlar esas malas palabras que a veces uno dice.

✚ *Comunicación:* La comunicación es entonces “la coordinación con otro en el espacio del lenguaje verbal (comunicación digital), del lenguaje no verbal (comunicación analógica), y en el espacio conductual, siendo este un proceso que emerge desde un contexto emocional” (Coddou & Mendez, 2002, pag 159).

**13. A** ¿Qué cambios cree usted que ha tenido la comunicación con su pareja de hace dos años hasta ahora?

R: pues yo creo que para bien, antes era más complicado todo, por las cosas que pasan y por todo por el tiempo y el aprecio que uno se tiene, el cariño que uno se tiene, hace dos años era más complicado todo.

**B.** si le preguntara a su pareja que cree que respondería a la pregunta, ¿cómo ha sido la comunicación con su pareja los últimos dos años?

R: que sí que ha cambiado todo, de pronto antes había más conflictos y más problemas.

**14. A.** actualmente ¿cómo considera la comunicación en pareja?

R: es buena, a pesar de todo, dialogamos y enfrentamos las cosas.

**B.** ¿su pareja como cree que considera la comunicación con usted?

**15. A.** a futuro ¿qué mejoras le gustaría que tuviera la comunicación con su pareja?

R: que fuéramos más sinceros, de pronto uno siente que uno da todo, y la otra persona no lo hace de la misma manera, entonces que haya más sinceridad y que seamos más flexibles, porque uno a veces en la relación tiene que ceder, para algunas cosas,

 *Resolución de problemas:* La resolución de conflictos puede tener consecuencias beneficiosas o dañinas para la relación en función de cómo se expresa y con qué eficacia se resuelve (Feldman y Ridley, 2000; Noller y Fitzpatrick, 1993).

**16.** ¿Hasta ayer como han resuelto ustedes los problemas en pareja?

R: pues a veces hablando, dándose uno como un tiempo, como un espacio para pensar las cosas, porque en algunas ocasiones no ayuda el hablarle en el momento entonces se da uno el espacio y vuelve y retoma cuando está más calmado.

**17.** ¿Actualmente como resuelven ustedes sus problemas de pareja?

R: hablamos y nos damos un espacio para que cada uno piense las cosas y se encuentre con uno mismo, y después se habla y se llega a algo.

**18.** ¿Qué aspectos les gustaría que mejorara a futuro en su relación de pareja?

R: que haya más sinceridad y respeto por parte mía, y menos mentiras y menos a aspectos negativos.

**RESUMEN DE LA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA.****CATEGORIA UNO: PERCIBIR Y EXPRESAR EMOCIONES.**

	PREGUNTA 1	PREGUNTA 2	PREGUNTA 3	
SUJETOS	¿Cuáles han sido las formas en la que usted le ha expresado las emociones negativas a su pareja a través de toda su historia de amor?	¿De qué manera actualmente expresa usted sus emociones a su pareja?	¿Cómo le gustaría que fuera las expresiones de afecto entre ustedes como pareja a futuro?	
1	Se ha ido modificando, en un principio yo era muy explosivo, hoy en día si existe algo que me genere una sensación negativa o inconformismo, se lo digo, pero no lo hago en el momento en que ocurre, ahorita pienso que palabras serían las más adecuadas para expresar mi punto de vista, para que a ella le quede claro y no se repita más esa situación negativa.	Lo expreso dándole un abrazo, o un beso y... le digo que la quiero	Que mi pareja, exprese más las emociones negativas, y yo exprese más mis emociones positivas,	<b>PAREJA 1</b>
2	Le escribo notas, hacemos una lista de las 5 cosas buenas y las 5 cosas malas y las intercambiamos.	Hablando más, ya la época de novios terminé entonces ahora hablamos más.	bueno que no se pierda la comunicación y que hayan detalles, pues los detalles son otra forma de expresar como se siente uno no perder el romanticismo	

3	Eso depende del momento y por lo general lo hago dialogando o por medio de gestos o miradas o cambios de actitud	No soy muy expresivo en ocasiones y cuando lo hago es por cambios de actitud y a través de palabras.	Un poco más demostrativas y que haya más dialogo entre nosotros.	<b>PAREJA 2</b>
4	Pues, en algunos casos, lo hago de forma adecuada, pero cuando el malgenio ya es muy grande, me expreso muy fuerte, y de pronto pues ahí fallo un poquito.	Hablándole y dialogando con él, y si son negativas hablamos y llegamos a algún acuerdo, o algo así y cuando son positivas pues se las digo.	Que hubieran cambios, que hubieran menos problemas, menos conflictos	

**RESUMEN DE LA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA.**

**CATEGORIA DOS: FACILITACIÓN EMOCIONAL DE LAS ACTIVIDADES COGNITIVAS:**

	PREGUNTA 4	PREGUNTA 5	PREGUNTA 6	<b>PAREJA 1</b>
SUJETOS	¿Qué estrategias ha utilizado usted en el pasado para expresar lo que siente a su pareja?	¿Qué estrategias actualmente utiliza usted para facilitar un ambiente emocional agradable o satisfactorio con su pareja?	¿Qué estrategias como pareja podrían implementar ustedes a futuro desde las emociones para tener una mejor relación?	
1	Yo soy inexpresivo, en general, y no solo con mi pareja, en todos los aspectos de la vida soy inexpresivo, se lo digo, no necesariamente en el momento, sino espero un tiempo prudencial en el que yo pueda procesar lo que me está pasando, calmarme si es algo negativo, o incluso si es positivo, luego buscar las palabras más adecuadas para expresarle a ella que me sentí bien o me sentí mal.	Hacíamos como una especie de cara a cara, entonces en ese cara a cara nos decíamos 5 cosas positivas y 5 cosas negativas, de cada uno, y las íbamos mirando una a una. Otra cosa que hemos hecho, fuimos en una ocasión a terapia de pareja, siendo novios, no dejar que absolutamente nadie se entrometa en la relación, nadie.	aumentar el diálogo, desde que nos casamos a hoy, han pasado tres años, en esos 3 años el diálogo se ha debilitado, y en la medida en que el diálogo se debilita, el amor se debilita, porque el amor es una consecuencia de la comunicación y si no nos comunicamos, se debilita el amor, se debilita todo, nos dejamos de conocer, y empiezan a aparecer cualquier cantidad de problemas	
2	Diseñamos un diario en el cual podemos escribir libremente y pues más que todo yo soy más del tono romántico de pronto invitarlo a salir,	Pues ahora como están las niñas como hacer que las niñas hagan parte de la integración, que por lo menos las niñas vayan donde el hacemos espacio de nosotros,	Me imagino que será involucrando a las niñas, pues si podrían ser paseos familiares como para tratar de reestablecer el amor aunque este está allí, pero de pronto	

	salir del contexto normal e ir a otro lugar	pues ya no estamos solo pues involucrar las niñas para ayudar que todo esté bien	hay cosas como la rutina que mata mucho como el trabajo.	
3	He sido muy detallista, sorpresas, hablando de lo que me gusta y lo que no, aunque con el tiempo eso se ha venido perdiendo	Trato de ser calmado y no soy muy expresivo	Calmarnos cuando nos molesta algo y pensar más las cosas antes de decírselas, y pues ser más detallistas, cariñosos, expresivos a la hora de manifestar afecto	<b>PAREJA 2</b>
4	Con detalles	Yo soy de sentarme a hablar con él y de hacerle entender las cosas, porque él es muy cerrado a cambios y cosas así. Yo soy muy cariñosa y muy detallista con el trato ser lo mejor posible con el	Pues, explorando, hacer cosas diferentes, estar alimentando la relación a diario y pues tener presente que todo conflicto se resuelve hablando y pues, llevándolo lo mejor posible.	

**RESUMEN DE LA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA.****CATEGORIA TRES: COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES**

	PREGUNTA 7	PREGUNTA 8	PREGUNTA 9	
SUJETOS	¿En su historia de vida como pareja, cuáles han sido sus estrategias para identificar la coherencia entre lo que él o ella le dice y lo que realmente siente?	¿Actualmente cuáles son las señales más significativas que le hacen percibir el estado emocional de su pareja?	¿Cree que esas señales se pueden modificar al transcurrir el tiempo? Explique...	
1	Yo lo puedo identificar en su mirada, en la forma en como me mira uno, dos, en el tipo de música que escucha cuando ella se siente triste escucha música de Laura Pausinni, de Pavaroti, y entonces por un par de canciones que yo me dé cuenta que ella está escuchando sé el estado de ánimo que tiene, por la forma en como camina, camina más pausado, camina lento, si bien es cierto que ella no habla mucho, se coloca mucho más en silencio,	El estado emocional en el que se siente ella es triste con tendencia a mejorar	Sí, Se han ido modificando, antes cuando estaba triste cogía y se lo decía, luego daba un tiempo, uno o dos días y tocaba el tema, y ahora me acabo de dar cuenta que me quedo metido en mi cuarto, me encierro, o sea me alejo de todo el mundo, incluyendo la a ella y a las niñas, me alejo de todo el mundo mientras me repongo emocionalmente.	<b>PAREJA 1</b>
2	Pues con hechos, hablando del pasado, siempre él trataba de lo que él decía cumplirlo él siempre fue	Por lo menos que no sale se queda encerrado en el cuarto por lo menos uno sabe que está enfermo o que le paso	Pues si porque mira lo que te decía del encierro físico, pues en la relación han sucedido cosas que nos han golpeado	

	muy sincero conmigo, no me pintaba pajaritos ni color de rosa sino que trataba de ser lo más sincero posible y sus actos correspondían a eso.	algo, se encierra mucho en si no era como antes que hablaba más, no es un proceso de sentimientos sino también físicas	bastante fuerte sobre todo con nuestra hija menor y eso ha hecho que él se encierre mucho más	
3	Por las actitudes porque así uno trate de aparentar es evidente cuando algo no está bien.	Las miradas y los gestos que realiza, adema de la manera en que me habla.	Si porque uno trata de mejorar y si mis actitudes no son correctas voy a querer mejorarlas	<b>PAREJA 2</b>
4	Ya por el tiempo y todo uno va conociendo la persona, y digamos en el momento no quiere expresar sus emociones, entonces pues trato de dialogar, y pues cuando siento que está pasando algo trato de hablar con él, y que me cuente y me diga las cosas	Las actitudes, su mirada, soy muy detallista en ese sentido, es que ya por el tiempo ya uno sabe cuándo la persona está mal o está queriendo ocultar algo y así.	Si yo creo que sí, que si pueden haber factores que haga que esas expresiones pues vayan cambiando, las actitudes de él o las mía entonces sí.	

**RESUMEN DE LA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA.****CATEGORIA CUATRO: REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES**

	PREGUNTA 10	PREGUNTA 11	PREGUNTA 12	<b>PAREJA 1</b>
SUJETOS	¿De qué manera ha manejado usted en el pasado sus emociones frente a su pareja?	¿Actualmente como maneja usted sus emociones frente a su pareja?	¿Cómo le gustaría a usted a futuro que se diera el manejo de las emociones en pareja?	
1	No las manejaba, las emociones me manejaban a mí, no tenía nada de IE. A tal punto que me trajo una gran cantidad de problemas.	Hay que saber que tan conveniente resulta expresar las emociones porque si me siento bien o mal no es necesario expresarlo pues es una percepción mía, si para mí no es conveniente no tengo porque expresar esa emoción	Eso se relaciona mucho, con lo anterior, hablando y hablando se soluciona todo	
2	Yo antes era más expresiva tanto en las cosas de alegría como en las de tristeza, era más detallista cosa que ha cambiado por muchas cosas	Empezando a reprimir, a guardar cosas, aunque no es conveniente porque las relaciones hay que basarlas en el dialogo y tratando de hablar al máximo	Hay que basarse en la confianza hablar todas las cosas que sean posibles, cosa que se agarra al pasar de los años y la integración familiar	
3	Tratando de expresarlas y	No soy muy expresivo	Expresar más nuestras	

	de hacer entender porque estaba así	emocionalmente	emociones de una manera adecuada para facilitar la comprensión	<b>PAREJA 2</b>
4	Pues yo empezando la relación era muy dura con él, soy malgeniada pero he tratado de cambiar	Trato de manejarlas lo mejor posible pero soy muy fácil de alterar, no lo hago de la mejor manera	Pues para el bien de la relación yo pudiera controlar esas malas palabras que a veces se dicen	

**RESUMEN DE LA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA.****CATEGORIA CINCO: COMUNICACIÓN**

	PREGUNTA 13	PREGUNTA 14	PREGUNTA 15	
SUJETOS	¿Qué cambios cree que ha tenido la comunicación con su pareja de hace dos años hasta ahora?	¿Actualmente como considera la comunicación en pareja?	¿A futuro que mejoras le gustaría que tuviera la comunicación con su pareja?	
1	Ha disminuido a un punto critico	nosotros creamos un diario, virtual, una hoja de Word, y en esa hoja ella entraba y plasmaba su día, y yo entraba y plasmaba el mío y teníamos una contraseña, la tenemos, son dos contraseñas para ingresar, y solamente nosotros conocemos la contraseña de eso y vamos a retomar el diario, por una sencilla razón necesitamos fortalecer la comunicación	Que sea oportuna, que sea a tiempo, que no hablemos de algo cuando ya no se puede hacer casi nada sobre eso, sino que tan pronto se presente una inconformidad de parte y parte, la manifestemos al otro.	<b>PAREJA</b> <b>1</b>
2	Bueno ya hablamos menos y ese hablar menos ha quebrantado un poco la confianza que se tenía eso ha desmejorado	muy regular por parte de los dos	volver a establecer ese ambiente de volverse a decir las cosas, uno se echara la lloradita pero que si reestablecer esa confianza, y no solamente decirlo sino que se puede encontrar una solución con respecto a eso, yo creo que a futuro eso es lo que estamos tratando de	

			hacer, y como encontrar la solución	
3	pues ha cambiado mucho por el motivo que estamos mucho más tiempo cerca y eso permite percibir los estados de ánimo de la pareja y dialogar mucho mas	no es la mejor porque nos falta más dialogo aunque siempre hablamos de lo que nos pasa, pero lo necesario no fortalece más la relación a través del dialogo	dedicarnos más tiempo para contarnos cosas y estar dispuestas a escucharlas y a entender más la pareja	<b>PAREJA 2</b>
4	Pues yo creo que para bien, antes era más complicado todo, por las cosas que pasan y por todo por el tiempo y el aprecio que uno se tiene, el cariño que uno se tiene, hace dos años era más complicado todo.	Es buena, a pesar de todo, dialogamos y enfrentamos las cosas.	Que fuéramos más sinceros, de pronto uno siente que uno da todo, y la otra persona no lo hace de la misma manera, entonces que haya más sinceridad y que seamos más flexibles, porque uno a veces en la relación tiene que ceder, para algunas cosas	

**RESUMEN DE LA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA.****CATEGORIA SEIS: RESOLUCION DE CONFLICTOS**

	PREGUNTA 16	PREGUNTA 17	PREGUNTA 18	
<b>SUJETOS</b>	¿Hasta ayer como han resuelto ustedes los problemas en pareja?	¿Actualmente como resuelven ustedes los problemas de pareja?	¿Qué aspectos le gustaría que mejorara a futuro en su relación de pareja?	
1	Hablando, hasta ayer, con todo y el déficit que tenemos en comunicación actual hablando, nosotros nunca nos hemos dicho malas palabras nunca nos hemos agredido físicamente tampoco, o sea nunca hemos tratado de resolver un problema a través de la fuerza,	Hemos intentado, pasar más tiempo en familia, una estrategia que fue idea de ella, fue mirar películas, como a prueba de fuego, películas de esas que promueven los valores en familia, Moisés, el cuarto rey Mago, etc. Cosa que nos acostamos los dos, y demoramos 2, 3 horas, no hablando pero viendo películas abrazados, y supongo que cada quien pensando, que la está cagando ella desde su roll de esposa y yo desde mi roll de esposo que sería el único aspecto negativo que podríamos tener, que podríamos no, que podría yo tener.	Que intentemos tener más momentos de felicidad, quisiera yo eso, y que los momentos de felicidad fueran sostenidos en el tiempo, no fueran tan intermitentes, por ejemplo llega el fin de semana, salimos paseamos fin de semana excelente pero llego lunes, martes y volvió otra vez la tristeza, yo estoy convencido de que las cosas se fueron deteriorando de a poquito, con el tiempo, eso llevo un tiempo, digamos un numero un año, de octubre del año pasado a octubre de este año, entonces es imposible que yo pueda lograr	<b>PAREJA</b> <b>1</b>

2	estamos crudos, logramos identificar el problema pero no encontramos la solución tu sabes que a veces uno se mete tanto en el problema que la solución está ahí pero no la vemos entonces salir del contexto no seguir en el mismo hueco	pues nosotros tratamos de hablar pero las situaciones son muy delicadas pero las hablamos y yo tengo cucarachas en la cabeza y el las tuyas pero no vemos la solución, ósea si hablamos de una manera muy sincera y pues también de pronto el ambiente no lo permite	lo que te comentaba poder hablar uno libremente	
3	pues yo soy más calmado y siempre a pesar de las discusiones terminamos hablando y solucionando a través del dialogo	hablando y tratando de entendernos mutuamente	mayor comunicación para así facilitar la comprensión y también hacer cosas diferentes para evitar la monotonía	<b>PAREJA 2</b>
4	Pues a veces hablando, dándose uno como un tiempo, como un espacio para pensar las cosas, porque en algunas ocasiones no ayuda el hablarle en el momento entonces se da uno el espacio y vuelve y retoma cuando está más calmado.	Hablamos y nos damos un espacio para que cada uno piense las cosas y se encuentre con uno mismo, y después se habla y se llega a algo.	Que haya más sinceridad y respeto por parte mía, y menos mentiras y menos a aspectos negativos.	

**ANÁLISIS DE RESULTADOS: MATRIZ DOFA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA**

**CATEGORIA UNO: PERCIBIR Y EXPRESAR EMOCIONES.**

<b>DIFICULTADES</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- En el pasado, el hombre de los participantes 1, manifiesta haber sido muy explosivo, mientras que el hombre de los participantes 2, prefiere, retener las cosas, y cambiar su actitud.</li>   <li>- En cuanto a los participantes número 1, se presenta una monotonía, que hace que la relación se vuelva rutinaria, debido al trabajo que hace que no se pueda compartir más espacios en familia, sino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tanto la mujer de la participante número 1 y la numero 2 suelen ser más expresivas en las emociones positivas.</li> <li>- La estrategia de los participantes número 1, en la búsqueda de 5 cosas positivas y negativas, para buscar el mejoramiento y estabilidad de la pareja, el conocimiento del uno hacia el otro, es una oportunidad para la pareja, ya que les ayuda, a mejorar ciertos aspectos que no</li> </ul>

<b>FORTALEZAS</b>	<b>AMENAZAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El Hombre de los participantes número 1 ha visto sus emociones negativas como una fortaleza para cambiar, ya no se deja influenciar por las emociones negativas, sino por el contrario, en esos momentos piensa muy bien las cosas, espera un tiempo prudencial y luego las comunica a su pareja.</li> <li>- Por tanto los participantes número 2, también manifiestan buena comunicación en cuanto a la expresión de emociones en toda la historia de su vida como pareja.</li> <li>- En los participantes uno el hombre tiene la capacidad de leer el lenguaje corporal de su pareja, por consiguiente puede saber cómo está su estado de ánimo de acuerdo a características de su comportamiento, así mismo la expresión de emociones en esta pareja es que a través de una manifestación de afecto, se da un agradecimiento de algo que hace que como pareja se sientan bien. Y todo esto son detalles que tiene la mujer de la pareja 1 para mantener el romanticismo.</li> </ul>	<p>El cohibirse de expresar emociones negativas por parte de la mujer de los participantes uno, hace que sea amenaza, pues ya ha generado inconvenientes en su relación de pareja. Mientras que la mujer de los participantes dos, es consciente que le hace falta ser más asertiva a la hora de expresar sus emociones negativas.</p> <p>También se presenta un desequilibrio en la comunicación en los participantes número uno, por problemas externos, que influyen en la relación de pareja. Mientras que los participantes número 2, presenta problema, en la resolución de conflicto, y en la toma de decisiones como pareja, lo cual es amenazante para la relación.</p>

**ANÁLISIS DE RESULTADOS: MATRIZ DOFA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA  
CATEGORIA DOS: FACILITACIÓN EMOCIONAL DE LAS ACTIVIDADES COGNITIVAS**

<b>DIFICULTADES</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- En los participantes uno, el hombre presenta dificultad para expresar sus emociones en general, esto ha hecho que su pareja, le diga, que a veces necesita de ese reconocimiento emocional, pues para ella es una forma de comunicar lo que se siente, mientras que los participantes dos, la mujer, expresa que su pareja es muy “cerrada” a la hora de reconocer algún problema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siendo novios, los participantes uno asistieron a terapia de pareja, y a su vez hacen el “cara a cara” donde se dicen 5 cosas positivas y 5 cosas negativas, con el fin de mejorar aspectos para su relación de pareja también intentan salir del ambiente diario e integrarse con las niñas y así estar en familia y así con esto poder reestablecer ese amor. Mientras que los miembros dos, la oportunidad radica en ser más detallista por parte del hombre y más expresivo en cuanto a detalles con su pareja, mientras tanto ella quisiera explorar cosas nuevas en su relación de pareja y así poder evitar la monotonía.</li> </ul>
<b>FORTALEZAS</b>	<b>AMENAZAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para los miembros uno, una de sus fortalezas ha sido la construcción de un diario, donde cada uno plasmaba su día, y siendo la mujer quien le daba el toque más emotivo y más</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Como amenaza y limitante se dio el tiempo ha hecho que los miembros numero dos pierda detalles y el deseo de mantener ese amor, lo cual ha hecho la relación un poco monótona. Pero</li> </ul>

<p>romántico a su relación de pareja. Mientras que los miembros de los participantes 2, el hombre tiende a ser el detallista, y la mujer es quien está más abierta a dialogar y a comunicar.</p>	<p>a su vez, el hombre, en su relación de pareja, reconoce que es poco expresivo pero no se le nota interés, por cambiar esa situación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mientras que en los miembros de la pareja uno, debido a su estrés laboral, y quizá el poco tiempo que les queda para compartir como pareja ha hecho que la comunicación haya disminuido.</li> </ul>
--	--

**ANÁLISIS DE RESULTADOS: MATRIZ DOFA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA  
CATEGORIA TRES: COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES**

<b>DIFICULTADES</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El hombre de los participantes 2 trata de ocultar algunas emociones.</li> <li>- El hombre de los participantes 1 que pasa a encerrarse en un cuarto y dejar que sus emociones se regulen para que nadie lo note como débil. Mientras que en el hombre de la pareja #2 trata de ocultar sus emociones y hacer que todo pase como si nada, lo cual es malo, porque es necesario expresar lo que se siente y no reprimir nada.</li> <li>- Los participantes 1 ha tenido cambios significativos debido al nacimiento y enfermedad de su segunda hija, lo cual ha deteriorado emocionalmente la relación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los participantes 1 tiende a modificar las emociones como una oportunidad para ser mejor en la relación y así lograr una estabilidad perdurable.</li> <li>- Tanto mujer como hombre de los participantes 2, creen que las emociones se pueden modificar con el tiempo para la estabilidad de la pareja.</li> </ul>
<b>FORTALEZAS</b>	<b>AMENAZAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El hombre de los participantes 1 sabe identificar el estado emocional de su pareja, con su lenguaje corporal y por la música que escucha. Lo cual es una fortaleza y así mismo, él</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debido al deterioro emocional de los participantes 1, la tristeza, se ha manifestado como estado emocional, constante de la mujer, lo cual ha sido difícil tratar de cambiar ese estado según lo</li> </ul>

<p>desde el inicio de la relación mostró sinceridad, y nunca prometió más cosas de las que podía hacer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La mujer de los participantes 2 por el tiempo que lleva con su pareja, ya conoce el estado emocional de su pareja, y que por más que trate ocultarlo, ella identifica, como se siente.</li> </ul>	<p>manifestado por su pareja. Mientras que en los participantes 2, la amenaza radica en la falta de asertividad por parte de la mujer, en cuanto a la comprensión de las emociones.</p>
---	---

**ANÁLISIS DE RESULTADOS: MATRIZ DOFA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA  
CATEGORIA CUATRO: REGULACION DE LAS EMOCIONES**

<b>DIFICULTADES</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El hombre de los participantes 1 refirió no tener IE lo que le causó problemas cosa a la que no se refirió el hombre la pareja dos, también nos comentaba que no sabía manejar las emociones que ellas eran las que lo controlaban a el</li> <li>- El hombre de los participantes 2 le resulta difícil expresar y regular las emociones de su pareja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La mujer de los participantes 1 refiere que para que haya una buena comprensión se deben basar en la confianza como pareja</li> <li>- El hombre de los participantes 2 cree que se debe buscar la manera adecuada para facilitar la comprensión de las emociones</li> <li>- La mujer de los participantes 1 da la oportunidad a su esposo de que estén en confianza y se puedan contar las cosas mientras que la mujer de los participantes 2 cree que se deben expresar mejor la emociones pero no dice de qué manera lo piensa hacer</li> </ul>
<b>FORTALEZAS</b>	<b>AMENAZAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La mujer de los participantes 1 antes era más expresiva con su pareja referente a las expresiones negativa y positivas cosa que ha cambiado con el tiempo, cree que mediante la comunicación se soluciona todo</li> <li>- El hombre de los participantes 1 siempre ha tratado de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El hombre de los participantes 1 le resulta amenazante expresar cómo se siente en cada momento, cree que nadie debe saber que le está pasando, que todo se lo debe guardar para el mismo</li> <li>- El ser “malgeniada” le resulta un impedimento a la mujer de los participantes 2 para cambiar frente a su pareja, como</li> </ul>

<p>expresar las emociones frente a su pareja de y de hacer saberle porque se encuentra así</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- el esforzarse por tratar de controlar las malas palabras frente a su pareja por parte de la mujer de los participantes 2</li> </ul>	<p>también no saber controlar las malas palabras que se dicen mientras que la mujer de los participantes 1 refiere que ya se está empezando a guardar cosas a reprimir emociones.</p>
---	---

**ANÁLISIS DE RESULTADOS: MATRIZ DOFA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA  
CATEGORIA CINCO: COMUNICACIÓN**

<b>DIFICULTADES</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pensar que no hay un grado consideración en la comunicación por parte de la mujer de los participantes 1.</li> <li>- La falta de sinceridad y de flexibilidad piensa la mujer de los participantes 2 y que ese hablar menos quebrante la confianza mientras que la mujer de los participantes 1 cree que los cambios han sido para bien por el tiempo, el cariño, y el aprecio que se tienen uno al otro</li> <li>- La mujer de los participantes 2 nos dice que a pesar de haber dialogo les falta más y buscar estrategias para fortalecer más la relación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retomar actividades que antes servían para una mejor comunicación como lo es el diario virtual dicho por el hombre de los participantes 1 en donde ambos plasmaban cosas personales e íntimas casi igual a lo que piensa el hombre de los participantes 2 puesta este cree que se deben de dedicar más tiempo para contarse cosas y estar dispuesto a escuchar a su pareja.</li> <li>- Hombre de los participantes 2 fortalecer la relación por medio de la comunicación y el dialogo</li> </ul>
<b>FORTALEZAS</b>	<b>AMENAZAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La mujer de los participantes 1 quiere haya un mejor fortalecimiento confianza por parte de los dos para encontrarle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que la comunicación ha llegado a un punto muy crítico casi de un 0% al contrario del otro hombre que cree que</li> </ul>

<p>soluciones a los problemas continuos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que el estar cerca les facilita percibir de una mejor manera los estados de ánimo de su pareja refiere el hombre de los participantes 2</li> <li>- Que el estar más cerca hace que el hombre de los participantes 2 perciba mejor los estados de ánimo de su pareja pero la ve también con la ventaja que así se puede hablar mas</li> </ul>	<p>aunque las cosas han cambiado un poco por motivos de cercanía y estados de animo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quebrar esa confianza que ya se tenía por parte de la mujer de los participantes 1 y la mujer de los participantes 2 piensa que deberían ser más sinceros, contasen más cosas que se sienta que se están escuchando mutuamente que haya mayor flexibilidad por parte de los dos puesta que se cede en algunas cosas y en otras no</li> </ul>
--	---

**ANÁLISIS DE RESULTADOS: MATRIZ DOFA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA  
CATEGORIA SEIS: RESOLUCION DE CONFLICTOS**

<b>DIFICULTADES</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El hombre de los participantes 2 refiere que no tienen muchos momentos de felicidad y que le gustaría que eso cambiara con su pareja</li> <li>- La mujer de los participantes 1 dice que están muy crudos en la resolución de conflictos que ellos identifican el problema pero que por muchas vueltas que le den no logran encontrar la solución, mientras que la participante 2 dice que hablando, dándose un espacio, pensando bien las cosas y dando un tiempo para retomar el problema y pensar con cabeza fría buscando la solución</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasar tiempo en familia dicen los participantes 1, buscar estrategia para salir de la monotonía, usan la imaginación para crear cosas novedosas que los ayuden a fortalecer su relación, el hombre de esta pareja refiere que le gustaría que tuvieran más momentos de felicidad y que fuesen sostenidos en el tiempo.</li> <li>- Darse un tiempo para que las cosas mejoren, un espacio para pensar las cosas con más objetividad dice la mujer de los participantes 2.</li> <li>- El hombre de los miembros uno piensa que es mejor darse un tiempo un pequeño espacio para encontrarse consigo mismo y después volver con una posible solución y comunicársela a la pareja y que pueda ser a posible solución para estar mejor emocionalmente los dos miembros de las parejas</li> </ul>
<b>FORTALEZAS</b>	<b>AMENAZAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El hombre de los participantes 1 refiere que nunca ha sido necesario usar la fuerza ni la agresión verbal para resolver un problema, nada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La falta de sinceridad y de respeto, y dejar las mentiras a un lado por parte de la mujer de los participantes 2 hacia su pareja</li> </ul>

<p>atreves de la fuerza</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lograr identificar la fuente del problema y tratar en lo posible de resolverlo refiere la mujer de los participantes 1</li><li>- que se trata de hablar para buscar la solución al problema, que a veces el ambiente no ayude mucho es una dificultad para ellos pero aun así se trata de que sea llevadero</li></ul>	
---	--

## **TECNICA NUMERO DOS: ANÁLISIS VISUAL:**

Existen varias técnicas para el análisis de datos visuales en general (véase por ejemplo Banks & Morphy 1997, Rose 2000, Davies 1999, Emmison & Smith 2000, Pink 2001), pero predominan aquellas que toman como objeto de estudio la imagen fija, es decir la fotografía (de Miguel & Pinto 2002) y los correspondientes instrumentos y procedimientos analíticos para la imagen en movimiento, el audiovisual, no llegan a establecerse.

Para ésta técnica, se escogieron 24 imágenes para hacerle una descripción, tomadas de internet cada una con su link, de acuerdo a las categorías de Inteligencia emocional, donde cada categoría se divide en dos subcategorías, que son 12 de Emociones Positivas y 12 de Emociones Negativas, basado en las cuatro dimensiones de (Mayer y Salovey, 1997, 2007), para su posterior análisis.

**CATEGORIA UNO: PERCIBIR Y EXPRESAR EMOCIONES:** Hace referencia a la certeza con la que los individuos pueden identificar las emociones y el contenido emocional en ellos mismos y en otras personas. El ser humano también es capaz de expresar sentimientos adecuadamente y expresar necesidades alrededor de aquellos sentimientos, ya que los individuos emocionalmente inteligentes que conocen de cerca la expresión y la manifestación de la emoción, también son sensibles a detectar las expresiones falsas o manipuladas (Mayer y Salovey, 1997, 2007).

**A. PASADO:**



<http://www.proyectoallen.com.ar/3/wp-content/uploads/2012/07/boda-antigua.jpg>

**DESCRIPCIÓN:**

En esta imagen, se puede observar la expresión de la emoción que se vivenció en ese momento, era una pareja feliz, al contraer un compromiso, en este caso el matrimonio, se observa emociones positivas, se adecua la expresión verdadera por parte de los dos y el coqueteo en medio de la inocencia. Punto a favor, la elegancia y el contacto visual entre ellos, la sonrisa, que indica la emoción de felicidad y a la vez el coqueteo, se evidencia, el querer tocarla, y al mismo tiempo el respeto que emana por parte de él.

## B. PASADO:



<http://dinastias.forogratias.es/gustavo-adolfo-vi-de-suecia-lady-louise-mountbatten-t1629.html>

### DESCRIPCIÓN:

En esta imagen, se observa un matrimonio antiguo y poca expresión positiva frente al momento del ciclo vital que estaba viviendo contraria a la anterior imagen, esto nos da a entender que en ese entonces las relaciones se daban básicamente, para suplir la necesidad de seguridad, no se ven expresiones faciales y a su vez se nota el distanciamiento, donde no hay una relación de apego que manifieste el cariño a través de estímulos como el abrazo, o el tomar de la mano.

**A. PRESENTE:**



<http://peru.com/mujeres/sexo-y-romance/como-disfrutar-presente-pareja-noticia-261920>

**DESCRIPCIÓN:**

Esta imagen, se ve medida por expresiones positivas de afecto en un tiempo presente, en los que la creatividad es caracterizada por los dos, se observa felicidad y diversión, están en la etapa del ciclo vital de adultez temprana, por lo cual lo importante de esta imagen y de esta pareja es el permanecer juntos y disfrutar de cada momento feliz que la vida les regale, cambia el vestir, y la forma de manifestar su cariño, pues ya hay mucho más acercamiento a la pareja, más manifestaciones de cariño y menos miedos y limitaciones.

**B. PRESENTE:**



<http://nuevotiempo.org/emisioncentral/audios/como-saber-si-mi-conyuge-es-limerente/>

**DESCRIPCIÓN:**

En esta situación, puede observarse el disgusto, o emoción negativa, frente el uso del celular, gran problemática que se presenta en este tiempo, la inconformidad frente a un aparato electrónico, que nos hace alejar de las personas que están cerca y acercarnos de aquellas que están lejos, frente a su uso se han presentado problemas en las relaciones de pareja, en cuanto a la “fidelidad”. Se manifiesta una situación incómoda y ella le hace el reclamo frente a lo sucedido, el sin embargo la mira, y le expresa que le disgusta y que quizá pueda tener rabia

**A. FUTURO:**



<http://chuansong.me/n/1575861>

**DESCRIPCIÓN:**

En esta imagen vemos como los seres humanos seremos reemplazados por robots, que cumplirán con labores del hogar y que en cierta parte servirán para mantener un orden a las tareas del hogar, se ve el vínculo afectivo de ella hacia él, y es muy expresiva, pareciese que estuviese comentándole algún acontecimiento, positivo que hubiese vivenciado durante el día y así mismo el Robot, se muestra interesado por escuchar lo que ella le cuenta le dice.

## B. FUTURO:



<http://img.mehve.net/2015/09/05/human-robot-1-d6ffcab0107e5144.jpg>

### DESCRIPCIÓN:

En esta imagen podemos observar el verdadero reemplazo de los seres humanos, por máquinas robóticas en este caso reemplazando el papel de mujer en la relación de pareja, poco a poco la humanidad se guiará por la superficialidad de la tecnología y olvidarán el valor de las personas, se nota seducción por parte de la robot, mientras que él se nota pensativo, ya hay pérdida de la estructura en la pareja pues en este caso el poder sería el del hombre y la robot, la “mujer sumisa” donde deberá obedecerle en todo.

**CATEGORIA DOS: FACILITACIÓN EMOCIONAL DE LAS**

**ACTIVIDADES COGNITIVAS:** En esta rama se hace referencia al uso de las emociones como una parte de los procesos cognitivos, como podrían ser la creatividad y/o la resolución de problemas (Salovey, Mayer y Caruso, 2000).

**A. PASADO:**



<http://www.todocoleccion.net/postales-galantes-y-mujeres/antigua-postal-romantica-pareja-junto-fuente-blanco-negro-escrita-dorso-no-circulada~x43089106>

**DESCRIPCIÓN:**

Se observa una fotografía de una pareja antigua, en donde la creatividad del hombre se ve reflejada en el ramo de flores y con ello un coqueteo de miradas que hace sonreír a su Dama, no sólo hace expresar una emoción positiva en ella, sino que genera, además un compromiso, en la edad antigua, quien declarara su amor lo hacía de la manera más formal y sutil y estas eran las manifestaciones, el contacto visual era predominante en esa época.

**B. PASADO:**



<http://lasdoscastillas.net/las-fotos-antiguas-por-esther-cuerda/>

**DESCRIPCIÓN:**

En esta imagen, se ve reflejada que la figura de autoridad siempre es el hombre y que la mujer se ve vista, como algo sumiso y de obedecer órdenes, careciente de expresiones emotivas que indiquen el amor de la pareja, en esas parejas de la edad antigua, siempre se dedicaban a obedecer las órdenes de sus padres, y luego al cambiar su etapa del ciclo vital como lo es llegar al matrimonio, se mantienen en silencio ante las ordenes de sus esposos, pues el hombre era el que mandaba en las labores del hogar e incluso en el trabajo.

**A. PRESENTE:**



<http://entregeneros.com/eres-hombre-lee-12-consejos-que-la-haran-sonreir/>

**DESCRIPCIÓN:**

La creatividad de esta pareja actual, en donde con solo una flor logra sacar muchas expresiones afectivas positivas, se manifiesta un amor, aliado con la creatividad, lo cual son elementos fundamentales para la estabilidad de la relación de pareja. Alegría y felicidad, dos emociones manifestadas en esta fotografía, detalles que en una relación de pareja son importantes para la conservación de la misma.

**B. PRESENTE:**



[http://www.123rf.com/photo\\_16300090\\_angry-young-woman-and-man-with-flower-bouquet.html](http://www.123rf.com/photo_16300090_angry-young-woman-and-man-with-flower-bouquet.html)

**DESCRIPCIÓN:**

La creatividad del hombre en esta imagen se ve medida, por la emoción de su pareja, la cual precede a la acción, el llevarle el ramo de flores, con la idea de cambiar esa emoción negativa por una positiva, mientras tanto ella en su expresión facial, manifiesta una situación de enojo y por ello desinterés en el detalle que su pareja pretende darle, sin embargo el insiste, y la mira, con la intención de que lo reciba y así, superar ese momento incómodo para los dos.

## A. FUTURO



<http://www.diariodf.mx/mexico/analiza-corte-validez-de-ley-que-prohibe-adopcion-a-matrimonios-gay>

### DESCRIPCIÓN:

En esta pareja, se vive un momento de amor, la expresión de la emoción de felicidad mediante el beso se puede notar en la sonrisa al besar, siendo una pareja homosexual, no se limita a la expresión de emociones, se ve un vínculo afectivo bastante fuerte pues se toman de la mano, de forma segura, y a su vez cargan a una bebé, y eso hace que ese compromiso y esa unión sea más sólida. Es una imagen de emociones positivas.

**B. FUTURO:**



[http://www.religionenlibertad.com/index\\_anterior.asp?fecha=08/05/2010](http://www.religionenlibertad.com/index_anterior.asp?fecha=08/05/2010)

**DESCRIPCIÓN:**

A futuro como cosa negativa, se analizará aquellos patrones de comportamiento que pueden o no, presentarse en los hijos que estén bajo este sistema parental, debido a que quizá pueda perderse, los roles y la figura de autoridad, y el niño a medida que vaya creciendo pueda optar por gustos de personas del mismo género, lo cual inconscientemente podría inducir a una homosexualidad, como puede que no.

**CATEGORIA TRES: COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES:** Hace referencia al conocimiento del sistema emocional, es decir, cómo se procesa a nivel cognitivo la emoción, y cómo afecta el empleo de la información emocional a los procesos de comprensión y el razonamiento. Comprende el etiquetado correcto de las emociones, la comprensión del significado emocional no sólo en emociones sencillas sino también en otras más complejas, así como la evolución de unos estados emocionales a otros. Las personas emocionalmente inteligentes saben reconocer aquellos términos empleados para describir emociones que pertenecen a una familia definida y aquellos grupos de términos que designan un conjunto confuso de emociones (Salovey, 2001).

**A. PASADO :**



r13215 www.fotosearch.com

**DESCRIPCIÓN:**

Está pareja antigua, se comunica la felicidad, el agrado por parte de los dos que se nota solo con la mirada, no hay necesidad de verbalización por ninguna de las partes, solo se observan y con las miradas cada quien interpreta las emociones que quieren expresar, se ve un coqueteo y la felicidad del amor verdadero, tomando como referencia que antiguamente en las parejas se veían que siempre se caracterizaban por tener jerarquías el hombre era el que tenía el poder y era el que mandaba pero acá no era así ambos ocupaban el mismo lugar sin inconvenientes y no se veía la intervención de terceros como pasaba tiempo atrás.

## B. PASADO:



<http://us.123rf.com/450wm/stocksnapper/stocksnapper1009/stocksnapper100900004/7744873-personas-de-raza-negra-estereotipadas-ilustracion-publicado-originalmente-en-america-de-hesse-warteg.jpg?ver=6>

### DESCRIPCIÓN:

Pareja antigua que no manifiesta comprensión de las emociones, más bien se presenta una inconformidad alguna de las partes no se sienten bien y lo manifiesta por medio de la expresión corporal, al no comprenderse se pueden ver afectados los procesos de pensamiento y razonamiento y tornarse difícil la relación, acá podemos observar que ella es la que tiene el poder en esta pareja cosa extraña puesto que casi siempre en una relación de la antigüedad el hombre es el que manda sobre su pareja y ella es la sumisa la que debe obedecer las órdenes que el le da, acá vemos un cambio de roles.

**A. PRESENTE:**



<https://hugoherci.files.wordpress.com/2012/04/pareja-discutiendo6.jpg?w=251&h=212>

**DESCRIPCIÓN:**

En esta imagen se alcanza a percibir un diálogo a través de señas, donde estaban discutiendo utilizando la comunicación para llegar a un acuerdo, denota como la mujer comprende al hombre pero lo hace poniendo reglas o límites, siendo esto positivo porque ayuda a afianzar el amor entre las parejas, ella accede ante las peticiones de su pareja y esto es una ventaja porque si se ve un buen proceso de comunicación y de comprensión lo cual es beneficioso para la pareja.

**B. PRESENTE:**



<http://mensalus.es/psicologos/psicologos/psicologos-pareja-comunicacion-300x300.jpg>

**DESCRIPCIÓN:**

En esta imagen se percibe que no hay expresiones emociones por parte de la pareja por la incursión de una barrera “la tecnología” por tanto al no haber interacción no hay emociones y al no haber emociones no hay un buen proceso cognitivo lo cual no les facilita a la pareja que se comprendan mutuamente y esto es negativo porque por causa de esto pueden tener problemas y ruidos en la comunicación que puede llegar hasta a la terminación de la relación.

**A. FUTURO:**



<http://asset3.zankyou.com/images/mag-post/f4c/b744/685//-/es/wp-content/uploads/2009/06/zerog-wedding.jpg>

**DESCRIPCIÓN:**

Recién casados en el espacio, las nuevas parejas querrán experimentar algo nuevo, que los conlleven a prolongar más su felicidad, se identifica que su pareja comprende a la otra pues para tomar una decisión de este tipo tuvieron que pasar por un pensamiento, razonamiento y una evolución emocional.

## B. FUTURO



[http://static.betazeta.com/www.belelu.com/up/2013/02/muneca\\_inflable-other-660x350.jpg](http://static.betazeta.com/www.belelu.com/up/2013/02/muneca_inflable-other-660x350.jpg)

### DESCRIPCION:

En esta imagen, vemos la pareja del futuro un hombre que nunca va a ser correspondido emocionalmente por su pareja, este personaje no tuvo un razonamiento emocional porque nunca lo hablo con su pareja y no va a tener una regulación emocional porque a pesar de haber alguien en físico frente a él, nunca va a ser correspondido sentimentalmente

**CATEGORIA CUATRO: REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES:** Hace referencia a la capacidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como a los negativos, reflexionar sobre los mismos para determinar si la información que los acompaña es útil sin reprimirla ni exagerarla, así como la regulación emocional de nuestras propias emociones y las de otros (Mayer et al, 2007).

**A. PASADO:**



<http://3.bp.blogspot.com/->

[mgNpSqecTdl/UfVIlmAwUtl/AAAAAAAAAiM/eEBEm6DOvbQ/s1600/WATERLOOBRIDG  
E1940\\_00230788\\_1370x1095\\_110420081149.JPG](http://3.bp.blogspot.com/-mgNpSqecTdl/UfVIlmAwUtl/AAAAAAAAAiM/eEBEm6DOvbQ/s1600/WATERLOOBRIDG<br/>E1940_00230788_1370x1095_110420081149.JPG)

**DESCRIPCION:**

Se ve una pareja que está compartiendo una felicidad mutua, expresando emociones positivas y agrado, gusto hacia la otra persona, se denota una regulación emocional, coquetería, un agrado hacia la pareja, conexión mutua, pasión, intimidad, compromiso, espontaneidad lo cual es muy positivo porque facilita una regulación de parte de los dos miembros de la pareja y esto facilita una buena comunicación y posibilidades de que los problemas se resuelvan de forma más amena y más rápida

## B. PASADO



[http://cheddarbay.com/0000Tea/royalteavic\\_al.jpg](http://cheddarbay.com/0000Tea/royalteavic_al.jpg)

### DESCRIPCION:

En el pasado cuando alguna situación afectaba a un miembro de la pareja no la comunicaba porque creía que a su pareja no le interesaría, que solo le importara el mismo, el caso del hombre con la mujer al ver que algo le está molestando a su pareja le es indiferente y se aleja para omitir escuchar que es lo que su pareja tiene por expresarle, la mujer debe regular o saber manejar sus emociones frente a este, se denota sumisión, temor, rigidez, el hombre se ve una persona mandona, imponente, con poca flexibilidad, un hombre que se puede irritar con facilidad y hasta explotar, con radicalidad y la mujer denota en su rostro frustración, resignación, impotencia, odio.

## A. PRESENTE



<http://consejeriadepareja.net/wp-content/uploads/2010/08/pareja-feliz-terapia.jpg>

### DESCRIPCION:

Se puede apreciar en esta imagen que hay una buena regulación emocional por parte de ambos están felices, disfrutando del momento y se denota una felicidad incomparable; se denota conexión entre ellos, que son un equipo de puede contar el uno con el otro, se percibe una relación madura, estable, el hombre expresa cuidado, protección y un amor incondicional.

La mujer se muestra segura, plena, feliz, protegida, comprendida, amada, respeta, mimada, se muestra una buena relación.

**b. PRESENTE**



[http://cdn2.larepublica.pe/sites/default/files/styles/img\\_620x369/public/imagen/2015/07/23/Noticia-17452-llanto-sexual.jpg](http://cdn2.larepublica.pe/sites/default/files/styles/img_620x369/public/imagen/2015/07/23/Noticia-17452-llanto-sexual.jpg)

**DESCRIPCION:**

Partiendo de la comprensión de las emociones como un proceso cognitivo que se lleva a cabo por los dos miembros de la pareja; el trata de tener un acercamiento y hacerse participe de su dolor, el hombre da un trato de sutileza, se conmueve con la situación de su pareja, pero ella con su mirada trata de opacar un poco la situación que está viviendo como diciéndole a su esposo “ya todo está bien, no hay de qué preocuparse” aun así ella conociendo por la situación por la que está pasando y que eso les puede afectar en su proceso como pareja

**A. FUTURO:**



<http://previews.123rf.com/images/adam121/adam1211503/adam121150300537/37826537-Feliz-pareja-joven-de-la-familia-sue-os-de-futuro-vida-rica-Foto-de-archivo.jpg>

**DESCRIPCION:**

El hombre hace una proyección de actividades en las que quizás quiera involucrar a su pareja, el hecho de tomarle la mano y pensar en esas ilusiones denota que posiblemente su felicidad completa esté en disfrutar de todas estas actividades y lujos en pareja. Ella con su mirada al frente denota una estabilidad racional y temporal en la relación, es menos soñadora que su pareja y más estabilizada en el presente, el aquí y el ahora., su sonrisa denota seguridad y agrado hacia lo que su pareja le transmite pero no se ve muy emocionada y satisfecha, más bien es inconforme o con necesidad de algo más.

## B. FUTURO



<https://i.ytimg.com/vi/RNPBfMdaEEw/hqdefault.jpg>

### DESCRIPCIÓN:

Podemos observar que un miembro de la pareja más expresivo, más satisfecho y más comprometido con la relación, el hombre se muestra muy plano no se denota satisfacción ni insatisfacción, ella con su posición fetal denota una necesidad afectiva de caricias de ternura de comprensión y el en su posición semirrígida manifiesta que hay un afecto pero no es suficientemente fuerte para las compensar las necesidades de su pareja. Se ve inequidad en la pareja

**TECNICA DOS**  
**ANÁLISIS DE RESULTADOS: MATRIZ DOFA FOTOGRAFIAS**  
**CATEGORIA UNO: PERCIBIR Y EXPRESAR EMOCIONES.**

<b>DIFICULTADES</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<p>En la imagen # 2, se observa un matrimonio antiguo y poca expresión positiva frente al momento del ciclo vital que estaba viviendo, esto nos da a entender que en ese entonces las relaciones se daban básicamente, para suplir la necesidad de seguridad, no se ven expresiones faciales y a su vez se nota el distanciamiento, donde no hay una relación de apego que manifieste el cariño a través de estímulos como el abrazo, o el tomar de la mano.</p> <p>Imagen # 6: En esta imagen podemos observar el verdadero reemplazo de los seres humanos, por máquinas robóticas en este caso reemplazando el papel de mujer en la relación de pareja, poco a poco la humanidad se guiará por la superficialidad de la tecnología y olvidarán el valor de las personas, se nota seducción por parte de la robot, mientras que él se nota pensativo, ya hay perdida de la estructura en la pareja pues en este caso el poder sería el del hombre y la robot, la “mujer sumisa” donde deberá obedecerle en todo.</p>	<p>Imagen # 3: se ve medida por expresiones positivas de afecto en un tiempo presente, en los que la creatividad es caracterizada por los dos, se observa felicidad y diversión, están en la etapa del ciclo vital de adultez temprana, por lo cual lo importante de esta imagen y de esta pareja es el permanecer juntos y disfrutar de cada momento feliz que la vida les regale, cambia el vestir, y la forma de manifestar su cariño, pues ya hay mucho más acercamiento a la pareja, más manifestaciones de cariño y menos miedos y limitaciones.</p>

<b>FORTALEZAS</b>	<b>AMENAZAS</b>
<p>En la imagen # 1 se puede observar la expresión de la emoción que se vivió en ese momento, era una pareja feliz, al contraer un compromiso, en este caso el matrimonio, se observa emociones positivas, se adecua la expresión verdadera por parte de los dos y el coqueteo en medio de la inocencia. Punto a favor, la elegancia y el contacto visual entre ellos, la sonrisa, que indica la emoción de felicidad y a la vez el coqueteo, se evidencia, el querer tocarla, y al mismo tiempo el respeto que emana por parte de él.</p>	<p>Imagen # 4: En esta situación, puede observarse el disgusto, o emoción negativa, frente el uso del celular, gran problemática que se presenta en este tiempo, la inconformidad frente a un aparato electrónico, que nos hace alejar de las personas que están cerca y acercarnos de aquellas que están lejos, frente a su uso se han presentado problemas en las relaciones de pareja, en cuanto a la “fidelidad”. Se manifiesta una situación incómoda y ella le hace el reclamo frente a lo sucedido, el sin embargo la mira, y le expresa que le disgusta y que quizá pueda tener rabia</p> <p>Imagen # 5: En esta imagen vemos como los seres humanos seremos reemplazados por robots, que cumplirán con labores del hogar y que en cierta parte servirán para mantener un orden a las tareas del hogar, se ve el vínculo afectivo de ella hacia él, y es muy expresiva, pareciese que estuviese comentándole algún acontecimiento, positivo que hubiese vivenciado durante el día y así mismo el Robot, se muestra interesado por escuchar lo que ella le cuenta le dice.</p>

**TECNICA DOS**  
**ANÁLISIS DE RESULTADOS: MATRIZ DOFA FOTOGRAFIAS**  
**CATEGORIA DOS: FACILITACIÓN EMOCIONAL DE LAS ACTIVIDADES COGNITIVAS:**

<b>DIFICULTADES</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<p>Imagen # 2: se ve reflejada que la figura de autoridad siempre es el hombre y que la mujer se ve vista, como algo sumiso y de obedecer órdenes, careciente de expresiones emotivas que indiquen el amor de la pareja, en esas parejas de la edad antigua, siempre se dedicaban a obedecer las órdenes de sus padres, y luego al cambiar su etapa del ciclo vital como lo es llegar al matrimonio, se mantienen en silencio ante las ordenes de sus esposos, pues el hombre era el que mandaba en las labores del hogar e incluso en el trabajo.</p> <p>Imagen #6: A futuro como cosa negativa, se analizará aquellos patrones de comportamiento que pueden o no, presentarse en los hijos que estén bajo este sistema parental, debido a que quizá pueda perderse, los roles y la figura de autoridad, y el niño a medida que vaya creciendo pueda optar por gustos de personas del mismo género, lo cual inconscientemente podría inducir a una homosexualidad, como puede que no.</p>	<p>Imagen # 1: Se observa una fotografía de una pareja antigua, en donde la creatividad del hombre se ve reflejada en el ramo de flores y con ello un coqueteo de miradas que hace sonreír a su Dama, no sólo hace expresar una emoción positiva en ella, sino que genera, además un compromiso, en la edad antigua, quien declarara su amor lo hacía de la manera más formal y sutil y estas eran las manifestaciones, el contacto visual era predominante en esa época.</p> <p>Imagen # 5: En esta pareja, se vive un momento de amor, la expresión de la emoción de felicidad mediante el beso se puede notar en la sonrisa al besar, siendo una pareja homosexual, no se limita a la expresión de emociones, se ve un vínculo afectivo bastante fuerte pues se toman de la mano, de forma segura, y a su vez cargan a una bebé, y eso hace que ese compromiso y esa unión sea más sólida. Es una imagen de emociones positivas.</p>

<b>FORTALEZAS</b>	<b>AMENAZAS</b>
<p>En la imagen #3 La creatividad de esta pareja actual, en donde con solo una flor logra sacar muchas expresiones afectivas positivas, se manifiesta un amor, aliado con la creatividad, lo cual son elementos fundamentales para la estabilidad de la relación de pareja. Alegría y felicidad, dos emociones manifestadas en esta fotografía, detalles que en una relación de pareja son importantes para la conservación de la misma.</p>	<p>En la imagen #4 La creatividad del hombre en esta imagen se ve medida, por la emoción de su pareja, la cual precede a la acción, el llevarle el ramo de flores, con la idea de cambiar esa emoción negativa por una positiva, mientras tanto ella en su expresión facial, manifiesta una situación de enojo y por ello desinterés en el detalle que su pareja pretende darle, sin embargo el insiste, y la mira, con la intención de que lo reciba y así, superar ese momento incómodo para los dos.</p>

**TECNICA DOS**  
**ANÁLISIS DE RESULTADOS: MATRIZ DOFA FOTOGRAFIAS**  
**CATEGORIA TRES: COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES**

<b>DIFICULTADES</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<p>En la imagen #2 podemos ver a una pareja de afrodescendientes la cual tienen problemas que expresan mediante el lenguaje verbal y el corporal con un poco de exaltación por parte de la mujer y observando como el hombre solo está atento sin reacción corporal a lo que se le está comunicando, cosa que puede generar mal gusto hacia el miembro de la pareja que muestra pasividad y admiración hacia lo que la otra persona le está transmitiendo, podemos ver que ella es la que maneja el poder dentro de esta relación de pareja</p> <p>La imagen #6 veo como una dificultad que el hombre tenga una pareja que plástica que no le corresponderá sentimentalmente ni emocionalmente pero el la ve como una persona que cree le dará la felicidad que el busca dentro de su relación de pareja.</p>	<p>En la imagen #3 podemos ver que esta pareja está tomando una decisión cosa que la mujer trata de aprobar pero poniéndole unos límites al hombre cosa que parece que el acepta y comprenderá dependiendo de la situación de la que estén hablando tomando como partida que cuando se toma una decisión e conjunto se hace para que haya una satisfacción mutua y un bienestar.</p>
<b>FORTALEZAS</b>	<b>AMENAZAS</b>
<p>En la imagen #1 podemos ver que la pareja a pesar de la etapa del ciclo vital en que se encuentran comparten un espacio donde los dos pueden interactuar y estar a gusto consigo mismos, se denota que con la mirada se expresan y se comprenden el uno al otro, cosa que se va adquiriendo a través de los años y de conocer al otro miembro de la pareja.</p>	<p>En la imagen #4 podemos ver como amenaza las herramientas tecnológicas que a pesar de ser necesarias para la facilitación de la vida del ser humano es un gran impedimento para el fortalecimiento emocional de las parejas dentro y fuera de sus relaciones.</p>

<p>En la imagen #5 podemos ver como fortaleza que la pareja esta en compañía de sus amigos en un momento muy importante de su vida como lo es el matrimonio y no cualquier matrimonio un matrimonio único qu sse arriesgaron por hacerlo en un lugar diferente donde hubo una comprensión emocional por parte de los dos miembros de la pareja para tomar un decisión de ese tipo y realizarlo</p>	
--	--

**TECNICA DOS**  
**ANÁLISIS DE RESULTADOS: MATRIZ DOFA FOTOGRAFIAS**  
**CATEGORIA CUATRO: REGULACION DE LAS EMOCIONES**

<b>DIFICULTADES</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<p>en la imagen #3 podemos observar que hay una buena comprensión y posterior regulación de las emociones de la pareja, puesto a pesar que están pasando por un momento triste ella lo tiene a él como una compañía como aquella persona que siempre va a estar con ella en aquellos momentos en que ella siempre lo necesite y por parte de el de tolerar y comprenderla a ella por el momento crítico que está pasando</p>	<p>En la imagen final se ve que él está pensando en un futuro en el cual se ve que quiere viajar, descansar y conocer muchos lugares y con la posibilidad de que su pareja sea quien lo acompañe en esas etapas por las que piensa pasar aunque él se ve elevado pensando en esas cosas él le toma la mano como diciendo o queriendo expresar que ella será parte de su vida.</p>
<b>FORTALEZAS</b>	<b>AMENAZAS</b>
<p>En la imagen #1 la veo como una ventaja que esta pareja se estén demostrando amor, pasión, erotismo y que estén demostrándose el uno al otro mediante las miradas y las pequeñas caricias que se dan, podemos observar en la imagen que esta pareja demuestra un vínculo más que afectivo y emocional, un sentimiento algo fraternal un cuidado hacia su pareja.</p> <p>La imagen #4 veo que hay una felicidad absoluta, infinita que tiene la pareja la cual han logrado con muchos años de experiencias y de pasar por un ciclo de etapas donde han pasado pruebas para lograr llegar donde están y ver que al parecer quieren permanecer juntos y estar así por mucho tiempo, el hombre denota un cuidado hacia ella el cual es correspondido por ella.</p>	<p>Veo como una amenaza la imagen #2 puesta que la mujer denota una mirada de sumisión, de tener miedo de expresar sus emociones frente a su pareja la cual denota todo lo contrario un hombre autoritario, que tiene el control de las cosas, que se debe hacer lo que el se dice el cual no se le debe de llevar la contraria porque las mismas madres de las esposas así se lo inculcaron que debían ser serviciales antes sus esposos y obedecer las órdenes que ellos propinaban sin tener la oportunidad de opinar sobre ella y si lo llegan a cuestionar podrían tener hasta castillos físicos y psicológicos.</p> <p>En la imagen #5 no se nota que haya un sentimiento de afecto correspondido por parte del hombre porque en su expresión corporal no parece estar satisfecho lo contrario de ella pues ella si muestra estar satisfecha al estar en contacto con esa persona que aunque es fría y seca, ella lo percibe de manera diferente lo cual le genera un placer emocional por la expresión de su rostro se ve que le gusta y que está satisfecha de ello.</p>



El análisis visual se convierte en una técnica cualitativa que permitió analizar la Inteligencia emocional en sus cuatro categorías:

- Percibir y expresar emociones
- La facilitación emocional de las Actividades cognitivas
- La comprensión de las emociones
- La regulación de las emociones

Para apuntar a la siguiente técnica.

### **TECNICA TRES: ANÁLISIS DOCUMENTAL:**

De acuerdo con Del Valle, una metodología de análisis documental debe contemplar el análisis morfológico y el de contenido (1999:124).

El análisis documental se desarrolla en cinco etapas. En la primera, se realiza el rastreo e inventario de los documentos existentes y disponibles; en la segunda, se hace una clasificación de los documentos identificados; en la tercera, se hace una selección de los documentos más pertinentes para los propósitos de la investigación; en la cuarta, se realiza una lectura en profundidad del contenido de los documentos seleccionados, para extraer elementos de análisis y consignarlos en "memos" o notas marginales que registren los patrones, tendencias, convergencias y contradicciones que se vayan descubriendo; finalmente, en el quinto paso, se realiza una lectura cruzada y comparativa de los documentos en cuestión, ya no sobre la totalidad del contenido de cada uno, sino sobre los hallazgos previamente realizados, de modo que sea posible construir una síntesis comprensiva total, sobre la realidad humana analizada. (Sandoval, C 2002 p. 138)

Se puede definir el análisis documental como la operación, o conjunto de operaciones, tendentes a representar el contenido de un documento bajo una forma diferente de la suya original a fin de facilitar su consulta o localización en un estudio ulterior. Se diferencia esencialmente del análisis de contenido en que el documentalista actúa fundamentalmente sobre los documentos mientras que el analista de contenido actúa sobre los mensajes comunicativos. El análisis documental se hace principalmente por clasificación e indexación temática, el análisis categorial temático es una entre varias técnicas de análisis de contenido. Por último, el objetivo del análisis documental es la representación condensada de la información para su almacenamiento y consulta, mientras que el análisis de contenido trata de establecer inferencias o explicaciones en una realidad dada a través de los mensajes comunicativos. (Dr. Jaime Andréu Abela).

Para la realización de éste análisis documental, seguimos los pasos anteriormente mencionados, en primer lugar hicimos un rastreo de los documentos que tienen relación con nuestro tema objeto de estudio, luego se hizo la clasificación entre los documentos, que hablaran sobre el modelo de Inteligencia emocional de Mayer y Salovey y finalmente se hizo una selección en donde el artículo a analizar tiene por título: “La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey” sacado de Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), (2005), de Pablo Fernández Berrocal y Natalio Extremera Pacheco de la Universidad de Málaga, España, conseguido del sitio web: [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo\\_de\\_mayer\\_salovey.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf) a través del buscador de Google.

La clasificación del documento se divide en cuatro categorías:

Categoría uno: Percibir y expresar emociones

Categoría dos: La facilitación emocional de las actividades cognitivas

Categoría tres: Comprensión de las emociones

Categoría cuatro: Regulación de las emociones.

Así mismo se hicieron preguntas orientadoras como lluvia de ideas basadas en 5 preguntas:

1. ¿Cómo se da la inteligencia emocional según el modelo Salovey y Mayer?
2. ¿Qué puede entenderse por Percibir y expresar emociones?
3. ¿Para qué sirve la facilitación emocional en las actividades cognitivas?
4. ¿Cómo se da la comprensión de las emociones?
5. ¿Qué es la regulación de las emociones?

Los autores Pablo Fernández Berrocal y Natalio Extremera en este artículo inician haciendo una breve introducción de lo que ha sido la educación en el último siglo, ellos exponen que la educación se ha visto medida por avances teóricos y a su vez tecnológicos y que estos han sido oportunos para sobrevivir en la sociedad de la

información y el conocimiento, y así mismo coexiste con la sociedad de riesgo, expone dos casos de adolescentes los cuales quiero relatar:

“Fernando tiene 16 años, es un chico inteligente, saca buenas notas y, en general, es un adolescente poco problemático. Fernando tiene moto pero no le gusta como a la mayoría de sus compañeros utilizar el casco porque le resulta incómodo. Ayer resbaló en una curva porque el suelo estaba mojado por la lluvia. Ahora se encuentra en el hospital en coma.” Pág 64.

El segundo caso:

“Laura tiene 17 años, es una chica inteligente y aplicada y el año que viene quiere estudiar Derecho y, probablemente, lo conseguirá porque sus notas son excelentes. Desde hace un año sale con Raúl, y como muchos adolescentes tienen relaciones sexuales completas. Algunas veces utilizan como método anticonceptivo el preservativo, pero en alguna que otra ocasión no han empleado ningún método anticonceptivo. Tras unos días de retraso en el periodo, Laura se ha hecho la prueba del embarazo y ésta ha sido positiva. Laura está pensando en la posibilidad de abortar.”Pág 65.

“Estas dos ilustraciones son dos ejemplos de otros tantos problemas con los que los adolescentes se encuentran en su vida cotidiana. Según datos del *Department of Health and Human Services* de EE.UU., aproximadamente entre un 20% y 30% de los adolescentes se implican en múltiples conductas de riesgo para su salud física y mental, problemas como el consumo de drogas, conductas sexuales de riesgo, conducción temeraria, violencia, y su salud mental, entre otros (U.S.DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 2003)” pág 65.

Es por esto que tanto los autores del modelo como los investigadores de éste artículo, se preocuparon por la educación en las habilidades emocionales y sociales, para facilitar la adaptación global de los ciudadanos en un mundo cambiante.

Teniendo en cuenta los pasos anteriores para el análisis de contenido se da inicio:

“En EE.UU., una de las propuestas más interesantes e integradoras proviene de lo que se denomina Social and Emotional Learning (SEL; aprendizaje emocional y social; ver [www.casel.org](http://www.casel.org)). Los principios del SEL se proponen como un marco integrador para coordinar todos los programas específicos que se aplican en la escuela bajo el presupuesto básico de que los problemas de conducta que afectan a los jóvenes están causados por los mismos factores de riesgo emocional y social. De esta forma, la mejor manera de prevenir estos problemas específicos de conducta sería mediante el desarrollo práctico de las habilidades emocionales y sociales de los niños en un ambiente positivo y estimulante (GREENBERG & AL., 2003; WEISSBERG & O’BRIEN, 2004). La efectividad y la solidez de estos programas SEL ha quedado reflejado por la evidencia positiva de los diferentes meta-análisis realizados para comprobar su efectividad en la promoción de conductas saludables en los alumnos (para un resumen ver WEISSBERG & O’BRIEN, 2004).” Pág 66.

Los autores mencionan, el programa SEL; que es el aprendizaje emocional y social, donde básicamente este programa buscar minimizar los factores de riesgo emocionales y sociales, citan a unos autores para decir, que “la mejor manera para prevenir estos problemas específicos de conducta sería mediante el desarrollo de las habilidades emocionales y sociales de los niños en un ambiente positivo y estimulante”, lo cual nos dice que si desde la escuela, se enseñara o se invirtiera mucho más tiempo en la educación emocional y en el mejoramiento de las habilidades sociales, habría disminución en los factores de riesgo y así mismo, se podría tratar a profundidad cada una de las problemáticas existentes en los adolescentes, es por esto que estos autores, se

interesaron, por los programas SEL; y quisieron hacer un análisis a profundidad de ese programa, donde encontraron que la educación emocional, esta direccionada bajo el modelo de Inteligencia emocional de Peter Salovey y John Mayer, donde se ha comprobado que este programa ha tenido efectividad en los alumnos por la promoción de conductas saludables positivas.

En cuando a los Modelos de Inteligencia emocional:

La categorización conceptual más admitida en IE distingue entre modelos mixtos y modelos de habilidad basados en el procesamiento de la información (MAYER, SALOVEY & CARUSO, 2000).

Estos autores, explican que hay dos modelos de Inteligencia emocional, el modelo Mixto que “es una visión muy amplia que concibe la IE como un compendio de rasgos estables de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas (BAR-ON, 2000; BOYATZIS, GOLEMAN & RHEE, 2000; GOLEMAN, 1995).” Mientras tanto el “Modelo de Habilidad es una visión más restringida defendida por autores como Salovey y Mayer que conciben la IE como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento.” Pág 67.

Para los investigadores, es importante hacer la distinción entre los modelos de Inteligencia emocional, y así tomar uno de referencia para su investigación, por tanto para ellos fue importante el modelo de Habilidad de Mayer y Salovey.

“la Inteligencia Emocional se considera una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional (MAYER & SALOVEY,1997). Pág 68.

A ésta definición le otorgamos el significado de “control emocional”, donde para que haya inteligencia emocional, debe haber un conocimiento propio, de sus emociones y como puede utilizarlas para sacar el mejor provecho de ellas y así, tener un

razonamiento positivo, y de tener claridad sobre lo que se puede sentir en determinadas situaciones.

“El modelo de habilidad de Mayer y Salovey, 1997 considera que la IE se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas, que son:

*“la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (MAYER & SALOVEY, 1997).”*

“Salovey (en prensa) resalta que en el contexto escolar los alumnos se enfrentan diariamente a situaciones en las que tienen que recurrir al uso de las habilidades emocionales para adaptarse de forma adecuada a la escuela. Por supuesto, los profesores deben también emplear su IE durante su actividad docente para guiar con éxito tanto sus emociones como las de sus alumnos. A continuación describimos en qué consisten estas cuatro habilidades emocionales y algunas situaciones en las que tanto profesores como alumnos las ponen en práctica durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.” Pág 68.

La definición de inteligencia emocional para estos autores se considera completa, pues no solo promueve el control de las emociones, sino también, como las emociones pueden facilitar el pensamiento, y como esto puede generar un crecimiento emocional e intelectual, de esa definición se desglosan cuatro categorías, las cuales se les hará el respectivo análisis a continuación.

Como primera categoría:

*La percepción emocional:*

“La percepción emocional es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y decodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Esta habilidad se refiere al grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan.” Pág 69.

En la percepción emocional, refiere, al autoconocimiento, y la habilidad de reconocer las emociones en los demás, cuando la persona identifica todas esas emociones es cuando aprende, a reconocer las expresiones faciales a leer el lenguaje no verbal y así poder entender muchas de las reacciones tanto fisiológicas como cognitivas tiene de base una emoción.

“Por último, esta habilidad implicaría la facultad para discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás”. Pág. 69.

Y así mismo la persona quien tenga esta habilidad, sabe reconocer, cuando una expresión es verdadera y cuando no.

“En clase, por ejemplo, los alumnos ponen en práctica diariamente estas habilidades cuando regulan sus acciones en el aula tras una mirada seria del profesor. Igualmente, el profesorado también hace uso de esta habilidad cuando observa los rostros de sus alumnos, y percibe si están aburriéndose, o si están entendiendo la explicación y, tras decodificar la información de sus rostros, actúa cambiando el ritmo de la clase, incluyendo alguna anécdota para despertar el interés o bien poniendo un ejemplo para hacer más comprensible la explicación del tema.” Pág.69.

Este ejemplo que dan los investigadores, se ve diariamente en las aulas de clase, donde tanto los docentes como los estudiantes logran identificar las emociones, y así como pueden identificar situaciones, en las que el docente esté enojado, o así mismo esté feliz por los resultados obtenidos durante el transcurso del año académico, es acá donde vemos que esta categoría abarca ampliamente, el ámbito escolar, para lo cual, fue lo que buscaron los investigadores.

“En un nivel de mayor complejidad, los profesores con altas habilidades de percepción emocional son aquellos que perciben y son conscientes del estado de ánimo del alumnado y cuando preguntan a un alumno “*Pedro, ¿te pasa hoy algo?, te noto algo raro*” son capaces de identificar la discrepancia entre lo que él puede estar sintiendo o pensando y aquello que realmente verbaliza. Esta capacidad para discriminar las discrepancias entre el comportamiento verbal y las manifestaciones expresivas del alumno le permite al profesor saber que, a pesar de que el alumno afirme en un primer momento que no ocurre nada, no es totalmente cierto y que ahora es el momento oportuno para ofrecerse a hablar y escuchar el problema, proporcionando apoyo y comprensión.” Pág. 69.

Este nivel de percepción emocional, se va dando a medida del tiempo y de las experiencias vividas, el simple hecho de compartir todos los días con los estudiantes, en este caso el docente, va interpretando día a día su expresión emocional y la expresión de cada uno de sus sentimientos y acciones, esto se ve medido también por los rasgos y estructura de personalidad que tengan los niños. Esto hace, que se genere cierto grado de confianza, y que el niño pueda manifestarle al docente, lo que siente en ese momento y así, pueda sentir que su docente puede escucharle e incluso, aconsejarle frente a cualquier situación.

### **La facilitación o asimilación emocional**

“La facilitación o asimilación emocional implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. También ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente importante.” Pág. 69.

En esta categoría lo que refiere los autores Mayer y Salovey, es la habilidad, para ver como las emociones pueden afectar a nuestro pensamiento y como los estados afectivos, ayudan a la toma de decisiones, es decir tener la habilidad, de expresar sentimientos, pero razonando de tal manera que eso ayude positivamente, al procesamiento de información en nuestro sistema cognitivo.

“En función de los estados emocionales, los puntos de vista de los problemas cambian, incluso mejorando nuestro pensamiento creativo. Es decir, esta habilidad plantea que nuestras emociones actúan de forma positiva sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información. Por ejemplo, algunos alumnos necesitan para concentrarse y estudiar un cierto estado anímico positivo, otros en cambio de un estado de tensión que les permita memorizar y razonar mejor. Estas diferencias personales explican el fenómeno de que algunos alumnos no estudien para los exámenes hasta el último momento (dos o tres días antes), que es cuando el estado de tensión de la situación les ayuda a centrarse en la tarea. Otras veces, es el propio profesor el que a través de la inducción de un estado emocional en sus alumnos potencia el pensamiento creativo o innovador, por ejemplo, cuando utiliza en clase determinados tipos de música para crear un estado emocional propicio que ayude a realizar actividades creativas como componer poesía o realizar actividades plásticas. Pero el profesorado también pone en práctica esta habilidad durante su labor docente, por ejemplo, son muchos los profesores que saben intuitivamente que hay ciertos estados de ánimo negativos que les pueden influir a la hora de corregir los exámenes finales del trimestre. Ellos mismos reconocen que la valoración a un mismo examen varía en función del estado anímico (positivo vs. negativo) y por ello prefieren puntuarlos en momentos en los que su estado anímico es más neutro y serán, por tanto, más imparciales con sus alumnos.” Pág. 70.

Es gratificante, cuando un docente se esmera, por hacer de su quehacer algo creativo para sus estudiantes, es allí donde el rol de estudiante se ve propiciado por cosas positivas donde los docentes hace que se desarrolle la creatividad en el pensamiento de sus estudiantes, de igual forma en el rol de docente, difiere mucho de la estructura de personalidad que cada uno tenga, y del conocimiento que tenga sobre sí mismo. Las emociones de verdad, ayudan al pensamiento y a la realización de acciones en cualquier situación.

### **La comprensión de las emociones:**

“La comprensión emocional implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Además, implica un actividad tanto anticipatoria

como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones. Igualmente, la comprensión emocional supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas emociones secundarias (los celos pueden considerarse una combinación de admiración y amor hacia alguien junto con un matiz de ansiedad por miedo a perderla debido a otra persona).” Pág.70

Una vez identificadas las emociones, en esta categoría se evidenciarán la habilidad de “etiquetar” y reconocer en qué categoría se agrupa aquellos sentimientos que se lograron identificar y que se pueden conocer de mis emociones para identificar qué cosas son las generadoras de mi estado de ánimo y qué reacción puedo tener ante aquellas emociones que puedan generarme inconformidad, en ese caso se explica con un ejemplo que se ve a diario los “celos”, lo que puede producir en mí y lo que puede interpretar la otra persona.

“Por otra parte, incluye la habilidad para interpretar el significado de las emociones complejas, por ejemplo, las generadas durante una situación interpersonal (el remordimiento que surge tras un sentimiento de culpa y pena por algo dicho a un compañero, de lo que te arrepientes ahora). Contiene la destreza para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros (la sorpresa por algo no esperado y desagradable, el enfado posterior y su expresión, y finalmente el sentimiento de culpa debido a esa manifestación de ira desmedida) y la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios (sentimientos de amor y odio sobre una misma persona). Las habilidades de comprensión emocional son puestas en práctica también a diario por el alumnado. Los estudiantes utilizan esta habilidad para ponerse en el lugar de algún compañero que está pasando por una mala racha (malas notas, enfermedad, divorcio de los padres...) y ofrecerle apoyo. O para anticipar sus estados emocionales: la mayoría de los alumnos comprometidos por sus estudios reconocen que les surgirán remordimientos si salen a divertirse en vísperas de un examen en vez de quedarse en casa estudiando y algunos prefieren, por ello, retrasar la salida hasta después del examen.” Pag.70.

Esta categoría se hace uso importante a la resolución de conflictos, a la toma de decisiones, ya hay una emoción en medio del razonamiento lo cual hace que nos “arrepintamos” o simplemente, nos sintamos orgullosos de lo que pasa, por tener la habilidad de ser empáticos, lo cual hace que nos direccionemos al presente y hagamos un análisis desde Pamplona y mirar dichas diferencias entre la población, ya hay en esta categoría un gran funcionamiento del razonamiento, lo cual indica que ya está apto para la toma de decisiones y que tiene una edad donde ya está definida la estructura de personalidad.

### **La regulación emocional:**

“La regulación emocional es la habilidad más compleja de la IE. Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca pues el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás. Esta habilidad alcanzaría los procesos emocionales de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual.” Pág.72.

Esta habilidad va estrechamente relacionada, con el control emocional, con la capacidad tengo de tolerar aquellos sentimientos negativos, y que puedo hacer por los positivos y así descartar aquella información que no, nos es útil, en esta categoría existe el control de nuestras emociones y la de los demás, la idea de esta habilidad es tomar siempre las emociones positivas como estrategia para el desarrollo de la inteligencia emocional, y todo esto, hace que estas habilidad, vayan mejorando a través del tiempo y puedan contribuir en las personas un crecimiento emocional e intelectual, lo cual estas cuatro categorías, nos sirven para nuestra investigación porque aunque haya sido en relaciones

de pareja, pudimos re direccionarlo a través de una entrevista semiestructurada, a las relaciones de pareja, este artículo se basa más en la educación emocional, en los niños en dentro del marco estudiantil, pero que lo escogimos porque comparte el modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey del cual nuestra investigación también hace parte.

## **CONCLUSIONES:**

- ❖ A través de éste proyecto monográfico, se analizó la inteligencia emocional, la comunicación y la resolución de conflictos, en dos estudios de caso, para el cual se tomó de muestra dos parejas de la Universidad de Pamplona, en la que se concluyó que la Inteligencia Emocional, se desarrolla a lo largo del ciclo vital de la relaciones de pareja y que la comunicación es un factor influyente en el desarrollo de la misma, por tanto, la pareja, que lleva más tiempo de duración de la relación han percibido y reconocido sus emociones, y han buscado estrategias, para la regulación de las mismas y poder así adquirir la capacidad de comprenderse y de reaccionar de formar adecuada y asertiva ante los inconvenientes que puedan presentarse en el transcurso de su relación, así mismo, se ve manifestada el conocimiento del otro, mientras que la pareja de menor duración de la relación está en constante búsqueda de esas estrategias que puedan ayudar al mejoramiento de la relación, por tanto, están en ese proceso de conocimiento al otro y de reconocimiento de las emociones, hay aceptación uno al otro, y reconocen que hay situaciones que se les sale de control, en donde hace falta un poco de manejo y control de las emociones, por tanto eso no los

hace menos inteligentes emocionalmente, sino que por el contrario, están en esa búsqueda de estrategias para mantener estable la relación a lo largo del tiempo.

- ❖ En la realización de esta investigación se implementaron técnicas cualitativas entre esas la entrevista semiestructurada, en la cual estaba dividida en 6 categorías, y que cada una de la categoría estaba dividida en pasado, presente y futuro, en la que se evidenció que el desarrollo de la inteligencia emocional se ha dado a través del tiempo, que es significativo e importante, el nivel académico, pues la pareja, que ya tiene un trabajo estable, y que ha tenido una formación académica, comunican más asertivamente, a lo largo del tiempo, ha desarrollado varias técnicas, para hacer de la relación algo no tan rutinario, y que así mismo han podido superar las dificultades presentadas durante toda su relación de pareja, mientras tanto la otra pareja, están en una preparación profesional, y han aprendido que con el tiempo, se va conociendo a la persona, y así se pueden buscar estrategias para el mantenimiento de la relación, y que el pensamiento se diferencia debido a la etapa del ciclo vital en que se encuentra, pero que a futuro podrían implementar un poco más la asertividad en cuanto a la comunicación como pareja, y las manifestaciones de afecto y cariño.
- ❖ En nuestra segunda técnica, análisis visual, se separaron las categorías en pasado presente y futuro, de igual manera, se evidenció la diferencia, en las manifestaciones de las emociones, pues las imágenes que pertenecían a parejas antiguas, eran carecientes de expresiones y manifestaciones afectivas porque en ese tiempo se vivía, con tabús y algo subordinados, porque se regían más, por la religión y esto hacia que no hubiese una libre expresión de las emociones, por tanto las parejas actuales, son más expresivas emocionalmente, por tanto se reflejaron varias imágenes donde existe una creatividad en la relación de pareja, se plasmaron momentos de sonrisas de emociones positivas y a su vez de emociones negativas, hoy en día expresar emociones es algo del diario vivir, no hay cohibiciones ni prohibiciones, y las imágenes presentadas a futuro, son guiadas, por el prototipo de parejas, que nos imaginamos y serían en un futuro, por tanto se trató de plasmar, parejas de seres humanos y robots, e incluso con muñecas, dejando de un lado las parejas tradicionales basándose en lo tecnológico y en lo superficial e incluso en esos seres que no son de este planeta y que podría algún día ser parte de una relación de pareja, con esto se hizo el

paralelo y la diferencia entre pasado presente y futuro y de ello, nos arrojó esta conclusión.

- ❖ En la técnica número tres, el análisis documental, se realizaron preguntas orientadoras sobre el modelo de Inteligencia Emocional, Mayer y Salovey 1997) en el cuál se pudo comprobar, los resultados la entrevista semiestructurada, y la teoría, lo cual afirma, que dentro de las relaciones de pareja, se desarrolla la inteligencia emocional, con las 4 categorías de los autores anteriormente mencionados, en el que se notó la percepción y la expresión de emociones, las emociones, como actividad cognitiva, la comprensión de ellas, y la regulación de las emociones. Y de esta manera, todas se complementan, para poder tener un adecuado control y manejo de las emociones, y así poder reaccionar y comunicar las cosas de la forma más asertiva.
- ❖ Al realizar está investigación concluimos que las técnicas cualitativas, son la más acertadas, para trabajar, este tema de inteligencia emocional, ya que son descriptivas y transversales, lo cual nos dice que esta investigación se le puede dar continuación y hacer un estudio, a lo largo del tiempo, pues sería interesante analizar los mismos estudios de caso, y confirmar así que a lo largo del tiempo, la inteligencia emocional, se va moldeando y se va desarrollando de la mejor manera y así mismo, tener más población y hacer un estudio con un bagaje mucho más amplio.
- ❖ Se propuso una estrategia, con talleres de comunicación, resolución conflictos y manejo de las emociones, con el fin de ayudar a las relaciones de pareja, así mismo, se generó un aprendizaje personal y profesional, sobre los temas anteriormente mencionados, y así también, dejar ejercicios que puedan utilizar los psicólogos en formación para alguna de sus prácticas, y de su formación profesional.
- ❖ En la entrevista semiestructurada, se encontró para la categoría uno: PERCIBIR Y EXPRESAR EMOCIONES: Los participantes uno que ha habido cambios en el transcurrir del tiempo en cuanto la expresión de emociones negativas y positivas, en donde actualmente, se expresan las emociones a través del diálogo o manifestaciones de amor, en donde a futuro como pareja el esposo quisiera que su esposa le expresara más sus emociones negativas, y ella quisiera a futuro que su esposo nunca deje de manifestarle el amor y las emociones positivas. Y en los participantes dos, se observó, incoherencia entre la pareja, aunque el hombre

siempre manifestó que no es expresivo con su pareja, mientras ella afirma que si es expresiva actualmente con él, y que la forma de manifestarle sus emociones tanto positivas y negativas es mediante el diálogo, a futuro, él quiere que su relación de pareja sea más demostrativa, mientras que ella quiere es que hayan menos conflictos.

- ❖ Así mismo en la categoría número dos: **FACILITACIÓN EMOCIONAL DE LAS ACTIVIDADES COGNITIVAS:** En los participantes uno, se vio reflejada la creatividad utilizada por ellos, ya que han utilizado varias estrategias para expresar y comunicar lo que el uno percibe del otro, y llegan a acuerdos y negociaciones en donde si es algo negativo, se toman su tiempo para hablar y así mismo modificar ese síntoma que genera malestar en el otro, en donde a futuro, el quisiera mejorar más la comunicación, y ella quisiera compartir más en familia para salir de la rutina del trabajo. Y en los participantes dos, el manifiesta que ha sido detallista con su pareja pero que no es expresivo, y ella manifiesta que su estrategia en el pasado eran los detalles (no específica), en la estrategia actual utiliza él la tranquilidad y ella el dialogar, y a futuro a él le gustaría que hubiesen más detalles y manifestaciones de afecto y a ella le gustaría explorar cosas nuevas para que la relación no se vuelva monótona.
  
- ❖ En la categoría número tres: **COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES:** En los participantes número uno, se evidencia el conocimiento que se tiene uno del otro, pues a través de gestos o simplemente con la música que la pareja escuche pueden ellos comprender el estado emocional en el que se encuentra cada uno, manifiestan que por el tiempo que llevan juntos se conocen tanto, que pueden reconocer las emociones a través de una mirada o simplemente el silencio y así mismo, se dieron cuenta que al transcurrir el tiempo se han ido modificando las emociones y la expresión de las mismas, por tanto sí creen que las emociones se modifiquen con el tiempo. En los participantes dos también reconocen la expresión de emociones mediante los gestos y las actitudes, creen que siempre a futuro las expresiones van mejorando a medida que pasa el tiempo.

- ❖ En la categoría cuatro: **REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES:** Los participantes uno el hombre, expresa que antes no había el adecuado manejo de las emociones, pues en situaciones donde tuviese que expresar alguna emoción negativa, lo hacía pero de forma inadecuada, mientras que ahora ya piensa un poco más para expresar lo que siente y a futuro dice que todo se soluciona por medio de la comunicación y el diálogo constante, mientras que su pareja, dice haber sido mucho más detallista y expresiva en el pasado, y que ahorita ha reprimido cosas debido a las cosas que como pareja han pasado, quisiera en un futuro hubiese más confianza y mucha más comunicación. Mientras los participantes dos, El hombre dice no ser expresivo ni desde el inicio de la relación hasta la actualidad y que a futuro quisiera que hubiesen más expresiones con facilidad, para poder entender muchas cosas de las que acontece en la relación, mientras que ella, manifiesta haber cambiado, pues en un pasado era impulsiva, utilizando un lenguaje no adecuado para expresar y comunicar lo que sentía, mientras que ahora ha ido modificando esas expresiones y en un futuro quiere que haya mucha más sinceridad por parte de su pareja.
  
- ❖ En cuanto la comunicación: Los participantes uno acepta que la comunicación de hace dos años hacia acá ha disminuido a un punto crítico, se comunican menos y quisieran ir reconstruyendo eso poco a poco. Mientras que los participantes dos, afirma tener buena comunicación, pues a pesar de los inconvenientes que han tenido, su comunicación permanece buena.
  
- ❖ En la resolución de conflictos: Los participantes uno él refiere que a pesar del déficit que tienen de comunicación siempre han solucionado sus problemas a través de la comunicación, y que en estos momentos la estrategia es compartir en familia y que a futuro le gustaría tener muchos momentos felices con su pareja, donde se pueda restablecer la comunicación y por consiguiente el fortalecimiento del amor, mientras que ella lo que quisiera es salir del ambiente y poder expresar libremente todo lo que siente, y así mejorar todos los problemas y por consiguiente la comunicación en la relación. Mientras que los participantes dos: La estrategia que tiene él para la solución de sus problemas

como pareja es la tranquilidad y la paciencia, mientras que ella si tiende a comunicar las cosas y en ocasiones a faltarle al respeto, quieren mejorar aún más la comunicación y ella pide más sinceridad por parte de él.

- ❖ Se deduce, que influyen aspectos para el desarrollo de la inteligencia emocional como: Edad, tiempo de la relación y el respeto.

## PROPUESTA:

Para cumplir con el objetivo número dos, “Proponer estrategias que contribuya a la resolución de conflictos adaptativos en las relaciones de pareja que incluya el desarrollo de la inteligencia emocional y la comunicación”. Y teniendo en cuenta los resultados encontrados a través de las técnicas cualitativas dentro de esta investigación, se propone unas estrategias denominadas “El arte de amar” dirigidas a parejas de Pamplona, con el objetivo de mejorar la comunicación y resolución de conflictos de las relaciones de pareja a través de ejercicios de autoayuda, para contribuir al mejoramiento y estabilidad de las parejas de la Universidad de Pamplona.

Esta estrategia comprende talleres en temas como la comunicación y la resolución de conflictos, donde la comunicación: es un complejo fenómeno circular en donde se afectan una a otras a nivel de sus ideas, emociones y acciones; de aquí se desprende la idea de que la comunicación es entonces “la coordinación con otro en el espacio del lenguaje verbal (comunicación digital), del lenguaje no verbal (comunicación analógica), y en el espacio conductual, siendo este el proceso que emerge desde un contexto emocional” (Coddou y Mendez, 2002, p 159).

Y a su vez la resolución de conflictos: son “situaciones en que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles, o son percibidos como incompatibles, donde juegan un papel muy importante las emociones y sentimientos y donde la relación entre los pares en conflicto puede salir robustecida o deteriorada en función de cómo sea el proceso de resolución de conflicto”, recordando que concebimos los conflictos como “oportunidades de transformación, creando alternativas de solución pacífica y equitativa, y en aras de mejorar la convivencia” (Melero 2008).

En esta estrategia, se encuentra cuatro talleres que ayudarán al mejoramiento de la comunicación y la resolución de conflictos, los cuales los dos primeros titulados: “Plasma lo que sientes” y “Diálogo socrático” correspondientes a la comunicación y a la resolución de conflictos y otros dos ejercicios titulados “Stop tiempo fuera” y “Cara a Cara”.

Estos talleres fueron diseñados por nosotros, estudiantes de psicología de octavo semestre, usando de por medio la creatividad y los conocimientos adquiridos durante el diplomado “Abordaje psicológico, de relaciones de pareja”, estos talleres fueron creados, para facilitar y propiciar un buen manejo de la inteligencia emocional, ya que la comunicación y la resolución de conflictos, son factores importantes en el desarrollo de la misma.

Esperando que sea de su agrado y acogimiento y de vital utilidad, pues cumpliendo con estos talleres, notará un cambio significativo en sus relaciones de pareja, por tanto es importante cumplir las indicaciones a cabalidad y sobre todo tener la disposición y la actitud.

Antes de continuar con la lectura de las estrategias, queremos compartir la siguiente frase:

*"Pelear la vida. A regañadientes, a las malas, con las uñas, como quieras, pero no hay otra opción. Puedes sentarte a llorar tu mala suerte, a lamentarte de la "injusta" soledad, a sentir lástima por tu aporreado yo y autocompadecerte. O por el contrario, puedes levantar cabeza y aplicar una dosis de racionalidad a tu desajustado corazón" Walter Riso.*

### ***“EL arte de amar”***

#### **Objetivo:**

Este modelo de estrategia ha sido realizada, con el fin de mejorar la comunicación y resolución de conflictos de las relaciones de pareja a través de ejercicios de autoayuda, para contribuir al mejoramiento y estabilidad de las parejas de la Universidad de Pamplona.

#### **Justificación:**

Como objetivo propuesto en nuestra investigación “Inteligencia emocional, comunicación, resolución de conflictos, dos estudios de caso”, quisimos dejar esta cartilla, con ejercicios propuestos por nosotros mismos, en donde buscamos fortalecer, la Inteligencia emocional, en las relaciones de pareja, y así mismo, la comunicación y la resolución de conflictos dado que son factores influyentes en el desarrollo y adecuado manejo de la Inteligencia emocional, esta cartilla de autoayuda constará de 4 ejercicios que son fáciles de realizar y que ayudarán en momentos donde las emociones cumplan un papel importante.

## **COMUNICACION**

### **Taller uno: Plasma lo que sientes**

Que es la comunicación: las personas se tocan en la comunicación, es un complejo fenómeno circular en donde se afectan una a otras a nivel de sus ideas, emociones y acciones; de aquí se desprende la idea de que la comunicación es entonces “la coordinación con otro en el espacio del lenguaje verbal (comunicación digital), del lenguaje no verbal (comunicación analógica), y en el espacio conductual, siendo este el proceso que emerge desde un contexto emocional” (Coddou y Mendez, 2002, p 159).

**Objetivo:** buscar que las parejas apliquen este ejercicio y así puedan en conjunto salir adelante en su relación de pareja fortaleciendo habilidades que se tienen.

**Dirigido a:** Todo tipo de parejas que requieran ayuda en los procesos de comunicación con su pareja, que deseen expresarse de manera diferente hacia su pareja y que busquen una mejora en cuanto al desarrollo de la Inteligencia emocional.

**Justificación:** Queremos que con el uso de este taller las parejas participantes puedan salir adelante en aquellos inconvenientes cotidianos que se nos presentan y así mejorar su clima pasional, usando la comunicación de una manera más asertiva.

**Metodología:** con este ejercicio lo que se quiere lograr, es la facilitación comunicativa a los miembros de las parejas participantes en esta investigación, hay momentos en que se les hace difícil expresar emociones y pensamientos de manera verbal o por medio de acciones, así como hacer propuestas que pudieran llegar a ser beneficiosas para ambos miembros de la pareja, entonces en aquel papel que será nuestro medio de comunicación se escribirá aquella situación que nos molesta y que nos causa inconformismo y de una manera muy racional y respetuosa se le comunicara con el fin de esperar una respuesta.

- Con este ejercicio también buscamos fortalecer la inteligencia emocional y sus categorías especialmente la segunda categoría diciéndonos que es la facilitación y asimilación para tener en cuenta la racionalización y la solución de problemas tomando efecto positivos en nuestra estructura cognitiva y también la cuarta categoría que nos habla sobre la regulación emocional siendo esta la habilidad para estar abierto a los sentimientos tanto positivo como negativos y con la capacidad para reflexionar sobre las mismas y tomar esa información y utilizarla

en nuestra propia función , fortaleciendo la capacidad para reconocer nuestros sentimientos y la de los demás alcanzando así nuestros procesos emocionales para lograr un fortalecimiento y crecimiento emocional e intelectual.

Actividad	Materiales	Observaciones
<p>Plasma lo que sientes</p> <p>Actividad creada con el fin de mejorar los procesos de comunicación en los miembros de las parejas dentro de la cual se trabaja de una forma diferente a como normalmente se llevan los procesos de comunicación.</p>	<p>Para esta actividad necesitamos que los participantes tengan la disposición necesaria para llevar a cabo este taller, pero también necesitamos que tengan una hoja de papel, un esfero y un sobre de carta en el cual ira la carta.</p>	<p>La idea en este ejercicio es que el que tome la iniciativa de escribirle a su pareja sea aquel miembro que este más inconforme de una determinada situación.</p> <p>La persona a la que va dirigida la carta no debe responder de manera verbal, lo debe de realizar por el mismo método usado.</p> <p>La carta se debe dejar en un lugar donde solo los dos miembros tengan acceso y sea fácil de encontrar, debe estar marcada con el remitente y el destinatario para que no llegue a manos de terceros.</p>

**Bibliografía:** SÁNCHEZ BEDOYA EMMA KATHERINE 2013, tomado de <http://repository.javeriana.edu.co/bitstream/10554/3850/1/SanchezBedoyaEmma2013.pdf>

### **Taller dos: Dialogo Socrático**

**Objetivo:** El objetivo de esta actividad es rescatar solo las cosas positivas de la pareja, mediante un diálogo donde pueda reconocerse, aquellos detalles, que los enamoró y aquellas cosas que aún mantienen viva la llama del amor, es muy importante resaltar las cualidades del otro.

**Justificación:** Este ejercicio fue planteado con el fin de ayudar a las parejas, a la expresión emocional, intentando mejorar, a expresión de las emociones positivas y así mismo de cada uno de los detalles que fortalecen la unión en la relación de pareja.

**Dirigido a:** Todo tipo de parejas que requieran ayuda en los procesos de comunicación con su pareja, que deseen expresarse de manera diferente hacia su pareja y que busquen una mejora en cuanto al desarrollo de la Inteligencia emocional.

**Metodología:** Para esta actividad se requiere disposición, concentración y atención, las parejas solo deben centrarse y recordar los aspectos positivos, y recordar aspectos como:

- ¿Qué me hizo enamorar de ti?
- ¿Qué cosas hacen, que aún ese amor prevalezca?,
- ¿Qué cualidades veo en ti?,
- ¿Cuál fue el momento más feliz que pasé a tu lado?,

Para esto debe tener la pareja un espacio, diferente al habitual, sentarse frente a su pareja, y comenzar a detallar cada pregunta, es muy importante el contacto visual que se tenga, y decir cuántas cualidades y cosas positivas encuentre en su pareja, para esto se dará un tiempo de 10 minutos para cada integrante de la pareja.

Actividad	Materiales	Observaciones
<p>Dialogo Socrático, ejercicio, diseñado para mejorar la comunicación y la expresión emocional positiva.</p>	<p>Para esta actividad se necesita, participación, actitud positiva, y mucha disposición, se necesita creatividad para decir cada uno de los aspectos importantes a su pareja, se requiere de un sitio diferente al habitual.</p>	<p>La idea en este ejercicio es que se haya iniciativa por cualquiera de los dos, que se inicie, por agradecer cada momento feliz que han compartido y cada momento en el que ésta persona ha sido un apoyo y ha sido incondicional, luego de esto empezar por responder cada pregunta, y recordar todo lo que lo hizo feliz, lo hace y todos aquellos aspectos positivos, que hace que ese amor prevalezca y no muera.</p>

## **RESOLUCION DE CONFLICTOS**

### **Taller tres: “STOP” Tiempo fuera**

Que es la resolución de conflictos: Torrego (2007: 37) son “situaciones en que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles, o son percibidos como incompatibles, donde juegan un papel muy importante las emociones y sentimientos y donde la relación entre los pares en conflicto puede salir robustecida o deteriorada en función de cómo sea el proceso de resolución de conflicto”, recordando que concebimos los conflictos como “oportunidades de transformación, creando alternativas de solución pacífica y equitativa, y en aras de mejorar la convivencia” (Melero 2008).

**Objetivo:** que mediante esta actividad las parejas cuando estén en un momento incomodo como lo es una discusión (que se tilda agresiva) cualquiera de las partes tome la iniciativa de poner un pare y se tomen un tiempo libre que sea reflexivo y así después de ello poder retomar el dialogo de una forma un poco más racional.

**Dirigido a:** Aquella parejas que cuando van a resolver un problema se ex saltan de una forma que alzan la vos y su expresión corporal es muy exagerada tildando o demostrando un poco de agresividad

**Justificación:** con el objeto me mejorar aquellos inconvenientes que se presentan a la hora de tratar de resolver un conflicto se quiere plantear este ejercicio para que las parejas no llegaran a acciones mayores de las cuales después de pueden arrepentir y pudiendo traer consecuencias que no podrán ser reparables después.

**Metodología:** cuando la pareja se encuentre en medio de una discusión o en medio de una situación que pueda generar estrés se recomienda a la pareja recordar este ejercicio y tomar el tiempo fuera y retomar ese espacio reflexivo para pensar cuales son las palabras y acciones apropiadas a las que se debe recurrir para tratar de salir de ese problema.

- Mediante esta actividad buscamos fortalecer la inteligencia emocional y así mismo fortalecer las categorías como la de la percepción emocional siendo esta una habilidad para identificar y reconocer los problemas propios y de los demás, se desarrolla un grado donde los individuos pueden identificar a conveniencia

las expresiones emociones tanto suyas como la de su pareja desarrollar esta habilidad implica ser acertado en las acciones de honestidad y seriedad entonces si aplicación este ejercicio podremos ver que se dará un proceso de razonamiento cognitivo emocional dentro del cual se tomara más conciencia sobre que estamos realizando o lo que queremos realizar.

Actividad	Materiales	Observaciones
<p>“STOP” tiempo fuera</p> <p>En esta actividad requerimos que cuando se presente una situación que pueda generar estrés se recomienda a la pareja recordar este ejercicio y tomar el tiempo fuera y retomar ese espacio reflexivo para pensar cuales son las palabras y acciones apropiadas a las que se debe recurrir para tratar de salir de ese problema. Lo primordial es que las parejas no lleguen a usar palabras hirientes o la misma fuerza física para esta.</p>	<p>Necesitamos que en esta actividad la voluntad sea la herramienta primordial en la pareja puesto que esta se debe tener en cuenta cuando estén en aquella situación desagradable.</p>	<p>Cuando se esté pasando por un momento de tensión donde algunas de las partes puede tomar la impulsividad o manifestar malas palabras se debe cerrar los ojos por un momento y tomar 10seg para pensar y tomar la decisión de retirarse un momento a solas.</p> <p>Hay que ejecutar esta acción las veces que sea necesario para tener un razonamiento sobre las acciones a tomar y recordar que las acciones puede afectar la pareja.</p>

- Bibliografía:** (Reme Melero Cavero 2008) LA RELACIÓN DE PAREJA. APEGO, DINÁMICAS DE INTERACCIÓN Y ACTITUDES AMOROSAS: CONSECUENCIAS SOBRE LA CALIDAD DE LA RELACIÓN. Recuperado 06 de octubre de 2015 <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10234/melero.pdf?sequence=1>

### ***Taller cuatro: Cara a cara***

**Objetivo:** A lo largo de la relación a veces sucede que, hay ciertas cosas que no encajan o no toleramos de nuestra pareja, este ejercicio se llama cara a cara, porque buscar confrontar a la otra persona pero de manera asertiva.

**Justificación:** Este ejercicio se creó para enseñar a las parejas, como se puede solucionar un conflicto, a través de una comunicación asertiva, evitando así, el maltrato verbal y la falta de respeto entre las parejas, se enseña a decir las cosas, con un tono de voz adecuado y con utilizando siempre las palabras adecuadas para expresar emociones en momentos difíciles.

**Dirigido a:** Las parejas, que quieran saber comunicar, sus inconformidades, frente a situaciones desagradables.

**Metodología:** Para este ejercicio, es importante el contacto visual, el tono adecuado, y la comunicación asertiva, para este ejercicio, se dicen cinco cosas positivas que tiene la pareja, y cinco aspectos por mejorar, y con esto llegar a un posible acuerdo, para generar soluciones ante estas cosas que son molestas para la pareja.

Actividad	Materiales	Observaciones
<p>“CARA A CARA”</p> <p>El objetivo de esta actividad es ayudar a la mejoría de las relaciones</p>	<p>Sinceridad, y la comunicación asertiva.</p>	<p>Es necesario decir primero las 5 cosas positivas y luego los aspectos por mejorar, y luego de hacerlo, en pareja, pensar que</p>

de pareja, en cuando a resolución de conflictos.		soluciones pueden hacer para la mejora de ésta.
--	--	---

## DISCUSIONES

Tomando como referencia sobre la Inteligencia Emocional de la que nos hablan Mayer y Salovey donde es “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer & Salovey, 1997), pudimos observar que si se presenta inteligencia emocional en las parejas que tomamos como muestra pues en los resultados de la entrevista no arrojo que las parejas si perciben las emociones de su pareja y que su pareja perciben las de ellos, de igual forma valoran lo que sus parejas hacen para ayudar a la relación a permanecer estables a lo largo del tiempo y como ellos ayudan con estrategias para que se pueda dar, así mismo como a través del tiempo y la experiencia han desarrollado la habilidad para acceder y generar sentimientos que les ha facilita el desarrollo de un pensamiento más crítico y analítico hacia manifestaciones de afecto que su pareja le trasmite ya sean positivas o negativas, y como han creado aquellas habilidades que los han ayudado a la regulación y a ese crecimiento emocional e intelectual, también podemos ver en la tercera técnica del análisis documental que los resultados se complementa con la teoría puesto que viendo la definición de las cuatro categorías si se dan dentro de las parejas cosa que es algo muy positivo, pues así ellos se pueden seguir desarrollando emocionalmente e intelectualmente y así mejorar su relación de pareja

A continuación vamos a ver refiriéndonos a las 4 categorías en como los autores definen la inteligencia emocional iniciando con la categoría de “percibir y expresar emociones: Hace referencia a la certeza con la que los individuos pueden identificar las emociones y el contenido emocional en ellos mismos y en otras personas. El ser humano también es capaz de expresar sentimientos adecuadamente y expresar necesidades alrededor de aquellos sentimientos, ya que los individuos emocionalmente inteligentes que conocen

de cerca la expresión y la manifestación de la emoción, también son sensibles a detectar las expresiones falsas o manipuladas (Mayer y Salovey, 1997, 2007)". Partiendo de esta definición se puede hacer un análisis profundo y vemos que se da una percepción y expresión emocional y como ellas tratan por medio del lenguaje corporal que su pareja identifique y ellos identificar positivamente y negativamente qué es lo que se trata de transmitir cosa que dicho por ellos mismo se va adquiriendo a través del tiempo y las vivencias que han tenido con sus parejas, ellas no manifiestan sus emociones de forma directa pero si lo hacen de manera indirecta con sus acciones influyendo esto para que se dé una mejor percepción y expresión emocional.

En la segunda categoría que se refiere a la "facilitación emocional de las actividades cognitivas: En esta rama se hace referencia al uso de las emociones como una parte de los procesos cognitivos, como podrían ser la creatividad y/o la resolución de problemas (Salovey, Mayer y Caruso, 2000)". Las parejas han buscado estrategias que les han ayudado a estimular la creatividad para resolver un conflicto y comunicarse de manera diferente para que esto no se vuelva monótono, una de las parejas se ve que piensa más en cómo expresar las emociones puesto que no le gusta que su pareja las identifique de forma rápida y asertiva, dentro de la pareja hay un proceso cognitivo dentro de la cual buscan estrategias para tratar de ocultarle las cosas a sus parejas, mientras que otro de los sujetos le gusta que su pareja identifique de forma rápida que es lo que le está pasando para así tratar de salir del problema de forma más rápida, usar la creatividad es muy positivo puesto que así las parejas dejan de llevar una vida igual y tratan de que las cosas sean diferentes para agrado de los dos miembros.

La categoría tres que se define como la "comprensión de las emociones: Hace referencia al conocimiento del sistema emocional, es decir, cómo se procesa a nivel cognitivo la emoción, y cómo afecta el empleo de la información emocional a los procesos de comprensión y el razonamiento. Comprende el etiquetado correcto de las emociones, la comprensión del significado emocional no sólo en emociones sencillas sino también en otras más complejas, así como la evolución de unos estados emocionales a otros. Las personas emocionalmente inteligentes saben reconocer aquellos términos empleados para describir emociones que pertenecen a una familia definida y aquellos grupos de términos que designan un conjunto confuso de emociones (Salovey, 2001)". En los miembros de la pareja uno se ve que hay más procesamiento cognitivo para decir y expresar emociones puesto que hay un análisis cognitivo de los pensamientos que se

dan caso contrario en la pareja dos puesto que un miembro si es más explosivo a la hora de expresarse y hay muy poco conocimiento de su pareja, en el ámbito de las formas que usan para solucionar conflictos, en estas parejas se ve que usan metáforas para transmitir una emoción e identifican de forma rápida la situación de ese momento, cosa que los miembros ya identifican con facilidad por el mismo proceso comprensivo que adquieren por la confianza que su pareja les da y por el tiempo que llevan conviviendo.

Y la última categoría de la inteligencia emocional la cual es la “regulación de las emociones: Hace referencia a la capacidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como a los negativos, reflexionar sobre los mismos para determinar si la información que los acompaña es útil sin reprimirla ni exagerarla, así como la regulación emocional de nuestras propias emociones y las de otros (Mayer et al, 2007)”. Acá se ve poca regulación puesto que las pareja no siempre están dispuestas a controlarse en situaciones que les genera frustración y creen que la mejor forma es explotar emocionalmente y que su pareja perciba todo eso y reaccione de manera pasiva, pero si vemos que después que pasan esos momentos de conflictos si hay una reflexión individual y después en pareja de lo que estuvo mal en ese momento para tratar de que no se vuelva a presentar ese tipo de situaciones que pueden ser hirientes para algunos de los miembros.

Hablando de la comunicación como aquella “coordinación con otro en el espacio del lenguaje verbal (comunicación digital), del lenguaje no verbal (comunicación analógica), y en el espacio conductual, siendo este un proceso que emerge desde un contexto emocional” (Coddou & Mendez, 2002, pag 159)”. Vemos que las parejas si trata de que haya una buena comunicación tratando de trasmitirle y decirle a su pareja que cosas son las que le molestan y que le agrada, para que el ambiente que están compartiendo sea lo más ameno posible y que la no hayan problemas en la interacción este es un aspecto muy importante puesto que las mismas parejas refieren que para que la convivencia sea buena debe haber un buen proceso comunicacional la cual en una pareja se da muy poco por la constante explosión emocional que no ayuda mucho para el entendimiento mutuo.

Y para finalizar tenemos la resolución de conflictos viéndola como aquellas “consecuencias beneficiosas o dañinas para la relación en función de cómo se expresa y con qué eficacia se resuelve (Feldman y Ridley, 2000; Noller y Fitzpatrick, 1993)”.

Estas parejas como cualquier otra tienen conflictos que se desarrollan de problemas del común y corriente y los cuales por medio de estrategias y la comunicación tratan de resolver para que no les afecte en su vida afectiva emocional y poder, ellos refieren que cuando ya identifican el problema y tratan de resolverlo mutuamente tienen problemas puesto que la solución al problema puede estar muy gráfica pero que por no salir del enojo en que se encuentran no lo logran resolver.

Las parejas participantes en esta investigación están en la búsqueda constante del fortalecimiento de la comunicación y la resolución de conflictos adaptativos usando estrategias que anteriormente habían usado y que les fueron de gran ayuda queriendo así que su relación se fortalezca de una mejor manera que estén bien ambas partes esto dentro de los participantes uno, mientras que en los participantes dos debido a la etapa del ciclo vital en el que se encuentran hasta ahora la pareja están buscando estrategias de fortalecimiento para la comunicación y la resolución de conflictos debido a las constantes dificultades que se les ha venido presentando durante su relación pero podemos ver que si se da la inteligencia emocional puesto que ellos están desarrollando y con el tiempo de convivencia y como ellos mismos lo dicen la experiencia están haciendo que se fortalezca la relación y que se esté dando la necesidad de buscar estrategias, principalmente para los momentos de tensión y estrés en donde pueden surgir problemas de ira y se pueden terminar hiriendo susceptibilidades, es por esto que es muy importante educar las emociones para saber en qué momento se deben demostrar y en qué situaciones y así mismo en cómo estas influyen en la toma de decisiones, pero no dejando de lado aquella habilidad que deben desarrollar las parejas para conocer sus propias emociones y las de alrededor pues está siendo una de las más importantes porque conociendo el ambiente podemos desenvolvernos con facilidad; en una de las parejas de los participantes se denota un mayor proceso cognitivo y un fácil reconocimiento emocional puesto que esta tiene un mayor tiempo de relación y esto les ha facilitado esa comprensión de las emociones, también queremos que las parejas se fortalezcan en cuanto a los procesos de comunicación y resolución de conflictos es por esto que en el proceso de esta investigación hemos propuesto una serie de estrategias con talleres psicoeducativos para parejas para que mediante estos puedan fortalecer su relación de pareja

### **Recomendaciones:**

Dentro de esta monografía tan amplia y ambiciosa, se desea, que haya siempre una continua mejora de ésta, por tanto, recomendamos a la Universidad de Pamplona, la publicación y la accesibilidad de ésta a cualquier estudiante interesado en el tema de Inteligencia Emocional comunicación y resolución de conflictos, así mismo, dejamos esta investigación para quienes quieran continuarla, dentro del marco de las relaciones de pareja, y así puedan tomarla de referencia para cualquier trabajo investigativo, y así mismo se sugiere que se siga abriendo espacios académicos dentro de los cuales los estudiantes y los demás miembros del alma mater puedan seguir en constante superación personal para que puedan enfrentarse a las dificultades que se nos presentan cada día y así mismo aportar a la sociedad y especialmente a la Universidad de Pamplona en esos procesos académicos pero no dejando de lado la cultura ciudadana con la que venimos reforzando con ayuda de nuestros docentes

Al departamento de psicología, se recomienda, la continua mejora de procesos académicos, como la amplia participación de estudiantes en eventos académicos, la continua actualización de los docentes, y así mismo la adecuada asignación de docentes a la experticia que ellos mismos tengan, también se debería, imponer mejoras dentro del pensum académico, para lograr una buena profundización de varias áreas de la psicología y para mejoras a nivel académico la implementación del Inglés dentro del mismo.

Recomendamos también que se hagan estudios más exhaustivos y amplios sobre las relaciones de pareja puesto que es de allí que se forman las familias del futuro las cuales van a tener esa necesidad de educar sus emociones propias y las de sus progenitores, para que así mediante estos en un futuro se puedan enfrentar a problemáticas sociales y actualmente puedan fortalecer sus relaciones.

A los estudiantes de psicología recomendamos enamorarse de esta bella profesión y de inclinarse por el ámbito investigativo, que estén en constante actualización, y que siempre le pongan empeño a cada tarea que realicen, pues los conocedores del presente quieren mejores profesionales a futuro, y que a su vez, crezcan en retos y desafíos personales.

A la sociedad, y a cada una de las personas, que hoy leen esta monografía, decirles, que la investigación es el mejor medio para llegar a la verdad, y que la lectura, hace mejores pensadores y mejores personas, y es la única encargada de sacar a una sociedad y a una nación de la ignorancia, continúen su búsqueda incansable de aquellos temas que sean de interés, y que ojalá siempre busquen el cambio interior, y sean generadores del mejor mañana.

Al gobierno, para que vea las relaciones de pareja, como una totalidad y que pueda generar nuevas leyes donde favorezcan la unión de las parejas y así mismo las apoye, vean nuevas herramientas, para el buen manejo de la Inteligencia Emocional, en contextos laborales, e incluso en cada uno de los hogares, de los representantes de éstos.

Al post conflicto, para que a través del conocimiento de nosotros mismos, contribuya a la verdadera estabilidad emocional, y así mismo desde la pareja, ser generadores de cambios y dejar de un lado la violencia, desde los hogares, que sean éstos los primeros en cultivar los valores a sus hijos y educar a través del ejemplo.

.

A los Psicólogos y demás profesionales que trabajen con todo tipo de población para que ayudemos a reforzar conocimientos y a tener un gusto por la investigación en temas que nos ayuden a todos a seguir desarrollándonos como personas autónomas en un mundo globalizado y con necesidad de crecimiento y superación personal

A las parejas para que ejecuten los talleres propuestos por los psicólogos en formación y así mediante estos puedan mediante la comunicación que es el ente principal en una relación resolver aquellos conflictos a los que las parejas no son ajenas, y así ir desarrollando a través del tiempo y de la ayuda mutua la inteligencia emocional y mediante esta lleven una vida en pareja plena y agradable.

Anexo número uno

### Consentimiento informado

Yo \_\_\_\_\_ identificado con cedula de ciudadanía número \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ manifiesto a ustedes mi aceptación de la participación en el desarrollo de la investigación realizada por los psicólogos en formación Yors Fabian Contreras Arciniegas y Liceth Paola Bohòrquez Rosas, titulada “RELACIONES DE PAREJA E INTELIGENCIA EMOCIONAL, COMUNICACIÓN Y RESOLUCION DE CONFLICTOS DOS ESTUDIOS DE CASO”, cuyas condiciones me han explicado los psicólogos en formación.

Entiendo que toda la información concerniente a la realización de la investigación, incluyendo cualquier reporte escrito e información personal, son confidenciales y no serán divulgados ni entregado a ninguna otra institución o individuo sin mi consentimiento expreso, excepto cuando la orden de entrega provenga de una autoridad judicial competente. También entiendo y por lo tanto estoy de acuerdo con la necesidad de quebrantar este principio de confidencialidad en caso de presentarse situaciones que pongan en grave peligro mi integridad física o mental o de algún miembro de la comunidad.

Autorizo a los psicólogos en formación a que consulten mi caso con profesionales o terceros expertos. También conozco que las decisiones de continuidad o suspensión de las actividades programadas serán tomadas por mí. El proceso de esta investigación requiere mi compromiso de asistencia, puntualidad y participación además mi colaboración para diligenciar una serie de documentos con información personal y familiar.

Autorizo a que se me pueda grabar, siempre y cuando la información sea totalmente confidencial y utilizada para fines investigativos.

He leído y comprendido y accedido a lo anteriormente mencionado.

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

CC.

Anexo numero dos

## **TÉCNICA I**

**ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA:** hace parte de la entrevista cualitativa que permite la recopilación de información detallada en vista de que la persona que informa comparte oralmente con el investigador aquello concerniente a un tema específico o evento acaecido en su vida, como lo dicen Fontana y Frey (2005). Esta entrevista adopta la forma de un diálogo coloquial o entrevista semiestructurada, complementada, posiblemente, con algunas otras técnicas escogidas entre las señaladas en nuestras obras (1996, 1998, 2004a) y de acuerdo con la naturaleza específica y peculiar de la monografía a realizar.

En esta técnica, se planificó y se elaboró un guion de preguntas, basadas en el modelo de Inteligencia emocional de (Mayer y Salovey, 1997) que comprende cuatro categorías:

La primera Categoría:

**CATEGORÍA UNO: PERCIBIR Y EXPRESAR EMOCIONES:** Hace referencia a la certeza con la que los individuos pueden identificar las emociones y el contenido emocional en ellos mismos y en otras personas. El ser humano también es capaz de expresar sentimientos adecuadamente y expresar necesidades alrededor de aquellos sentimientos, ya que los individuos emocionalmente inteligentes que conocen de cerca la expresión y la manifestación de la emoción, también son sensibles a detectar las expresiones falsas o manipuladas (Mayer y Salovey, 1997, 2007).

De las cuales se realizaron las siguientes preguntas:

- 19. A.** ¿Cuáles han sido las formas en la que usted le ha expresado las emociones negativas a su pareja a través de toda su historia de amor?
- C.** ¿Cuáles han sido las formas en las que usted le ha expresado emociones positivas a su pareja a través de toda su historia de amor?
- 20. A.** ¿De qué manera actualmente expresa usted sus emociones a su pareja?
- B.** ¿De qué manera actualmente su pareja le expresa a usted sus emociones?
- 21.** ¿Cómo le gustaría que fuera las expresiones de afecto entre ustedes como pareja a futuro?

La segunda categoría:

**CATEGORIA DOS: FACILITACIÓN EMOCIONAL DE LAS ACTIVIDADES COGNITIVAS:** En esta rama se hace referencia al uso de las emociones como una parte de los procesos cognitivos, como podrían ser la creatividad y/o la resolución de problemas (Salovey, Mayer y Caruso, 2000)

Así mismo para esta categoría se establecieron preguntas:

22. A. ¿Qué estrategias ha utilizado usted en el pasado para expresar lo que siente a su pareja? (creatividad y acciones)
- B. ¿Qué estrategias ha utilizado su pareja con usted para expresarle lo que siente? (creatividad y acciones)
23. A. ¿Qué estrategias actualmente utiliza usted para facilitar un ambiente emocional agradable o satisfactorio con su pareja?
- B. ¿Qué estrategias actualmente utiliza su pareja para con usted para facilitar un ambiente emocional agradable o satisfactorio?
24. ¿Qué estrategias como pareja podrían implementar ustedes a futuro desde las emociones para tener una mejor relación?

La tercera categoría:

**CATEGORIA TRES: COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES:** Hace referencia al conocimiento del sistema emocional, es decir, cómo se procesa a nivel cognitivo la emoción, y cómo afecta el empleo de la información emocional a los procesos de comprensión y el razonamiento. Comprende el etiquetado correcto de las emociones, la comprensión del significado emocional no sólo en emociones sencillas sino también en otras más complejas, así como la evolución de unos estados emocionales a otros. Las personas emocionalmente inteligentes saben reconocer aquellos términos empleados para describir emociones que pertenecen a una familia definida y aquellos grupos de términos que designan un conjunto confuso de emociones (Salovey, 2001).

25. A. ¿En su historia de vida como pareja, cuáles han sido sus estrategias para identificar la coherencia entre lo que él o ella le dice y lo que realmente siente?

- B.** ¿En su historia de vida como pareja, cuáles han sido las estrategias de su pareja para identificar la coherencia entre lo que usted dice y realmente siente?
- C.** ¿De qué manera, identifica usted en su pareja, la coherencia entre lo que expresa y lo que siente?
- 26. A.** ¿Actualmente cuáles son las señales más significativas que le hacen percibir el estado emocional de su pareja?
- B.** ¿Actualmente cuáles son las señales que percibe su pareja de su estado emocional?
- 27. A.** ¿Cree que esas señales se pueden modificar al transcurrir el tiempo? explique...

La cuarta categoría

**CATEGORIA CUATRO: REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES:**

Hace referencia a la capacidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como a los negativos, reflexionar sobre los mismos para determinar si la información que los acompaña es útil sin reprimirla ni exagerarla, así como la regulación emocional de nuestras propias emociones y las de otros (Mayer et al, 2007).

- 28. A.** ¿De qué manera ha manejado usted en el pasado sus emociones frente a su pareja?
- 29. A.** ¿Actualmente como maneja usted sus emociones frente a su pareja?
- B.** ¿su pareja ante usted actualmente como maneja sus emociones?
- 30.** ¿Cómo le gustaría a ustedes a futuro que se diera el manejo de las emociones en pareja?(futuro)

Así mismo, se añadió dos categorías, la de comunicación y resolución de conflictos, para las cuales también se diseñaron preguntas:

**CATEGORIA CINCO: COMUNICACIÓN:** La comunicación es entonces “la coordinación con otro en el espacio del lenguaje verbal (comunicación digital), del lenguaje no verbal (comunicación analógica), y en el espacio conductual, siendo este un proceso que emerge desde un contexto emocional” (Coddou & Mendez, 2002, pag 159).

**31. A.** ¿Qué cambios cree usted que ha tenido la comunicación con su pareja de hace dos años hasta ahora?

**B.** si le preguntara a su pareja que cree que respondería a la pregunta, ¿cómo ha sido la comunicación con su pareja los últimos dos años?

**32. A.** actualmente ¿cómo considera la comunicación en pareja?

**B.** ¿Su pareja como cree que considera la comunicación con usted?

**33.** a futuro ¿Que mejores le gustaría que tuviera la comunicación con su pareja?

Y para finalizar la categoría de:

**CATEGORIA SEIS: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS:** La resolución de conflictos puede tener consecuencias beneficiosas o dañinas para la relación en función de cómo se expresa y con qué eficacia se resuelve (Feldman y Ridley, 2000; Noller y Fitzpatrick, 1993).

**34.** ¿Hasta ayer como han resuelto ustedes los problemas en pareja?

35. ¿Actualmente como resuelven ustedes sus problemas de pareja?
36. ¿Qué aspectos les gustaría que mejorara a futuro en su relación de pareja?

Anexo número tres

## **TECNICA II**

### **ANÁLISIS VISUAL**

Existen varias técnicas para el análisis de datos visuales en general (véase por ejemplo Banks & Morphy 1997, Rose 2000, Davies 1999, Emmison & Smith 2000, Pink 2001), pero predominan aquellas que toman como objeto de estudio la imagen fija, es decir la fotografía (de Miguel & Pinto 2002) y los correspondientes instrumentos y procedimientos analíticos para la imagen en movimiento, el audiovisual, no llegan a establecerse.

Para ésta técnica, se escogieron imágenes para hacerle una descripción, de acuerdo a las categorías de Inteligencia emocional, donde cada categoría se divide en dos subcategorías, que son Emociones Positivas y Emociones Negativas, basado en las cuatro dimensiones de (Mayer y Salovey, 1997, 2007).

**CATEGORIA UNO: PERCIBIR Y EXPRESAR EMOCIONES:** Hace referencia a la certeza con la que los individuos pueden identificar las emociones y el contenido emocional en ellos mismos y en otras personas. El ser humano también es capaz de expresar sentimientos adecuadamente y expresar necesidades alrededor de aquellos sentimientos, ya que los individuos emocionalmente inteligentes que conocen de cerca la expresión y la

manifestación de la emoción, también son sensibles a detectar las expresiones falsas o manipuladas (Mayer y Salovey, 1997, 2007).

**CATEGORIA DOS: FACILITACIÓN EMOCIONAL DE LAS ACTIVIDADES COGNITIVAS:** En esta rama se hace referencia al uso de las emociones como una parte de los procesos cognitivos, como podrían ser la creatividad y/o la resolución de problemas (Salovey, Mayer y Caruso, 2000).

**CATEGORIA TRES: COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES:** Hace referencia al conocimiento del sistema emocional, es decir, cómo se procesa a nivel cognitivo la emoción, y cómo afecta el empleo de la información emocional a los procesos de comprensión y el razonamiento. Comprende el etiquetado correcto de las emociones, la comprensión del significado emocional no sólo en emociones sencillas sino también en otras más complejas, así como la evolución de unos estados emocionales a otros. Las personas emocionalmente inteligentes saben reconocer aquellos términos empleados para describir emociones que pertenecen a una familia definida y aquellos grupos de términos que designan un conjunto confuso de emociones (Salovey, 2001).

**CATEGORIA CUATRO: REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES:** Hace referencia a la capacidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como a los negativos, reflexionar sobre los mismos para determinar si la información que los acompaña es útil sin reprimirla ni exagerarla, así como la regulación emocional de nuestras propias emociones y las de otros (Mayer et al, 2007).

Anexo número cuatro

### **TECNICA III**

#### **ANÁLISIS DOCUMENTAL:**

De acuerdo con Del Valle, una metodología de análisis documental debe contemplar el análisis morfológico y el de contenido (1999:124).

El análisis documental se desarrolla en cinco etapas. En la primera, se realiza el rastreo e inventario de los documentos existentes y disponibles; en la segunda, se hace una clasificación de los documentos identificados; en la tercera, se hace una selección de los documentos más pertinentes para los propósitos de la investigación; en la cuarta, se realiza una lectura en profundidad del contenido de los documentos seleccionados, para extraer elementos de análisis y consignarlos en "memos" o notas marginales que registren los patrones, tendencias, convergencias y contradicciones que se vayan descubriendo; finalmente, en el quinto paso, se realiza una lectura cruzada y comparativa de los documentos en cuestión, ya no sobre la totalidad del contenido de cada uno, sino sobre los hallazgos previamente realizados, de modo que sea posible construir una síntesis comprensiva total, sobre la realidad humana analizada. (Sandoval, C 2002 p. 138)

Se puede definir el análisis documental como la operación, o conjunto de operaciones, tendentes a representar el contenido de un documento bajo una forma diferente de la suya original a fin de facilitar su consulta o localización en un estudio ulterior. Se diferencia esencialmente del análisis de contenido en que el documentalista actúa fundamentalmente sobre los documentos mientras que el analista de contenido actúa sobre los mensajes comunicativos. El análisis documental se hace principalmente por clasificación e indexación temática, el análisis categorial temático es una entre varias técnicas de análisis de contenido. Por último, el objetivo del análisis documental es la representación condensada de la información para su almacenamiento y consulta, mientras que el análisis de

contenido trata de establecer inferencias o explicaciones en una realidad dada a través de los mensajes comunicativos. (Dr. Jaime Andréu Abela). En éste análisis documental, se busca comparar el modelo de Inteligencia de los Autores (Mayer, Salovey y Caruso 2005). En ésta técnica se tomaron preguntas orientadoras las cuales son:

6. ¿Qué es la Inteligencia emocional?
7. ¿Qué es el percibir y expresar emociones?
8. ¿Qué es la facilitación emocional de las actividades cognitivas?
9. ¿Qué es la comprensión de las emociones?
10. ¿Qué es la regulación de las emociones?

## **Bibliografía**

Ochoa(1995), cita a Bateson, G., Jackson D.D., Haley, J. y Weakland, J.H. (1956), Towards a theory of schizophrenia, «Behavioral Sciences» 1, 251-264.

Ochoa(1995) cita a Bertalanffy, L. von (1968), General system theory, George Braziller, Nueva York.

Ochoa (1995), cita Bertalanffy, L. von (1976), Teoría general de sistemas, Fondo de Cultura Económica, Madrid.

Ochoa (1995), cita Cáster, E. y McGoldrick, M. (1981), The family Ufe cycle. A framework for family therapy, Brunner y Mazel, Nueva York.

Ochoa(1995), citaCáster, E. y McGoldrick, M. (1989), The changing family Ufe cycle, Allyn y Bacon, Boston.

Ochoa (1995), cita a Duvall, E. R. (1967), Family development, J. B. Lipincott, Filadelfia.

Ochoa(1995) Foley, V. (1974), An introduction to family therapy, Gruñe y Stratton, Nueva York.

Ochoa (1995) cita a Gurman, A. S. (1981), Handbook of family therapy, Brunnel y Mazel, Nueva York.

Ochoa (1995) cita a Hill, R. (1970), Family development in three generations, Schenkman, Cambridge.

Ochoa (1995) cita a, Howells, J. G. y Likorish, J. (1968), The family relations indicator, Oliver y Boyd, Edimburgo.

Ochoa (1995) cita a, Jones, S. L. (1980), Family therapy. A comparison of approaches, Prentice Hill International, Londres.

Ochoa (1995) cita a, Minuchin, S. y Fishman H.Ch. (1984), Técnicas de terapia familiar, Paidós, Barcelona.

Otazzi, A (2009) Estilos de amor, satisfacción y compromiso en relaciones de parejas estables. Recuperado el 02 de octubre de 2015 de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/430/OTAZZI\\_PONCE\\_ANDREA\\_ESTILOS\\_AMOR.pdf?sequence=1](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/430/OTAZZI_PONCE_ANDREA_ESTILOS_AMOR.pdf?sequence=1)

Pinto, B (2008) Amor y personalidad en universitarios aymaras del departamento de la paz. Recuperado el 03 de octubre de 2015 de <http://hera.ugr.es/tesisugr/17658974.pdf>

Cooper, V., y Pinto, B (2008) actitudes ante el amor y la teoría de sternberg. un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18 a 24 años de edad. Tomado de <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v6n2/v6n2a4.pdf>

Maureira, Fernando (2011) Los cuatro componentes de la relación de pareja. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 14, (1), 2011 [www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/24815/23284](http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/24815/23284)

Reme Melero Cavero (2008) La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación. Recuperado 06 de octubre de 2015 <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10234/melero.pdf?sequence=1>

Sánchez, Mangas (2014) Intervención sistémica en resolución de conflictos Disponible en <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/6658/1/TFM-L197.pdf>

Sánchez, Medina (2013) Comunicación emocional y problemas conyugales en parejas que asisten a psicoterapia sistémica: una relación recursiva disponible en <http://repository.javeriana.edu.co/bitstream/10554/3850/1/SanchezBedoyaEmma2013.pdf>

Rizo M. (1ª Edición, Tiempo Contemporáneo, Buenos Aires, 1971, 258 páginas. Traducción de Noemí Rosenblatt.) Revista científica [http://www.razonypalabra.org.mx/N/N75/monotematico\\_75/29\\_Rizo\\_M75.pdf](http://www.razonypalabra.org.mx/N/N75/monotematico_75/29_Rizo_M75.pdf)

Berrocal, Pacheco. (2005) La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo\\_de\\_mayer\\_salovey.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf)

Fernandez, & Extremera. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Tomado de [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo\\_de\\_mayer\\_salovey.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf)

Villamizar D, (2010). Las representaciones de las relaciones de pareja a lo largo del ciclo vital: significados asociados y percepción del cambio evolutivo disponible en <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8971/tesi.pdf?sequence=1>