

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**



**TESIS DE GRADO**

**AUTOVALÍA EN LA COMUNICACIÓN EFECTIVA EN  
PAREJAS UNIDAS**

**POR: EDDY ANGEL FLORES YUJRA**  
**TUTOR: Dr. RENÉ CALDERÓN JEMIO**

**LA PAZ – BOLIVIA**  
**Marzo, 2018**

## Resumen

*Autovalía en la Comunicación Efectiva en Parejas Unidas* es una investigación que se inicia gracias a un vacío gnoseológico sobre la equivalencia entre la Autovalía y la Comunicación Efectiva en parejas, ambas tomadas como variables. Es por eso, que se traza como meta, determinar el grado de correlación que existe entre uno y otro, ya que se asume que dicha vinculación es afirmativa, en dirección positiva y de grado significativo. Y es por ello, que se orienta el proceso de indagación científica en dirección a determinar que en cuanto una de las variables crece o decrece, la otra lo hace de igual manera. O en otras palabras, y tomando en cuenta la población con la que se realiza el estudio, que a mayor Autovalía de las personas adultas que se encuentran en una relación de largo plazo, mayor es la Comunicación Efectiva que se tiene con sus cónyuges.

La investigación tiene un diseño de tipo Mixto dominante, a favor del enfoque cuantitativo, de alcance correlativo, de tipo transversal por su dimensión temporal, y no experimental. Las nociones conceptuales psicológicas son propias del enfoque cognitivo comportamental, donde los esquemas de razonamiento y de contenido son la base para la articulación teórica y lógica entre: la Autovalía, como autoreconocimiento de las cualidades que cada persona posee, y la Comunicación Efectiva en parejas, como aquella comunicación donde se logra la efectiva trasmisión y recepción del mensaje. Ambos conceptos puestos en base a los principios de que la persona: es un agente activo, la misma que tiene interacciones con su entorno mediante interpretaciones, inferencias y evaluaciones, y que estas últimas son accesibles a la conciencia. Es por ello, lo factible para el estudio científico.

## Summary

Autovalía in the Effective Communication in Pairs United is an investigation that begins thanks to a gnoseological vacuum on the equivalence between the Autovalía and the Effective Communication in pairs, both taken like variables. That is planned as a goal, to determine the degree of correlation that exists between one and the other, since it is assumed that this relationship is affirmative, in a positive direction and of significant degree. And that is why, the scientific inquiry process is oriented in the direction of determining that as soon as one of the variables grows or decreases, the other one does it in the same way. Or in other words, and taking into account the population with which the study is conducted, that the higher the self-rating of the adults who are in a long-term relationship, the greater the effective communication that is had with their spouses.

The research has a design of Mixed dominant type, in favor of the quantitative approach, of correlative scope, of transversal type for its temporal dimension, and not experimental. The psychological conceptual notions are characteristic of the behavioral cognitive approach where the reasoning and content schemes are the basis for the theoretical and logical articulation between: Self-worth, as self-recognition of the qualities that each person possesses, and Effective Communication in pairs, like that communication where the effective transmission and reception of the message is achieved. Both concepts based on the principles that the person: is an active agent, the same that has interaction with their environment through interpretation, inferences and evaluation, and that the latter are accessible to the conscience. That is why it is feasible for scientific study.



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**



**TESIS DE GRADO**

**AUTOVALÍA EN LA COMUNICACIÓN EFECTIVA EN  
PAREJAS UNIDAS**

**POR: EDDY ANGEL FLORES YUJRA**  
**TUTOR: Dr. RENÉ CALDERÓN JEMIO**

**LA PAZ – BOLIVIA**  
**Marzo, 2018**

## **Dedicatoria**

*Dedicada a las personas importantes en mi vida. A mi familia que me vio nacer y crecer, y que siempre me apoya.*

*Y a mi familia que me elige, me quiere y me acompaña.*

## **Agradecimientos**

*Al privilegio del saber...*

*Y a ti, gracias por las palabras que dan fuerza...*

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	Pág. 01
-------------------	---------

### Capítulo I

PROBLEMA Y OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN.....	Pág. 03
---	---------

I. ÁREA PROBLEMÁTICA.....	Pág. 04
II. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	Pág. 05
III. OBJETIVOS.....	Pág. 10
IV. HIPÓTESIS.....	Pág. 10
V. JUSTIFICACIÓN.....	Pág. 10

### Capítulo II

MARCO TEÓRICO.....	Pág. 12
--------------------	---------

1. El individuo.....	Pág. 13
1.1.El individuo y el sí mismo.....	Pág. 14
1.2.El individuo y la pareja.....	Pág. 14
2. LA AUTOVALÍA.....	Pág. 16
2.1.Autoconcepto.....	Pág. 17
2.2.Autoimagen.....	Pág. 17
2.3.Autopercepción.....	Pág. 18
2.4.Autorepresentación.....	Pág. 18
2.5.Autoestima.....	Pág. 19
2.6.Autorrealización.....	Pág. 20
3. RELACIÓN DE PAREJA Y PAREJA UNIDA.....	Pág. 22
3.1.El individuo para una relación.....	Pág. 22
3.1.1. Creencias.....	Pág. 23
3.1.2. Supuestos.....	Pág. 24
3.1.3. Reglas.....	Pág. 25
3.1.4. Esquemas cognitivos.....	Pág. 25
3.1.5. Pensamiento automático.....	Pág. 26
3.1.6. Distorsión cognitiva.....	Pág. 26
3.2.Inicio de una relación de pareja.....	Pág. 31
3.3.Relación de pareja.....	Pág. 32
3.4.Pareja Unida.....	Pág. 34
3.5.Constituyentes de la relación de pareja.....	Pág. 34
3.5.1. Amor de pareja.....	Pág. 34
3.5.2. Sexo.....	Pág. 35
3.5.3. Intimidad.....	Pág. 37



3.5.4. Compromiso.....	Pág. 37
3.5.5. Lealtad.....	Pág. 38
3.5.6. Perdón.....	Pág. 38
4. COMUNICACIÓN EFECTIVA EN LA PAREJA.....	Pág. 39
4.1. Comunicación y comunicación en pareja.....	Pág. 39
4.2. Tipos de comunicación.....	Pág. 39
4.2.1. Comunicación verbal.....	Pág. 39
4.2.2. Comunicación no verbal.....	Pág. 41
4.2.2.1. Quinésica.....	Pág. 41
4.2.2.2. Paralingüística.....	Pág. 41
4.2.2.3. Proxémica.....	Pág. 42
4.2.3. El contenido y la forma en la comunicación.....	Pág. 43
4.2.3.1. El contenido en la comunicación.....	Pág. 44
4.2.3.2. La forma en la comunicación.....	Pág. 44
4.3. Comunicación efectiva.....	Pág. 44
4.3.1. Claridad.....	Pág. 45
4.3.2. Congruencia.....	Pág. 45
4.3.3. Oportuna.....	Pág. 45
4.3.4. Verificación.....	Pág. 45
4.3.5. Retroalimentación.....	Pág. 46
4.4. Comunicación efectiva en la pareja.....	Pág. 46
4.4.1. Estilos de la comunicación en pareja.....	Pág. 46
4.4.2. Aspectos psíquicos de la comunicación en pareja...	Pág. 48

### **Capítulo III**

<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>Pág. 51</b>
I. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	Pág. 52
II. VARIABLES.....	Pág. 53
1. Definición conceptual.....	Pág. 53
2. Definición operacional.....	Pág. 54
III. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	Pág. 56
IV. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	Pág. 56
1. Técnicas de acopio de información.....	Pág. 56
2. Análisis de resultados.....	Pág. 59
V. PROCEDIMIENTO.....	Pág. 59

### **Capítulo IV**

<b>PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>Pág. 60</b>
--	----------------

1. Resultados AF5 – Autoconcepto E.E.D. - 3 – RC.....	Pág. 61
2. Resultados Escala de Autovaloración – EAV – RC.....	Pág. 66
3. Resultados de Problemas de comunicación.....	Pág. 70
4. Resultados correlativos.....	Pág. 78
<b>Capítulo V</b>	
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>Pág. 94</b>
Conclusiones.....	Pág. 95
Recomendaciones.....	Pág. 101
<b>BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA.....</b>	<b>Pág. 102</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>Pág. 108</b>

## **INTRODUCCIÓN**

El desarrollo del individuo está determinada por la relación recíproca entre la biogenética y lo psíquico. Este desarrollo se encuentra determina por el ambiente, o sea, estímulos que el individuo aprende a experimentarlos. El individuo es, en sí, un conjunto de estímulos que forma parte del ambiente, y es por ello, que éste, se asume así mismo como parte de la realidad, es decir, se auto-implique. A causa de esto, el individuo crea modos de adaptación y sobrevivencia en función a las percepciones que experimenta. Este aprendizaje sobre cada aspecto del ambiente da origen a los modelos internos sobre aspectos del sí mismo y del mundo, las mismas que son utilizados por los individuos para recibir, codificar, y recuperar la información, y así desarrollar su accionar.

El accionar del individuo sobre el ambiente se origina en la idea del sí mismo. Este concepto es crucial para la forma de relacionamiento del individuo con el entorno, muy especialmente con las relaciones interpersonales, y mucha más, con las relaciones significativas, como la familia, los amigos o la pareja.

La pareja es una de las relaciones de mayor importancia que cada individuo tiene en su vida. Una pareja es aquella relación cuya unión se sustenta entre dos personas en función de un afecto de carácter amoroso. Una relación amorosa positiva se caracteriza por la capacidad de crear una relación gratificante y sólida que satisface los deseos de afecto, crecimiento y bienestar de los miembros, la que se da fundamentalmente sobre un principio de relacionamiento complementario, basado en el compromiso, la lealtad, el perdón y sobre todo el amor.

En todo el trascurso de la relación de pareja y toda la interacción entre ambas partes, existe un elemento esencial que marca su estado y devenir: la comunicación. La comunicación es el elemento básico que mantiene una relación de pareja, pues esta se encuentra en cada aspecto de la interacción entre los partenaires, ya que el amor y la unión surge y se mantiene en función del entendimiento entre la pareja, a tal grado que es común que cuando la comunicación se apaga, la relación también lo hace.

Estos dos pilares de la vida humana, el autoreconocimiento por un lado, y la comunicación por la otra, llevan un grado de vinculación, ya sea pues, porque el valor que cada individuo otorga a sí mismo condiciona las formas de relacionamiento que éste establece, o mas específicamente, en el modo de comunicación que el individuo ejecuta en estas relaciones, o viceversa, porque el modo de comunicación que cada individuo tiene en sus relaciones produce un efecto en el reconocimiento de sí mismo. Es por ello, que se toman como núcleo de la presente investigación, las que se encuentran en calidad de variables, en las que se podrá observar y descubrir sus características, y primordialmente la relación que una tiene sobre la otra, y así poder comprender y vislumbrar los fenómenos en el que se desenvuelven.

La presente investigación tiene como objetivo determinar la influencia de la autovalía personal en la comunicación efectiva de parejas unidas, en las que se describirán los componentes de la Autovalía personal y las características de la Comunicación Efectiva, pues ambas determinan la calidad y el modo de funcionamiento de la relación que se tiene en las parejas. Propósito que se encuadra desde el enfoque de investigación Mixta, cualitativa y cuantitativa, de tipo descriptiva, con diseño no experimental, y hecha con sujetos del contexto alteño. Éste estudio corresponde al área de la psicología clínica, cuyo enfoque es Cognitiva-Comportamental, ésta última basada en teorías de autores como Aaron Beck y Albert Ellis, entre otros.

Por último, es necesario mencionar que *Autovalía en la Comunicación Efectiva en Parejas Unidas* es una investigación para la obtención del título de Licenciatura en Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

**Capítulo I**

**PROBLEMA Y**

**OBJETIVOS DE**

**INVESTIGACIÓN**

## **I. ÁREA PROBLEMÁTICA**

Los elementos y características por las que se hace la investigación se encuentran enmarcadas dentro de la psicología clínica. La psicología clínica, como estrategia de abordaje de la psicología, está encargada de la investigación de factores como la evaluación, diagnóstico, pronóstico, tratamiento, rehabilitación y prevención de los problemas que afecten a la salud mental, entre ellas, las concernientes a las relaciones interpersonales. La relación de mayor relevancia, según varias áreas de estudio, es la pareja, pues es el fundamento de la familia y está última núcleo de la sociedad. El área de mayor importancia en las relaciones de pareja es la comunicación, pues aún en su concepción más simple, como intercambio de mensajes de una persona con otra, determina el modo y la calidad del funcionamiento entre los sujetos vinculados.

La comunicación es determinante para el estado mental de cada individuo, que desde la infancia aperturan la germinación de esquemas de contenido y esquemas de razonamiento para la concepción de una realidad determinada, que el sujeto transportará en forma de interpretaciones. Cada modo de comunicación, fundadas por la forma de representación, accionadas en la emisión y recepción del mensaje, lleva en el ámbito de las relaciones de pareja el consecuente modo de vinculación (patológicas o no) entre ambos miembros, pues desde el momento del inicio de la relación se evidencia la manera de interacción que desemboca en efectos, valga la distinción simple de, gratificantes o no gratificantes.

La investigación tiene el propósito de contribuir con la construcción teórica de los componentes que se desarrollan en la relación de pareja, más precisamente, con aquellos mecanismos de la comunicación entre los miembros de la pareja y los efectos que la autovalía personal tiene sobre ésta. La investigación de este tipo de problemas serán encarados con técnicas y procedimientos propios del área de la psicología clínica, cuya problemática le concierne plenamente, por su vocación ya mencionada, especialmente la de intervención y prevención.

## II. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

“La relación de pareja y todos sus equivalentes institucionalizados o no en cualquiera de las culturas hoy vigentes, serán siempre en todo caso formas de convivencia en las que los protagonistas perseguirán aunar modelos de entendimiento personal en una síntesis que pueda ser asumida y compartida para metas comunes” (Montoya, 2000, p.18). El funcionamiento de la relación de pareja consta de dinámicas compleja específicas e idiosincráticas entre los partenaires, la que resulta, por un lado, en armoniosa, que involucra en cada uno de los miembros la experiencia de gratificación y crecimiento compartido, y por otro lado, en conflictiva y aversiva, menoscabando los intereses de los protagonistas que se agravan en cuanto mayor es la permanencia en este tipo de convivencia.

Cuando la relación es aversiva los miembros experimentan un deterioro funcional, que se relatan desde agresiones imperceptibles –las mismas que se incrementan– hasta los casos extremos de violencia física; todas por causas solubles que involucran la comunicación. Pero lo importante de estas situaciones se da cuando una de las partes, o ambas, tienen la creencia de que, en su accionar, se hace “lo correcto”, sea en su papel de agresor o de víctima, aceptando pasivamente el padecimiento –pero valga aclarar– de una realidad cambiante.

Los problemas ontológicos son fácilmente reconocible en las investigaciones que nos muestran las ciencias psicológicas y psicosociológicas. Los problemas en las parejas son altamente conocidas. Estudios estadísticos muestran las dificultades a las que se enfrentan las parejas unidas, desembocando en divorcios a consecuencia de éstas.

La violencia que se ejerce dentro de la relación de pareja es el factor más resaltante. Por ejemplo un estudio nos revela que los comportamientos violentos que más acontecen entre las parejas son aquellas que tienen una naturaleza relacional; insultar o meterse con la pareja es el comportamiento que más se ejerce, con valores de entre 45 a 50%, le siguen

las críticas, los empujones durante las discusiones, romper y dar patadas a las cosas, y las amenazas (Sánchez, Rivera, Ortega y Viejo, 2008).

Otro estudio nos muestra que aunque las parejas se unen o casan en edades relativas, las mujeres se casan más temprano que los varones, este factor parece ser constante más allá de la sociedad en que viven. Este factor de unión a edad más temprana hace que la violencia en las relaciones de pareja sea muy frecuente, aparentemente a causa de un déficit de comunicación que responde a una disparidad entre los miembros, pues se evidencia que el 76% de las personas afirman que sufrieron violencia dentro de la relación de pareja. Los motivos de la violencia de los varones son: 41% por celos; 25,7% por la cantidad de amigos; y el 23,1% porque su pareja se enoja de todo sin razón aparente. En referencia a las mujeres: el 46% es causa de los celos; 42,5% por promesas incumplidas; y 35% porque considera que es engañada (Consejo Nacional de Población, 2014).

Otros datos que se encuentran como ejemplo de la problemática real, publicada por el Instituto Nacional de Estadística (INE), en La Encuesta de Prevalencia y Características de Violencia Contra las Mujeres en Bolivia, muestran que una de cada tres mujeres justifica la violencia por parte de su pareja en determinadas circunstancias: por infidelidad de la mujer, por no obedecer a la pareja, por no cuidar bien a los hijos e hijas, por faltar el respeto a su pareja, por salir mucho o por hablar con otros hombres. También se establece, que el 25% de las personas manifiestan que la violencia contra la mujer es un asunto de la familia, con la creencia de que “ahí debe quedar” según las opiniones de los encuestados, es decir que “no hay que denunciar”, que “no hay que compartir y que hay que resolver internamente” (Pereira, 2016).

Por último, y vislumbrado una realidad extrema, es necesario mencionar los datos que nos muestran la violencia contra las mujeres bolivianas en razón de género. Siete de cada diez mujeres en el país han sufrido algún tipo de violencia conyugal. Entre 12 países latinoamericanos, Bolivia registra los mayores niveles de violencia contra la mujer. Una mujer muere cada tres días víctima de femicidio. De cada diez personas que acuden a los Servicios Legales Municipales, nueve son mujeres. Doce denuncias por día son



registradas a causa de violencia sexual contra mujeres adultas y niñas. Más del 50% de mujeres declaran como frecuente o muy frecuente la violencia contra la mujer en su círculo familiar o cercano (Coordinadora de la mujer, 2008).

Estos datos reflejan los problemas que se encuentran dentro de la familia y la vida de pareja. Estos problemas llegan a consulta clínica, en ellas se observa interacciones conflictivas cuyas situaciones son altamente problemáticas que desembocan en actos ya mencionados, pues para los miembros que se encuentran dentro de la problemática es muy difícil encontrar una solución, pues son ellos mismos quienes acrecentan los conflictos hasta un nivel de descontrol.

Para que la pareja viva en armonía, tiene que darse una efectiva comunicación que permita el reconocimiento y evaluación de los objetivos, pensamientos y necesidades de cada miembro de forma recíproca. La mayoría de los problemas de pareja surgen por una comunicación distorsionada o por una ausencia de ésta. Es posible que uno o ambos miembros de la pareja no esté escuchando realmente, o que no exista un habla adecuada en función a los códigos que surgen dentro de la relación, es posible que existan insultos, ataques o humillaciones, o también es posible que se evite la comunicación, quizá utilizada como forma de castigo.

Desde el enfoque cognitivo comportamental se han analizado los patrones de relación de pareja con problemas, sobre todo en la comunicación y en habilidades de resolución de problemas. Se estudia empíricamente y de forma exhaustiva el tipo de interacción que ocurre asociada a la existencia de conflictos y los factores que contribuyen a perpetuarlos, además de identificar sus componentes conductuales, cognitivos y fisiológicos. La terapia cognitivo conductual incorpora el entrenamiento de habilidades de comunicación como un elemento importante para resolver conflictos en la pareja. El contenido y forma de cómo se envía el mensaje son los factores causantes de las interpretaciones sobre las percepciones de una realidad, que en el caso de ser patológicas, se encuentran sesgadas. En las parejas la comunicación patológica se encuentra en función a distorsiones cognitivas, basadas en una interpretación de una realidad de dos.

Nada alejado de estas situaciones, y en lo que respecta al sí mismo, la autovalía tiene un papel importante y proporcional con el modo de relacionamiento interpersonal, y muy especialmente, con un tipo de estas: las de pareja. Muchos de los resultados de estudios vinculados con la autovalía personal y la comunicación en las relaciones de pareja, muestran la necesidad de gestionar el apoyo profesional con bases teóricas sólidas, que implementen intervenciones para disminuir las conductas agresivas en las relaciones de pareja y promuevan la convivencia pacífica, de respeto, tolerancia y un convivir digno entre los congéneres, pues ésta se coloca como base para la formación de la familia. Se observa por ejemplo, una vinculación entre la autovalía y la violencia conyugal, ya siendo la violencia factor de baja autoestima en la víctima o factor como causante de violencia por parte del agresor, la relación entre estas variables es significativa (Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1998). Del mismo modo, la autovalía es prevalente en la depresión por causa de problemas conyugales, pues se observa que los miembros de las parejas, aun teniendo el apoyo emocional de padres y familiares, conlleva la autovalía baja dentro del matrimonio.

Así vemos que la comunicación se encuentra influenciada por la representación de valía que tiene el sujeto comunicante, pues se observa la influencia que la autovalía personal tiene sobre la comunicación, o más propiamente, sobre la comunicación efectiva de la pareja, por lo que el problema gnoseológico se encuentra justamente en esta vinculación, en la relación que tiene la autovalía y la comunicación efectiva dentro de la pareja; es por eso que es necesario investigaciones que vislumbren resultados referentes a la autovalía personal, la comunicación efectiva y el estado de las relaciones de pareja en etapas con vínculo ahondado, parejas unidas. Las soluciones son necesarias ya que las inversiones de los involucrados son altas, observando en ellas, construcción de familia, descendencia, adquisición de propiedades materiales, proyectos personales, entre otros. Así en la presente investigación se puede asumir el reto de conocer las características que involucran estas situaciones.

Claramente se observa lo necesario de profundizar, en el conocimiento científico, la vinculación de la autovalía y la comunicación, más propiamente, la relación que tiene la

autovalía y comunicación efectiva dentro de las relaciones de pareja. Por todo ello esta investigación presenta las siguientes interrogantes:

¿Cuál es la equivalencia entre la valía que las personas tienen de sí mismas y la calidad de comunicación que estos tienen en sus relaciones de pareja?

¿Cuál es la relación que se tiene entre los conceptos y características de la valía del sí mismo y la comunicación en pareja?

¿Cuáles son las diferencias que se dan entre los sexos sobre el relacionamiento de la valía del sí mismo y la comunicación en pareja?

### **III. OBJETIVOS**

#### **1. Objetivo general**

Determinar el grado de equivalencia por medio del hallazgo del grado de correlación entre la Autovalía y la Comunicación Efectiva en las parejas unidas que conviven en la ciudad de El Alto.

#### **2. Objetivos específicos**

- a) Presentar las características de la autovalía y la comunicación en pareja.
- b) Describir la relación que tienen los conceptos y características de la autovalía y la comunicación en pareja.
- c) Comparar los datos mostrando las diferencias que se tiene entre los sexos de su comportamiento sobre las variables.

### **IV. HIPÓTESIS**

A mayor Autovalía de las personas adultas que tienen una relación de pareja de largo plazo, mayor es la Comunicación Efectiva que tienen con sus cónyuges.

### **V. JUSTIFICACIÓN**

Los datos ya mencionados en apartados anteriores dan cuenta que la autovalía y la percepción que tiene cada individuo de sí mismo, juega un papel en el funcionamiento de las relaciones interpersonales, y más específicamente, en las relaciones de pareja. Pues según los datos, el aprecio del sí mismo incide en el relacionamiento interpersonal, donde las exteriorizaciones conductuales de los individuos se fundan en la percepción de su sí mismo en el mundo. Se observa así lo relevante de conocer y corroborar la relación que tiene la autovalía personal con la comunicación efectiva dentro de la dinámica de las relaciones de pareja, más precisamente, en las parejas de vinculación de largo plazo, ya que en este tipo de relaciones, los modos de interacción se encuentran consolidadas, siendo la comunicación el pivote de dicha interacción, pues es este último, el que prima para el devenir de la vida conyugal.

Se podrá comprender, en base al tipo de estudio, cuál es la tendencia de comportamiento entre las variables, la autovalía y la comunicación de las parejas, además de una aproximación, solo teórica y en calidad de presunción, intentar predecir el valor aproximado que tiene el grado de comunicación a partir del valor que posee la autovalía (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

La presente investigación tiene la firme intención de contribuir a la comprensión y aportar a la teoría clínica sobre las relaciones de pareja. Los datos que se construirán servirán para postular nuevos planteamientos de intervención terapéutica de pareja y de familia, y también, de nuevas concepciones de la realidad social, pues los elementos que se toman en esta investigación y el modo de abordarlos se direccionan hacia la creación de una relación de pareja satisfactoria, ya que la pareja es base de la familia, y ésta última, base de la sociedad, lugar donde se inicia la creación de los modos de vida, modos de significados e interpretaciones, que las personas acarrearán el resto de la vida, pues gracias a ellos, se construyen los devenires de cada experiencia, individual, de pareja y grupal.

# **Capítulo II**

## **MARCO TEÓRICO**

## 1. EL INDIVIDUO

Como menciona Andorno (2012), la definición de persona más célebre es la persona como sustancia individual de naturaleza racional. En este concepto se reconoce a la persona en la totalidad humana, y por ello el término “individuo”, que por etimología remite al ser indivisible, o como la RAE lo define, “persona, con abstracción de los demás”. En lo que respecta a la psicología propiamente “el término sirve para designar al ser humano singular, en cierto modo único, en el que se dan la individualidad psicológica y física indisolublemente unidas” (Ander, 2016, p.73). Cada individuo, cada ser humano, desde la concepción, ha vivido experiencias únicas, que junto a la información genética, forman a un único e irreplicable ser humano.

El desarrollo del individuo se inicia por el lado de la genética, la que se ejecuta por reacciones bioquímicas, cuya información se encuentra en el ADN. Ulteriormente, estos determinantes biológicos se combinan con los experienciales, o sea, los estímulos del medio ambiente. Esta secuencia de interacción biogenética-psicógena plantea una espiral que dura toda la vida. Cada paso se construye a partir de interacciones previas, que a su vez, crean nuevas posibilidades y determinan la reactividad y las experiencias futuras, es una transacción multideterminada en la que los únicos potenciales biogenéticos y las distintas influencias psicógenas se moldean unas a otras de forma recíproca (Millon, 1998).

En esta danza de la psicología y la biogenética, en periodos concretos, se crean los modos de adaptación, donde el sujeto adquiere sus estrategias de sobrevivencia. Es el momento donde se engendra los esquemas de razonamiento y contenido, los cuales son considerados como modelos internos sobre aspectos del sí mismo y del mundo, estos que son utilizados por los individuos para recibir, codificar, y recuperar la información, y así poder desenvolverse en el mundo (Consuegra, 2010).

El accionar del individuo sobre el ambiente está fundada en la concepción de la implicación que tiene su sí mismo en cuanto parte la realidad, valga decir, parte del

mundo. El hombre por ser un ser social, su realidad se conforma en base al relacionamiento interpersonal, en esta última, una de las más importantes, la pareja, eje de la familia, y esta última, eje de la sociedad.

### **1.1.El individuo y el sí mismo**

El concepto de sí mismo es el núcleo central de la personalidad que afecta cada aspecto del comportamiento de la persona y su aprendizaje. Básicamente el sí mismo es la idea que cada individuo se forma acerca de sí a través de la información que recibe del medio y a través de sus propias experiencias. Esto incluye como cada individuo se ve, se siente y se piensa que es, y en gran parte también corresponde a cómo cree que los demás lo ven.

Cada persona tiene un determinado concepto de cada elemento externo, y también un concepto de sí mismo. Y de igual manera tiene una apreciación diferente en la imagen, la percepción, la representación y la valía de sí mismo.

Estas diferencias en la apreciación de sí mismo, tiene repercusiones en el modo de afrontamiento en las situaciones de la vida cotidiana. Por ejemplo, el nivel de autovalía repercute en el rendimiento escolar, ya que las bajas percepciones de competencias inducen a estudiantes a orientar su conducta más hacia la defensa de sí que a un adecuado aprendizaje (Broc, 2000). Otro ejemplo muestra que la autovalía tiene un papel importante en las relaciones interpersonales, ya que cuando una persona aprecia debidamente su propio valer, está dispuesta a aquilatar y respetar el valor de los demás, esta persona irradia confianza y esperanza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano, interactúa sin complicaciones con otras personas, es capaz incluso de solicitar ayuda sin tener sentimientos negativos (Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1998, p.24).

### **1.2.El individuo y la pareja**

La relación de pareja, desde un punto de vista simple, puede decirse que es la suma de dos individuos que deciden tener una relación mutua cuya unión se efectúa por un vínculo amoroso recíproco. Dos individuos, que hasta el momento de asumir esta decisión, incluso



después de ella, son personas con un pasado (memoria almacenada), un presente (percepción e interpretación) y un futuro (expectativa) únicos, que pueden coincidir relativamente, pero nunca ser iguales.

Cada uno de los dos individuos que conforman una relación de pareja, llevan dentro de sí, pensamientos, emociones y conductas únicos, erigidos por representaciones cognitivas y modos de razonamiento, que se han originado desde las primeras etapas de experiencia. Cada individuo asume, frente al partenaire, todo un pasado dentro de sí que se unifica con la de su pareja para conformar su relación de pareja, cuyo devenir se encuentra en función de la compatibilidad complementaria entre ambos. Esto inexorablemente implica el afecto que se coloca sobre el otro individuo, la expectativa con respecto a él, y sobre todo, con la comunicación, que se encuentra en cada ámbito de la relación.

En el presente apartado se hace un breve comentario sobre el individuo, que inicia el entendimiento en la correspondencia que tiene en la presente investigación, por un lado la representación del sí mismo, y por otro, la relación de pareja. En un segundo apartado, se describe la autovalía, cuyo concepto se encuentra estrechamente con el individuo y su autorepresentación. Junto a ella, se presentan otros conceptos asociados de la psicología del sí mismo. En el tercer apartado, se conceptualiza la relación de pareja y la de la pareja unida, además de las características cognitivas de los individuos que conforman la pareja. Por último, en el cuarto apartado se muestra los componentes de la comunicación que se dan en una relación de pareja, y como se logra una comunicación efectiva en la pareja.

## 2. LA AUTOVALÍA

El valor hace referencia a la cualidad que hace digno de estimar a un ser o un objeto (Ander-Egg, 2016). La valía es el valor o aprecio de algo, y expresados en una persona, se refiere a la calidad de esa persona que vale. La autovalía, que se efectúa por un sujeto que se autorepresenta, ineludiblemente se encuentra ligada a la evaluación de cada persona sobre su sí mismo. Ya desde la etimología existe una similitud entre ‘valor’ y ‘evaluación’, ambos términos conllevan el componente léxico derivado del latín *valere*, que significa “ser fuerte”. Por eso, la autovalía es el reconocimiento de la importancia de las cualidades que cada persona posee, ya que el valor que cada ser humano tiene de sí mismo se encuentra ligado a la aceptación racional de sus defectos y virtudes.

La función de percepción de valía personal es conocida como autovalía. Albert Ellis (1989), uno de los representantes máximos del enfoque cognitivo, nos dice que cada persona por el solo hecho de ser, de existir, ya es valioso. La autovalía, en este sentido, se refiere a que el individuo debe definirse a sí mismo como bueno, estimable y merecedor por la sola cualidad de existencia (Lellenquien, 2014).

La autoevaluación, para su estudio, se asocia estrechamente con otros conceptos, la de mayor importancia es la autoestima. La autovalía es una actitud similar a la autoestima, solo que esta última es más centrada en los sentimientos, en tanto que la autovaloración es una consideración auto afirmativa de los propios atributos y cualidades. Como se observa, la autovalía se encuentra en la base de la autoestima, pues la valuación que hace cada sujeto conlleva al afecto que envuelve sobre sí mismo, de ellos resulta que la autovalía puede expresarse como sobrevaluación o devaluación, por una consideración que cada quien tiene de sí mismo, consideración que se encuentra determinada por la situación en la que se actúa (Galimberti, 2002).

La asociación de conceptos vinculados a la autovalía son puestas gracias a la auto-implicación, operación que hace que los seres humanos se auto-observen y puedan auto-conocerse. Como se observa es el término “auto” el que denota lo complicado de su

manejo. Auto es un prefijo griego que significa propio, atinente a uno mismo (Cosacov, 2007). Es así que la autovalía se vincula directamente con la autopercepción y la autorepresentación, pues estas la constituyen. Pero en su base se encuentran el autoconcepto y la autoimagen. Para sumados ellos puedan llegar a conformar la autoestima y culminar fácticamente en la autorrealización. Presentamos a continuación estos conceptos para el mejor entendimiento de la autovalía.

### **2.1.Autoconcepto**

El autoconcepto es la base de la construcción de la estructura del sí mismo, representa la información que uno posee sobre sí mismo (Gobierno de la Rioja, 2005). El autoconcepto puede definirse como todas aquellas ideas, hipótesis y creencias que una persona tiene de sí misma, es decir, la forma en que uno se conceptualiza, se podría decir que es la opinión que cada persona tiene sobre sí misma que lleva asociada un juicio de valor.

El autoconcepto limita o potencia las aptitudes de cada persona, o más propiamente, que la persona cree tener, pues cada persona se forma a lo largo de su vida una serie de ideas o imágenes que le lleva a desarrollar específicas cualidades en función a su propia concepción. La percepción del autoconcepto origina conductas acorde a la percepción y a la vez tales conductas reafirman el autoconcepto (Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1998).

### **2.2.Autoimagen**

La autoimagen se puede observar desde dos aristas, la que designa el reflejo de la persona ante los demás, y la que surge subjetivamente de uno mismo, que se construye mediante los conceptos que se tiene. Y aunque ambos están muy vinculados, la primera es aquella en la que se observa la impresión de lo que la persona muestra, su tipo, su estima social o estatus, su identidad sexual, etc., a partir de éste cada persona se juzga a sí misma de acuerdo con los estándares y expectativas sociales que ha incorporado a su autoconcepto (Consuegra, 2010). La segunda, se refiere a la autoimagen como aquel concepto que

designa la imagen que una persona dispone de sí mismo, es la representación que surge en la mente sobre uno, la que incluye todos los atributos vinculados como las ideas, opiniones, sentimientos, que son determinadas por situaciones, elecciones y decisiones que le toca vivir a cada persona. Por ello, tanto la información objetiva, verbal y subjetiva que se recibe del entorno, incluyendo las exigencias psicosociales que a través de los medios de información se recibe, y del mismo modo, los deseos e inclinaciones personales respecto al rol que se desea ocupar en la vida, son factores importantes en el proceso de la conformación de la autoimagen (Chaler, 2011).

### **2.3. Autopercepción**

Según Galimberti (2002) el individuo no tendría una percepción directa de sus estados mentales, sino que solo podría inferirlos del examen del propio comportamiento, como si fuera, respecto a su interioridad, un observador externo. La percepción es el proceso de atender selectivamente la información y asignarle un significado, la autopercepción es un similar proceso pero dirigida al sí mismo. Muchos informan que este proceso es más bien una comparación que se hace con el mundo exterior, es decir, lo que en realidad se hace es una inferencia basada en los diferentes estímulos externos que direccionan a unos determinados sentimientos, conductas y sobre todo formas de pensar que cada individuo sostiene como parte de su personalidad. La autopercepción es la acción de como deducimos lo que sentimos por la forma en que compartimos con el entorno, consiste en percibir las emociones, la personalidad, las ideas, los deseos etc., aprehendiendo cada aspecto lo más íntima posible, para así poder formar una opinión sobre el sí mismo.

### **2.4. Autorepresentación**

La autorepresentación es definida como la manera de comportarse y actuar en formas diseñadas para causar una impresión positiva o favorable en otras personas o en determinadas circunstancias (Meléndez, 2013). La autorepresentación es aquella forma en la que la persona se muestra o se representa ante los demás, es la forma de exteriorización de la identidad.

## **2.5.Autoestima**

La autoestima es el resultado de todos los pasos anteriores. La autoestima es un término evaluativo que se puede utilizar para describir cómo se siente una persona con respecto a su autoconcepto. Surge cuando se compara el sí mismo real con el sí mismo ideal. A partir de esto la persona se juzga a sí mismo de acuerdo con los estándares y expectativas sociales que ha incorporado a su autoconcepto.

La autoestima está basada en sentimientos de autoeficacia, que tiene que ver con el logro de objetivos y con la forma de reaccionar a las dificultades o fracasos (Consuegra, 2010). Si una persona se conoce, está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, desarrolla sus capacidades y si se acepta y respeta, tendrá una buena autoestima. Por el contrario, si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta, ni respeta, entonces tendrá una mala autoestima. Una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. Una autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante; es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones (Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1998). Las personas con autoestima baja piensan que no valen nada o muy poco. Estas personas esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás, y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega. Como defensa se protegen tras un muro de desconfianza hundiéndose en la soledad y aislamiento. Así, aisladas de los demás se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que las rodean. Les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por consiguiente tiene mayor propensión a pisotear y despreciar a otros. El temor es un compañero natural de esta desconfianza y aislamiento. El temor limita, distorsiona y evita que el individuo con baja autoestima se arriesgue en la búsqueda de nuevas soluciones para los demás, dando lugar un comportamiento destructivo (autodestructivo o heterodestructivo). Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas con baja autoestima, llegan a sentir

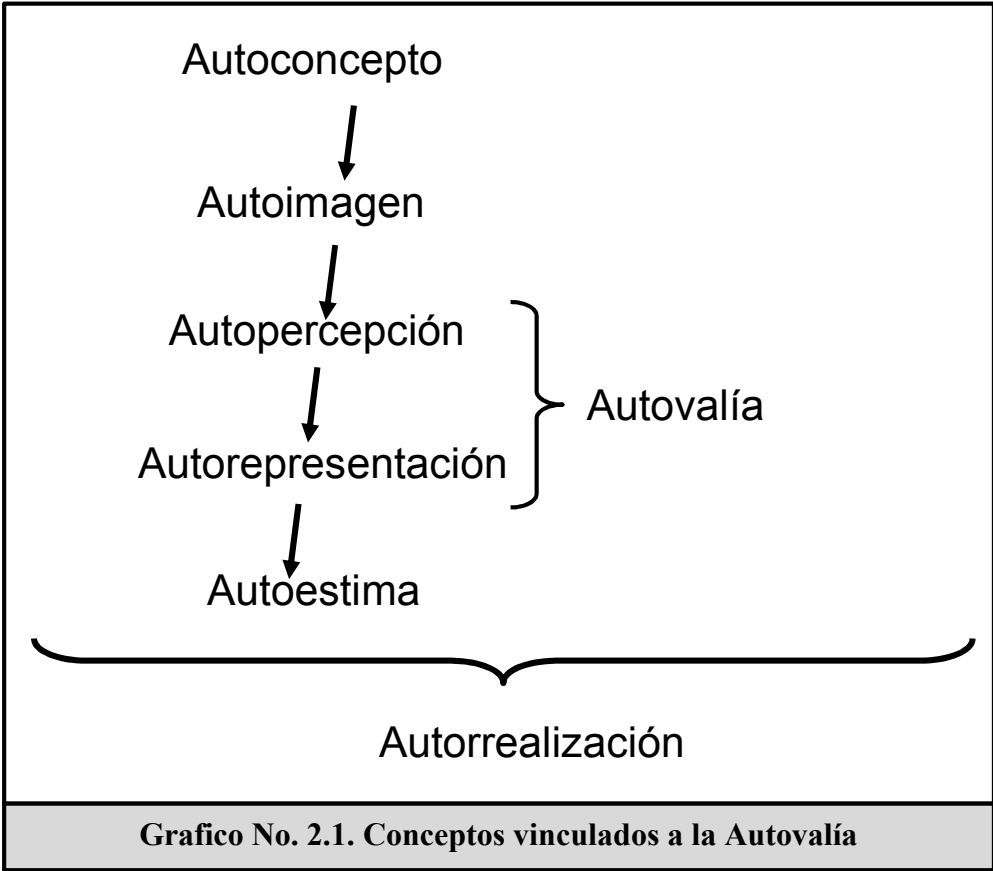
envidia y celos de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia y aparente abnegación, o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así, el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo parejas, familias y grupos sociales (Rodríguez *et al.* 1998).

## **2.6. Autorrealización**

La autorrealización es la capacidad que la persona tiene de hacerse real, a través de un desarrollo personal. Lo real es algo que cada uno tiene que descubrir en sí mismo; no es algo que definan los demás. Por otro lado la autorrealización es el sentido de lograr algo que uno desea, que también contiene esto de hacer real un hacer, un logro en el mundo.

Todos estos conceptos tienen una vinculación directa con las relaciones interpersonales. Por ejemplo, mediante la capacidad de autopercepción y mediante el autoconcepto se interpreta subjetivamente aspectos del sí mismo que influyen en la relación con los demás y en la percepción de cómo cada persona se puede incluir en la sociedad. El autoconcepto irracional y más aún establecido como patrón inflexible genera una mala adaptación en las relaciones interpersonales y en la sociedad. Un segundo ejemplo, nos dice que en el tema de la igualdad, la imagen que tiene el hombre y la mujer de sí mismos es distinta, el autoconcepto de las mujeres es más bajo que el de los hombres. Esto vendría motivado por varios factores, como la actitud diferenciada de la familia hacia el hijo y la hija, la actitud de los maestros hacia los distintos géneros, la imagen social que se percibe y las distintas responsabilidades o roles que asume cada uno. Con ellos se denota la importancia en el presente estudio.

El Gráfico No. 2.1. muestra la relación de los conceptos mencionados, en la base de todos ellos encontramos al Autoconcepto, pues es la que teóricamente determina a las demás. En la finalización en la que desembocan éstos conceptos encontramos a la autorrealización, referida al accionar del individuo en la realidad.



### 3. RELACIÓN DE PAREJA Y PAREJA UNIDA

#### 3.1.El individuo para una relación

La pareja es la unión de dos individuos, que por lo general son de sexos opuestos. Cada individuo es único, y lo es por las experiencias a las que ha sido expuesto desde su llegada al mundo. Cada individuo es el resultado de todas las interacciones que ha tenido en su vida. Valga aclarar que, es único, ósea diferente a otro individuo, incluyendo al de su pareja.

El individuo tiene, en sí, elementos psíquicos que lo constituyen, a esto se lo conoce como la esfera personal, concepto clave para comprender el significado especial que la persona da a los objetos tangibles o intangibles (Caro, 2009). La esfera personal es aquello que nos define como personas, que marca la diferencia entre uno y los demás, es decir, un constructo que integra todas esas características que cada persona posee y que la conforma. Es por ello, que cada persona produce su propia perspectiva de cada hecho en su experiencia, cada persona adscribe un significado a cada hecho idiosincráticamente. Y como Clark, Beck y Alford (1999) dicen, es que dar sentido al mundo, a todos los objetos y situaciones, incluidas los propios sujetos (sí mismo), no es un proceso racional objetivo, sino que son el producto de las interpretaciones y estimaciones, de los modos y los esquemas que dominan el sistema de procesamiento de información (Caro, 2009).

Para el enfoque cognitivo-comportamental, las personas se caracterizan por tres axiomas centrales:

- 1) La persona es un **agente activo** que interactúa con el mundo.
- 2) Esta interacción tiene lugar mediante **interpretaciones**, inferencias y evaluaciones que cada persona hace sobre su ambiente.
- 3) Los resultados de estos procesos cognitivos se consideran **accesibles a la conciencia**, toman la forma de pensamientos, e imágenes, y la persona tiene la capacidad y el potencial de cambiarlos (Caro, 2009).



En base a estos postulados, introducimos los siguientes conceptos que vislumbrarán la participación de los sujetos en la relación de pareja.

### **3.1.1. Creencias**

Las creencias, son estructuras cognitivas que se desarrollan a partir de experiencias tempranas del individuo así como de factores ambientales, culturales, biológicos. Las creencias pueden entenderse como un marco de referencia o conjunto de reglas que determinan nuestra forma de ser en el mundo, el modo en que evaluamos las situaciones, a los otros y nosotros mismos y a la forma en que interactuamos con los demás. (Calvete y Cardeñoso, 2001).

Existen dos tipos de creencias: las creencias racionales y las creencias irracionales. “Las creencias racionales (las cuales son expresadas generalmente como preferencias) conducen a respuestas emocionales apropiadas y conductas adaptativas” (Bernard y Ellis, 1990, p.77). En las relaciones de pareja, las personas que se adhieren, de forma bastante racional, a un fuerte deseo de igualdad en sus relaciones se sentirán satisfechas o insatisfechas, decepcionadas u optimistas de manera adecuada cuando vean que se están dando faltas o aciertos con respecto a la equidad en la relación, y de acuerdo con ello, adoptaran una postura activa y constructiva para mejorar dicha situación (Bernard y Ellis, 1990).

Por contraste, “las creencias irracionales (las cuales, normalmente, se expresan como demandas absolutistas y afirmaciones excesivamente evaluativas) conducen a formas disfuncionales inadecuadas de sentir y actuar” (Bernard y Ellis, 1990, p.77). “Cuando las personas con este tipo de creencias se encuentran ante situaciones de falta de equidad, cosa que es casi inevitable, la teoría racional emotiva predice que sus respuestas emocionales serán inadecuadas a su conducta disfuncional” (Bernard y Ellis, 1990, p.85).

Güell Roviralta (1999), nos muestra ejemplos de creencias disfuncionales que alguno o ambos miembros de la pareja pueden tenerlas:

Creencias sobre los miembros de la pareja:

- Si me porto bien, me amará siempre.
- Debo ser siempre una compañía grata.
- Para ser un buen amante, debo subordinar siempre mis deseos a los suyos.
- Debo esconder lo que me desagrada de él.
- Si me quiere, sabrá lo que necesito sin preguntármelo.
- Si me quiere como soy, para qué esforzarme más.
- Es el hombre quien debe iniciar la relación sexual.
- Si me quiere me antepondrá a sus necesidades..
- Debe compartir todo su tiempo libre conmigo.

Creencias sobre la relación:

- Siempre deberíamos estar de acuerdo.
- Cualquier sacrificio antes que deshacer la pareja.
- Debemos compartirlo todo.
- El amor puede con todo.
- El amor debe ser incondicional.
- La relación de pareja perfecta no existe, así que para qué esforzarse

### **3.1.2. Supuestos**

Los supuestos son “las reglas en base a los cuales el individuo trata de integrar y asignar un valor a los datos brutos de la experiencia, se basan en supuestos fundamentales que conforman su patrón de pensamiento automáticos. Durante el periodo de desarrollo, todo individuo aprende una serie de reglas o formulas a través de los cuales intenta «dar un sentido» al mundo. Estas fórmulas determinan cómo va a organizar el individuo las percepciones en cogniciones, cómo se va a marcar unos objetivos, cómo evalúa y modifica su conducta y cómo interpretar sus experiencias. En esencia, los supuestos básicos forman la matriz de los significados y valores personales, el marco en el cual los acontecimientos

adquieren relevancia, importancia y significado” (Beck, Rush, Shaw y Emery, 2010, p.233).

### **3.1.3. Reglas**

Las reglas son patrones cognitivos relativamente estables que dictan el modo de reacción ante cualquier situación o hecho, permite interpretar más o menos igual un grupo de situaciones. Estas reglas están sujetas a revisión e innovación, gracias a las experiencias posteriores y al tipo de interacciones (Caro, 2009).

Una regla es una ecuación, una fórmula y una premisa que nos permite clasificar, ordenar y sintetizar nuestras observaciones de la realidad, de tal forma que alcancemos conclusiones significativas. Las reglas se forman en la niñez, como parte de la herencia social, de la cultura, de la familia. Así, las reglas son conclusiones que aporta el mundo exterior a la hora de realizar u observar un hecho. Las reglas se organizan alrededor de ciertos temas amplios y corresponden al concepto de modo. Las reglas específicas están integradas en esquemas (Caro, 2011).

### **3.1.4. Esquema cognitivos**

Un esquema es una estructura cognitiva relativamente estable que dicta los cursos de acción y el modo de interpretación de las situaciones (Caro, 2009). Un esquema permite a una persona investigar, codificar y evaluar el rango total de estímulos internos y externos, y decidir un curso subsecuente de acción. Los diferentes esquemas de la organización cognitiva pueden variar en su especificidad y detalle y en el rango de los estímulos o patrones a los cuales se aplica.

El término esquema designa las estructuras que integran y adscriben significado a los hechos. El contenido de los esquemas puede tener que ver con las relaciones personales o con categorías impersonales. Los esquemas tienen las siguientes cualidades: la amplitud, son reducidos, discretos o amplios; la flexibilidad o rigidez, referida a la capacidad para

su modificación; la densidad, que es la preeminencia relativa en la organización cognitiva; y su función de valencia, que es su grado de activación en un momento dado.

Los esquemas son estructuras con un contenido idiosincrático altamente personalizado, que se activa durante trastornos tales como una depresión, ansiedad, crisis de angustia y obsesiones, y se vuelven predominantes. Cuando son hipervalentes, estos esquemas idiosincráticos desplazan e inhiben a otros que podrían ser más adaptativos en una situación dada. En conclusión los esquemas producen una tendenciosidad sistemática en el procesamiento de la información (Beck y Freeman, s.f.).

### **3.1.5. Pensamiento automático**

“Los pensamientos automáticos son fruto directo de nuestros esquemas. Pueden tomar una forma verbal o ideativa, son conclusiones, juicios e interpretaciones que aparecen automáticamente como pensamientos sin ningún razonamiento anterior que explique cómo pueden formarse” (Caro, 2009, p.147). “Los pensamientos automáticos son breves estallidos al borde de la consciencia. Aunque su rapidez nos ayuda para sacudirnos para su acción, su brevedad hace difícil identificarlos” (Beck, 2011, p.163). “Los pensamientos automáticos se caracterizan por ser discretos, en forma taquigráfica, autónomos, es decir no sujetos a control voluntario, por lo que son difíciles de cortar. Parecen razonables a quien los tiene, por lo que no se ponen en duda. Son idiosincráticos y se manifiestan como si fueran un «acto reflejo»” (Caro, 2009, p.148).

Referidos a la relación de pareja, “en cualquier interacción entre cónyuges, cada uno tendrá pensamientos automáticos que influyan sobre lo que dicen y sobre cómo lo dicen. Aunque no se expresen abiertamente, los pensamientos automáticos afectan el tono de voz, la expresión facial y los gestos” (Beck, 2011, p.166).

### **3.1.6. Distorsión cognitiva**

Las distorsiones cognitivas son errores sistemáticos en el pensamiento de una persona que mantiene sus conexiones a pesar de la evidencia en contra. Son distorsiones de la realidad

que se realizan de forma sistemática y que tienen como consecuencia un sesgo hacia el sí mismo. En términos sencillos, se podrían definir como una cognición que persiste frente a la firme evidencia de lo contrario (Caro, 2009).

“Las distorsiones cognitivas conducen a que los individuos saquen conclusiones erróneas, aunque la percepción que hagan de una situación sea la correcta. Si la situación se percibe de forma equivocada, las distorsiones cognitivas ampliarán el impacto de estas percepciones erróneas” (Caro, 2009, p.148).

Existen varios tipos de pensamientos distorsionados, en la Tabla No. 2.1. se describe las distorsiones cognitivas de mayor resalte y relevancia de las relaciones pareja.

<b>Tabla No. 2.1. Distorsiones cognitivas</b>	
<b>Pensamiento distorsionado</b>	<b>Definición</b>
Extremismo o catastrofización	“Es una tendencia a exagerar las cualidades de otra persona, ya sean malas o buenas y a «catastrofizar», abultando la gravedad de las consecuencias de un hecho en particular” (Beck, 2011, p.187).
Interpretación de pensamiento	Son juicios repentinos, suposiciones y presunciones que se hacen sobre otras personas, sobre cómo se sienten, piensan o cómo reaccionan éstas. Se tiende a “creer que uno sabe lo que otra persona está pensando, sin evidencia que lo sustente” (Caro, 2009, p.150). Estas interpretaciones “han nacido de la intuición, las sospechas, dudas vagas, o una o dos experiencias pasadas, pero siempre son, sin embargo, creídas” (McKay, Davis y Fanning, 1987, p.31).
Pensamiento polarizado	La característica principal de esta distorsión es la insistencia en las elecciones dicotómicas: se tiende a percibir cualquier cosa de forma extremista, sin términos medios, se manifiesta en una

	tendencia a situar todas las experiencias en una o dos categorías opuestas (Caro, 2009).
Sobregeneralización	“Se refiere al patrón de extraer una regla general o conclusión sobre la base de uno o más incidentes aislados y aplicar ese concepto a largo de un amplio marco de situaciones relacionadas o no” (Caro, 2009, p.149).
Abstracción selectiva	“Consiste en centrarse en un detalle extraído fuera de su contexto, ignorando otras características más relevantes de la situación, y conceptualizar toda la experiencia en base a ese fragmento” (Beck <i>et al.</i> 2010, p.22).
Visión restringida	“La persona con visión restringida ven solo lo que se adapta a su actitud o estado mental e ignoran lo demás. Es posible, por ejemplo, que se aferren a un único, pequeño detalle como base para su interpretación total de un hecho. Se suprimen, censuran o minimizan otros detalles importantes” (Beck, 2011, p.181).
Personalización	“Se refiere a la tendencia del sujeto a aplicarse hechos externos, mientras que no existe una base para hacer tal conexión” (Caro, 2009, p.150), “el error básico de pensamiento en la personalización es que se interpreta cada experiencia, cada conversación, cada mirada como una pista para analizarse y valorarse así mismo” (McKay, Davis y Fanning, 1987, pp.31-32).
Falacias de control	“Existen dos formas en que puede distorsionarse el sentido de poder y control de una persona. Una persona puede verse a sí misma impotente y enteramente controlada u omnipotente y responsable de todo lo que ocurre alrededor” (McKay <i>et al.</i> , 1987, p.32). En el primer caso la persona se ve como una víctima del destino, mientras que en la falacia de control interno la

	<p>persona se convierte en responsable del sufrimiento o de la felicidad de aquellos que le rodean.</p>
<p>Falacia de la justicia</p>	<p>Este tipo de pensamiento distorsionado se basa en la aplicación de las normas legales y contractuales a los caprichos de las relaciones interpersonales. En este caso la persona está resentida porque piensa que conoce que es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con ella (McKay <i>et al.</i> 1987).</p>
<p>Culpabilidad</p>	<p>Es “percibir a posteriori algo para determinar lo que uno «debería haber hecho», incluso aunque fuera imposible saber que era lo mejor que se podía haber hecho en ese momento; ignorar factores condicionantes o los papeles que juegan los demás al determinar el resultado negativo” (Caro, 2009, p.151). Existen dos variantes: una en la que la persona focaliza la culpabilidad exclusivamente en sí misma, donde se culpa de los sucesos que ocurren, y otra, en la que la persona mantiene la creencia de que los demás son los responsables, dirigiendo la culpa y la responsabilidad de los sucesos hacia otros.</p>
<p>Debería</p>	<p>En esta distorsión la persona se comporta de acuerdo con unas reglas inflexibles, “normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que trasgreden estas normas se enojan y también se siente culpable si las viola ella misma” (McKay <i>et al.</i> 1987, p.37).</p>
<p>Razonamiento emocional</p>	<p>En esta distorsión la persona “cree que lo que siente tendría que ser verdadero, automáticamente” (McKay <i>et al.</i> 1987, p.37).</p>
<p>Falacia de cambio</p>	<p>En esta distorsión la persona asume que las otras personas pueden cambiar, para adaptarse a ella, si se las presiona lo suficiente. La atención y la energía se dirige, por tanto, hacia los demás porque la esperanza de felicidad se encuentra en conseguir que los demás satisfagan sus necesidades. El supuesto</p>

	fundamental de este tipo de pensamiento es que la felicidad depende de los actos de los demás (McKay, <i>et al.</i> 1987).
Etiquetas globales	En este tipo de pensamiento distorsionado se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global. La etiqueta aun contraria a la evidencia se convierte en la visión unidimensional del mundo. Utilizar una etiqueta, como «mal padre», «inútil» para describir la conducta de una persona es imputarla con todos los significados que la etiqueta supone (Caro, 2009).
Tener razón	“En esta distorsión, la persona se pone normalmente a la defensiva; tiene que comprobar continuamente que su punto de vista es el correcto, que sus apreciaciones del mundo son justas y todas sus acciones adecuadas. No está interesado en la posible veracidad de una opinión diferente a la suya, sino solo de defenderla” (McKay, <i>et al.</i> 1987, p.35).
Falacia de recompensa divina	En este tipo de pensamiento la persona “Espera cobrar algún día todo el sacrificio y abnegación, como si hubiera alguien que lleve las cuentas. Se resiente cuando se comprueba que la recompensa no llega” (McKay, <i>et al.</i> 1987, p.37).
Inferencia arbitraria	Es el “proceso de adelantar una determina conclusión en ausencia de la evidencia que la apoye o cuando la evidencia es contraria a la conclusión” (Beck, <i>et al.</i> 2010, p.22), “se refiere al proceso de extraer una conclusión específica en ausencia de evidencia que apoye la conclusión o cuando la evidencia es contraria a la conclusión” (Caro, 2009, p.149).
Magnificación y minimización	Son “errores en la valoración de la realidad y reflejan errores al evaluar la significación o la magnitud de un hecho, tan graves como para constituir una distorsión” (Caro, 2009, p.150).



### **3.2. Inicio de una relación de pareja**

El ser humano es un ser social, necesita de los otros para sobrevivir. En sus relaciones encuentra no solo satisfacciones biofísicas, sino que en ellas encuentra la fuente de motivaciones de todo tipo, como el aprendizaje, el afecto, entre otros, que le otorgan una vida plena y satisfactoria. Las dos interacciones interpersonales más importantes para cada ser humano son: el vínculo con los progenitores, porque en los primeros años es donde se ponen las bases de las dimensiones que constituyen el perfil cognitivo emocional de cada persona, siendo ésta la que determina el modo de validación de cada sujeto (Punset, 2012). La segunda, y la que corresponde a esta sección, es el vínculo que se crea en una relación de pareja.

El ser humano se vincula con los progenitores para su sobrevivencia, la vinculación con la pareja en una relación amorosa tiene similares fines. La pareja nace para preservar en mejores condiciones al individuo. Los estudios muestran que “las personas casadas son más felices que las solteras” (Alarcon, 2001, p.1). Las personas con relaciones de pareja estables o en matrimonio son más felices que las demás, también nos muestran que la felicidad más alta se obtiene en cuanto las personas se encuentran en una relación de pareja (Seligman, 2003).

Una relación de pareja se funda en la necesidad de filiación, que es una tendencia humana básica que lleva a buscar la compañía de otras personas. Esta necesidad tiene la función primordial de garantizar la supervivencia, tanto del individuo como de la especie (Ovejero, 2007), esta implica directamente, al menos en la vida moderna, un intercambio mutuo de refuerzos positivos (Bernard. Y Ellis. 1990), donde cada uno de los miembros le ofrece al otro, gratificaciones que permiten iniciar y continuar la relación.

La atracción es la principal causa del inicio y el mantenimiento de una relación de pareja, ella se conserva y evoluciona, posterior a la etapa del enamoramiento, cuando su interacción es racional y mutuamente recompensante. Se da, cuando, aparte del influjo de la reciprocidad física y de ciertos rasgos deseables, hay entre los miembros de la pareja

similitud de actitudes, complementariedad de necesidades, y reciprocidad de sentimientos (Ovejero, 2007).

Desde el punto de vista del propio sujeto, desde el punto interno o subjetivo, existen tres razones básicas para que un individuo conforme pareja: el amor, la necesidad de compañía y expectativas previas (Güell, 2001). El amor, que es el sentimiento de vinculación más poderoso que el ser humano conoce; la necesidad de compañía, que aunque muy prosaica es muy profunda, especialmente si se tiene en cuenta las necesidades interpersonales básicas de: apego, interacción social, autoestima, alianza fiable y guía informativa (Güell, 2001), las que conllevan a la demanda de no estar solo, ya que todo ser humano necesita de afectos, incluyendo la confianza e intimidad, que solo la pareja otorga desde su posición; y las expectativas previas, que se refiere a la idea en mente de cómo es o tiene que ser la otra persona, en la que también se alberga determinadas esperanzas que por lo general no se hacen realidad y que son el motivo desencadenante de conflictos en la pareja, ya sea por una expectativa alta, baja o nula.

### **3.3.Relación de pareja**

El termino pareja significa prioritariamente “igual o semejante”. La pareja, en sí, es una forma de relacionarse con alguien (Rolón, 2012). Una relación es básicamente un enlace, una conexión, una correspondencia de algo con otra cosa. Es por eso, que una relación de pareja es un vínculo de pares que se forma entre dos personas en base a un sentimiento de amor recíproco; o más propiamente, la relación de pareja es, según la RAE, la unión de dos personas que establecen lazos amorosos de carácter íntimo, con una intención admitida o no de durar; con o sin compromiso institucional.

La relación de pareja implica “cualidades especiales como compromiso, sensibilidad, generosidad, consideración, lealtad, responsabilidad, confiabilidad que son determinantes para una relación feliz” (Beck, 2011, p.16). Una relación feliz u óptima, está determinada por las gratificaciones que reciben ambos miembros de la pareja; valga decir, que la relación de pareja es un sistema de mutuo reforzamiento, la que comprende la visión del

auténtico interés racional, la que incorpora una preocupación muy real sobre las consecuencias, en sentido amplio, de los comportamientos de uno hacia el otro. O dicho de otro modo, la relación de pareja opera de acuerdo a principios hedonistas.

Albert Ellis (1900), define “una buena relación de pareja como aquella que provee una satisfacción hedonista a largo plazo: esto es, experiencias placenteras a los individuos implicados en ella” (Bernard. Y Ellis. 1990, p.73), ya que el conjunto de detalles y hechos gratificantes hacen la vida en pareja (Calderón, 2016). Ambos miembros de la pareja, inician y mantienen la relación en tanto reciben mutuamente reforzadores de satisfacción. “Los efectos asociados a la posesión de unas buenas relaciones interpersonales son muchos, entre ellos los siguientes: incide sobre la felicidad (las personas con buenas relaciones se consideran más felices que aquellas que no las tienen); en la salud mental (las relaciones interpersonales sirven como apoyo social para reducir el estrés); e incluso en la salud física, ya que la salud corporal, la recuperación de las operaciones y la esperanza de vida se ven influidas por la calidad de las relaciones” (Ovejero, 2007, p.78).

“De acuerdo con este punto de vista la teoría sugiere que las personas estarán motivadas a participar en aquellas relaciones que les prometen o proporcionan una mayor satisfacción hedonista, y se inclinarán a continuar las relaciones que les siguen proporcionando esta satisfacción a largo plazo” (Bernard. Y Ellis. 1990, p.73). Esto sobreviene sin dificultad en las primeras etapas de la relación, como la del enamoramiento, la que “proporciona a la pareja una fusión de intereses, incluso de identidad, de manera que lo que gusta a uno, gusta en forma automática al otro” (Beck, 2011, p.61); así cada sujeto enamorado “tiende a ver en su pareja toda clase de cualidades positivas, que no están presentes o lo están en un grado menor de lo que ellos se imaginan” (Beck, 2011, p.62). La situación se complica en las posteriores etapas, donde desaparece la idealización del otro por una imagen más realista. De allí que nos encontramos de acá en adelante en un estudio de mayor profundidad para poder situarnos correctamente y realizar las indagaciones que nos brinden concepciones de una teoría más certera.

### **3.4.Pareja unida**

Es la unión o asociación de dos personas que en base a la relación afectiva amorosa conviven de forma estable. Es conceptualizada por Calderón y Moles, citado por Rivero, como “una relación entre dos personas unidas por un vínculo afectivo, motivadas por atracción, expectativas y compromisos interpersonales y que, a través de la convivencia comparten de forma conjunta un proyecto de vida en distintos espacios sociales, familiares y de intimidad” (Rivero, 2016, p.16).

### **3.5.Constituyentes de la relación de pareja**

El amor no es el único factor que determina una relación de pareja, tanto en su inicio como en su mantenimiento la relación requiere ciertos elementos que constituyen una relación positiva; su existencia o ausencia, así como la frecuencia e intensidad de su aparición, marcarán la calidad de la relación de pareja.

#### **3.5.1. Amor de pareja**

Es necesario no confundir Amor con Enamoramiento, son categorías distintas. El enamoramiento es “un tipo de amor caracterizado por sentimientos de pasión e intimidad” (Spencer, Jeffrey y Lois, 2005, p.167), la que “comienza con una poderosa atracción física (o sentimientos de pasión) que está asociada con una fuerte excitación psicológica” (Spencer *et al.* 2005, p.164). Se reconoce generalmente que en el enamoramiento se “incluye varios factores importantes especialmente la idealización de la persona amada; un alto grado de exclusividad; intensos sentimientos de ligazón, normalmente con un fuerte componente sexual; la poderosa convicción de que el amor durara para siempre; obsesión con pensamientos acerca de la persona amada; y urgencia por realizar y sacrificar casi cualquier cosa por lograr a la persona amada; la convicción de que el amor romántico es la cosa más importante del mundo; y la creencia de que uno puede fundirse prácticamente con la persona amada y convertirse en uno con él o ella” (Bernard y Ellis, 1990, p.50).

Evidentemente, “el enamoramiento desempeña un papel decisivo: forja un vínculo poderoso que incita a una pareja a comprometerse en una relación” (Beck, 2011, p.53), “su objetivo consiste en promover una relación íntima, fijando toda la atención en las imágenes, recuerdos y esperanzas del ser amado” (Beck, 2011, p.55). Por ello “podemos pensar el enamoramiento como el primer escalón en la construcción del amor” (Rolón, 2012, p.51); en tanto que “el amor, en la propia relación de pareja, es más bien una construcción” (Calderón, 2016).

El amor es el “estado racional-emotivo que hace que alguien tome una decisión tan seria como la de compartirlo todo con otra persona, convencida de que es lo que va a proporcionarle la felicidad” (Güell, 2001, p. 12). “El amor implica atracción física e intelectual y confianza, a la vez que proporciona fuerza y orgullo, y todo ello adquiere especial trascendencia en cuanto, pasada la etapa de obnubilación del enamoramiento, uno ha podido también vislumbrar los defectos y partes menos gratas del otro. Podríamos decir que el amor implica un sentimiento de satisfacción por estar con esa persona, que ese sentimiento es estable y que amparándolo existe una voluntad decidida y racional de cuidar y mantener la unión frente a amenazas externas” (Güell, 2001, pp. 12-13). El amor es una unión que permite de forma ineludible conservar la entrega de la otra persona (Calderón, 2016).

“Aunque el amor es un incentivo poderoso para que esposos y esposas se ayuden y apoyen, se hagan felices el uno al otro y creen una familia, no constituye en sí mismo la esencia de la relación, pues no provee las cualidades y aptitudes personales que son decisivas para sustentarla y hacerla crecer” (Beck, 2011, p.16), es necesaria la presencia de otros componentes para que la relación, y el amor en sí, tengan un devenir gratificante y positivo.

### **3.5.2. Sexo**

El deseo sexual es parte del amor, es una mediación importante del amor, pero no es un fin, ni es específicamente la esencia del amor (Calderón, 2016). “El sexo generalmente es

considerado como un reforzador importante y muy valorado, en la mayoría de las relaciones románticas” (Bernard y Ellis, 1990, p.87), por lo que es considerado el principal aliciente de la relación. “La atracción sexual es a veces la primera fuerza de unión de una relación y sólo más tarde se desarrolla en un enamoramiento cabal” (Beck, 2011, p.54).

“Iniciar la relación sexual es una forma de demostrar el cariño, el atractivo y las ganas de que las cosas funcionen, además de demostrar el apetito sexual en sí mismo” (Güell, 2001, p.90), por ello, “el sexo es válido por sí mismo, como forma de disfrutar de una capacidad única y muy especial de placer” (Güell, 2001, p.95), y aunque “la fuerza de esa atracción sexual disminuye a menudo después del matrimonio” (Beck, 2011, p.54), en el noviazgo representa su piedra angular.

“Muchos adolescentes se enamoran de la persona con la que comparten ese descubrimiento que constituye uno de los pasos más importantes y gratificantes de la evolución personal. Con el tiempo, ganarán seguridad en esa experiencia y valorarán con más objetividad y exigencia lo que desean del amor y del sexo” (Güell, 2001, p.95). Es por eso que ulteriormente, “en la juventud avanzada, la mayoría de las personas han vivido diversas experiencias sexuales y afectivas, han podido, gracias a ellas, definir sus valores y averiguar más o menos con qué tipo de persona desean vivir, y conocen mejor y confían más en sus habilidades amorosas” (Güell, 2001, pp.95-9612). En esta etapa “la expectativa de una gratificación sexual regular sirve como estímulo principal para la convivencia de una pareja y, con toda probabilidad, para tener descendencia” (Beck, 2011, p.54).

“Las experiencias sexuales positivas son una suave amalgama de estímulos y respuestas, donde el flujo entre ellas está guiado por percepciones correctas y evaluaciones positivas. Cuando este proceso ocurre, el clima emocional del individuo estará libre de problemas y el juego sexual resultara agradable e incluso placentero. Las experiencias sexuales positivas, por lo tanto, son el resultado de algo más que buena técnica sexual” (Bernard y Ellis, 1990, p.162).

### **3.5.3. Intimidad**

La intimidad es un “sentimiento de cercanía y conectividad que están marcados por compartir los pensamientos y sentimientos más íntimos” (Spencer *et al*, 2005, p.179). “La intimidad se extiende desde las discusiones sobre los detalles de la vida diaria, a los instantes en que se confía los sentimientos más íntimos, que no compartiría con nadie más, hasta su relación sexual” (Beck, 2011, p.270).

“Una comunicación correcta genera en la pareja un ámbito de seguridad en el que se garantiza que la intimidad será tratada con cuidado, y esto se interpreta y se vive como amor” (Navarro, 2015, p.314). Es por ello, que 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, el estar dispuesto a compartir aspectos económicos y emocionales, etc.

### **3.5.4. Compromiso**

El compromiso es un componente de la relación que hace referencia al interés y responsabilidad que se siente por una pareja y por las decisiones de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo pese a las posibles dificultades que puedan surgir, debido a que se cree en los especiales de la relación. El compromiso tiende a crecer a medida que transcurre el tiempo de duración de la relación debido al aumento de la independencia personal y material entre ambos miembros.

Por otro lado el compromiso es un factor de tipo social que depende de la cultura donde se vive las conductas que demuestran sus componentes y la intensidad con que son necesarios en una relación amorosa. Por lo que cada individuo valorará de diferente manera el compromiso asumido por sí mismo, y el que demuestra la pareja.

### **3.5.5. Lealtad**

La lealtad en la relación de pareja es crucial, su aplicabilidad puede ser determinante en la relación. La lealtad “significa que un cónyuge puede siempre contar con el otro para ser protegido o apoyado. Y el apoyo o protección no dependen del juicio del(de la) esposo(a) respecto de quien tiene razón o está equivocado” (Beck, 2011, p.259), depende de si se puede o no confiar en el otro, pues ambos conforman un equipo, donde el apoyo, sea o no justo, es importante para los objetivos de esta alianza; así, “la lealtad implica poner los intereses del compañero por encima de los intereses de los demás” (Beck, 2011, p.259).

### **3.5.6. Perdón**

El perdón es fundamental en una relación de largo plazo, como la es la relación de pareja. Bajo el argumento, que afirma, que ningún hombre es perfecto, valga decir que toda persona erra, el perdón es esencial para el mantenimiento de una relación que tiene una duración amplia.

El perdón tiene tres dimensiones: la del tipo de respuesta, donde el perdón es experimentado como una conducta, una emoción y un pensamiento, que respectivamente corresponden a la reconciliación, a dejar los sentimientos desagradables y a modificar las interpretaciones sobre el hecho o el ofensor. La segunda dimensión es referida a la dirección de cambio, donde cada persona emplea un tipo de cambio, positivo o negativo, el primero referida al abandono de las respuestas negativas, y el segundo, a la aparición de emociones, pensamientos y respuestas positivas. Por último, la orientación, que admite dos niveles, la intrapersonal y la interpersonal.



## **4. LA COMUNICACIÓN EFECTIVA EN LA PAREJA**

### **4.1. Comunicación y comunicación en pareja**

Como afirman De La Torre-Zermeño y De La Torre Hernández (1995), la comunicación humana es el proceso mental en el que un emisor y un receptor interactúan con el fin de intercambiar ideas, conocimientos, experiencias y sentimientos, que se transmiten a través de un código, un mensaje y un canal apropiados (Perpiña, 2012).

La comunicación implica un emisor y un receptor, el primero aquel que crea y envía el mensaje, en tanto que el segundo la recibe. La comunicación que se da entre ambas partes comunicantes, implica inexorablemente interacción y relación entre ellos (Perpiña, 2012), ya que se requiere de una retroalimentación constante y fluida. Por eso se dice que comunicar significa intercambiar mensajes con otra persona/s con la intención de conectarse y compartir alguna idea, valor, emoción, meta, etc., por ello es necesario que el nivel de escucha sea alta. Estas consideraciones son más que indefectibles para hablar de una comunicación en pareja, pues la comunicación óptima entre la pareja significa la alta eficacia de la misma, pues la comunicación en pareja determina no solo la relación, sino que también, una parte importante en la calidad de vida de cada uno de sus miembros.

### **4.2. Tipos de comunicación**

#### **4.2.1. Comunicación verbal**

La característica más propiamente definitoria de la especie humana es la comunicación verbal, el lenguaje. El lenguaje es tan importante en el desarrollo del pensamiento humano que hay autores como Piaget, que afirman que su función no es tanto reflejar el pensamiento, sino que incluso determinar el pensamiento (Ovejero, 2007, pp.68-69). Al respecto, Saussure (1987) nos dice que “la lengua no es una función del sujeto hablante, es el producto que el individuo registra pasivamente” (p.78), la lengua no es más que una determinada parte del lenguaje, aunque esencial. La lengua es a la vez un producto social de la facultad del lenguaje y un conjunto de convenciones necesarias adoptadas por el cuerpo social para permitir el ejercicio de esa facultad en los individuos” (Saussure, 1987,

p.74). Por ello, el uso del “lenguaje es intrínsecamente significativo, simbólico y, a la vez, cultural” (Ovejero, 2007, pp. 68-69).

En las relaciones de pareja la expresión del lenguaje, casi en su totalidad, se da por medio del habla, ya que “hablar es el mecanismo más útil para entenderse” (Güell, 2001, p. 57). Pero ¿Que es hablar?, según Saussure (1972), hablar es “un acto individual de voluntad y de inteligencia, en el cual conviene distinguir: las combinaciones por la que el sujeto hablante utiliza el código de la lengua con miras a expresar su pensamiento personal y el mecanismo psicofísico que le permitirá exteriorizar esas combinaciones” (Saussure, 1987, p.79). Valga decir que, en la pareja, o más propiamente en cada miembro de la pareja, existe una intensión de expresión, que responde a necesidades variadas (necesidades fisiológicas, emocionales, sentimentales, y otras), pero que se realiza gracias a la capacidad hablante.

Se observa dos distinciones sobre la comunicación verbal, la primera referida al tipo de manifestación. La comunicación verbal puede ser manifiesta de manera oral y de manera escrita. La comunicación oral es aquella que se establece a través de un medio de trasmisión físico, que tradicionalmente es el aire, aunque también se considera al teléfono y los medios electrónicos; este tipo de comunicación, por sus cualidades, se encuentran sometidas a el espacio y el tiempo, limitadas por éstas, a una interacción inmediata entre el emisor y receptor. Por contraste, la comunicación escrita es la que utiliza como método la impresión, real o virtual, valga decir que se plasma en el papel o por medio virtual; así también, este tipo de comunicación no se encuentra sometido ni al tiempo, ni al espacio, y la interacción no es inmediata, por lo cual, es posible tener un número indeterminado de receptores.

La segunda distinción que se presenta en la comunicación verbal (aunque no de forma exclusiva) es referida a la significación, valga decir, que toda palabra tiene dos clases de significados: la denotativa y la connotativa. La denotación es la definición objetiva valedera para todos los hablantes. La connotación es la añadidura de valores

complementarios que nutren la significación, la que forma parte de la realidad no lingüística.

#### **4.2.2. Comunicación no verbal**

La comunicación no verbal es “aquella que trasciende la palabra hablada o escrita, afecta más al cómo se dice que a los que se dice. Es más espontánea y más difícil de controlar conscientemente” (Perpiña, 2012, p.86). La comunicación no verbal, según Mehabian (1972), “hace referencia a un conjunto de comportamientos no lingüísticos, como gestos, posturas corporales, etc., [...] incluye algunos aspectos mucho más sutiles del lenguaje, como errores lingüísticos, entonación etc.” (Ovejero, 2007, p.70). Este tipo de comunicación es la más relevante a la hora de interactuar con la pareja, en contraste con las verbales, pues “de acuerdo con Michael Argyle, de la universidad de Oxford, las señales no verbales se usan para establecer y mantener relaciones personales, mientras que las palabras se utilizan para comunicar información acerca de los sucesos externos” (James, 2003, p.53).

Los componentes comunicativos no verbales se clasifican en tres categorías:

##### **4.2.2.1. Quinésica**

Referida a todo tipo de movimiento corporal: gestos expresiones faciales, contacto acular y postura. También se consideran aquí otros elementos más estables, como el aspecto físico, el estilo de vestir, etc., puesto que esta información nunca es neutra y da claves al interlocutor sobre características del otro comunicante.

##### **4.2.2.2. Paralingüística**

Se refiere a la manera de decir del mensaje verbal. Incluye aspectos vocales no lingüísticos, es decir, calidad de la voz, vocalizaciones, velocidad, volumen, silencios, pausas, fluidez de pronunciación y errores del habla.

### 4.2.2.3. Proxémica

Referida al uso de espacio corporal y social, es decir, la distancia interpersonal, la manera de sentarse, la forma de disponer la habitación, etc. (Perpiña, 2012).

**Tabla No. 2.2. Formas de comunicación no verbal más utilizadas en las relaciones de pareja**

**Mirada:** La mirada es una parte importante en la comunicación. Mirar al otro a los ojos abiertamente indica confianza. Cuando alguien dice algo sin mirar directamente, no parece mostrar demasiado interés y puede inducir a pensar que lo que dice no es importante, o que en realidad no le importe que sea escuchado. Por otro lado, el receptor puede sentir incomodidad y hasta desconcierto cuando percata que alguien le observa justo unos centímetros por debajo de los ojos, o mirar con insistencia hacia otro lado (Güell, 2001). Más aun, la medida y la dilatación de los ojos cambian cuando las personas se sienten sexualmente atraídas por alguien. Y aunque mirar a alguien que se desea resulta grato, si se mira durante demasiado tiempo se estimulará excesivamente el sistema nervioso, y puede resultar un sentimiento de amenaza (Cohen, 1996).

**Rostro:** La expresión del rostro es quizá la de mayor importancia en la comunicación. El rostro expresa señales sociales y emocionales vitales. Los músculos del rostro dan forma a las expresiones, producen diseños cambiantes que se interpretan. Hay personas que dominan más que otras la gesticulación facial pero, en cualquier caso, nadie puede ignorar la cantidad de cosas que puede expresar el conjunto del rostro (Güell, 2001).

**Boca:** La sonrisa expresa muchos mensajes diferentes. El rostro tiene muchos músculos y sorprendentemente los músculos que se utilizan para sonreír no parecen ser los mismos en el caso de que la sonrisa sea sincera o no. La sonrisa sincera es bien marcada, de desarrollo lento y de lenta desaparición, e involucra el musculo risorius, por lo que ambos lados del rostro tienen

	<p>aspecto similar, se podría decir que la sonrisa sincera es la sonrisa simétrica. Por contraste, la sonrisa insincera es demasiado largo, tiene a cortarse abruptamente, es soslayada y asimétrica. Por ultimo añadido a estos dos, la sonrisa nerviosa es usualmente demasiado leve y se interrumpe rápidamente (Cohen, 1996).</p>
Lengua:	<p>La lengua es un órgano que usualmente no vemos demasiado. Mostrarle la lengua a alguien es un gesto íntimo, agresivo o una combinación de ambas actitudes (Cohen, 1996).</p>
Labios:	<p>En situaciones intimas las bocas se tornan mucho más activas y móviles, los labios se distienden cuando uno se siente cómodo, se separan ligeramente. Los labios abiertos sugieren intimidad y apertura.</p>
Manos:	<p>La gesticulación de las manos constituye un recurso de armonía comunicacional que puede ayudar en la expresión verbal y en la expresión emocional. Si confirman el contenido de las palabras agregaran énfasis e interés y ayudara a restar monotonía, enriquecerá el contenido. Pero por el contrario, si actúan como filtro de intención puede contradecir el mensaje (James, 2003).</p>
Postura:	<p>La postura indica la incomodidad o relajación por quien la emite, muestra la existencia de predisposición, emoción o interés (Rosas, 2011). La postura del cuerpo puede indicar tensión, deseo de aproximación, afecto u otras intenciones y sensaciones. Por ejemplo si se desea colaborar con el otro, la proximidad el contacto físico o el cuerpo dirigido abiertamente hacia el otro indicaran confianza y sinceridad (Güell, 2001).</p>

#### **4.2.3. Contenido y la forma en la comunicación**

En la comunicación de pareja, “cuando el contenido y la forma no son coherentes, siempre predomina el efecto de la forma” (Güell, 2001, p. 58), sin embargo, cada uno de ellos juegan un papel importa en la comunicación, sobre todo en la de pareja. Veamos de qué se trata cada una:

#### **4.2.3.1.El contenido en la comunicación**

En la comunicación “el contenido es lo que queremos decir” (Güell, 2001, p.58). El prototipo de codificación de contenido lo constituyen las lenguas naturales, siendo más abstracto, estando bajo control consciente y con mayor susceptibilidad de falsearse. El contenido se transmite en base a una sintaxis lógica sumamente completa y poderosa, pero carece de una semántica adecuada para la definición inequívoca de las relaciones (Perpiña, 2012).

#### **4.2.3.2.La forma en la comunicación**

En la comunicación “la forma se refiere a como lo decimos” (Güell, 2001, p. 58), es todo aquello que trasciende lo verbal: posturas, gestos, expresiones, inflexiones de la voz, secuencia, cadencia de las palabras, etc. Este tipo de comunicación es inmediato, concreto, con una semántica más precisa, menos susceptible de control consciente y con menor posibilidad de falsearla (Perpiña, 2012). La forma de la comunicación está directamente ligada a la comunicación no verbal, y más allá de la expresión corporal (los ámbitos kinésico y proxémico), se toma muy en cuenta el ámbito paralingüístico, la que es fuente principal del estado emocional, importante en las relaciones de pareja, en la que se prioriza la manera de expresar el mensaje, y no así lo dicho del enunciado, valga decir, lo que más interesa en la comunicación de pareja es el tono, el timbre, la velocidad, etc.

#### **4.3.Comunicación efectiva**

La comunicación efectiva en pareja parte de aquella acción recíproca basada en códigos por el cual se emite y recibe información de expresiones verbales y no verbales que revelan su afectividad, conllevando pensamientos y sentimientos, de manera que la transmisión posibilita el entender de la realidad del otro de manera satisfactoria, así como sus necesidades y deseos. La comunicación efectiva es aquella comunicación, que a través de buenas destrezas y formas para la comunicación, logra el propósito de lo que se quiere

transmitir. Dentro de la comunicación efectiva el emisor y el receptor codifican de manera exitosa el mensaje que se intercambia. Ósea que ambos entienden el mensaje transmitido.

La comunicación efectiva conlleva los siguientes aspectos:

#### **4.3.1. Claridad**

La comunicación clara es referida a lo preciso de la emisión del mensaje, aquello de lo que se quiere comunicar. Se debe tomar en cuenta las características de los involucrados, el contexto y las circunstancias que se dan para la acción de comunicar. Una comunicación clara y precisa facilita la toma de decisiones, en tanto que la ambigüedad la confunde (Beck, 2011).

#### **4.3.2. Congruencia**

La congruencia en comunicación hace referencia a la relación lógica de la manifestación comunicativa entre el lenguaje verbal y el lenguaje no verbal. De esta forma quien escucha y observa capta el mensaje en su totalidad, decodificando el contenido exacto del mensaje enviado.

#### **4.3.3. Oportuna**

Es decir lo que quiere, siente y necesita cuando lo quiere, lo siente y/o lo necesita, teniendo en cuenta los recursos disponibles y aprovechando la disposición y el estado de ánimo de los protagonistas, emisor y receptor (Rivero, 2016).

#### **4.3.4. Verificación**

La verificación en la comunicación es referida cuando el receptor confronta y asegura que el mensaje recibido es el mismo que le fue enviado; para ello recibe, analiza y explora el mismo (Rivero, 2016).

#### **4.3.5. Retroalimentación**

La retroalimentación, como fenómeno de la comunicación, es la información que se da de vuelta en una comunicación efectiva. En todo proceso de comunicación hay dos protagonistas: un emisor y un receptor; se da la retroalimentación cuando el receptor responde (de alguna manera) al emisor. Este fenómeno se da en un circuito continuo donde ambos protagonistas cambian de posición.

#### **4.4. Comunicación efectiva en la pareja**

La comunicación en las parejas es un ámbito en las que se presenta mayor dificultad para su estudio ya que cada pareja es única en su modo de vivenciar su relación. Esto se da por la combinación de una gran cantidad de factores, muchas de ellas que se multiplican en cuanto mayor es el tiempo de convivencia. Entre los factores que se pueden nombrar están la personalidad de cada miembro, el nivel de instrucción, las situaciones vividas, los proyectos individuales y de pareja o familia, hijos o terceras personas, nivel socioeconómico, intereses, etc.

Para una comunicación efectiva es necesario, la claridad con la que se expresa el mensaje, la congruencia lógica, el momento y estado oportuno, la disposición de verificación y la retroalimentación recíproca. Pero en la comunicación efectiva en la pareja, es necesario otros aspectos que involucran a las anteriores.

Según Aaron Beck, existen dos aspectos para una buena comunicación entre los miembros de una pareja: los estilos de comunicación y los aspectos psíquicos de la comunicación.

##### **4.4.1. Estilos de la comunicación en pareja**

La comunicación conlleva intrínsecamente un estilo de emisión y un estilo de recepción. Se atribuye la diferencia de estilo de comunicación primordialmente al poder asimétrico de las relaciones entre hombres y mujeres y la existencia de diferencias de personalidad.



Las diferencias entre los estilos de género, se inician con el estilo femenino de conversación y el estilo masculino de comunicación, ambos aprendidos culturalmente. En ellos se observa la mayor tendencia a hacer preguntas de las mujeres, y aunque este sea por el interés de mantener las rutinas de interacción con el cónyuge, puede conllevar problemas con el partenaire; Por contraste, los hombres son menos propensos a efectuar preguntas personales.

Las mujeres usan más emisiones sonoras, señales de recepción, para alentar respuestas del partenaire, lo que puede provocar que el varón tenga la creencia que ella está de acuerdo con él, y sentirse defraudado cuando descubra que no es así. El varón, en cambio, solo usara estas señales para indicar su acuerdo, lo que puede provocar una interpretación de desinterés por parte de la mujer.

Los hombres son más propensos a hacer comentarios en el transcurso de la conversación en lugar de esperar que la otra persona termine de hablar. Las mujeres, en este acto, después que se las ha interrumpido o han fracasado en lograr una respuesta receptiva se sienten afligidas y están dispuestas a hacer una protesta silenciosa (Beck, 2011).

Las mujeres también muestran mayor uso de los pronombres que implican al interlocutor como “tu”, “usted” y “nosotros”. Estas promueven un sentido de unión.

Las mujeres parecen interpretar la agresividad de su interlocutor como un ataque que rompe la relación. Los hombres, en cambio, toman la agresividad como una simple forma de conversación.

Las mujeres están más dispuestas a compartir sentimientos y secretos. En tanto que a los hombres se sienten más cómodos hablando sobre temas menos íntimos, como deportes y política.

Las mujeres tienen a discutir sus problemas, compartir sus experiencias y brindar seguridad. Mientras que los hombres, tienden a oír a quienes discuten problemas con ellos

como si hicieran explícitas demandas de soluciones en vez de buscar un oyente solidario (Beck, 2011).

Otros problemas en la comunicación efectiva de las parejas surgen a raíz de las diferencias en los estilos de cada individuo, como puede ser en el ritmo, la pausa, la rapidez, etcétera. El ritmo de cada persona puede no estar acorde con el de su pareja. Si un miembro consume al otro en la conversación haciendo un monólogo de ésta, puede existir problemas, ya que el otro puede sentirse dominada, creyendo que su pareja no le da la oportunidad de expresarse como ella lo deseara. Similar situación ocurre en función con la correspondencia del oyente, ya que algunos son participes activos en la comunicación, en tanto que otros son pasivos oyentes. Los primeros abarcan en demasía la conversación, generalmente con información muy detallada, la que provoca que el interés del oyente decrezca, en tanto que por el otro lado, los oyentes silenciosos, dan la impresión incluso de no prestar atención, aunque en realidad, su participación o retroalimentación en la conversación es nula o mínima (Beck, 2011).

Las pausas cortas o largas también pueden originar dificultades en la pareja, ya que alguno puede tener el hábito de utilizar pausas prolongadas, en tanto que el otro utiliza pausas cortas; ambas pueden ser causas de problemas en la comunicación. Por ejemplo, con interrupciones, impidiendo la fluidez de la información a causa de una pausa larga, o entremezclando la información por conllevar pausas cortas.

#### **4.4.2. Aspectos psíquicos de la comunicación en pareja**

Son los llevados exclusivamente por la personas, ya sean emisoras o receptoras, pero su origen, en sentido estricto se encuentra en el acto de comunicar, pues el acto mismo se origina en base a los esquemas de cada individuo, las que se manifiestan en las relación y que bloquean o promueven la comunicación eficaz.

En este tipo de comunicación existen varios fenómenos que se toman para su estudio, que se expresan como perturbadores de la comunicación en pareja.

- a) Indirectas y ambigüedades: Las indirectas y ambigüedades se refieren a un tipo de comunicación en la que no se otorga la suficiente información para ser transmitida eficientemente, pues el emisor, en un intento de protegerse a sí mismo retiene información importante, lo que dificulta la comprensión del receptor y lo malinterprete (Beck, 2011). Este tipo de perturbación en la comunicación implica ciertas consecuencias que afectan a diversas áreas de la relación, aquellas personas que son vagos o indirectos en su lenguaje conducen a que sus conyugues lleguen a conclusiones incorrectas o ignoren lo que se les dice.

Algunas parejas o miembros de ellas manifiestan sus anhelos de una manera que desafía el entendimiento. Expresan sus opiniones de un modo vago, dan vueltas alrededor de un asunto, se pierden en detalles triviales; todo bajo la sutil suposición de que sus compañeros captan lo que intentan decir. Uno de las partes puede arruinar la conversación con una excesiva verbosidad, en tanto que el otro la empobrece con su parquedad, ambos en la creencia equivocada de que contribuyen al mutuo entendimiento (Beck, 2011).

- b) Comunicación a la defensiva: La comunicación a la defensiva son imprecisiones a causa de programaciones personales que implica el intento de protección que una persona tiene contra la humillación o el desaire, y el anhelo de demostrar algo respecto de sí mismos o deseos de impedir el rechazo o el ridículo frente al conyugue. Este tipo de comunicación dificulta a cada cónyuge el poder descifrar los significados ocultos de las declaraciones del otro (Beck, 2011, p.108). Este tipo de comunicación se incrementa por el temor a ser rechazado por emitir una cierta opinión o hacer una petición.
- c) Mensajes incomprensidos: Son malentendidos o diferencias en la comprensión, que no están arraigados en alguna deficiencia crónica de comunicación con todo el mundo, sino específicos de la perturbación en la relación matrimonial (Beck, 2011).
- d) Sordera y ceguera: Es la comunicación en la que el problema se basa en la sintonización de quien recepciona, ya sea por insensibilidad o por hipersensibilidad. Uno de los cónyuges no registra mentalmente lo que

verdaderamente el otro le está comunicando mediante palabras, gestos y similares (Beck, 2011).

- e) Costumbre de preguntar: En las relaciones de pareja cada uno de los involucrados hacen preguntas que no solo están dirigidas a obtener información, sino también para obtener apoyo, para enterarse de lo que la otra persona desea, para negociar y para tomar decisiones. Pero en este acto, la persona interrogada podría considerar la situación como hostil, hostilidad dirigida a su capacidad, a su conocimiento o a su honestidad. Por otro lado, la persona que pregunta, a menudo por la demasía de preguntas empleadas, puede enviar el mensaje de desconfianza, control o al menos de falta de simpatía (Beck, 2011, p.116).

# **Capítulo III**

# **METODOLOGÍA**

*Autovalía en la Comunicación Efectiva en Parejas Unidas* es una investigación que comprende las siguientes características:

## **I. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

El enfoque metodológico es de tipo Mixto dominante (Tintaya, 2016). Cuantitativo, porque la investigación tiene un proceso secuencial y probatorio, en ella se plantea uno o más problemas de estudio delimitado, se construye un marco teórico, y en base a este último se tiene una hipótesis. La hipótesis se verifica en base a la recolección de datos numéricos, los que se recogen con instrumentos y procedimientos estandarizados, los mismos que se analizan a través de métodos estadísticos (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Cualitativo a razón de tres motivos: porque la elección de la muestra es de manera voluntaria, a simple razón de que los sujetos cumplan con los criterios de selección; porque la recolección y el análisis de datos prácticamente se dan de manera simultánea, hecho que permite comprobar su veracidad; y porque una de las técnicas de recolección de datos es la entrevista abierta (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

El alcance de la investigación es Correlativa. La investigación correlativa busca conocer la existencia y el nivel de relación entre dos o más variables (Tintaya, 2014), es decir, se mide cada variable presuntamente relacionada y posteriormente se mide la correlación entre ambas. Este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. Además este tipo de investigación es muy útil para conocer cómo se puede comportar las variables, una en función de la otra y viceversa (Hernández, Fernández, Baptista, 2010).

La investigación es de tipo transversal, ya que se analiza las variables del proceso en un solo momento, en un tiempo único (Hernández et al. 2010).

Por último el diseño de investigación es de carácter No Experimental, debido a que no existe manipulación deliberada de las variables, permitiendo la observación y análisis del objeto de estudio.

## **II. VARIABLES**

Una variable es una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse (Hernández, Fernández, Baptista, 2010). En el presente estudio se estudian las siguientes variables:

**Variable independiente:** Autovalía

**Variable dependiente:** Comunicación efectiva

### **1. Definición conceptual**

#### **Autovalía**

La autovalía es el reconocimiento de la importancia de las cualidades que cada persona posee.

#### **Comunicación efectiva**

La comunicación efectiva es aquella comunicación, que a través de buenas destrezas y formas de comunicación, el transmisor y el receptor codifican de manera exitosa el mensaje que se intercambia, a causa ello, se logra el propósito de lo que se quiere transmitir.

## 2. Definición operacional

Operacionalización de la variable Autovalía.

<b>Tabla 3.1. Operacionalización de la variable Autovalía</b>				
<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Medidor</b>	<b>Escala</b>	<b>Instrumento</b>
Autovalor	Expresiones que describen la autovalía ante el contexto.	Presencia	–	Entrevista en profundidad
	Modo en que la persona percibe su valor ante los procesos que se desarrollan en el contexto de vida.	Nivel	Baja Con déficit Buena Muy Buena Óptima	Escala de Autovaloración – EAV-2RC
Autoconcepto	Modo en que la persona se define ante diversas situaciones de su contexto.	Nivel	Bajo Medio Alto	Prueba AF5 – Autoconcepto



Operacionalización de la variable Comunicación Efectiva.

<b>Tabla No. 3.2. Operacionalización de la variable Comunicación Efectiva</b>				
<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Medidor</b>	<b>Escala</b>	<b>Instrumento</b>
Estilos de emisión y recepción en la comunicación.	Perturbaciones de la comunicación a causa de las diferencias de estilo.	Frecuencia	0 1 2 3 4	Problemas de comunicación - Problemas en el estilo de la comunicación
Aspectos psíquicos de la comunicación	Perturbaciones en la comunicación a causa de las interferencias psíquicas.	Frecuencia	0 1 2 3 4	Problemas de comunicación – Problemas psíquicos en la comunicación

### **III. POBLACIÓN Y MUESTRA**

La muestra se encuentra compuesta por diez parejas unidas, que conviven en unión por matrimonio o unión libre por el tiempo mínimo de dos años; heterosexuales, parejas compuestas por un varón y una mujer; adultos, mayores de dieciocho años y con independencia económica de duración mínima de dos años; y domiciliados en la ciudad de El Alto.

Es necesario mencionar que la elección de la muestra es de tipo no probabilístico porque han sido seleccionadas en función de las características particulares que la investigación requiere (Tintaya, 2016).

### **IV. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

#### **1. Técnicas de acopio de información**

##### **A. Entrevista**

“La entrevista es una conversación con un propósito” (Perpiña, 2012, p.26), que implica elementos básicos de la comunicación, como la interacción fluida entre el entrevistado y el entrevistador, y el objetivo concreto por la que se lleva a cabo dicha entrevista. En la entrevista los participantes tienen encuentros cara a cara, los que son dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras. Las entrevistas en profundidad siguen el modelo de una conversación entre iguales, porque no solamente es un intercambio formal de preguntas y respuestas (Bogdan y Taylor, 1986), sino una verdadera conversación a pesar de que claramente existe una parte informante y otra receptora e integradora de la información.

##### **B. Aplicación de Pruebas**

Es una técnica de investigación que sirve para determinar y registrar información de variado tipo, entre ellas la percepción del sí mismo, la autovalía o similares. En el ámbito psicológico la aplicación de prueba forma parte de la evaluación psicológica que se

efectúa con la administración de pruebas psicométricas y proyectivas (Tintaya, 2016). A continuación se presenta las pruebas psicológicas para el presente estudio.

### **Escala de Autovaloración - EAV-2 RC (Adultos)**

El autor de la Escala de Autovaloración es el Doctor René Calderón Jemio, psicólogo, Docente Emérito de la Universidad Mayor de San Andrés. Este instrumento clínico está diseñada para poder medir el nivel de autovalía de la persona evaluada, pues permite una mayor comprensión sobre la forma de aceptación y valoración del sujeto con relación al entorno.

El coeficiente de confiabilidad se encuentra basada en la de Spearman, la misma es de 0,81 N. La población del baremo es de 1.458 personas. El Análisis de validez es cuantitativa y cualitativa, la validez de contenido es de Evaluación externa – jueces expertos – “ítem/objetivo”.

El instrumento consta de 30 ítems, cada uno de los cuales lleva un enunciado en primera persona que refleja la situación del sujeto. El valor final, dado por la suma de los valores, proporcionara el nivel de autovaloración del sujeto.

### **Prueba AF5 - Autoconcepto E.E.D. – 3-RC**

La Prueba AF5 – Autoconcepto, permite medir el Autoconcepto desde una perspectiva multidimensional, considerando cinco factores o dimensiones en su formación: Académico/laboral, Social, Emocional, Familiar y Físico. Esta prueba fue elaborada originalmente por Garcia y Musitu en el año 2001, y en la presente versión fue adaptada para el ámbito boliviano por el Dr. René Caderón Jemio.

La confiabilidad por consistencia interna fue estimada a través del coeficiente adaptado alfa de Cronbach, la que tiene un índice de fiabilidad de 0.88, es decir, que el nivel de confiabilidad es alta. Los resultados del análisis del autoconcepto general y sus dimensiones, en lo que concierne a la estimación de sus correlaciones para apoyar la

validez teórica del instrumento se obtuvieron por medio de un análisis a través del coeficiente de correlación de Pearson, la que indicó homogeneidad en los ítems y apoyaron la validez de constructo de la escala indicando que todos los ítems son relevantes para la conformación de cada una de las áreas de la escala.

La escala cuenta con 30 ítems, cada uno de ellos conformada por un enunciado en primera persona que refleja la situación del sujeto, en la que se atribuye una cantidad que oscila entre 1 y 99, la misma que representa el grado de acuerdo. La suma de estas cantidades otorga el resultado, la que mostrara el grado de autoconcepto del evaluado.

### **Problemas de comunicación**

Este instrumento es presentado por Aarón Beck en su libro *Con el amor no basta*, la misma es utilizada y recomendada para la terapia clínica de parejas cuyos problemas se encuentren en el área de la comunicación. Éste instrumento sirve para determinar si existen impedimentos en las conversaciones de las personas que se encuentran en relación de pareja. Costa de dos partes: La primera se refiere a los estilos del hablar y de escuchar, pues éstas pueden obstaculizar el intercambio de ideas y de información; la segunda, está relacionada con las dificultades psíquicas que impiden la fluidez de la conversación con la pareja, ya que estas pueden estar basadas en pensamientos distorsionados.

El instrumento completo costa de 26 ítems. La primera parte del instrumento, referida a los Estilos de comunicación, se encuentra conforma por 15 ítems. La segunda parte, referida a los Problemas Psíquicos de la comunicación, está conformada por 11 ítems.

Cada ítem de la primera parte, Estilo de Comunicación, presenta tres apartados: Su pareja con usted, Esto me molesta y Usted con su pareja. En la primera y tercera se registra la frecuencia que determina el enunciado, en una escala de cero a cuatro. En el segundo apartado se debe colocar el grado de molestia que el enunciado específica sobre una escala de cero a cuatro.

En la segunda parte, Problemas Psíquicos en la Comunicación, existen enunciados que refieren la experiencia sentimental de cada congénere con respecto a la pareja. En ésta se coloca un número, de entre cero y cuatro, que representa la frecuencia con que experimenta dichos sentimientos.

La puntuación total es realizada por la suma de los registros, la cual indica la/s dificultad/es precisa/s que la pareja tiene/n en la comunicación.

## **2. Análisis de resultados**

El análisis de la información obtenida por los instrumentos indicados es corroborado por las entrevistas a razón de entender los móviles del comportamiento de los sujetos. Una vez verificado y reafirmado las respuestas, los datos serán analizados estadísticamente, primeramente de manera descriptiva por cada variable, y posteriormente por análisis paramétrico entre las variables, esta última será hecha por el coeficiente de correlación de Spearman.

## **V. PROCEDIMIENTO**

La presente investigación se efectuó según la siguiente secuencia de acciones:

1. Contacto, selección y coordinación con los sujetos de investigación (personas beneficiarias).
2. Aplicación la Prueba AF5 - Autoconcepto E.E.D. – 3-RC
3. Aplicación de la Escala de Autovaloración - EAV-2 RC (Adultos)
4. Aplicación del cuestionario Problemas de comunicación
5. Entrevista en profundidad
6. Revisión y corrección del llenado adecuado de los materiales recogidos
7. Presentación de las conclusiones

**Capítulo IV**

**PRESENTACIÓN DE**

**RESULTADOS**

## **1. Resultados AF5 - Autoconcepto E.E.D. – 3**

La Prueba AF5 - Autoconcepto E.E.D. – 3, fue aplicada para medir el autoconcepto de cada sujeto, en sus cinco dimensiones: Académica/laboral, Social, Emocional, Familiar y Física.

En la tabla 4.1 se observa las puntuaciones finales de cada sujeto, las mismas designan una categoría que indica el nivel de Autoconcepto al que corresponde, según ámbito.

En tabla 4.2 se observa la cantidad de sujetos que ingresan en las categorías del Autoconcepto, según la prueba. En el ámbito Académico/Laboral son dos sujetos quienes ingresan en la categoría “Bajo”, 11 en “Medio” y 7 en “Alto”. En ámbito Social, son 2 sujetos en “Bajo”, 13 en “Medio” y 5 en “Alto”. En la categoría Emocional, son 6 sujetos que se encuentran en la categoría “Bajo”, 9 en “Medio” y 5 en “Alto”. En el ámbito Familiar, se tiene a 1 sujeto en “Bajo”, 8 en “Medio” y 11 en “Alto”. Por último en el ámbito Físico, se encuentran 2 sujetos en la categoría de “Bajo”, 10 en “Medio” y 8 en “Alto”.

La Tabla No. 4.3 muestra la estadística fundamental descriptiva de los resultados del instrumento. En el ámbito Académico/Laboral, en términos generales, se tiene un rango de 5.9, con un mínimo de 3.7 y un máximo de 9.6; la media es de 7.12 y una mediana de 7.2. En el ámbito Social el rango es de 4.6, con un mínimo de 4.0 y un máximo de 8.6; la media es de 6.57 y la mediana de 6.4. En el ámbito Emocional el rango es de 6.6, con un mínimo de 2.6 y un máximo de 9.2; la media es de 6.035 y la mediana de 5.8. En el ámbito Familiar el rango es de 6.2, con un mínimo de 3.6 y un máximo de 9.8; la media es de 7.84 y la mediana de 8.1. Por último, en el ámbito Físico el rango es de 5.4, con un mínimo de 4.3 y un máximo de 9.7; la media es de 7.43 y la mediana de 7.5. Esto muestra que los individuos, respecto a los cinco ámbitos, en promedio se ubican en un autoconcepto positivo.

**Tabla No. 4.1 Puntajes y categorías del Autoconcepto según ámbito**

	Autoconcepto Acad/Lab.		Autoconcepto Social		Autoconcepto Emocional		Autoconcepto Familiar		Autoconcepto Físico	
	P. Auto-concepto Aca./Lab.	Nivel de Auto-concepto	P. Auto-concepto Social	Nivel de Auto-concepto	P. Auto-concepto Emocional	Nivel de Auto-concepto	P. Auto-concepto Familiar	Nivel de Auto-concepto	P. Auto-concepto Físico	Nivel de Auto-concepto
Sujeto 1	8.7	Alta	7.2	Media	8.7	Alta	7.6	Media	6.3	Media
Sujeto 2	7.6	Media	5.4	Media	7.9	Media	7.4	Media	7.5	Media
Sujeto 3	8.4	Alta	8.3	Alta	9.2	Alta	8.1	Alta	9.3	Alta
Sujeto 4	9.3	Alta	8.5	Alta	8	Alta	8.6	Alta	9.7	Alta
Sujeto 5	6.2	Media	6.2	Media	6.5	Media	6.4	Media	6.8	Media
Sujeto 6	6.4	Media	6.4	Media	5.2	Media	8.8	Alta	6.2	Media
Sujeto 7	7.1	Media	8.1	Alta	8.2	Alta	6.2	Media	8.4	Alta
Sujeto 8	8.7	Alta	7.5	Media	6.7	Media	7.6	Media	8.7	Alta
Sujeto 9	7.2	Media	7.1	Media	4	Baja	8.5	Alta	7.3	Media
Sujeto 10	7.4	Media	5.2	Media	3	Baja	8.1	Alta	7.7	Media
Sujeto 11	9.6	Alta	6.8	Media	6.8	Media	8.4	Alta	9	Alta
Sujeto 12	8.7	Alta	6.4	Media	5.8	Media	8.5	Alta	8.6	Alta
Sujeto 13	6.6	Media	8.6	Alta	8.4	Alta	3.6	Baja	7.5	Media



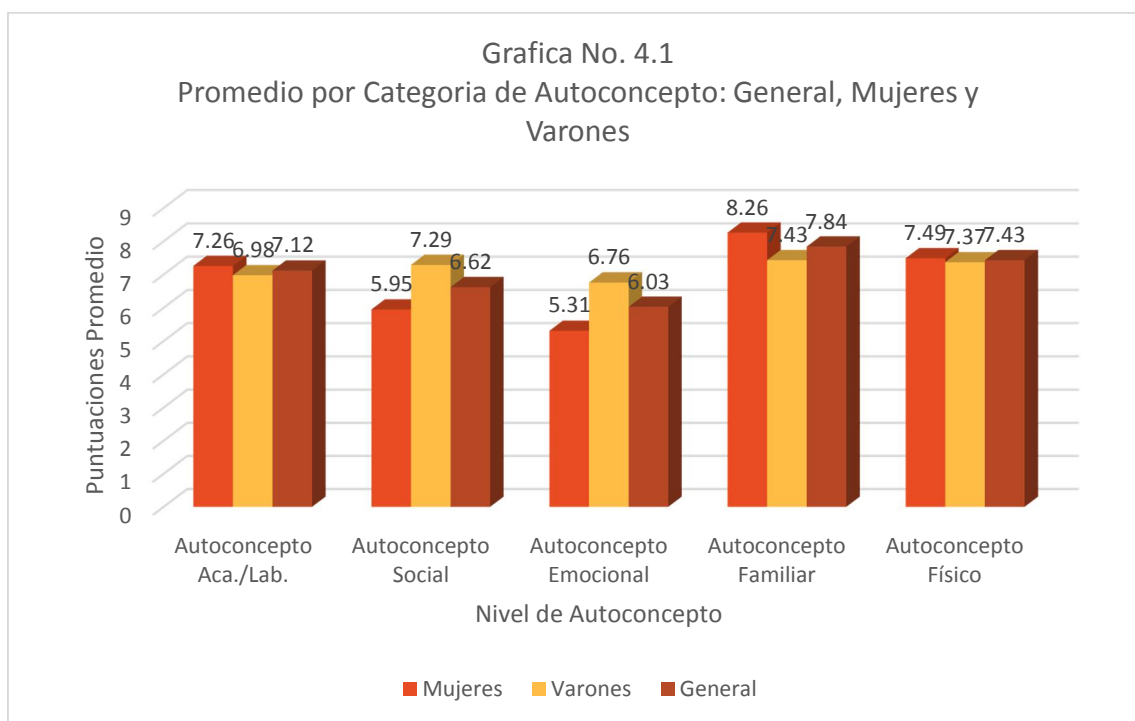
Sujeto 14	7.5	Media	6	Media	5.7	Media	9	Alta	8.6	Alta
Sujeto 15	4.3	Baja	4.3	Baja	7.3	Media	8.2	Alta	4.3	Baja
Sujeto 16	3.7	Baja	5	Media	4.2	Baja	7.8	Media	4.3	Baja
Sujeto 17	5	Media	6.6	Media	5.8	Media	7.5	Media	7.5	Media
Sujeto 18	5.2	Media	4	Baja	4	Baja	7.2	Media	5.3	Media
Sujeto 19	6.7	Media	8.7	Alta	2.7	Baja	9.8	Alta	7.3	Media
Sujeto 20	8.1	Alta	5.1	Media	2.6	Baja	9.6	Alta	8.3	Alta

Tabla No. 4.2 Cantidad de sujetos por ámbito y Categoría															
	Autoconcepto Aca/Laboral			Autoconcepto Social			Autoconcepto Emocional			Autoconcepto Familiar			Autoconcepto Físico		
	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto
Varones	1	6	3	1	5	4	2	4	4	1	4	5	1	6	3
Mujeres	1	5	4	1	8	1	4	5	1	0	4	6	1	4	5
Total:	2	11	7	2	13	5	6	9	5	1	8	11	2	10	8

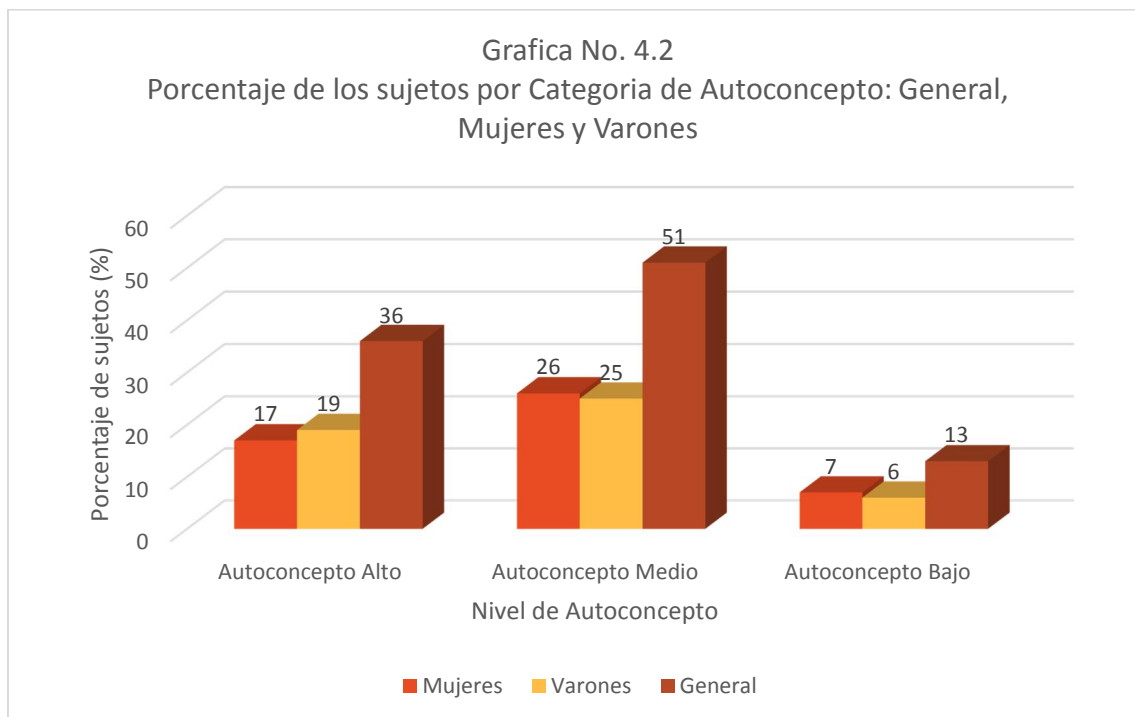
**Tabla No. 4.3 Estadística fundamental Autoconcepto**

.....	Autoconcepto Aca/Laboral			Autoconcepto Social			Autoconcepto Emocional			Autoconcepto Familiar			Autoconcepto Físico		
	Mujeres	Varones	General	Mujeres	Varones	General	Mujeres	Varones	General	Mujeres	Varones	General	Mujeres	Varones	General
No.	10	10	20	10	10	20	10	10	20	10	10	20	10	10	20
Rango	5.6	5.3	5.9	4.5	4.3	4.6	5.4	6.5	6.6	2.4	6.2	6.2	5.4	5.0	5.4
Mínimo	3.7	4.3	3.7	4.0	4.3	4.0	2.6	2.7	2.6	7.2	3.6	3.6	4.3	4.3	4.3
Máximo	9.3	9.6	9.6	8.5	8.6	8.6	8	9.2	9.2	9.6	9.8	9.8	9.7	9.3	9.7
Des. E.	1.7	1.6	1.6	1.3	1.3	1.29	1.8	1.9	1.8	0.7	1.7	1.2	1.7	1.4	1.5
Varianza	29.8	26.4	26.6	17.3	17.9	16.7	35.4	36.1	33.9	5.9	28.9	16.5	29	20.4	23.4
Media	7.26	6.98	7.12	5.95	7.19	6.57	5.31	6.76	6.035	8.26	7.43	7.845	7.49	7.37	7.43
Mediana	7.5	6.7	7.2	5.4	7.1	6.4	5.2	6.8	5.8	8.1	7.6	8.1	7.7	7.3	7.5
Moda	8.7	N	8.7	6.4	N	6.4	N	N	5.8	N	N	7.6	8.6	7.5	7.5

La Gráfica No. 4.1 muestra las puntuaciones en promedio en cada uno de los ámbitos del Autoconcepto. En los ámbitos Social y Emocional los mujeres tienen puntuaciones significativamente más bajas respecto a los varones (5.95/7.29 y 5.31/6.76 respectivamente). Sin embargo, en las otras categorías, Académico/Laboral (7.26/6.98), Familiar (8.26/7.43) y Físico (7.49/7.37), llevan la superioridad, siendo en la categoría Familiar en la que mayor se observa la prevalencia.



La Gráfica No. 4.2 muestra la proporción porcentual de los sujetos por categoría. En la categoría de Autoconcepto Alto se tienen el 36% de sujetos, la que corresponde al 17% de mujeres y 19% de varones. La categoría de Autoconcepto Medio tiene el 51% de los sujetos, siendo 26% de mujeres y 25% de varones. Por último, el 13 por ciento de los sujetos se encuentran en la categoría de Autoconcepto Bajo, de entre ellos, son 7% mujeres y 6% varones.



## 2. Resultados Escala de Autovaloración - EAV-2 RC

La Escala de Autovaloración - EAV-2 RC fue aplicada para medir la Autovaloración de los sujetos de estudio. La Tabla No. 4.4 muestra los puntajes totales brutos, los promedios, y la categoría de Autovalía a la que corresponde cada sujeto. Las categorías son cinco: Baja, Con déficit, Buena, Muy Buena y Óptima, todas ellas muestran literalmente el nivel de autovaloración en la que inserta la prueba a cada sujeto.

La Tabla No. 4.5 muestra la cantidad de sujetos que corresponden a la categoría asignada. Son dos sujetos quienes se encuentran en la categoría de Óptima, una mujer y un varón. En la categoría Muy Buena se tienen 7 sujetos, 3 mujeres y un varón. Son nueve sujetos en Buena, 5 mujeres y 4 varones. 2 sujetos en Con déficit, uno de cada género. Y Por último, en Baja no se tienen sujetos, hecho que muestra también el rango estadístico. Como se advierte, la mayor cantidad de sujetos se encuentra Buena, y seguida de Muy buena, hecho que muestra la distribución normal.

En la Tabla No. 4.6 se muestra que el rango de los resultados de la prueba, la misma que es 76 en la general, con un máximo de 170 y un mínimo de 86, lo que indica que en promedio los sujetos se ubican en Autovalía positiva. La media es de 129.6, la mediana de 124, resultado correspondiente a la categoría Muy buena, esto direcciona a observar que el 90% de los sujetos se encuentra con Autovalía Buena, Muy buena u Óptima.

<b>Tabla No. 4.4 Puntajes y categorías de la Autovalía</b>			
	<b>Puntaje Bruto</b>	<b>Promedio</b>	<b>Autovalía</b>
Sujeto 1	148	4.6	Muy buena
Sujeto 2	140	4.3	Muy buena
Sujeto 3	164	5.2	Optima
Sujeto 4	170	5.5	Optima
Sujeto 5	110	3.3	Buena
Sujeto 6	126	3.9	Buena
Sujeto 7	148	4.6	Muy buena
Sujeto 8	152	4.7	Muy buena
Sujeto 9	144	4.5	Muy buena
Sujeto 10	122	3.7	Buena
Sujeto 11	148	4.6	Muy buena
Sujeto 12	140	4.3	Muy buena
Sujeto 13	124	3.8	Buena
Sujeto 14	114	3.5	Buena
Sujeto 15	116	3.5	Buena
Sujeto 16	118	3.6	Buena
Sujeto 17	84	2.5	Con déficit
Sujeto 18	94	2.8	Con déficit
Sujeto 19	118	3.6	Buena
Sujeto 20	112	3.4	Buena

<b>Tabla No. 4.5 Cantidad de sujetos por categoría</b>					
	<b>Baja</b>	<b>Con déficit</b>	<b>Buena</b>	<b>Muy Buena</b>	<b>Óptima</b>
<b>Mujeres</b>	0	1	5	3	1
<b>Varones</b>	0	1	4	4	1
<b>Total:</b>	0	2	9	7	2

<b>Tabla No. 4.6 Estadística fundamental de Autovalía</b>			
	<b>Mujeres</b>	<b>Varones</b>	<b>General</b>
<b>No.</b>	10	10	20
<b>Rango</b>	86	80	76
<b>Mínimo</b>	84	84	94
<b>Máximo</b>	170	164	170
<b>Des. E.</b>	22	24.7	22.5
<b>Varianza</b>	485	579	504
<b>Media</b>	129.6	130.4	129.6
<b>Mediana</b>	122	124	124
<b>Moda</b>	140	148	148

El Grafico No. 4.3 muestra el promedio de los sujetos según las el nivel de autovaloración que tiene cada género. Se observa que, en promedio, los varones tienen un nivel mayor de Autovaloración con respecto a las mujeres, 130.4 y 129.6 respectivamente. Este dato se descompone en base a las categorías por género en el Grafico No. 4.4, esta muestra el porcentaje de sujetos que corresponden a cada categoría. En la categoría de Autovalía Alta se encuentran el 10% de los sujetos, correspondiendo al 10% de mujeres y 10% de varones. En Muy bueno se tiene al 31% de los individuos, siendo el 40% de los varones y 30% de las mujeres. En la categoría de Autovalía Bueno se tiene al 45% de los sujetos, correspondiendo a al 50% de las mujeres y 40% de los varones. En la categoría Con déficit se tiene, al igual que Óptima, 10% de sujetos, mismo cifra que corresponde a ambos géneros en esta categoría. Por último, no existe ningún sujeto que se encuentre en la categoría de Autovalía Bajo.

Grafico No. 4.3  
 Promedio de sujetos por Nivel de Autovaloración: general, mujeres y varones

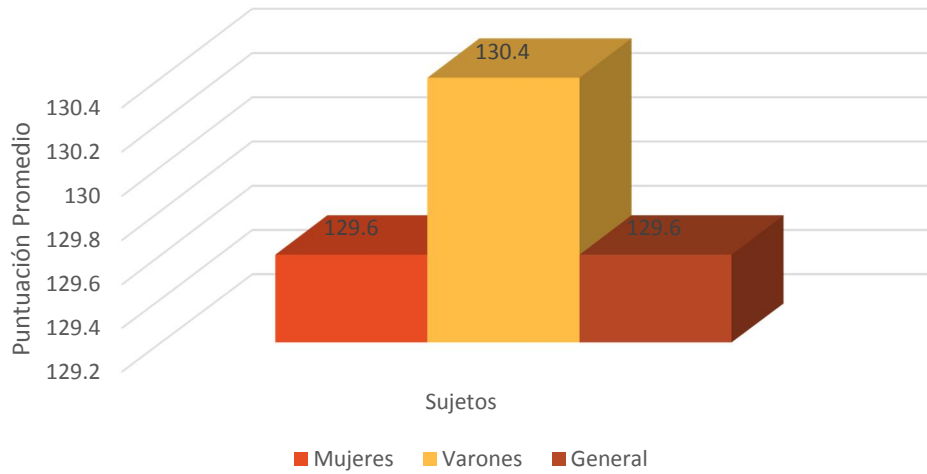
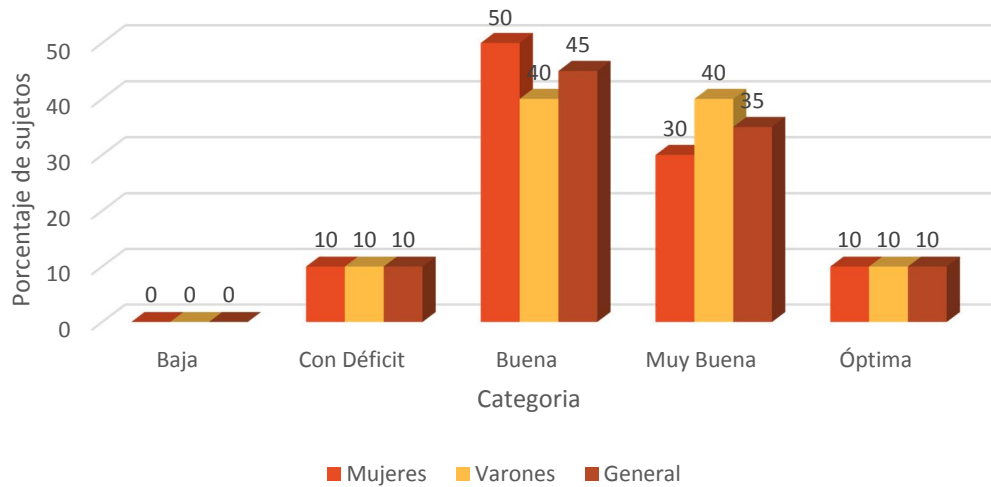


Grafico No. 4.4  
 Porcentaje de los sujetos por Categoría de Autovaloración: general, mujeres y varones



### 3. Resultados de Problemas de Comunicación

La Escala de Problemas en los estilos de comunicación fue aplicada a los sujetos de estudio para determinar el grado de problemas en la comunicación que los cónyuges tienen entre ellos a causa de sus estilos de comunicación. La Tabla No. 4.7 muestra los resultados y el promedio de cada uno de los sujetos de estudio. En ella se observa la gradiente de problemas de comunicación que cada pareja reconoce. Tres ámbitos son los que comprenden los Estilos de comunicación en pareja: La primera referida a los problemas de comunicación originados desde el cónyuge, valga decir, que el origen de estos problemas los tiene el/la cónyuge. La segunda, informa que el problema de comunicación se origina en el propio sujeto, dirigido al cónyuge. Y por último, el grado de molestia que cada sujeto tiene por estos problemas de comunicación.

<b>Tabla No. 4.7 Puntajes y promedios por ámbito de la Comunicación en parejas – Estilos de comunicación</b>							
	<b>De su pareja</b>		<b>Con su pareja</b>		<b>Molestia</b>		<b>E. d C.</b>
	P. Bruto	Prom.	P. Bruto	Prom.	P. Bruto	Prom.	<b>Prom.</b>
Sujeto 1	19	1.3	17	1.1	16	1.1	1.2
Sujeto 2	19	1.3	16	1.1	22	1.5	1.3
Sujeto 3	17	1.1	14	0.9	12	0.8	1
Sujeto 4	10	0.6	11	0.7	15	1.1	0.8
Sujeto 5	24	1.6	33	2.2	36	2.4	2.1
Sujeto 6	26	1.7	27	1.8	22	1.5	1.7
Sujeto 7	12	0.8	18	1.2	5	0.3	0.8
Sujeto 8	11	0.7	19	1.3	15	1	1
Sujeto 9	17	1.1	10	0.7	12	0.8	0.9
Sujeto 10	19	1.3	19	1.3	20	1.3	1.3
Sujeto 11	11	0.7	8	0.5	30	2	1.1
Sujeto 12	14	0.9	10	0.7	34	2.3	1.3
Sujeto 13	34	2.3	26	1.7	19	1.3	1.8

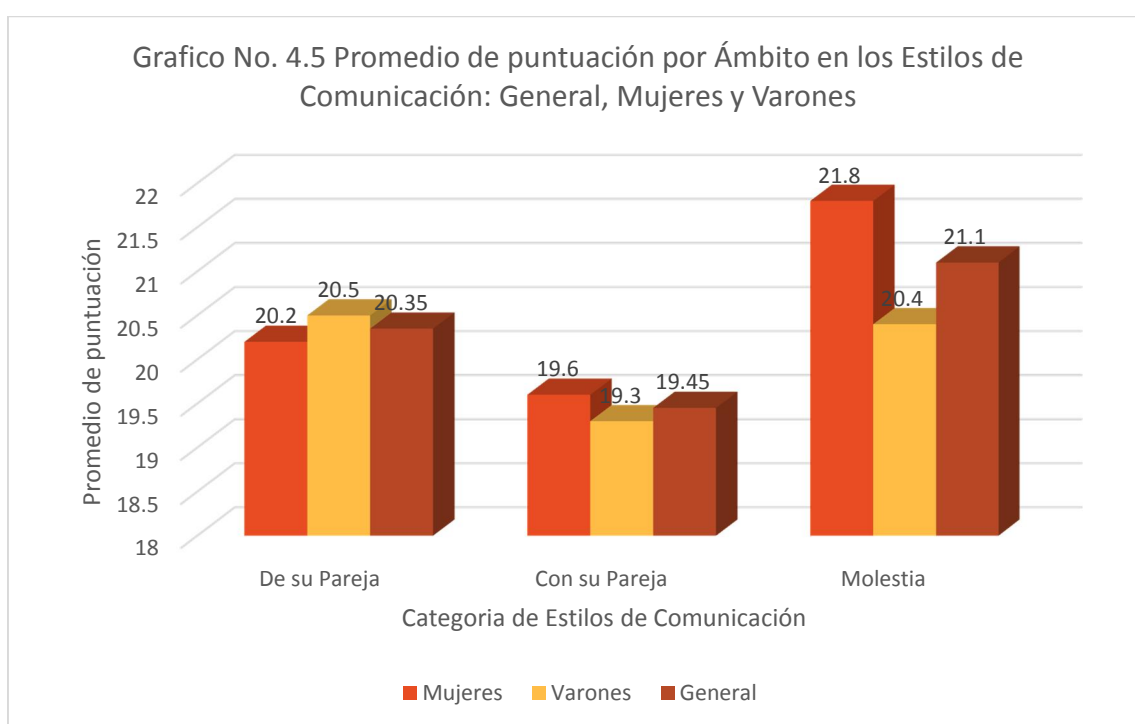


Sujeto 14	27	1.8	19	1.3	13	0.9	1.3
Sujeto 15	28	1.9	28	1.9	28	1.9	1.9
Sujeto 16	30	2	30	2	28	1.9	2
Sujeto 17	23	1.5	18	1.2	30	2	1.6
Sujeto 18	29	1.9	23	1.5	27	1.8	1.8
Sujeto 19	20	1.3	21	1.4	16	1.1	1.3
Sujeto 20	17	1.1	22	1.5	22	1.5	1.4

La Tabla No. 4.8 muestra el rango de respuestas de los sujetos, en el ámbito De su pareja, es de 24, con el mínimo de 10 y el máximo de 34; la media es de 20.35 y la mediana de 19. En el ámbito Con su pareja el rango es 25, siendo el mínimo 8 y el máximo 33; la media es de 19.45 y la mediana de 19. Con respecto al ámbito de la molestia por los problemas de comunicación el rango es de 31, siendo la mínima 5 y la máxima 36; la media es 21.1 y la mediana es 20. Esto equivale a decir que en promedio los sujetos se ubican en valores medios o elevados para una comunicación efectiva en pareja.

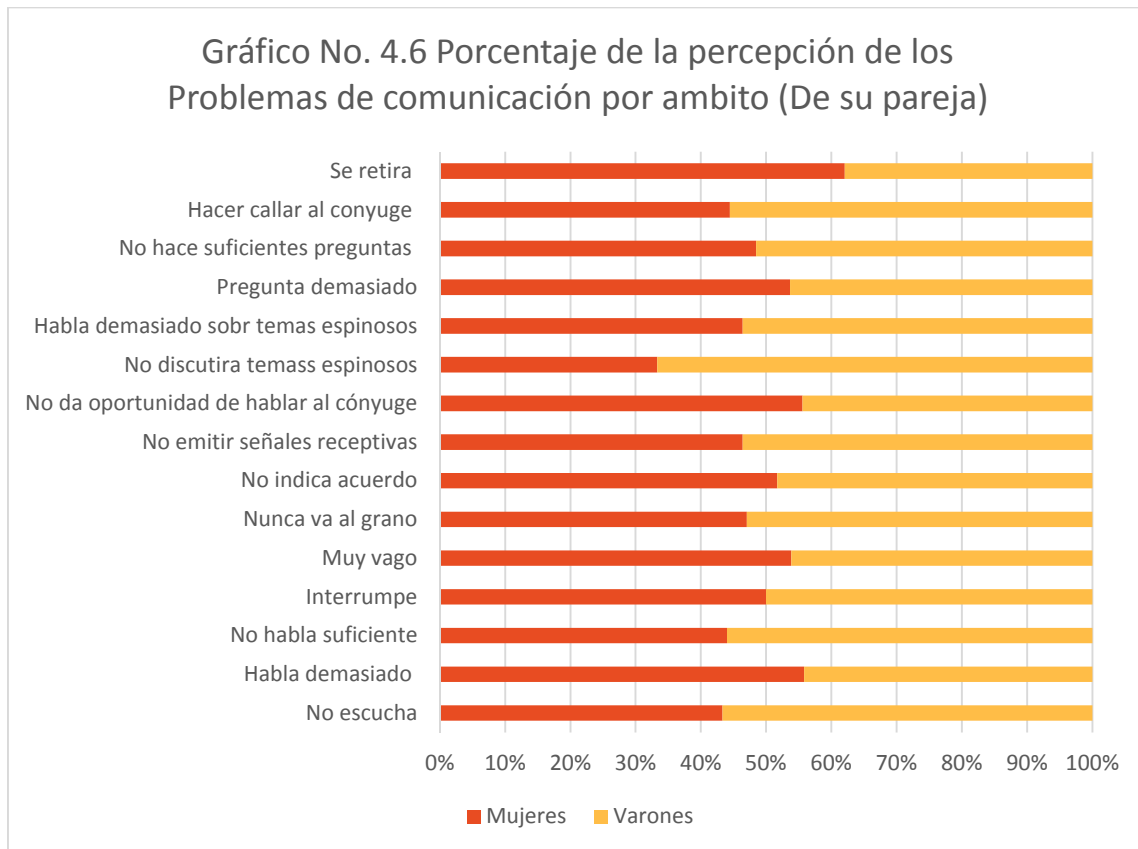
<b>Tabla No. 4.8 Estadística fundamental de la variable Comunicación Efectiva:</b>									
<b>Estilos de Comunicación</b>									
	<b>De su Pareja</b>			<b>Con su Pareja</b>			<b>Molestia</b>		
	<b>Mujeres</b>	<b>Varones</b>	<b>General</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Varones</b>	<b>General</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Varones</b>	<b>General</b>
No.	10	10	20	10	10	20	10	10	20
Rango	20	23	24	20	25	25	21	31	31
Mínimo	10	11	10	10	8	8	13	5	5
Máximo	30	34	34	30	33	33	34	36	36
Des. E.	6.7	7	6.7	6.3	7.9	7	6.6	9.7	8
Varianza	44.89	49	44.89	39.7	62.4	48.6	43.5	94	65.2
Media	20.2	20.5	20.35	19.6	19.3	19.45	21.8	20.4	21.1
Mediana	19	19	19	19	18	19	22	16	20
Moda	19	17	19	19	18	19	22	16	22

En el Gráfico No. 4.5 se muestra que, en promedio, los varones observan mayores dificultades en la comunicación a causa de sus parejas (20.5 varones y 20.2 mujeres). En tanto que, esta situación se invierte en la percepción de los problemas de comunicación de origen propio, donde son las mujeres quienes observan que son los que originan estos problemas con sus cónyuges (19.6 mujeres, 19.3 varones). La diferencia entre sexos se incrementa en el grado de molestia que estos problemas causan. Las mujeres son las que perciben o sienten mayor molestia respecto a los problemas de comunicación a causa de los estilos de comunicación en la pareja (21.8 mujeres, 20.4 varones).



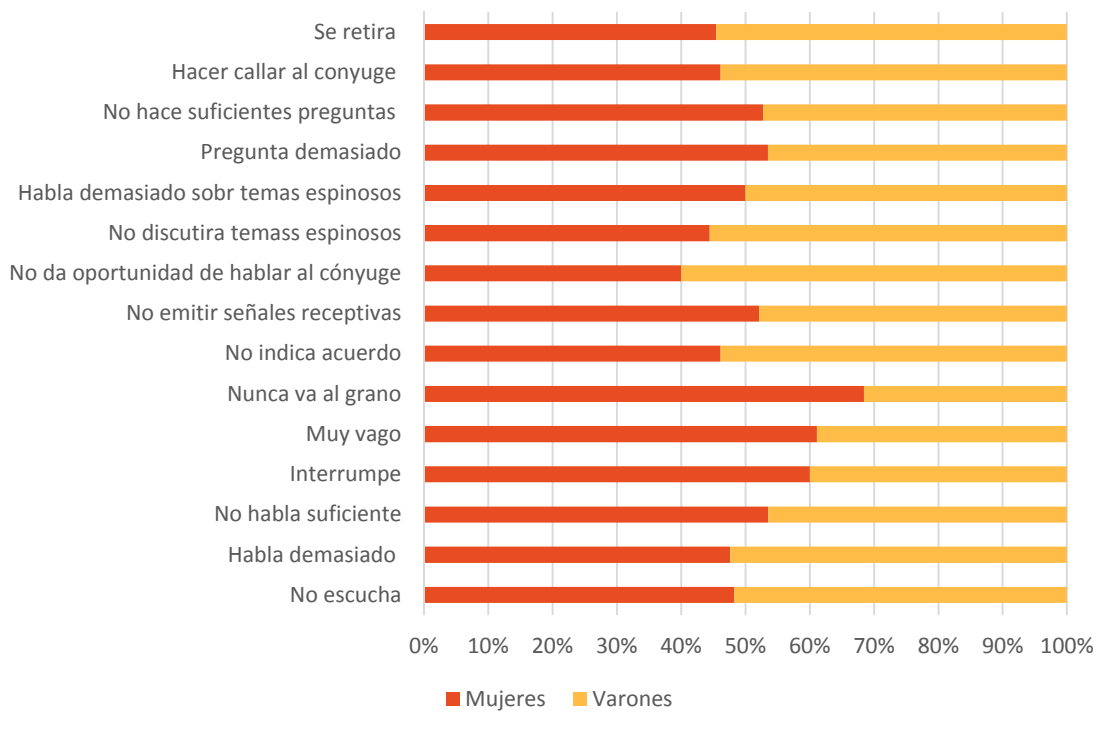
En el Gráfico No. 4.6 se muestra la diferencia por sexo de la percepción de los problemas de comunicación que surgen desde el cónyuge. Los ámbitos que las mujeres perciben mayor conflicto son: Se retira, Pregunta demasiado, no da oportunidad de hablar, No indica acuerdo, habla Muy vago y Habla demasiado. En tanto que los varones observan el mayor conflicto en los ámbitos: Hace callar al cónyuge, No hace suficientes preguntas, Habla demasiado sobre temas espinosos, No discutirá sobre temas espinosos, no emitirá señales receptivas, Nunca va al grano, No habla suficiente, no escucha. En tanto que, en

el ámbito Interrumpe los resultados muestran que ambos sexos echan la responsabilidad al cónyuge de igual manera.



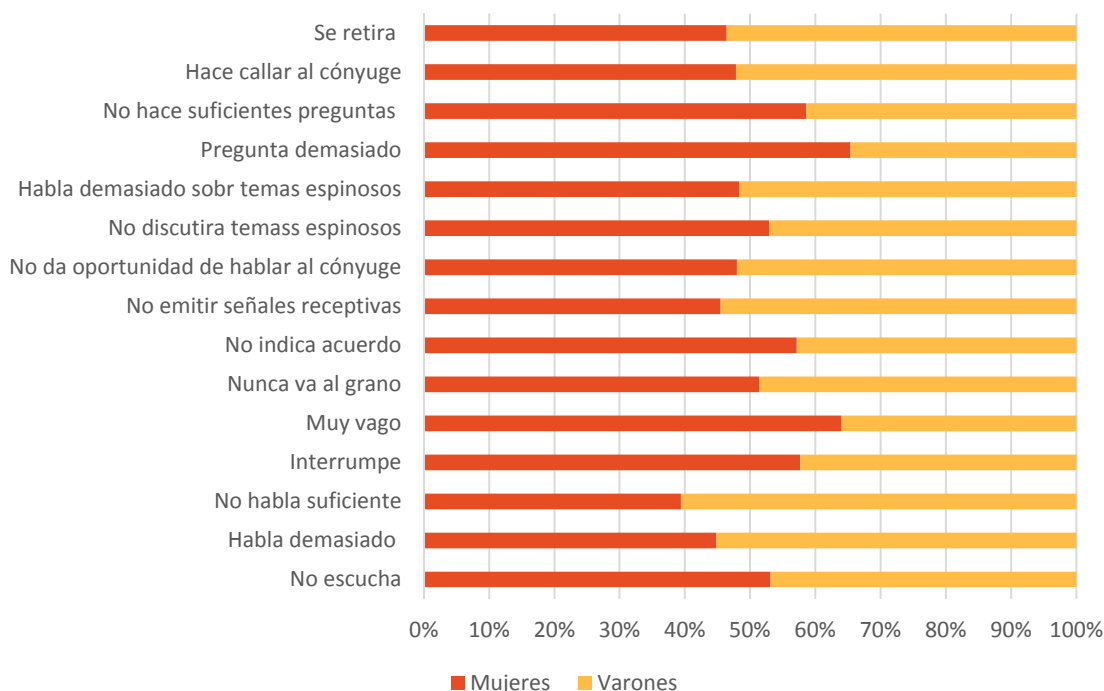
En el Gráfico No. 4.7 se muestra la diferencia, entre varones y mujeres, de los problemas de comunicación que surgen desde los propios sujetos. Los ámbitos en los que mayores problemas de comunicación existen, según las mujeres son: No hace suficientes preguntas, Pregunta demasiado, no emitirá señales receptivas, Nunca va al grano, Muy vago, No habla suficiente, e Interrumpe. En tanto que los varones observan el mayor conflicto en los ámbitos: Se retira, Hace callar al cónyuge, No discutirá sobre temas espinosos, No da oportunidad de hablar al cónyuge, No indica acuerdo, Habla demasiado, y No escucha. Los ámbitos que ambos tienen igualdad de proporción con respecto a la percepción de los problemas en el ámbito de Habla demasiado sobre temas espinosos.

Gráfico No. 4.7 Porcentaje de la percepción de los Problemas de comunicación por ambito (Con su pareja)



En el Gráfico No. 4.8 se observa la diferencia que tienen ambos sexos sobre el grado de Molestia que sienten sobre los problemas de comunicación con su pareja. Las mujeres sienten mayor molestia, con respecto a los varones, en los ámbitos: No hace suficientes preguntas, Pregunta demasiado, No discutirá sobre temas espinosos, No indica acuerdo, Nunca va al grano, habla Muy vago, Interrumpe, No escucha. Por contraste, los varones muestran mayor molestia en los ámbitos: Se retira, Hace callar al cónyuge, Habla demasiado sobre temas espinosos, No da oportunidad de hablar, No emitirá señales receptivas, No habla suficiente, y Habla demasiado.

Gráfico No. 4.8 Porcentaje de la percepción de los Problemas de comunicación por ambito (Molestia)

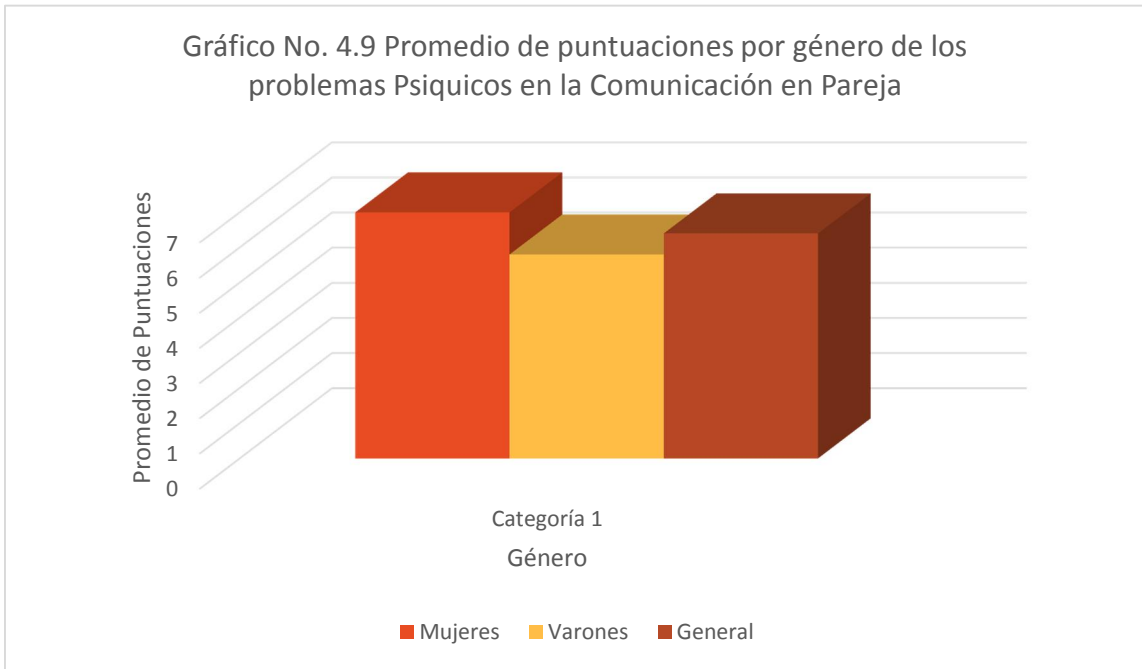


La Escala de Problemas Psíquicos en la Comunicación fue aplicada a los sujetos de estudio para determinar el grado de problemas en la comunicación a causa de los pensamientos distorsionados que cada sujeto mantiene en la comunicación que tiene con su pareja. La Tabla No. 4.9 Muestra el puntaje obtenido de cada sujeto y el promedio del mismo. La tabla 4.10 se muestra la estadística descriptiva de los Problemas Psíquicos de Comunicación. El rango de respuestas en forma general es 16 con un máximo de 17 y un mínimo de 1, lo que muestra que las respuestas se encuentran en promedios medio o altos para una comunicación efectiva, o lo que es lo mismo bajos para los problemas en la comunicación. Lo asimétrico en esta situación es la referente al rango entre los sexos, las mujeres con un rango de 16, con un máximo de 17 y un mínimo de 1, y los varones con un rango de 14, con un máximo de 15 y un mínimo de 1. Lo que equivale a decir, que las

mujeres se encuentran en promedios más altos que los varones en sentir molestia que ocurre a razón de los problemas de comunicación.

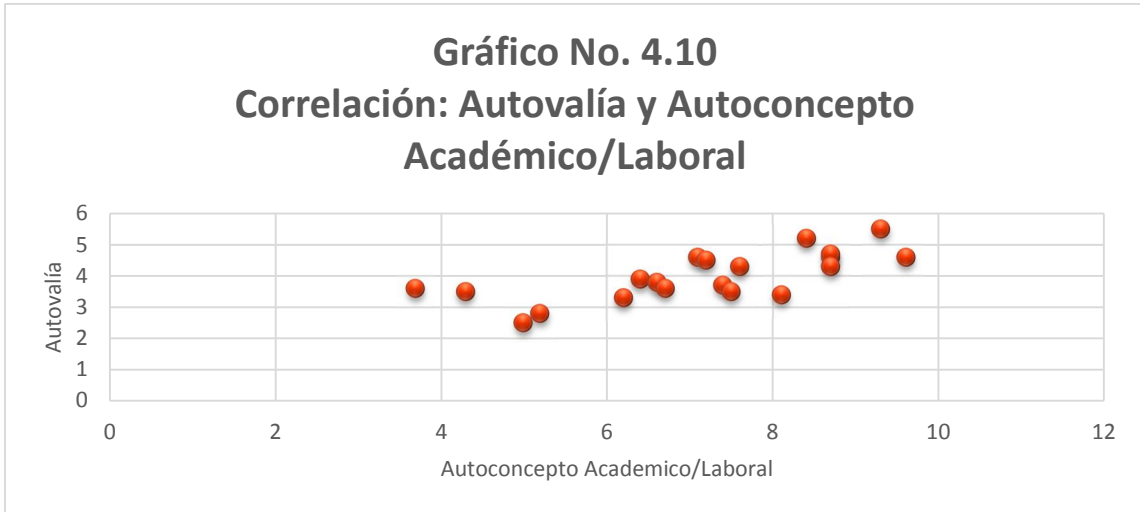
<b>Tabla No. 4.9 Comunicación efectiva en parejas – Problemas psíquicos</b>		
	<b>Puntaje bruto</b>	<b>Problemas Psíquicos en la comunicación</b>
Sujeto 1	05	0.5
Sujeto 2	06	0.6
Sujeto 3	05	0.5
Sujeto 4	01	0.1
Sujeto 5	05	0.5
Sujeto 6	06	0.6
Sujeto 7	01	0.1
Sujeto 8	04	0.4
Sujeto 9	04	0.4
Sujeto 10	09	0.9
Sujeto 11	01	0.1
Sujeto 12	03	0.3
Sujeto 13	15	1.5
Sujeto 14	11	1.1
Sujeto 15	07	0.7
Sujeto 16	06	0.6
Sujeto 17	10	1.0
Sujeto 18	17	1.7
Sujeto 19	05	0.5
Sujeto 20	07	0.7

<b>Tabla No. 4.10 Estadística fundamental de Problemas Psíquicos en la Comunicación en Pareja</b>			
	<b>Mujeres</b>	<b>Varones</b>	<b>General</b>
No.	10	10	20
Rango	16	14	16
Mínimo	1	1	1
Máximo	17	15	17
Des. E.	4.5	4.7	4.2
Varianza	20.4	17.3	17.9
Media	7	5.8	6.4
Mediana	6	5	5
Moda	6	5	5

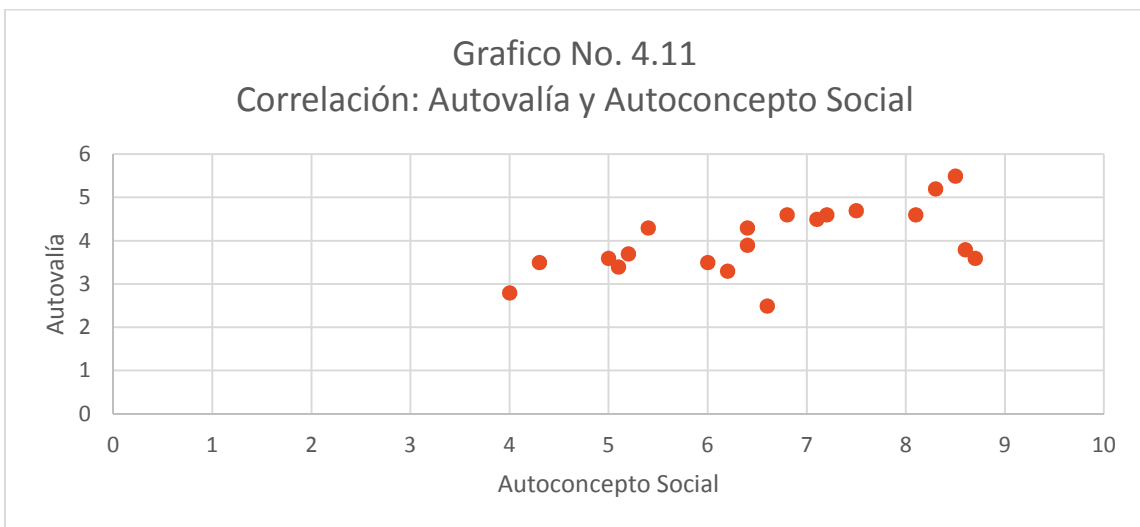


#### 4. Resultados Correlativos

El grafico No. 4.10 muestra que el coeficiente de correlación, entre el ámbito Académico/Laboral del Autoconcepto y la Autovalía, es de 0.72368421, que designa una correlación positiva media, muy cercana a considerable.

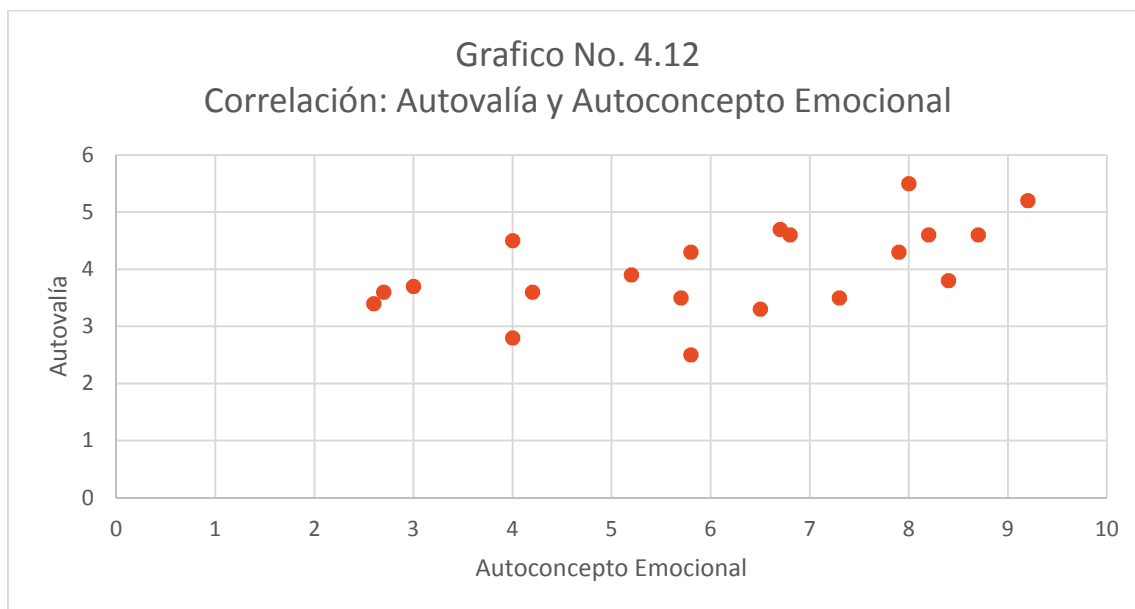


El grafico No. 4.11 muestra que el coeficiente de correlación entre el ámbito Social del Autoconcepto y la Autovalía es de 0.61992481, que designa una correlación positiva media.

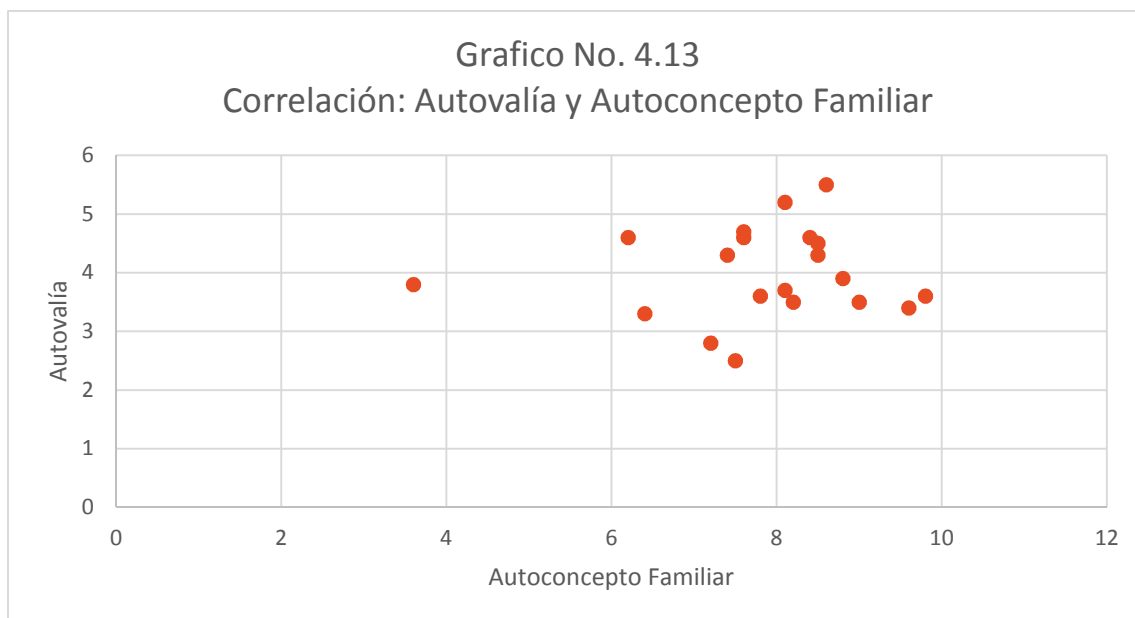




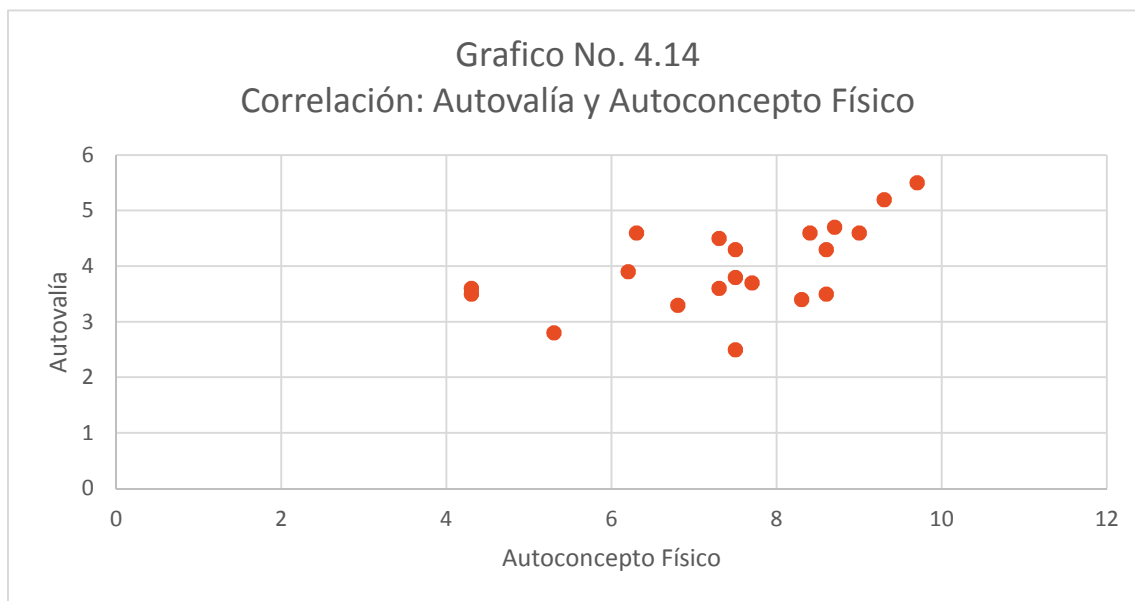
El grafico No. 4.12 muestra que el coeficiente de correlación entre el ámbito Emocional del Autoconcepto y la Autovalía es de 0.58195489, que designa una correlación positiva media.



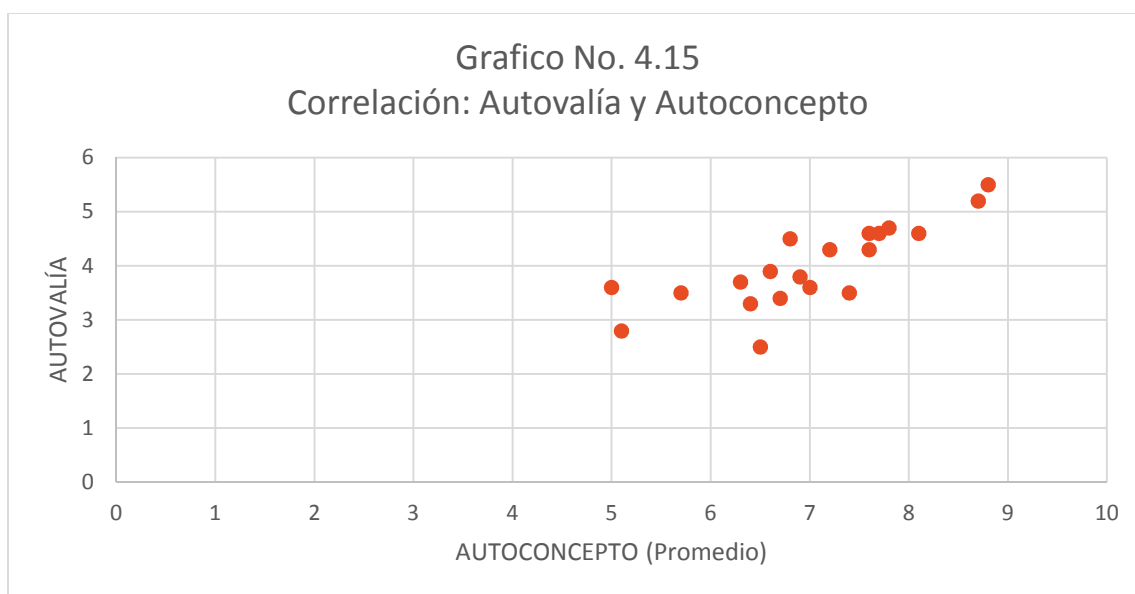
El grafico No. 4.13 muestra que el coeficiente de correlación entre el ámbito Familiar del Autoconcepto y la Autovalía es de 0.04924812 que indica la no existencia de correlación.



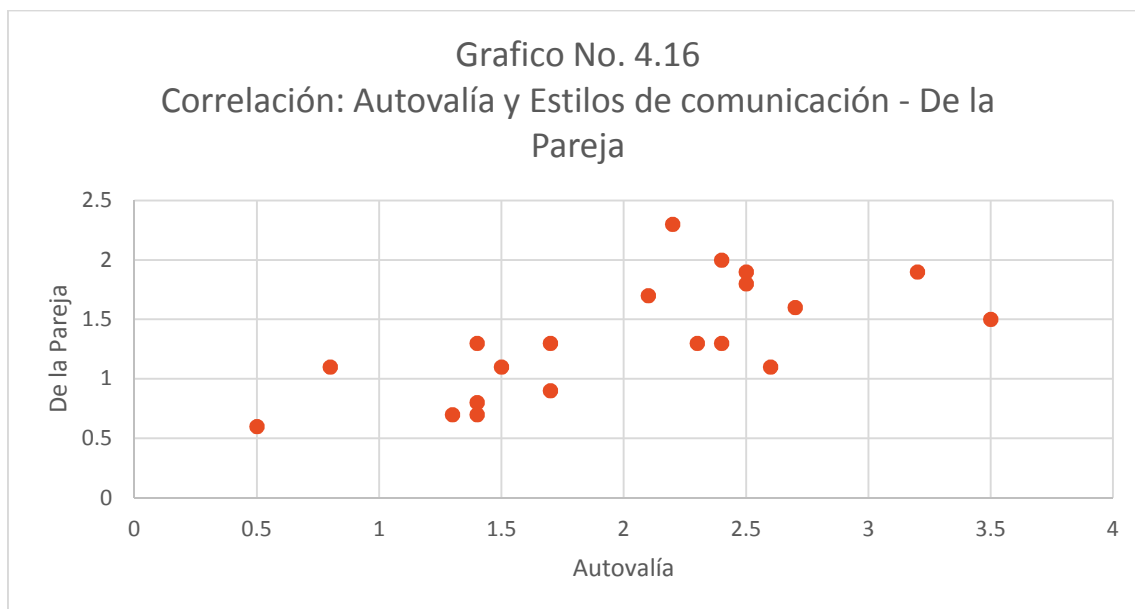
El grafico No. 4.14 muestra que el coeficiente de correlación entre el ámbito Físico del Autoconcepto y la Autovalía es de 0.56879699, que designa una correlación positiva media.



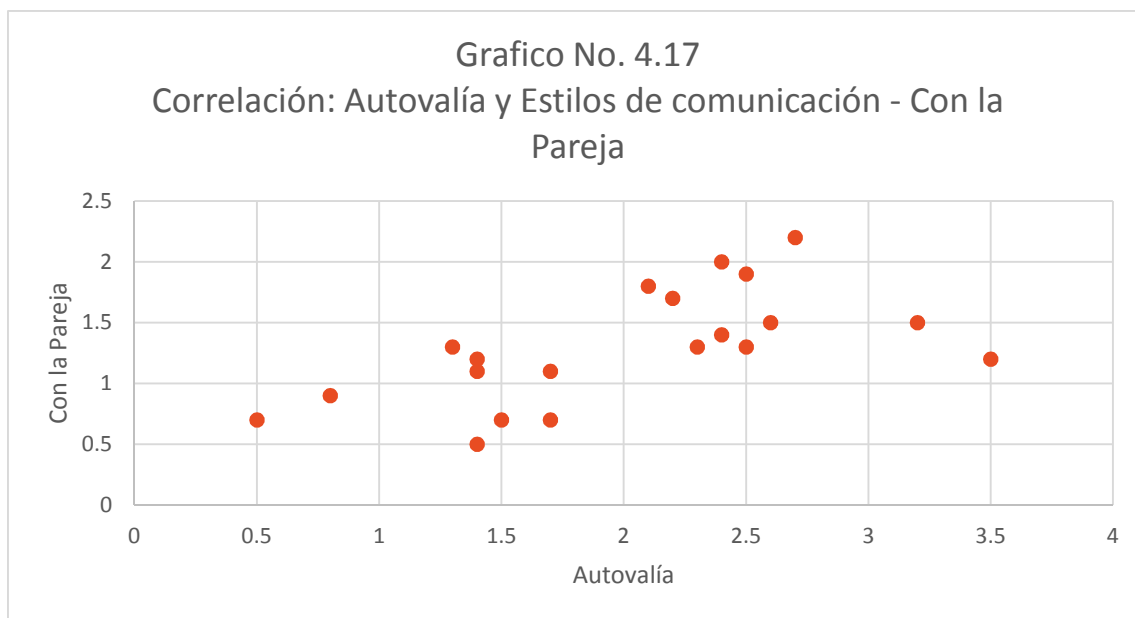
El grafico No. 4.15 muestra el coeficiente de correlación entre la Autovalía y el Autoconcepto en promedio, la misma que es de 0.81992481, la que designa una correlación positiva considerable.



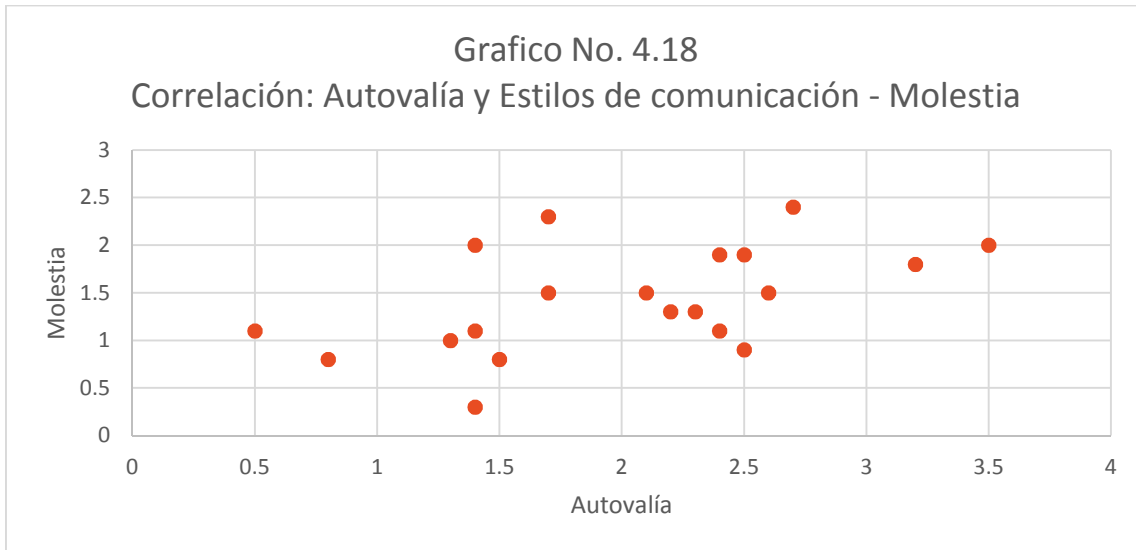
El grafico No. 4.16 muestra el grado de correlación entre la Autovalía y la Comunicación De la Pareja. El coeficiente es de 0.70827068, que indica que la correlación es positiva en grado medio.



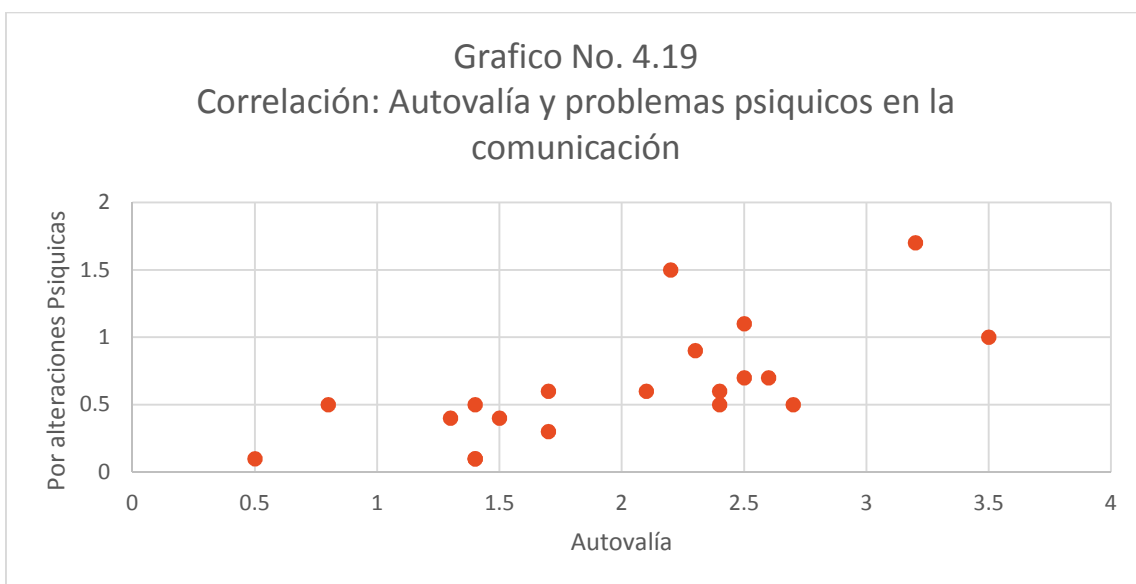
El grafico No. 4.17 Muestra el grado de correlación entre la Autovalía y la Comunicación Con la Pareja. El coeficiente es de 0.65977444, que indica correlación positivo medio.



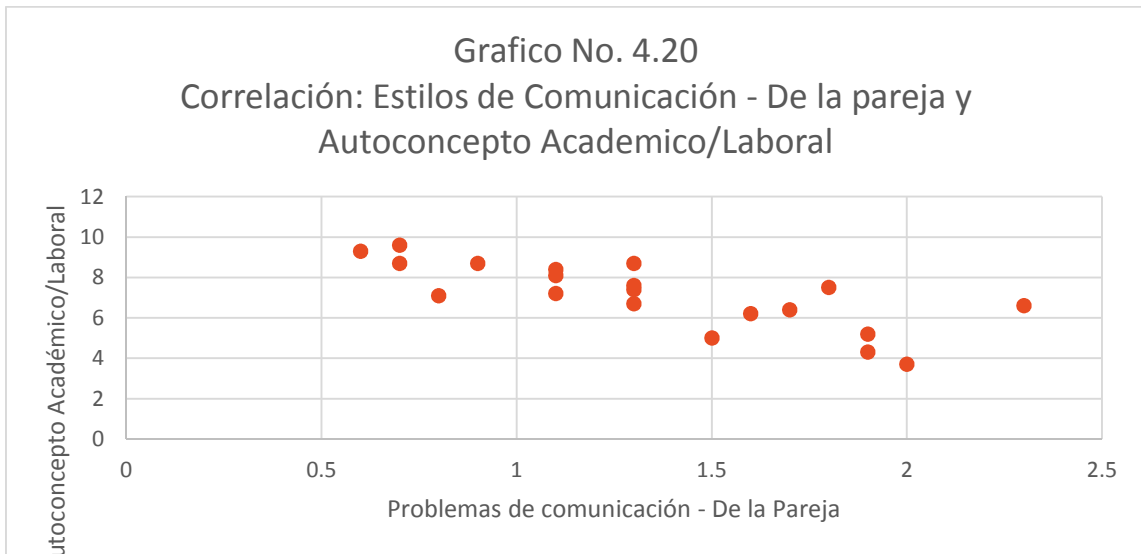
El grafico No. 4.18 muestra el grado de correlación entre la Autovalía y la Molestia en la Comunicación de pareja. El coeficiente es de 0.54097744, que indica que la correlación es positiva en grado medio.



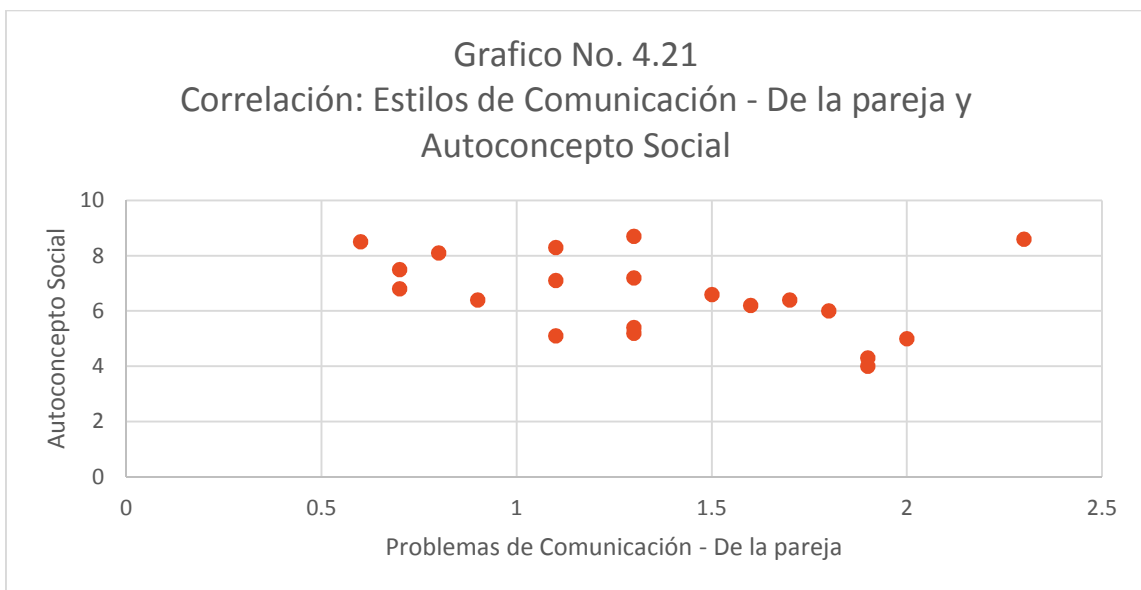
El grafico No. 4.19 muestra el grado de correlación entre la Autovalía y los Problemas Psíquicos de la Comunicación en pareja. El coeficiente es de 0.74473684, que indica que la correlación es positiva en grado medio, siendo la más cercana a la correlación considerable.



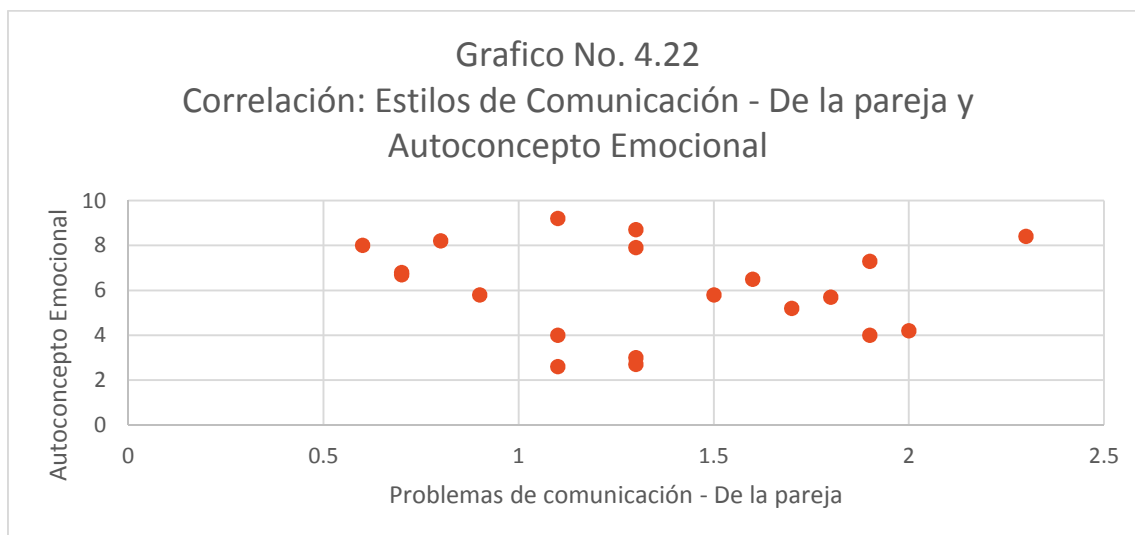
El grafico No. 4.20 muestra el grado de correlación entre el ámbito Académico/Laboral del Autoconcepto y los problemas de comunicación en pareja procedentes desde el partenaire. El coeficiente es de  $-0.7473684$ , la que indica que la correlación es negativa en grado considerable.



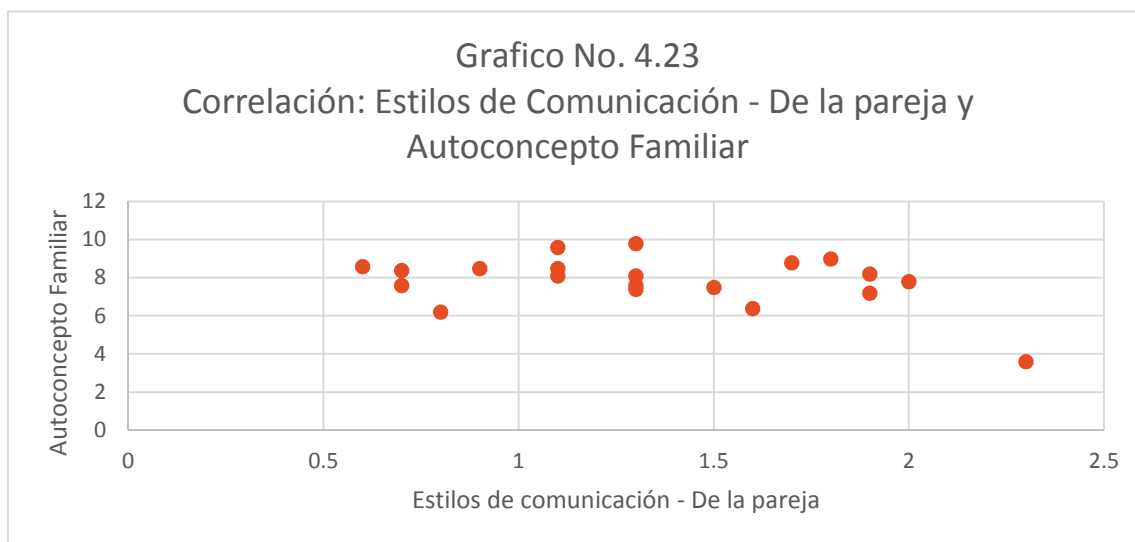
El grafico No. 4.21 muestra el grado de correlación entre el ámbito Social del Autoconcepto y los problemas de comunicación en pareja procedentes desde el partenaire. El coeficiente es de  $-0.42744361$ , que indica que la correlación es negativa en grado débil.



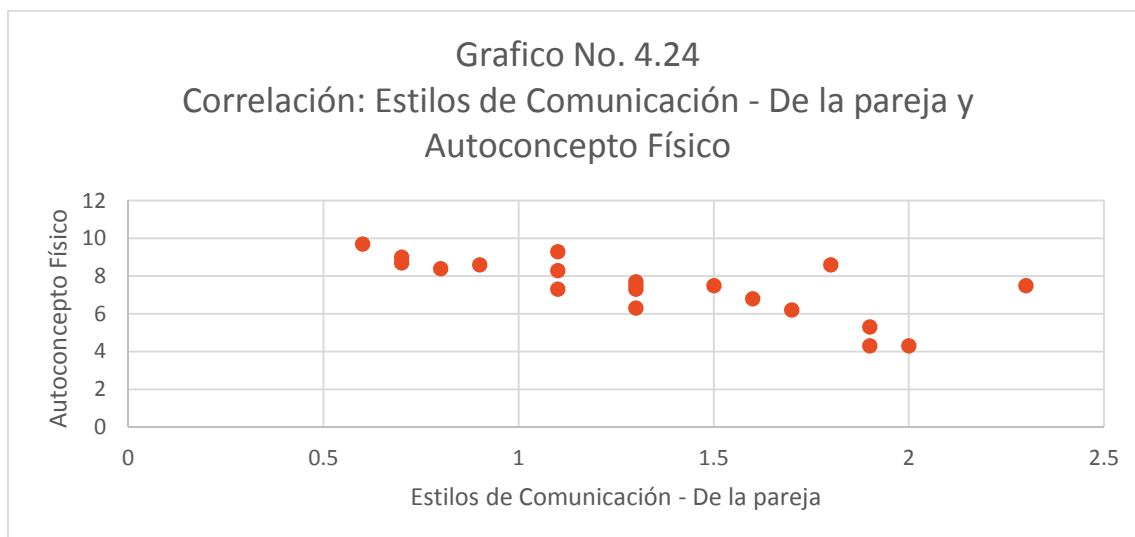
El grafico No. 4.22 muestra el grado de correlación entre el ámbito Emocional del Autoconcepto y los problemas de comunicación en pareja procedentes desde el partenaire. El coeficiente es de  $-0.1657895$ , la que indica que la correlación es negativa en grado muy débil.



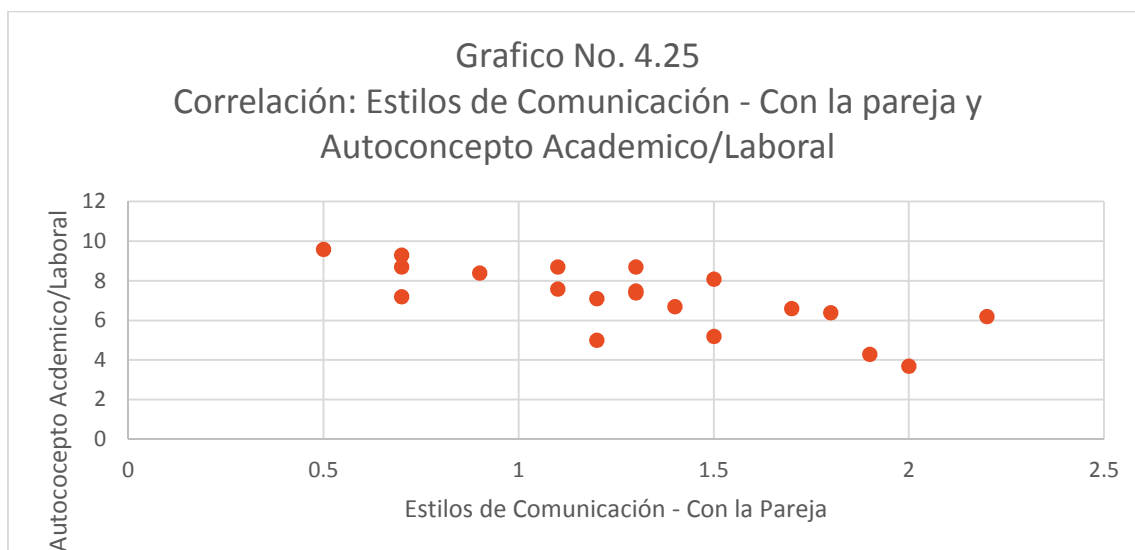
El grafico No. 4.23 muestra el grado de correlación entre el ámbito Familiar del Autoconcepto y los problemas de comunicación en pareja procedentes desde el partenaire. El coeficiente es de  $-0.23909774$ , la que indica que la correlación es negativa en grado muy débil.



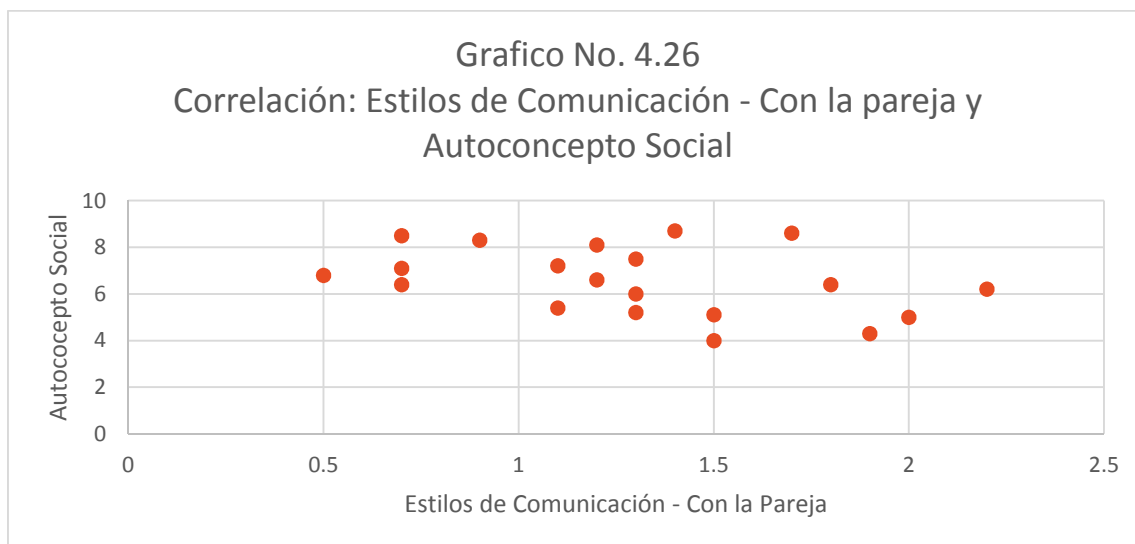
El grafico No. 4.24 muestra el grado de correlación entre el ámbito Físico del Autoconcepto y los problemas de comunicación en pareja procedentes desde el partenaire. El coeficiente es de  $-0.73721805$ , la que indica que la correlación es negativa en grado medio.



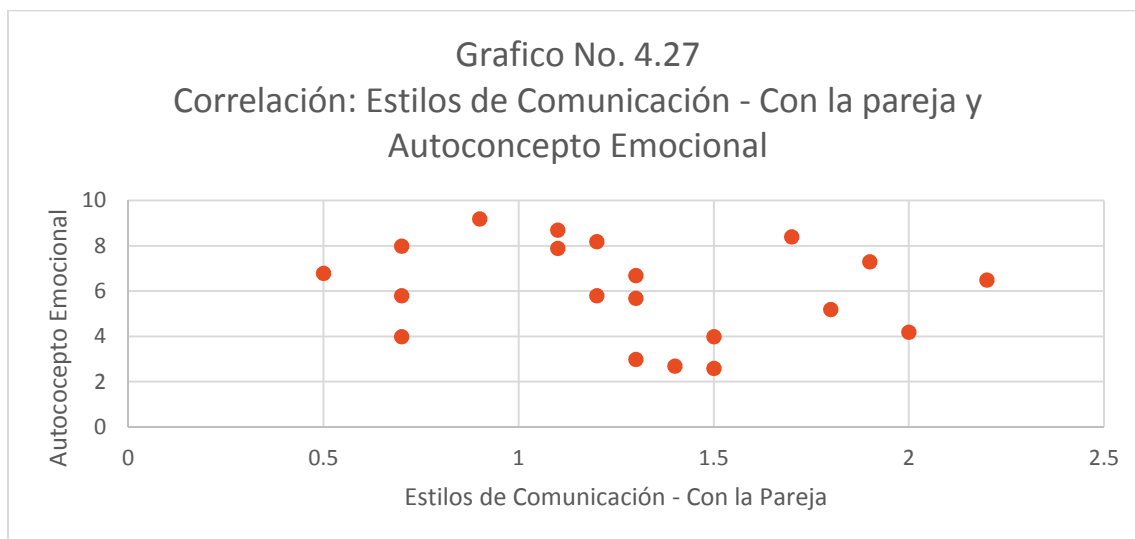
El grafico No. 4.25 muestra el grado de correlación entre el ámbito Académico/Laboral del Autoconcepto y los problemas de comunicación en pareja procedentes del propio individuo. El coeficiente es de  $-0.74774436$ , la que indica que la correlación es negativa en grado considerable.



El grafico No. 4.26 muestra el grado de correlación entre el ámbito Social del Autoconcepto y los problemas de comunicación en pareja procedentes del propio individuo. El coeficiente es de  $-0.41503759$ , la que indica que la correlación es negativa en grado débil.

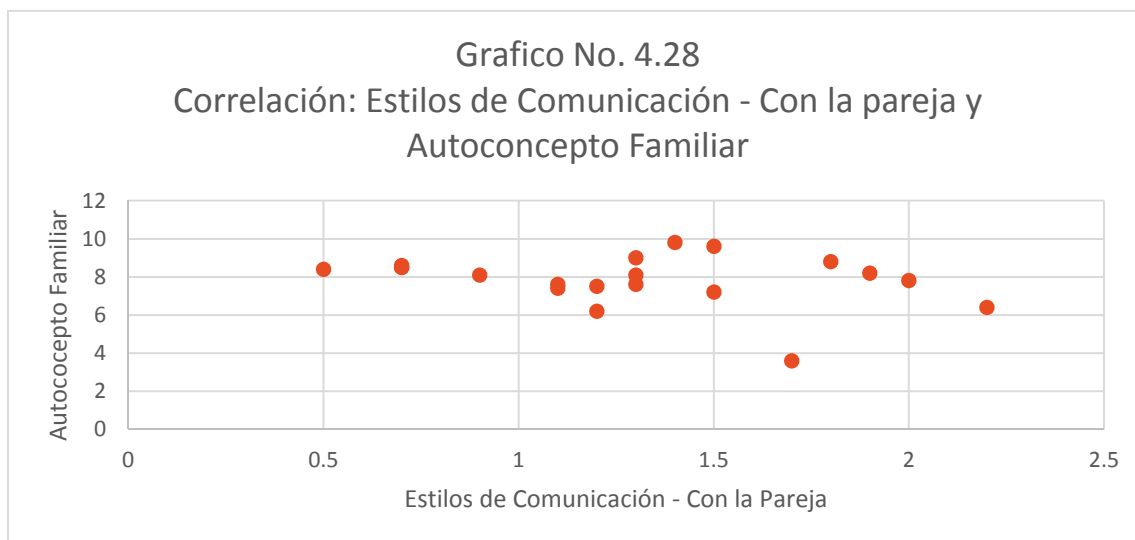


El grafico No. 4.27 muestra el grado de correlación entre el ámbito Emocional del Autoconcepto y los problemas de comunicación en pareja procedentes del propio individuo. El coeficiente es de  $-0.30037594$ , la que indica que la correlación es negativa en grado débil.

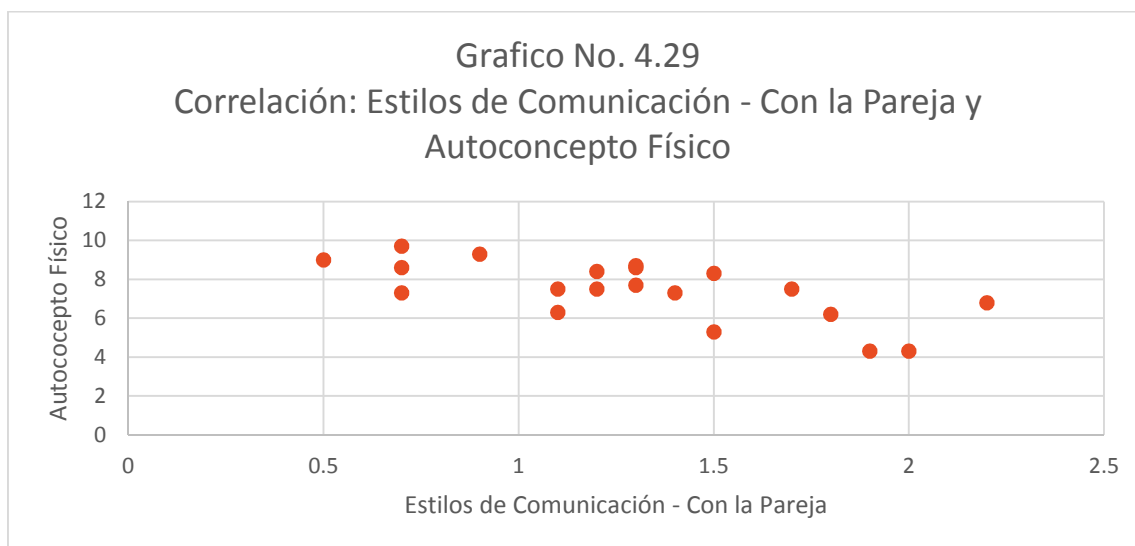




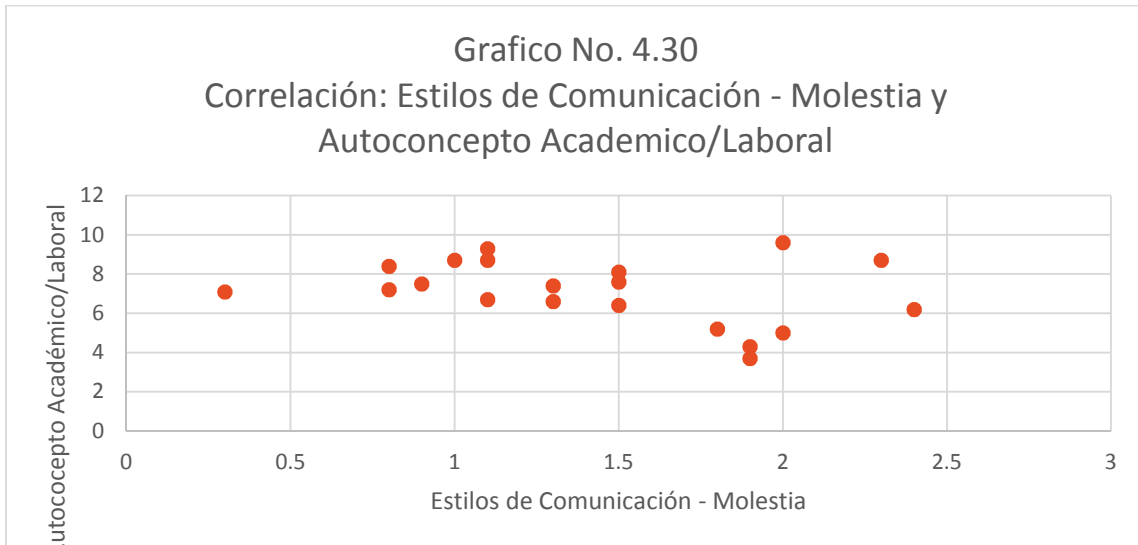
El grafico No. 4.28 muestra el grado de correlación entre el ámbito Familiar del Autoconcepto y los problemas de comunicación en pareja procedentes del propio individuo. El coeficiente es de  $-0.15056391$ , que indica que la correlación es negativa de grado muy medio.



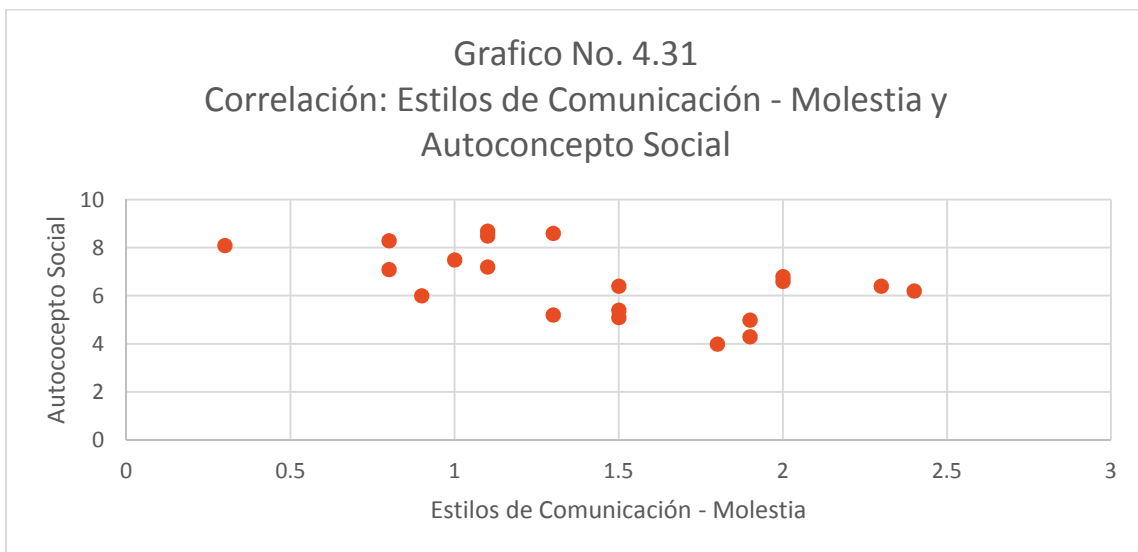
El grafico No. 4.29 muestra el grado de correlación entre el ámbito Físico del Autoconcepto y los problemas de comunicación en pareja procedentes del propio individuo. El coeficiente es de  $-0.64736842$ , que indica que la correlación es negativa en grado medio.



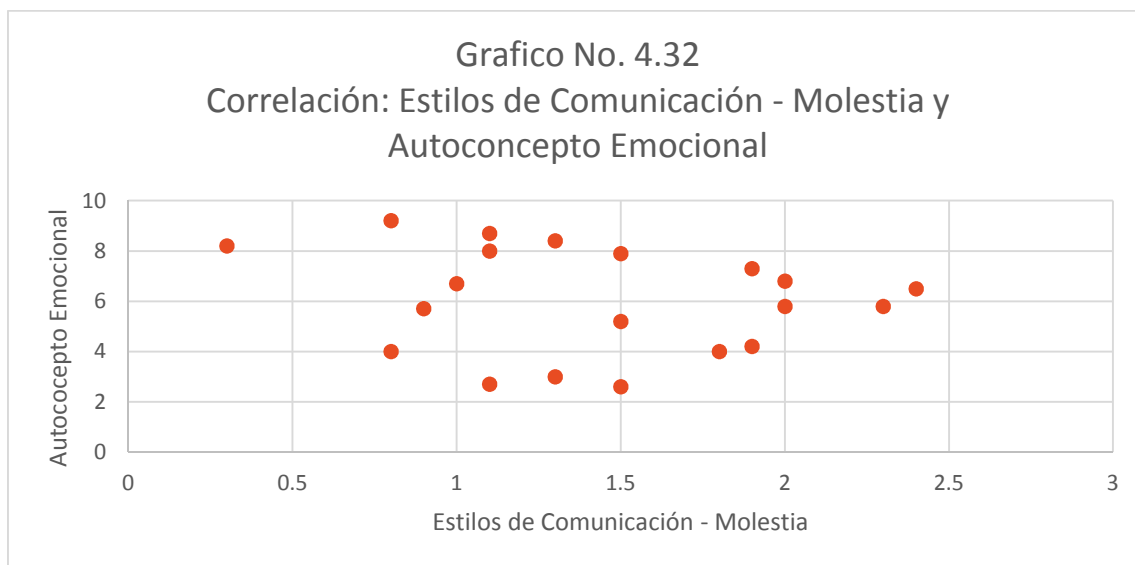
El grafico No. 4.30 muestra el grado de correlación entre el ámbito Académico/Laboral del Autoconcepto y el Malestar que genera los problemas de comunicación en pareja. El coeficiente es de  $-0.29097744$ , que indica que la correlación es negativa en grado débil.



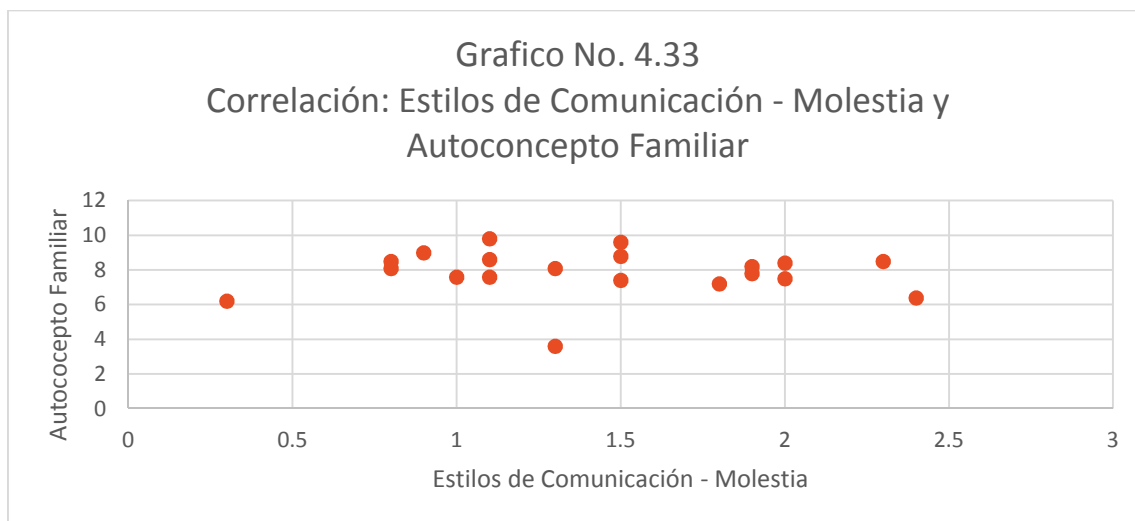
El grafico No. 4.31 muestra el grado de correlación entre el ámbito Social del Autoconcepto y el Malestar que genera los problemas de comunicación en pareja. El coeficiente es de  $-0.52218045$ , que indica que la correlación es negativa en medio.



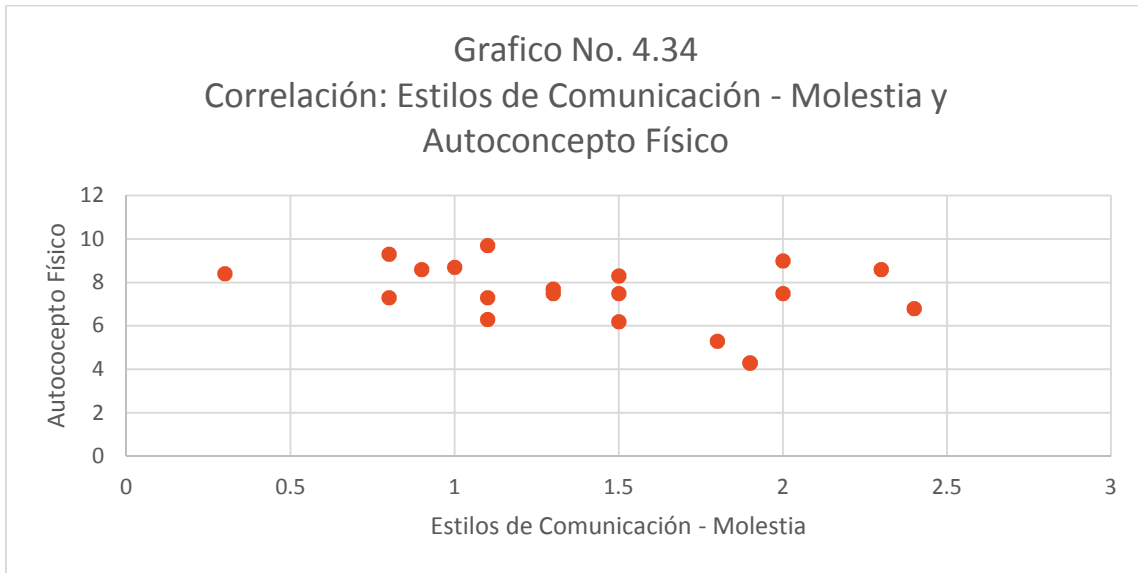
El grafico No. 4.32 muestra el grado de correlación entre el ámbito Emocional del Autoconcepto y el Malestar que genera los problemas de comunicación en pareja. El coeficiente es de  $-0.19473684$ , que indica que la correlación es negativa de grado muy débil.



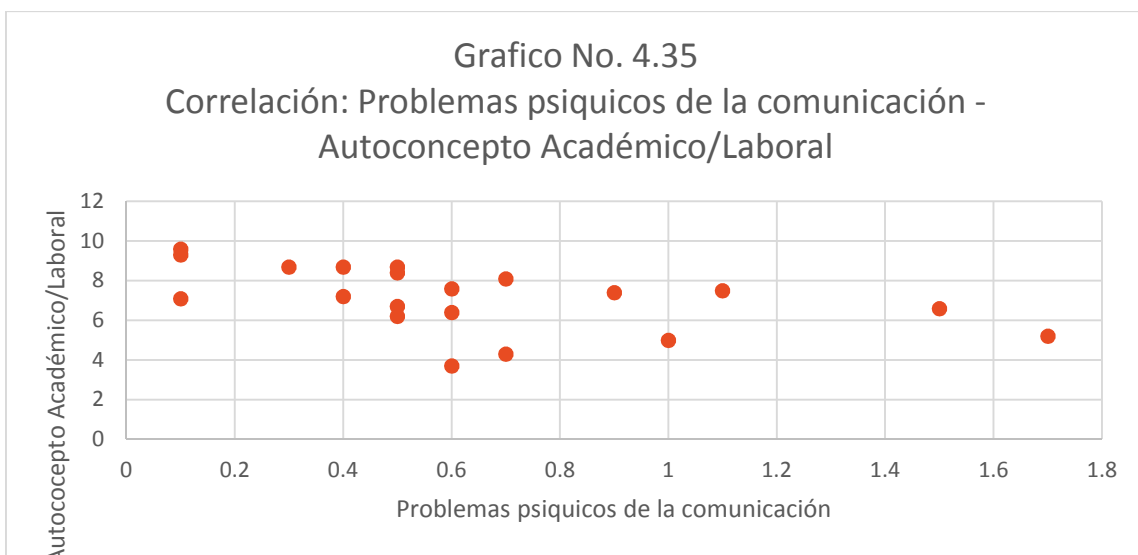
El grafico No. 4.33 muestra el grado de correlación entre el ámbito Familiar del Autoconcepto y el Malestar que genera los problemas de comunicación en pareja. El coeficiente es de  $-0.11390977$ , que indica que la correlación es negativa de grado muy débil.



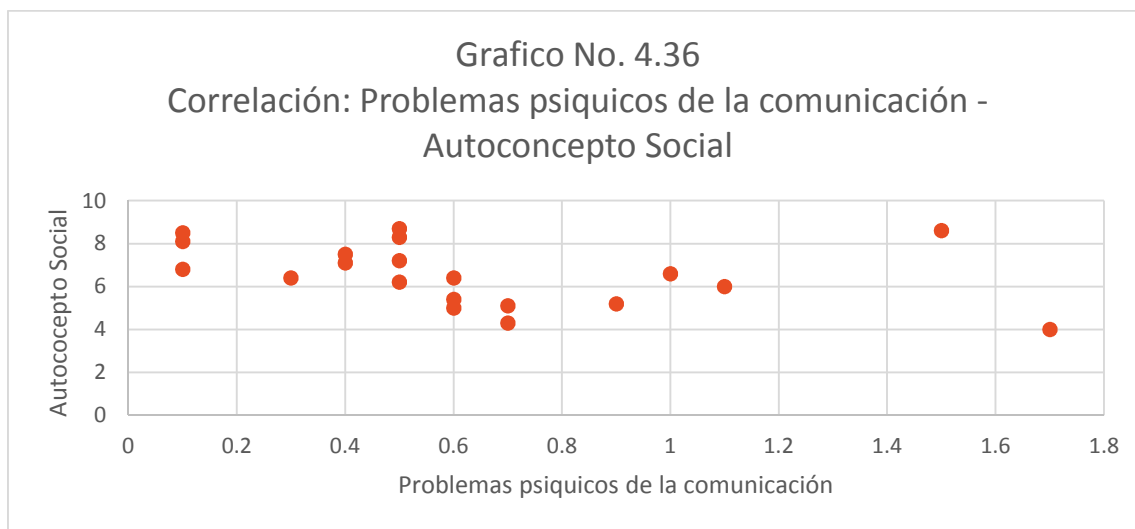
El grafico No. 4.34 muestra el grado de correlación entre el ámbito Físico del Autoconcepto y el Malestar que genera los problemas de comunicación en pareja. El coeficiente es de  $-0.32857143$ , que indica que la correlación es negativa en grado débil.



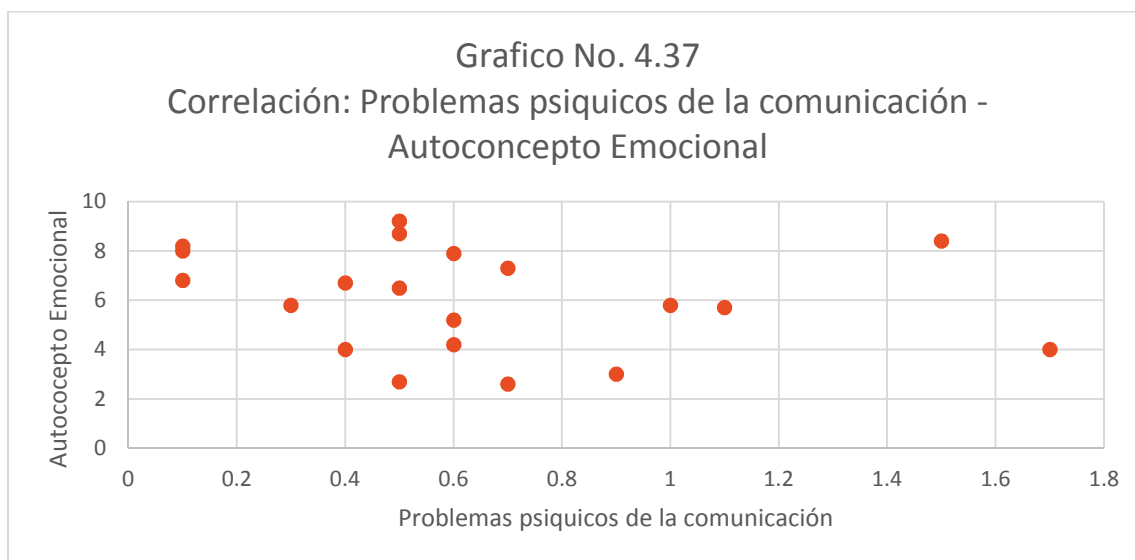
El grafico No. 4.35 muestra el grado de correlación entre el ámbito Académico/Laboral del Autoconcepto y los problemas de comunicación en pareja que se dan en función a las distorsiones psíquicas. El coeficiente es de  $-0.56541353$ , que indica que la correlación es negativa en grado medio.



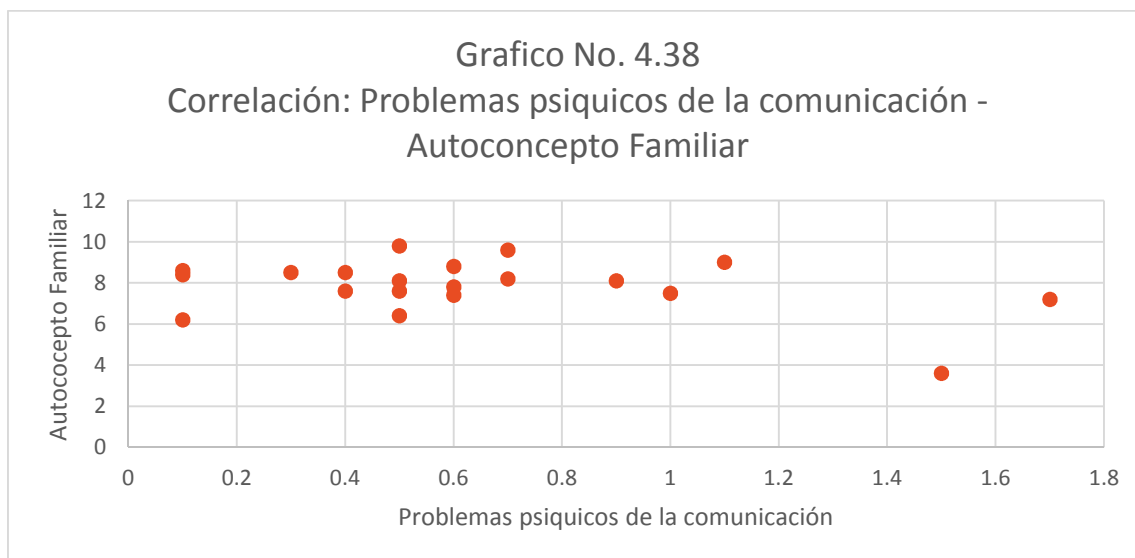
El grafico No. 4.36 muestra el grado de correlación entre el ámbito Social del Autoconcepto y los problemas de comunicación en pareja que se dan en función a las distorsiones psíquicas. El coeficiente es de  $-0.4981203$ , que indica que la correlación es negativa en grado medio.



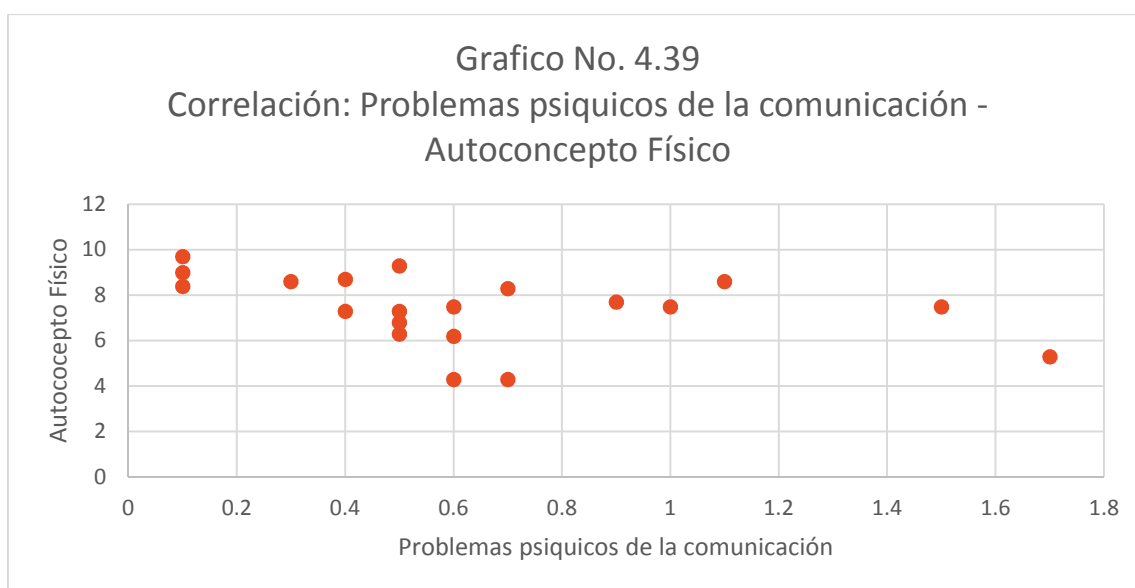
El grafico No. 4.37 muestra el grado de correlación entre el ámbito Emocional del Autoconcepto y los problemas de comunicación en pareja que se dan en función a las distorsiones psíquicas. El coeficiente es de  $-0.27537594$ , que indica que la correlación es negativa de grado débil.



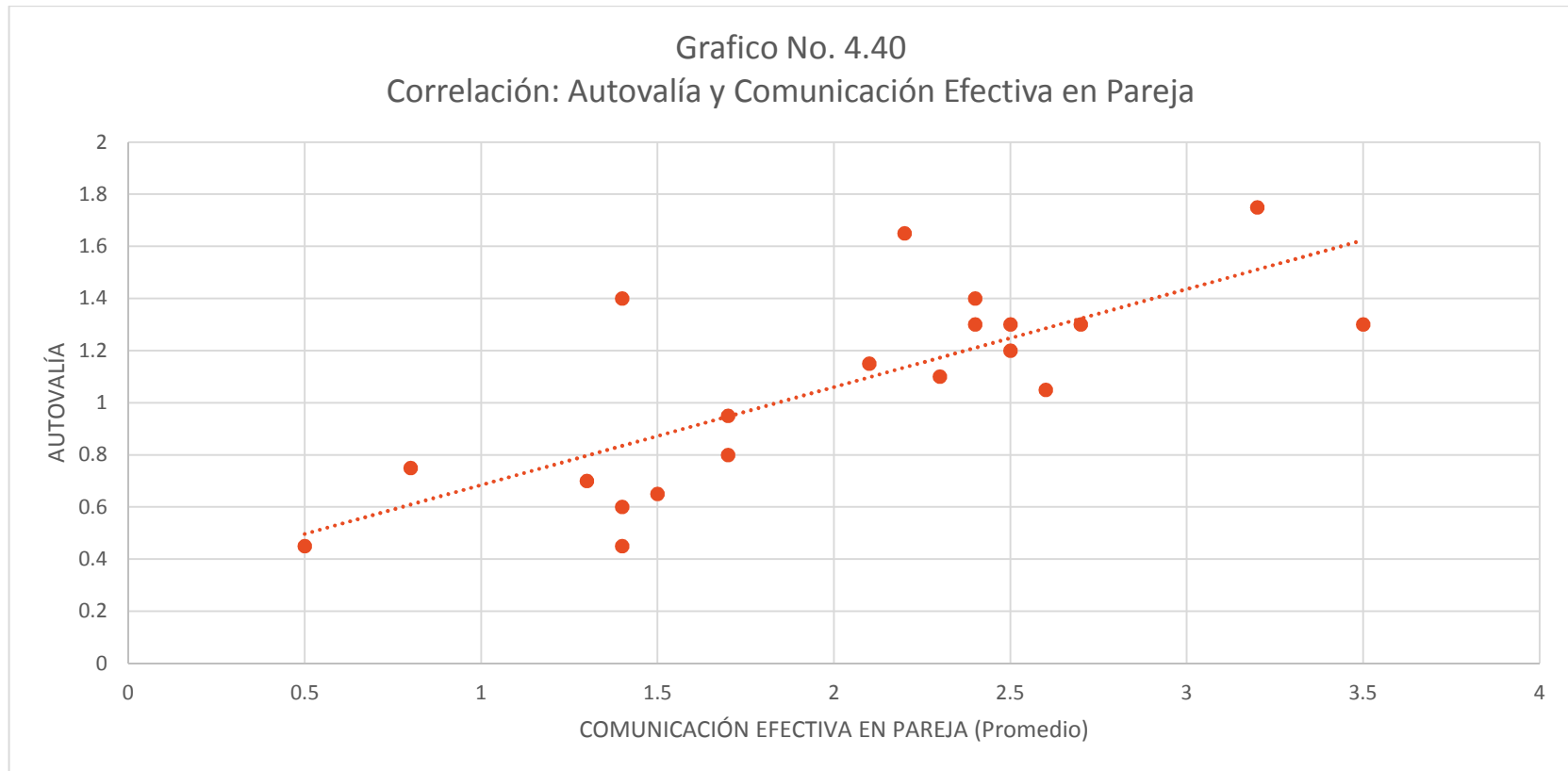
El grafico No. 4.38 muestra el grado de correlación entre el ámbito Familiar del Autoconcepto y los problemas de comunicación en pareja que se dan en función a las distorsiones psíquicas. El coeficiente es de  $-0.14323308$ , que indica que la correlación es negativa de grado muy débil.



El grafico No. 4.39 muestra el grado de correlación entre los problemas de la comunicación en pareja en función a las distorsiones psíquicas y el Autoconcepto Físico. El coeficiente es de  $-0.43834586$ , que indica que la correlación es negativa en grado débil.



El Gráfico No. 4.40 muestra el grado de correlación entre las variables de estudio, la Autovalía y la Comunicación Efectiva. El coeficiente de correlación, es de  $p = 0.70921053$ , la que indica que la correlación es positiva en grado medio. Este dato indica que la equivalencia que tiene la Autovalía y la Comunicación Efectiva en pareja es alta, es decir, que una variable determina a la otra, o en otras palabras, que la Autovalía determina a la Comunicación Efectiva en pareja. Aunque es necesario mencionar que la correlación no indica noción causa-efecto.



**Capítulo V**

**CONCLUSIONES Y  
RECOMENDACIONES**



## CONCLUSIONES

*Autovalía En La Comunicación Efectiva En Parejas Unidas* ha determinado que existe equivalencia entre la Autovalía y la Comunicación Efectiva, dado que la correlación entre ambas variables es positiva en grado medio (Coeficiente  $p = 0.71$ ); por lo tanto, es posible confirmar la hipótesis que establece, que a mayor Autovalía de las personas adultas que tienen una relación de pareja de largo plazo, mayor es la Comunicación Efectiva que tienen con sus cónyuges.

Por consiguiente, una de las variables, la Autovalía y la Comunicación Efectiva, constituye o explica la variación de la otra en un cincuenta por ciento. Por lo tanto, cuando una variable crece o decrece la otra lo hace de igual manera. Cuando la Autovalía en una persona es alta, también es alta el nivel de Comunicación Efectiva que esta persona tiene o tendría con su pareja. O lo que es lo mismo, cuando una persona tiene una percepción racional y positiva sobre su propio valor en su propio contexto, otorgando una racional importancia a sus propias cualidades y atributos, éste tiende a construir un adecuado relacionamiento con su pareja, que se establece por una óptima comunicación.

En base al principio de que la persona es un agente activo que interactúa con el mundo, es posible explicar que la Autovalía surge desde la inferencia del propio comportamiento, desde la comparación de uno con los otros, pues la percepción directa psíquica de uno mismo no es posible. Por lo tanto, la Autovalía, como función de percepción de la valía personal, es el reconocimiento racional de la importancia de las cualidades y atributos que cada uno posee sobre sí mismo en función del entorno. Ésta función inicia su construcción en los primeros años de vida. Tiempo en la que se forman los esquemas de razonamiento y contenido, y son por estos que la Autovalía se desarrolla a partir de las experiencias de relacionamiento que se tiene con los cuidadores primarios, pues son éstos quienes han proporcionan los modos de percepción del entorno y del sí mismo. De ahí, que cada sujeto, en base a las experiencias que tuvo en su infancia, logra construir su Autovalía.

En cuanto a la Comunicación Efectiva en pareja, es necesario tener presente lo siguiente. La comunicación es un proceso de interacción que tiene como fin el intercambio de pensamientos y sentimientos. Éste se lleva a cabo a través de mensajes que se encuentran establecidas en un código, y que se lo envía por medio de un canal, todo ello para que en el receptor se produzca un sentido. Este sentido se encuentra bajo el principio fundamental de que todo individuo interactúa con el ambiente, y asimismo con su pareja, mediante interpretaciones. Pues a cada situación que se experimenta por un partenaire se le otorga un sentido, la que se crea en función de los esquemas cognitivos particulares de cada individuo.

Por consiguiente, las interpretaciones de cada situación de los sujetos adultos en una relación de pareja se realizan, inexorablemente, involucrando altamente la participación del sí mismo, y es a causa de ésta última, que la repercusión sobre la interacción con la pareja sea de grado alto. Este hecho se evidencia por medio de imágenes y pensamientos que se tiene de sí mismo y que se tiene de la pareja. Es por ello, que la percepción y representación que cada persona tiene sobre su sí mismo, le otorga la conducta instrumental que se manifestara en el medio, en la interacción con la pareja. Una Autovalía óptima da lugar a conductas centradas en la potenciación del individuo, mostrando un adecuado y beneficioso relacionamiento con otras personas, la que se manifiesta en una comunicación efectiva con la pareja. Una Autovalía deficiente tiene los efectos contrarios.

La interacción comunicativa que se crea entre los miembros de una relación de pareja parte de aquella acción recíproca interpretativa de los mensajes, las cuales conllevan una interpretación sobre la información registrada. El mensaje puede estar compuesta de expresiones verbales, paraverbales y no verbales, que revelan a cada receptor un significado único, pues es desde ahí, que cada individuo construye la realidad del otro, la que involucra la otorgación de significado a necesidades y deseos.

Para lograr una comunicación efectiva se requiere, la claridad en la expresión del mensaje, la congruencia lógica de cada enunciado, el momento y estado oportuno, la verificación y la retroalimentación recíproca. Junto a cada uno de estos elementos característicos se

requiere de dos aspectos para la Comunicación Efectiva en pareja, el estado psíquico racional y un adecuado y compatible estilo de comunicación. Ambas que juegan un papel central sobre la interpretación que se otorga al sentido de cada mensaje.

Por ello, se determina que el individuo percibe su situación de pareja y la comunicación que lleva con su partenaire proporcionalmente con la percepción de valía de sí mismo. De manera objetiva el presente estudio muestra que la Autovalía se correlaciona con los diferentes ámbitos de la Comunicación en pareja. La correlación entre la Autovalía y los problemas Psíquicos en la Comunicación en pareja es la más alta, pues una determina a la otra en un cincuenta y cinco por ciento ( $p = 0.74$ ). Le siguen, los Estilos de Comunicación De la pareja, las que se determinan en un cincuenta por ciento ( $p = 0.71$ ). La Autovalía y los Estilos de Comunicación Con la pareja, se determinan en un cuarenta y tres por ciento ( $p = 0.66$ ). Y la Autovalía con la Molestia que se produce por los problemas de comunicación, se determinan en un treinta por ciento ( $p = 0.54$ ). A causa de ello, y corroborando lo anteriormente dicho, se puede indicar que a mayor Autovalía, menores son los problemas en la comunicación con la pareja, menores son los problemas en la comunicación a causa de la pareja, menores son las molestias que surgen por los problemas de comunicación y menores son los problemas de comunicación que surgen a raíz de los problemas psíquicos.

En definitiva, los datos objetivos corroboran la teoría propuesta, pues se muestra que los estilos de comunicación tienen con la Autovalía una correlación media, siendo su grado de determinación de cincuenta por ciento con la Comunicación Con la Pareja, y un cuarenta y tres por ciento con la Comunicación De la pareja. Lo que equivale a decir, que tanto la comunicación que surge desde el partenaire, como la que surge desde cada individuo, son determinantes para la consolidación de una Comunicación Efectiva en pareja.

Es importante mencionar que la Autovalía se funda sobre el autoconcepto, pues esta última es la base de la construcción de la estructura del sí mismo. El autoconcepto, como función de la Autovalía, tiene una participación importante en la determinación con la

Comunicación Efectiva en pareja. De modo general el autoconcepto tiene una correlación positiva media con la Comunicación Efectiva en pareja ( $p = 0.5$ ). Dato no sorprendente por el alto nivel de determinación que tiene con la Autovalía. Lo relevante se encuentra en las funciones que tienen sus diferentes áreas, pues el autoconcepto involucra las ideas, hipótesis y creencias que una persona tiene de sí misma en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve. El Autoconcepto Académico/Laboral ( $p = 0.74$ ) y Físico ( $p = 0.73$ ) son los ámbitos que tienen mayor preeminencia para establecer la equivalencia de una comunicación efectiva proveniente del cónyuge, es decir, la que percibe cada persona de su partenaire; en tanto que, el Autoconcepto Social, Emocional y Familiar, conllevan una menor equivalencia, aunque no de menor importancia. Similar situación ocurre con la percepción que tiene cada individuo sobre la comunicación con la pareja, es decir, de sí mismo hacia la pareja; Los ámbitos, Académico/Laboral ( $p = 0.74$ ) y Físico ( $p = 0.65$ ) del autoconcepto son también los que más valor tienen en la determinación de la equivalencia con la Comunicación Efectiva que cada individuo tiene con su pareja, dejando por detrás a los ámbitos Social, Emocional y Familiar, respectivamente. Con respecto a la equivalencia entre la molestia que produce los problemas de comunicación, el ámbito Social ( $p = 0.52$ ) del autoconcepto es el único ámbito que prevalece para su determinación. Por último, referente a la equivalencia con los problemas de comunicación a razón de problemas psíquicos, los ámbitos Académico/Laboral ( $p = 0.57$ ), Social ( $p = 0.5$ ) y Físico ( $p = 0.44$ ) son los que tienen mayor prevalencia.

En suma, el autoconcepto tiene una mayor determinación sobre la Comunicación Efectiva recíproca entre los partenaires de la pareja en los ámbitos Académico/Laboral y Físico, ambos que fungen como variables del atractivo en la relación. Por contraste, es el ámbito Social el que determina las molestias a raíz de las deficiencias de la comunicación, probablemente porque ésta lleva la percepción de competencia que tiene cada individuo. Y son estos tres mencionados –Académico/Laboral, Físico y Social– los que determinan los problemas de comunicación en función de las distorsiones psíquicas, pues es el principal factor de las deficiencias de entendimiento que toda relación de pareja enfrenta.

Centrando la atención sobre las diferencias que existen entre sexos se observa los siguientes datos. En cuanto al autoconcepto, la diferencia de sexo nos muestra que son los varones los que tienen un autoconcepto más alto con respecto a las mujeres. Sin embargo, tomando en cuenta los ámbitos del autoconcepto, se observa que en promedio son las mujeres las que tienen mayor autoconcepto en los siguientes tres ámbitos, Académico/Laboral, Familiar y Físico, en tanto que los varones tienen un mayor autoconcepto en el ámbito Social y Emocional.

Los resultados del autoconcepto, respecto a la diferencia de sexo, se repiten en el nivel de Autovalía, pues son los varones quienes tienen un nivel mayor de Autovalía.

Las diferencias, en cuanto a los sexos, también se observa en la comunicación. Tomando al ámbito de los Estilos de Comunicación, son las mujeres que tienen más problemas de Comunicación con sus parejas, en tanto que los hombres tienen más problemas en razón de su pareja. Valga decir, que las mujeres aceptan un mayor grado de responsabilidad sobre los problemas de comunicación que surgen con sus parejas, y los varones tienden más a atribuir a las mujeres los problemas de comunicación en pareja.

Si consideramos la frecuencia e intensidad de las quejas sobre la comunicación con la pareja, existe mucha diferencia entre las quejas de ambos sexos. Cuando la queja increpa la responsabilidad al partenaire, las quejas que son prevalentes de las mujeres hacia los varones son, el retirarse cuando se alteran, no dar oportunidad de hablar y de hablar demasiado. En este mismo sentido, los hombres se quejan más que las mujeres, de que su pareja no discute temas espinosos, de hacer callar mediante reproches, de no escuchar y de no hablar suficiente.

Por otro lado, las mujeres admiten más que los varones, que los problemas en comunicación se dan porque no van al grano, porque que no hablan suficiente, porque hablan de manera vaga o porque interrumpen. En tanto que los varones admiten, en mayor proporción que las mujeres, que no dan oportunidad de hablar al cónyuge, que no discuten

temas espinosos o les cuesta hacerlo, que no indican acuerdo y que se retiran cuando se alteran.

Finalmente, las mujeres muestran mayor molestia que los varones, por las preguntas en demasía, por el hablar muy vago, por no hacer suficientes preguntas y por interrumpir cuando se habla. En tanto que los varones muestran más molestia que las mujeres, por el habla insuficiente y el habla en demasía, y aunque este último parezca una contradicción, la queja está función a momentos específicos en la relación.

Por último, siguiendo con la diferencia de los sexos, en lo que respecta a los problemas de comunicación a razón de las distorsiones psíquicas, son las mujeres las más proclives a tener problemas de comunicación con la pareja en razón de distorsiones psíquicas. Este resultado se asocia con su baja puntuación en los ámbitos Emocional y Social del autoconcepto, ámbitos que conllevan un alto grado de subjetividad.

Aun con las diferencias que se muestran entre los sexos, y las diferencias que se muestran en los datos según ámbito y característica, la equivalencia entre las variables –Autovalía y Comunicación Efectiva– no sufre cambios desde el punto de vista general. Pues la correlación general, como ya se ha mencionado, es positiva en grado medio, la misma que constituye la variación, una sobre la otra, en un cincuenta por ciento. Lo que equivale a decir que la Autovalía explica la Comunicación Efectiva, o viceversa, que la Comunicación Efectiva explica la Autovalía, en un cincuenta por ciento. O lo que es lo mismo, que a mayor Autovalía, mayor Comunicación Efectiva y viceversa.

## **RECOMENDACIONES**

Se ha constatado la fuerte equivalencia que tienen la Autovalía y la Comunicación Efectiva en pareja de las personas adultas que se encuentran en una relación de pareja de largo plazo que conviven en la ciudad de El Alto. Sin embargo, es necesario mencionar que hay que tomar en cuenta que los resultados deben ser ahondados y contrastados con otras investigaciones, en diferentes contextos y con la asociación de otras variables. A sabiendas, de que todo dato puede ser remplazado en el futuro por otros descubrimientos.

Muchos aspectos de los individuos y de las parejas no han sido tomados en cuenta porque sobrepasaba los límites de la presente investigación. Por ello el aliento y el compromiso de afirmar los datos conseguidos para una mejor ciencia clínica.

Entre los puntos importantes que esta investigación no ha tomado en cuenta están la diferencia de personalidad. Es necesario un diagnóstico de personalidad para especificar las tendencias de comportamiento asociadas con la pareja. Cada tipo de personalidad tiene una autovalía diferente, un nivel diferente, un modo único de manejarlo, una manera diferente de estructuración desde la niñez, maneras diferente en que se enfrenta el contexto en base a ella, entre otras diferencias.

Las parejas, por ser básicamente la suma de dos individuos, muestran patrones diferentes de conductas, por ello, es necesario profundizar en las causas de unión, y más importante, en las causas de perpetuación o mantenimiento de las mismas, quizá inclusive se necesite algún estudio de clasificación que ayude a determinar con mayor precisión los modos de comportamiento de las parejas en la vida posmoderna actual.

La más importante recomendación es continuar con la investigación, pues todo conocimiento comprobado es menester para un mundo mejor.

## BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

Alarcon, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de psicología de la PUCP volumen (19)* .Universidad Ricardo Palma.

Andorno, R. (2012). *Bioética y dignidad de la persona*. Segunda Edición. Madrid, España: Tecnos.

Ander-Egg, Ezequiel (2016). *Diccionario de psicología*. 2º Edición. Editorial. Córdoba: Brujas.

Beck, A., Rush., J., Shaw, B. y Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión*. 19º Edición. España: Desclée de Brouwer.

Beck, A. (2011). *Con el amor no basta Como superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja*. Madrid, España: Paidós.

Beck, A. y Freeman, A. (s.f.). *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*. Recuperado de <http://www.Aleive.org>.

Bernard, M. y Ellis, A. (1990). *Aplicaciones clínicas de la terapia racional emotiva*. España: Desclee de Brouwer

Best, John (2002). *Psicología Cognoscitiva*. Quinta Edición. México: Thomson.

Bogdan, R. y Taylor, S. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación La búsqueda de significados*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Broc, M. (2000). Autoconcepto, autoestima y rendimiento académico en alumnos de 4º de E.S.O. Implicaciones psicopedagógicas en la orientación y tutoría. *Revista de investigación educativa, volumen (18)*.



Calderón, R. (Septiembre de 2016). “¿Es suficiente el amor para una relación estable de pareja?”. *Primer Congreso Internacional de Facultades de Humanidades, Ciencias de la Educación, Derecho y Ciencias Políticas*. Universidad Mayor de San Andrés, La paz, Bolivia.

Calvete, E. y Cardeñoso, O. (2001) *Creencias, Resolución de Problemas Sociales y Correlatos Psicológicos*. España: Universidad de Deusto.

Camps, V. (2011). *El gobierno de las emociones*. Barcelona, España: Herder Editorial, S. L.

Caro, I. (2011). *Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas Modelos y técnicas principales*. España: Desclée de Brouwer.

Caro, I. (2009). *Manual Teórico-práctico de psicoterapias cognitivas*. Segunda Edición. España. Desclée de Brouwer.

Chaler, C. (Noviembre, 2011). La autopercepción. Recuperado de <http://www.reddeautores.com>

Clark, D. y Beck A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad Ciencia y práctica*. España: Desclée de Brouwer.

Cohen, D. (1996). *El cuerpo habla como interpretar las señales del cuerpo para mejorar nuestra relación de pareja*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.

Consejo Nacional de Población. (2014). *Las relaciones de pareja Un enfoque estadístico* (Comunicado de prensa). Conapo. México: Secretaria de Gobernación. Recuperado de <http://www.conapo.gob.mx>

Consuegra, N. (2010). *Diccionario de Psicología*. Segunda Edición. Bogotá: Ecoe Ediciones.

Coordinadora de la mujer. (2008). *La Violencia en cifras*. Observatorio de Género. La paz: Bolivia.

Cosacov, E. (2007). *Diccionario de Términos Técnicos de la Psicología*. 3ra Edición. Córdoba:Brujas.

Costa, Miguel y Serrat Carmen (1985). *Terapia de pareja Un enfoque conductual*. Segunda Edición. Madrid, España: Alianza Editorial.

Ellis, A. y Dryden, W. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. España: Desclée de Brouwer.

Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología*. México: Siglo Veintiuno.

Gobierno de la Rioja. Consejería de Juventud, Familia y Servicios Sociales. (2005). *La autoestima* (Serie: Didáctica Nº 4). Logroño, España: Centro de Asesor de la Mujer.

Güell, A. (2001). *Amores y desamores La vida en pareja*. Segunda Edición. Barcelona, España: Oceano.

Hernández, R., Fernández-Collado, C., Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Cuarta Edición. México: McGraw-Hill.

Hewstone, M. (1992). *La atribución causal Del proceso cognitivo a las creencias colectivas*. Barcelona, España: Paidós.

James, J. (2003). *El lenguaje corporal Proyectar una imagen positiva*. Barcelona: Paidós.

Laing, R., Phillipson, H. y Russel, A. (2001). *Percepción interpersonal*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu

Lellenquien, M. (Octubre, 2014). De la autoestima a la autovalía ¿Cuál debo fomentar en mis hijos?. Accesalud. Recuperado de accesalud.femexer.org

McKay, M., Davis, M. y Fanning, P. (1987). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Barcelona, España: Diagràfic.

Meléndez, A. (Agosto, 2013). Manejando las impresiones mediante la autorepresentación. Recuperado de <http://www.psicosociedad.wordpress.com>

Millon, T. (1998). *Trastornos de la Personalidad Más allá del DSM-IV*. Barcelona: Masson.

Minuchin, S. (2004). *Familias y terapia familiar*. Barcelona, España: Gedisa Editorial.

Moles, J. (Septiembre de 2016). “Familia y pareja en el contexto de calidad de vida”. *Primer Congreso Internacional de Facultades de Humanidades, Ciencias de la educación, Derecho y Ciencias Políticas*. Universidad Mayor de San Andrés. La paz, Bolivia.

Montoya, B. (2000). *Psicopatología de la relación conyugal*. Madrid, España: Díaz de Santos.

Montpellier, M. (2013). *Métodos y técnicas de investigación*. Bolivia: Gráfica Book

Navarro, J. (2015). *Violencia en las relaciones íntimas Una perspectiva clínica*. Barcelona, España: Herder.

Olivari, E. (2014). *El amor de tu vida compartida*. España: Bubok Publishing.

Ovejero, A. (2007). *Las relaciones humanas Psicología social teórica y aplicada*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2010). *Desarrollo humano*. Undécima edición. México: McGraw Hill.

Pereira, L. (25 de Noviembre, 2016). Encuesta del INE: Una de cada tres mujeres justifica la violencia de su pareja. *Pagina Siete*. Recuperado de [web.paginasiete.bo](http://web.paginasiete.bo)

Perinat, A. (1993). *Comunicación Animal Comunicación humana*. Madrid, España: Siglo veintiuno.

Perpiña, C. (Coord). (2012). *Manual de entrevista psicológica Saber escuchar, saber preguntar*. Madrid, España: Ediciones Pirámide.

Punset, E. (2007). *El viaje al amor Las nuevas claves científicas*. España: Destino.

Punset, E. (2012). *Lo que nos pasa por dentro Un millón de vidas al descubierto*. Barcelona, España: Destino.

Philip, F. (2000). *Adolescencia Desarrollo, relaciones y cultura*. Novena edición. Madrid: Prentice Hall.

Rivero, L. (2016). *Factores de la comunicación disfuncional y conflictos en la toma de decisiones en la pareja unida* (Tesis de grado). Universidad Mayor de San Andrés. La paz, Bolivia.

Rodríguez, M., Pellicer, G., y Domínguez, M. (1998). *Autoestima Claves del éxito personal 2ª Edición*. México D.F.: El manual moderno.

Rolón, G. (2012). *Encuentros (El lado B del amor)*. Buenos Aires: Planeta Ediciones.

Rosas, J. (2011). *Lenguaje corporal en 40 días Una guía paso a paso para dominar la persuasión silenciosa*. Rec. de <http://www.lenguajecorporal.org>

Sánchez, V., Rivera, J., Ortega, R., y Viejo, C. (2008). *Las relaciones sentimentales en la adolescencia: satisfacción, conflictos y violencia*: Departamento de Psicología evolutiva y de la Educación. España: Universidad de Sevilla. Departamento de Psicología. Argentina: Universidad de Córdoba.

Saussure, F. (1987). *Curso de lingüística general*. Madrid España: Alianza Editorial.

Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad La nueva psicología positiva revoluciona el concepto de felicidad y señala el camino para conseguirla*. Barcelona, España: Ediciones B.

Sluzki, C., Liberman, D., Scheflen, A., Jackson, D., Bleichmar, H., Berenstein, I. y Fry, W. (1975). *Psicopatología y psicoterapia de la pareja*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Smith, W, y Rohrman, N. (1973). *Como se aprende el comportamiento Psicología de los procesos cognitivos*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Spencer, A., Jeffrey, S. y Lois, F.R. (2005). *Sexualidad humana*. Sexta edición. Madrid: Pearson Educación.

Tenenbaum, S. (1996). *Cómo mejorar tu vida de pareja*. París: Mensajero.

Tintaya, P. (2014). *Proyecto de investigación*. Segunda Edición. La paz, Bolivia: Grafica Singular.

Valdés, Á. (2007). *Familia y desarrollo Intervenciones en terapia familiar*. México: Manual Moderno.

Yankura, Y. y Dryden, W. (1999). *Terapia conductual racional emotiva Casos ilustrativos*. España: Desclée de Brouwer.

# **ANEXOS**