



"INFLUENCIA DE LA ASERTIVIDAD EN EL ESTILO COMUNICACIONAL DE
LOS MIEMBROS DE PAREJAS DE ENTRE UNO Y CINCO AÑOS DE
CONVIVENCIA EN LA CIUDAD DE ROSARIO"

Alumna:

María Alejandra de Sosa

Tutor:

Raúl Gómez Alonso

Tesis

Para obtener el grado de

Licenciatura en Psicología

Facultad de Psicología

Universidad Abierta Interamericana

Agosto de 2011

TITULO DE LA TESIS

Influencia de la asertividad en el estilo comunicacional de los miembros de parejas de entre uno y cinco años de convivencia en la ciudad de Rosario.

RESUMEN:

La asertividad es la capacidad de comunicar (verbal o no verbalmente) los sentimientos, emociones, pensamientos, ideas, creencias, ect., de una buena manera, respetando los propios derechos y los de los demás. Para que haya una buena comunicación en una relación interpersonal, es necesario que ambas partes puedan tener estilos comunicacionales asertivos.

El objetivo principal de este trabajo es investigar qué tipo de relación existe entre la asertividad de cada uno de los integrantes de la pareja y el estilo comunicacional que ésta adquiere.

Este objetivo se ha logrado mediante otros específicos: identificar la asertividad de cada uno de los integrantes de la pareja, caracterizar los estilos comunicacionales establecidos, y analizar y establecer relaciones entre ambas dimensiones.

Para obtener esta información se han entrevistado e implementado cuestionarios a una muestra teórica de 25 parejas heterosexuales de uno a cinco años de convivencia, en la cual en la pareja n° 10 se encontró saturación de datos. Esta tarea se realizó en la ciudad de Rosario, Distrito Centro.

Se ha encontrado que sólo el 30% de las parejas son ambos asertivos, mientras que el 70% restante posee estilos comunicacionales agresivos o pasivos.

Las parejas cuyos ambos integrantes son asertivos, se comunican mejor entre sí, y esto deriva en una mejor calidad de pareja. Cuanta mayor diferencia haya en el estilo comunicacional de cada uno de los miembros de la pareja, más baja es la calidad de comunicación entre ellos, y menor ajuste diádico. Esto último también ocurre en aquellas parejas donde ambos miembros poseen estilos comunicacionales agresivos o pasivos.

Por lo tanto, se ha comprobado la hipótesis de esta investigación, a saber: *A mayor asertividad de los integrantes de la pareja, mayor calidad de estilo comunicacional.*

Palabras clave: asertividad, pareja, estilo comunicacional agresivo, estilo comunicacional pasivo

PROLOGO Y AGRADECIMIENTOS

La labor de revisar, seleccionar, recolectar datos, interpretarlos, plasmarlos y discutir los hallazgos de esta investigación fue una labor ardua, que involucró muchas horas de dedicación y esfuerzo, pero que culminó con la satisfacción de tenerlo en las manos.

La información que sirvió de base para la conformación de este trabajo así como los datos encontrados quedó organizada a través de capítulos. En el primero de ellos, el cual constituye la INTRODUCCION, se encuentran las características y descripción del tema pertinente a la investigación, así como la formulación del problema, los objetivos e hipótesis que se derivaron del planteamiento del problema.

Dentro del segundo capítulo quedó agrupada toda la información, que dio sustento a esta investigación conformando el MARCO TEORICO. La revisión documental, bibliográfica, estadística e investigaciones precedentes más actuales y relevantes, se encuentran en el tercer capítulo, denominado ESTADO ACTUAL DE LOS CONOCIMIENTOS SOBRE EL TEMA.

El área de estudio, tipo de investigación, población y muestra, los métodos y técnicas utilizadas y las consideraciones éticas quedaron plasmados en el capítulo 4 que se denomina MARCO METODOLÓGICO.

En cuanto a los datos encontrados, su interpretación, descripción y análisis, así como las conclusiones que de ellos se derivaron quedaron incluidos en los capítulos 5 y 6 de RESULTADOS y CONCLUSIONES respectivamente.

Esta tesis de finalización de carrera, no hubiese sido posible sin la colaboración desinteresada de muchas personas, algunas de ellas cercanas a mí, y otras no tanto.

Agradezco a cada una de las personas que sin conocerme, se sometieron a todo un proceso donde se trataron temas muy íntimos y subjetivos. A las cuales no voy a nombrar por una consideración ética, pero se les ha agradecido personalmente a cada una de ellas.

También debo reconocer el apoyo incondicional de mi amada familia, sin la cual ni la tesis ni mi carrera hubiese sido posible. A mi papá, Damián de Sosa; a mi mamá, Alejandra Gutiérrez Mc Cormack; a mi hermano, Gerardo de Sosa; a mis abuelos, Josefina Cirrincione, María Elena Concilio, Miguel Ángel Carcano.

A mis mejores amigas y hermanas del alma, las cuales me apoyaron y dieron aliento siempre que lo necesité: Florencia Troilo, Vanesa Albertengo, Valeria Pomelli, Melina Jacuzzi, Jesica Pintos, Victoria Di Pollina.

Agradezco a mi tutor de tesis, Raúl Gómez Alonso, fue un honor para mí que una persona tan sabia, inteligente y respetuosa me haya guiado en este trabajo final.

A Ignacio Saenz por haberme guiado en este proceso tan importante de finalización de carrera.

Gracias a todos por hacer posible cumplir con mi gran objetivo de recibirme de Psicóloga.

INDICE

CAPITULO I: INTRODUCCION	8
1.1 Formulación del problema	11
1.2 Objetivos del trabajo	12
1.3 Hipótesis de trabajo	12
CAPITULO II: MARCO TEORICO	13
2.1 Asertividad	13
2.1.1 Características de la Asertividad	15
2.1.2 Principales causas de la falta de asertividad	18
2.1.3 Tipología de los individuos con problemas de asertividad	19
2.1.4 Principios y Derechos básicos de la asertividad	21
2.1.5 Componentes de la comunicación asertiva	23
2.1.5.1 Componentes conductuales	23
2.1.5.2 Componentes cognitivos	27
2.1.6 Asertividad Sexual	29
2.2 Comunicación	30
2.2.1 Estilos Comunicacionales	31
2.2.1.1 Conducta Pasiva	32
2.2.1.2 Conducta Agresiva	33
2.2.1.3 Conducta Asertiva o Socialmente Habil	35
2.3 Pareja	36
2.3.1 Elección de Pareja	36
2.3.1.1 Teoría sobre el Principio de Semejanzas	37
2.3.1.2 Teoría sobre las Necesidades Complementarias	37
2.3.2 Establecimiento de Reglas y Contratos	38
2.3.3 Comunicación en la Pareja	39

2.3.4 Etapas de la Pareja	41
2.3.5 Asertividad en la Pareja	42
CAPITULO III: ESTADO ACTUAL DE LOS CONOCIMIENTOS SOBRE EL TEMA	45
CAPITULO IV: MARCO METODOLOGICO	51
4.1 Área de Estudio	51
4.2 Tipo de Investigación	52
4.3 Población y Muestra	52
4.4 Métodos y Técnicas utilizadas	53
4.4.1 Método Gráffar-Méndez Castellano	53
4.4.2 Entrevista Psicológica Semiestructurada	55
4.4.3 Inventario de Asertividad de Rathus	56
4.4.4 Escala de Ajuste Diádico	59
4.5 Consideraciones Éticas	62
CAPITULO V: RESULTADOS: INTERPRETACION Y ANALISIS DE LOS DATOS	63
5.1 Descripción de las características de la población	65
5.2 Resultados del Cuestionario de Asertividad de Rathus	66
5.3 Resultados de la Escala de Ajuste Diádico	69
5.4 Integración de Cuestionario de Asertividad de Rathus y Escala de Ajuste Diádico	71
5.5 Análisis de la Entrevista Psicológica Semiestructurada	72
CAPITULO VI: CONCLUSIONES	77
CAPITULO VII: BIBLIOGRAFIA	80
CAPITULO VIII: ANEXO Y APENDICES	86

CAPITULO I

INTRODUCCION

Cada día, el contexto social presenta una innumerable variedad de retos e interacciones sociales, siendo la asertividad una herramienta básica del siglo XXI que permite enfrentarse a las diversas situaciones que se presentan en todos los escenarios de interacción humana. La asertividad es la presentación de manera respetuosa y justa de nuestros derechos, sentimientos e ideas ante los demás, dejando clara la posición de las personas de manera concisa, recordándoles el papel que les corresponde dentro del entorno donde actúan. La forma de interaccionar con los demás puede convertirse en una fuente considerable de estrés en la vida. El entrenamiento asertivo permite reducir ese estrés, enseñando a defender los legítimos derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. En conclusión, podemos afirmar que ser una persona asertiva aporta en las relaciones interpersonales una mayor relajación.¹

La conducta asertiva es un modo de entender las relaciones humanas y, por tanto, un hábito de conducta de aplicación en cualquier situación. En las relaciones más personales, la asertividad es un estilo actitudinal que da excelentes resultados y, al mismo tiempo, es difícil de poner en práctica.

Este trabajo de investigación fue realizado con la finalidad de averiguar cómo influye la asertividad en el estilo comunicacional de la pareja.

La pareja es uno de los aspectos centrales de la vida del ser humano. Una vez que el ser humano llega al mundo, la comunicación resulta el factor más importante que determina el tipo de relaciones que va a tener con las personas más cercanas, para posteriormente instrumentarla en relaciones de otro tipo. La comunicación es la norma por la que dos personas se conocen, exploran y crean vínculos sólidos. Así la comunicación abarca una amplia gama de temas y formas en que las personas intercambian información, incluyendo el sentido que las personas le imprimen a esa información.²

La comunicación es uno de los factores más importantes para que la relación de pareja funcione adecuadamente, cuando ésta falla, da lugar al conflicto. El conflicto es parte de

¹ FRANCO, L., MORERA, J. (2004). *La conducta asertiva como habilidad social*. Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo, España. Do. Rec.: www.mtas.es Disp. 08/09/10.

² SATIR, V. (1986). *Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. Editorial Pax México, Mexico, pp. 122-139.

un proceso natural de toda relación. Los sistemas sociales en general, buscan mantener un balance entre flexibilidad y estabilidad y tanto la comunicación como la negociación, durante el conflicto, son la llave para encontrar el equilibrio de este proceso.

Debido a que la asertividad en la pareja no es un tema demasiado estudiado, este trabajo de investigación se propone brindar información que pueda ser de utilidad tanto para los profesionales de la salud en su práctica (y en lo personal) como para la comunidad en general.

La asertividad es esencial en todas las facetas de nuestra vida. Es la habilidad de expresar nuestros pensamientos, sentimientos y creencias asumiendo las consecuencias y a la vez respetando la opinión de los otros. De ahí su enorme incidencia en la comunicación que cada persona realiza con los demás. Es por esto que decimos que es una habilidad social, es decir que su manifestación sólo se da en contacto con otros, socialmente. "Una conducta socialmente habilidosa sería un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve problemas inmediatos y minimiza la probabilidad de futuros problemas".³ La asertividad, al igual que todas las habilidades, es una conducta que se aprende. Tiene que ver con la forma de educación que hemos recibido. Cuando en la educación hay signos de respeto hacia el niño, cuando lo que éste hace o dice es valorado, va aumentando su autoestima y, por tanto, su asertividad.⁴

Las personas no nacemos siendo asertivas, pero sí podemos aprender a serlo. Ser asertivo resulta crucial para resolver cualquier situación difícil a la que nos enfrentamos y en cualquier ámbito: en lo laboral, en la pareja, con los hijos, entre otros. La ventaja de aprender y practicar comportamientos asertivos es que se hacen llegar a los demás los propios mensajes expresando opiniones, mostrándose considerado. Y de esta manera se consiguen sentimientos de seguridad. Sin duda, el comportamiento asertivo ayuda a mantener una alta autoestima. Sólo quién se aprecia y valora a sí mismo, podrá relacionarse con los demás en el mismo plano, reconociendo a los que son mejores en alguna habilidad, pero no sintiéndose inferior ni superior a otros. Cuando somos asertivos nuestra autoestima es alta y con este tipo de característica de personalidad nos

³ CABALLO, V. (1983). *Asertividad: definiciones y dimensiones*. En Estudios de Psicología nº 13. Universidad Autónoma de Madrid

⁴ GRANERO, M. (1992) *Asertividad y disfunciones sexuales*. Instituto Kinsey de Argentina. Do. Rec. www.institutokinsey.com Disp. 10/08/10

relacionamos con los otros seres humanos. Estamos arriba o al mismo nivel, o estamos decididamente debajo del otro.

"El comportamiento asertivo es, generalmente, más adecuado y reforzante que los otros estilos de comportamientos, ayudando al individuo a expresarse libremente y a conseguir, frecuentemente, los objetivos propuestos (...) Se dice que el ser asertivo hace que la persona controle mejor su ambiente (...) El comportarse asertivamente supone que la persona esté más satisfecha consigo mismo y con los demás. Haciendo una revisión de los seguimientos realizados con casos clínicos en los que el entrenamiento asertivo ha tenido éxito, los pacientes cuentan que después del entrenamiento han mejorado sus relaciones sociales, se sienten más satisfechos consigo mismos y con el mundo, desaparecen síntomas psicósomáticos (p. ej., dolores de cabeza, trastornos gástricos, fatiga general) que tenían antes del entrenamiento y en general se identifican más con la vida que viven".⁵

En definitiva, cuando se es una persona asertiva las relaciones interpersonales se viven de manera más relajada. Las relaciones asertivas personales pueden desglosarse en relaciones con la pareja, con los hijos, los padres, las amistades, con los integrantes de las diversas organizaciones con quienes se interactúa, y con el resto de la gente del mundo. En todas las ocasiones, el estilo asertivo es apropiado, pero al mismo tiempo distinto por las variables interactuantes que entran a participar en cada tipo de contexto.⁶ Es por esto que el individuo no es "asertivo" o "no asertivo", sino que un individuo se comporta asertivamente o no asertivamente en una variedad de situaciones.⁷

Ahora bien, si decimos que el estilo de comunicación asertivo es el apropiado... ¿Cuáles estilos de comunicación son los inapropiados? Hay otras dos conductas que se contraponen a la asertiva, estas son la *conducta agresiva* y la *conducta pasiva o no-asertiva*. La primera se refiere a las personas que defienden en exceso los derechos e intereses personales, sin tener en cuenta los de los demás: a veces no los tienen en cuenta, otras carece de habilidades para afrontar ciertas situaciones. Los agresivos sufren una serie de consecuencias por su forma de comportarse, tales como rechazo o huida por parte de los demás y conducta de "circulo vicioso" por forzar a los demás a ser cada vez más hostiles y así aumentar ellos cada vez más su agresividad. Por otro

⁵ CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 360.

⁶ RIVERA, P. (2010) Artículo del diario *El Carabobeño*. Valencia, Estado Carabobo, España.

⁷ CABALLO, V. (1983) *Asertividad: definiciones y dimensiones*. En *Estudios de Psicología* nº 13. Universidad Autónoma de Madrid.

lado, la conducta pasiva o no-assertiva es aquella que no defiende los derechos e intereses personales, respeta a los demás pero no a sí mismo. Este tipo de estilo comunicacional también tiene sus consecuencias. Algunas de ellas son: pérdida de autoestima, pérdida de aprecio de las demás personas, falta de respeto de los demás, etc.

Muchas parejas tienen serios problemas de funcionamiento porque uno o ambos miembros se comportan siguiendo modelos agresivos o pasivos que provocan en el otro respuestas inadecuadas, dando lugar al consiguiente desajuste personal y emocional de uno o ambos.

Sorprende ver cuántas parejas carecen de habilidades y estrategias para comunicarse de forma adecuada y cómo esta carencia de habilidad se interpreta muchas veces como “falta de ganas”, “desmotivación”, “incomprensión”, etc. Un error típico y básico de las parejas es pretender que el otro “adivine” qué es lo que uno desea, qué se espera o se quiere. La autora Castanyer (1996)⁸, sostiene que con el amor uno no se convierte en clarividente, que no es cierto que si no se está realmente pendiente y enamorado del otro, no se lo ama. En consideración con lo expuesto, Beck (1990), en su libro *Con el amor no basta*,⁹ agrega que es preciso y necesario comunicarle al otro nuestros deseos, peticiones, demandas de cariño y hacerlo de forma que lo comprenda y no esperando que lo sobreentienda, con gestos o muecas de disgusto. Es decir que comunicarnos asertivamente con nuestra pareja, es un aspecto fundamental y necesario para la perdurabilidad y calidad de la misma.

1.1. FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cuál es la incidencia de la asertividad en el estilo comunicacional de los miembros de parejas con entre cinco y diez años de convivencia?

La buena comunicación es un requisito indispensable para mantener una relación de pareja. Se considera a la asertividad como esa *buena* manera de comunicar nuestros sentimientos, emociones, pensamientos respetándonos a nosotros mismos y a la vez respetando los derechos de los demás. Esta forma de comunicación es esencial para el funcionamiento de una pareja, ya que la comunicación puede convertirse en un serio problema cuando la violencia verbal o indiferencia hacen que los miembros de la pareja se sientan muy desdichados. La comunicación es uno de los

⁸ CASTANYER, O. (1996) *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Ed. Desclée De Brouwer, Bilbao, España.

⁹ BECK (1990) *Con el amor no basta*. Cap.1: *El poder del pensamiento negativo*.

pilares básicos en los que se apoya la relación de pareja, y por lo tanto, donde más claramente se ponen de manifiesto los comportamientos asertivos o no asertivos.

1.2. OBJETIVOS DEL TRABAJO

Objetivo general.

- Investigar qué tipo de relación existe entre la asertividad de cada uno de los integrantes de la pareja y el estilo comunicacional que ésta adquiere.

Objetivos específicos:

- Identificar la asertividad de cada uno de los integrantes de la pareja.
- Caracterizar los estilos comunicacionales establecidos.
- Analizar y establecer relaciones entre ambas dimensiones

1.3. HIPOTESIS DE TRABAJO

A mayor asertividad de los integrantes de la pareja, mayor calidad de estilo comunicacional.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. ASERTIVIDAD

La asertividad es la conducta socialmente habilidosa emitida por un individuo en un contexto interpersonal, que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve problemas inmediatos y minimiza la probabilidad de futuros problemas.¹⁰

Las habilidades sociales implicadas en el comportamiento asertivo se adquieren por aprendizaje (observación, imitación, información, ensayo), acrecientan el reforzamiento social que recibe el individuo y son afectadas por la especificidad de las situaciones, la edad, el sexo y el status. La asertividad es hoy un concepto popular y una aspiración de toda terapia de afrontamiento, así como, una vez desarrollada, una especie de “repertorio preventivo” contra la ansiedad.¹¹

La asertividad es la capacidad para expresar adecuadamente los derechos y sentimientos (positivos y negativos) hacia otras personas, sin experimentar ansiedad. Cada vez que alguien logra darse su lugar, impidiendo que lo inhiban o avasallen sus derechos, o sus ideas, y lo logra sin ponerse ansioso, está siendo asertivo. La persona no asertiva inhibe la ejecución de una conducta normal debido a un miedo neurótico. Salter (1949)¹² fue el primero en prestar atención a este tipo de respuesta, pero fue Wolpe (1958)¹³ el que le dio verdadero auge a la estrategia de su entrenamiento. El término asertividad fue acuñado por J. Wolpe, quién basado en los trabajos de Salter, empleó por primera vez el término. Wolpe establece la relación entre asertividad y ansiedad, planteando que el comportamiento asertivo actúa como inhibidor de la respuesta de ansiedad y que bajo ciertas condiciones, la ansiedad condicionada puede inhibir la expresión del comportamiento asertivo.

¹⁰ CABALLO (1986). *Conducta socialmente habilidosa*.

¹¹ VELÁSQUEZ, C.; MONTGOMERY, W.; MONTERO, V.; POMALAYA, R; DIOSES, A.; VELÁSQUEZ, N.; ARAKI, R. Y REYNOSO, D. (2008). *Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Publicado en la Revista de Investigación en Psicología, 2008,1(2), 139-152. ISSN: 1560-909.

¹² SALTER, A. (1949). *Condltiones Reflex Therapy*. New York

¹³ WOLPE, J. (1958). *Psicoterapia por Inhibición Reciproca*, pp. 133.

La asertividad supone el desarrollo de la capacidad para:

- Expresar sentimientos y deseos positivos y negativos de una forma eficaz, sin negar o menospreciar los derechos de los demás y sin crear o sentir vergüenza.
- Discriminar entre la aserción, la agresión y la pasividad.
- Discriminar las ocasiones en que la expresión personal es importante y adecuada.
- Defenderse, sin agresión o pasividad, frente a la conducta poco cooperadora, apropiada o razonable de los demás.¹⁴

La asertividad se refiere a la habilidad del ser humano, para expresar y defender sus creencias, deseos, emociones e intereses, sin dejar de tomar en cuenta el respetar, las creencias, deseos, emociones e intereses de los demás, dándolas a conocer, en el momento oportuno y de la manera adecuada.

"La asertividad no es un "rasgo" de las personas. El individuo no es "asertivo" o "no asertivo", sino que un individuo se comporta asertivamente o no-asertivamente en una variedad de situaciones."¹⁵ Un sujeto puede desarrollar una conducta asertiva en una serie de situaciones mientras que en otras su conducta puede calificarse como no-agresiva o agresiva. No obstante, hay individuos cuya conducta en la gran mayoría de las situaciones suele ser no-asertiva y entonces se habla de un individuo no-asertivo.

La asertividad es una habilidad social que implica afirmarse a sí mismo, defendiendo los propios derechos sin agredir o violentar los derechos de los demás. Comportarse asertivamente es comunicar nuestras creencias, sentimientos y opiniones de manera directa, honesta, adecuada, oportuna, considerada y respetuosa. Consiste en comportarse conforme al derecho que cada quien tiene de ser quien es.

La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas¹⁶.

¹⁴ REYES TEJADA, Y. (2005). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM*

¹⁵ CABALLO, V. (1983). *Asertividad: definiciones y dimensiones*. Estudios de Psicología.

¹⁶ CABALLO, V. (1986). *Evaluación de las habilidades sociales*.

"La habilidad social debe considerarse dentro de un marco cultural determinado, y los patrones de comunicación varían ampliamente entre culturas y dentro de una misma cultura, dependiendo de factores tales como la edad, el sexo, la clase social y la educación. La conducta considerada apropiada en una situación puede ser, obviamente, inapropiada en otra. El individuo trae también a la situación sus propias actitudes, valores, creencias, capacidades cognitivas y un estilo único de interacción"¹⁷. No puede haber un criterio absoluto de habilidad social. Es decir, que no existe una manera "correcta" de comportarse que sea universal, sino una serie de enfoques diferentes que pueden variar de acuerdo con el individuo.

2.1.1. Características de la asertividad:

1. Es una característica de la conducta, no de las personas.
2. Es específica a la persona y a la situación, no universal.
3. Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo.
4. Está basada en la capacidad de un individuo de escoger libremente su acción.
5. Es una característica de la conducta socialmente eficaz, no dañina.¹⁸
6. Las clases de respuestas que abarcan las habilidades sociales/aserción son:
 - 6.1. Capacidad de decir "no";
 - 6.2. Capacidad de pedir favores y hacer peticiones;
 - 6.3. Capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos;
 - 6.4. Capacidad de iniciar, mantener y terminar conversaciones.
7. Hacer cumplidos
8. Aceptar cumplidos
9. Expresar amor, agrado y afecto
10. Iniciar y mantener conversaciones

¹⁷ WILKINSON, J. Y CANTER, S. (1982) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp. 4-5.

¹⁸ ALBERTI, R. E. (1977) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp 7-10.

11. Defender los propios derechos
12. Rechazar peticiones
13. Expresar opiniones personales, incluido el desacuerdo
14. Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado
15. Petición de cambio de conducta del otro
16. Disculparse o admitir ignorancia
17. Afrontar las críticas
18. Solicitar satisfactoriamente un trabajo
19. Hablar en público.

Estas respuestas consisten en un conjunto de capacidades de actuación aprendidas. No hay datos definitivos sobre cómo y cuándo se aprenden, pero la niñez es sin duda un periodo crítico. Las primeras experiencias de aprendizaje podrían interaccionar con predisposiciones biológicas para determinar ciertos patrones relativamente consistentes de funcionamiento social. El temperamento determinara la expresividad general del individuo, al menos inicialmente, y este nivel de expresividad tendría importantes implicaciones sociales y emocionales. Los niños mas inhibidos van a disponer de menos oportunidades de aprender y practicar conductas sociales, y probablemente reciban menos refuerzos, bajo la forma de alabanzas, sonrisas, etc. por parte de las personas de su entorno. Posiblemente a los niños mas desinhibidos les ocurra lo contrario, estando expuestos a interacciones sociales en las que el comportamiento de los demás será más agradable y recompensante y más expresivo ante la conducta manifestada por dichos niños.

"Es probable que, en la mayoría de las personas, el desarrollo de asertividad dependa principalmente de la maduración y de las experiencias de aprendizaje. Cuánto más experiencia tenga un individuo de una situación, más dependerá su conducta social de lo que el individuo ha aprendido a hacer en esa situación y menor será la contribución aparente del temperamento".¹⁹

¹⁹ BUCK, R. (1991) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp 11-13.

"Uno de los factores más críticos para el aprendizaje de la conducta social asertiva es el *moldeado*. Los niños observan a sus padres interactuando y aprenden su estilo. Tanto la conducta verbal como la no verbal pueden aprenderse de esta manera. La *instrucción* es otro vehículo importante para el aprendizaje. Este consiste en la enseñanza directa, como "di lo siento", "no hables con la boca llena", etc. Estos dichos modelan la conducta social. A pesar de esto, la pesada carga del funcionamiento social en la edad adulta no depende solamente de los padres. Los iguales son importantes modelos y fuentes de reforzamiento, especialmente durante la adolescencia. La actuación social puede también ser inhibida u obstaculizada por perturbaciones cognitivas y afectivas (p. ej., ansiedad y depresión)"²⁰.

"Una respuesta socialmente habilidosa sería el resultado final de una cadena de conductas que empezaría con una recepción correcta de estímulos interpersonales relevantes, seguiría con el procesamiento flexible de estos estímulos para generar y evaluar las posibles opciones de respuesta, de las cuales se seleccionaría la mejor, y terminaría con la opción escogida".²¹

Por lo tanto, una persona asertiva:

1. Siente una gran libertad para manifestarse, para expresar lo que es, lo que piensa, lo que siente y quiere, sin lastimar a los demás (es empático).
2. Es capaz de comunicarse con facilidad y libertad con cualquier persona, sea ésta extraña o conocida y su comunicación se caracteriza por ser directa, abierta, franca y adecuada.
3. En todas sus acciones y manifestaciones se respeta a sí misma y acepta sus limitaciones, tiene siempre su propio valor y desarrolla su autoestima; es decir, se aprecia y se quiere a sí misma, tal como es.
4. Su vida tiene un enfoque activo, pues sabe lo que quiere y trabaja para conseguirlo, haciendo lo necesario para que las cosas sucedan, en vez de esperar pasivamente a que éstos sucedan por arte de magia. Es más proactivo que activo.
5. Acepta o rechaza, de su mundo emocional, a las personas: con delicadeza, pero con firmeza, establece quiénes van a ser sus amigos y quiénes no.

²⁰ BELLACK, A. S. y MORRINSON, R. L. (1982) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp 9-11.

²¹ ROBINSON, W. L. y CALHOUN, K. S. (1984); CURRAN Y COLS (1985) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp. 13-14.

6. Se manifiesta emocionalmente libre para expresar sus sentimientos. Evita los dos extremos: por un lado la represión y por el otro la expresión agresiva y destructiva.
7. El individuo asertivo suele defenderse bien en sus relaciones interpersonales; está satisfecho de su vida social y tiene confianza en sí mismo para cambiar cuando necesite hacerlo.
8. Es expresivo, espontáneo, sincero y seguro en la expresión de sus sentimientos y emociones, y es capaz de influenciar y guiar a los otros.
9. Fundamental para ser asertivo es el darse cuenta tanto respecto a sí mismo como al contexto que le rodea. El darse cuenta sobre uno mismo consiste en “mirar adentro”.
10. Es directo. El individuo asertivo actúa sin pensar: cuando se enfrenta a un problema, toma de inmediato una acción constructiva. Toma decisiones rápidas y le gusta la responsabilidad. Sobre todo está libre de ansiedad (Salter, 1949).
11. Creen en sus legítimos valores y sentimientos.

2.1.2. Principales Causas de la Falta de Asertividad:

1. La persona no ha aprendido a ser asertiva o lo ha aprendido de forma inadecuada.- No existe una "personalidad innata" asertiva o no asertiva, ni se heredan características de asertividad. La conducta asertiva se va aprendiendo por imitación o refuerzo, es decir, por lo que nos han transmitido como modelos de comportamientos y como dispensadores de premios y castigos nuestros padres, maestros, amigos, medios de comunicación, etc. En la historia de aprendizaje de la persona no asertiva pueden haber ocurrido las siguientes cosas: (a) castigo sistemático a las conductas asertivas: entendiéndose por castigo no necesariamente el físico, sino, todo tipo de recriminaciones, desprecios o prohibiciones; (b) falta de refuerzo suficiente a las conductas asertivas: pueden ocurrir que la conducta asertiva no haya sido sistemáticamente castigada, pero tampoco suficientemente reforzada, de modo que, la persona, en este caso, no ha aprendido a valorar este tipo de conducta como algo positivo; (c) la persona no ha aprendido a valorar el refuerzo social: si a una persona le son indiferentes las sonrisas, alabanzas, simpatías y muestras de cariño de los demás, entonces no esgrimirá ninguna conducta que vaya encaminada a obtenerlos; (d) la persona obtiene más refuerzo por conductas no asertivas o agresivas: es el caso de la persona tímida, indefensa, a la que siempre hay que estar ayudando o apoyando,

el refuerzo que obtiene (la atención) es muy poderoso, además, en el caso de la persona agresiva, a veces, el refuerzo (por ejemplo, "ganar" en una discusión o conseguir lo que quiere) llega más rápidamente, a corto plazo, si se es agresivo que si se intenta ser asertivo; (e) la persona no sabe discriminar adecuadamente las situaciones en las que debe emitir una respuesta concreta: la persona a la que los demás consideran "plasta, pesado", está en este caso, esta persona no sabe ver cuándo su presencia es aceptada y cuándo no, o en qué casos se puede insistir mucho en un tema y en cuáles no, también está en este caso la persona que, por ejemplo, se ríe cuando hay que estar serio o hace un chiste inadecuado.

2. La persona conoce la conducta apropiada, pero siente tanta ansiedad que la emite de forma parcial.- En este caso, la persona con problemas de asertividad ha tenido experiencias altamente aversivas (de hecho o por lo que ha interpretado) que han quedado unidas a situaciones concretas.
3. La persona no conoce o rechaza sus derechos.- ¿Qué son los derechos asertivos? Son unos derechos no escritos que todos poseemos, pero que muchas veces olvidamos a costa de nuestra autoestima. No sirven para "pisar" al otro, pero sí para considerarnos a la misma altura que todos los demás.
4. La persona posee unos patrones irracionales de pensamiento que le impiden actuar de forma asertiva.- Las "creencias" o esquemas mentales son parte de una lista de "ideas irracionales". Se supone que todos tenemos, desde pequeños, una serie de "convicciones o creencias". Éstas están tan arraigadas dentro de nosotros que no hace falta que, en cada situación, nos volvamos a plantear para decidir cómo actuar o pensar. Es más, suelen salir en forma de "pensamiento automático", tan rápidamente que, a no ser que hagamos un esfuerzo consciente por retenerlos, casi no nos daremos cuenta de que no hemos dicho eso. Son irracionales porque no responden a una lógica ni son objetivas. En efecto tomadas al pie de la letra nadie realmente "necesita" ser amado para sobrevivir, ni "necesita" ser competente para tener la autoestima alta.

2.1.3. Tipología de los Individuos con Problemas de Asertividad

Las personas con problemas de asertividad pueden clasificarse en cinco tipos básicos:

1. El *indeciso*.- Permite que lo desplacen, no sabe cuándo ni cómo defenderse y permanece pasivo ante cualquier situación; si alguien le pega contestará: "disculpe". Para evitar todo fatalismo afirmamos que no importa cuán grande puede ser el problema de indecisión, siempre hay un punto en el cual basarse para empezar un cambio efectivo de la personalidad.
2. El individuo con *escollos en la comunicación*.- En la comunicación asertiva podemos distinguir cuatro aspectos de conducta: ser abiertos; ser directos; ser sinceros; ser adecuados al "aquí y ahora". De esto se deducen 4 tipos de escollos a la asertividad: (a) *comunicación cerrada*, que es el diálogo de sordos; (b) *comunicación indirecta*, que se caracteriza por la locuacidad, superficialidad de sentimientos, falta de deseos claros, reticencias y conflictos nebulosos en lo que se refiere a relaciones íntimas; (c) *comunicación no sincera o pseudoasertiva*, que se caracteriza porque el individuo parece abierto, franco, generalmente apropiado y con frecuencia extrovertido, pero, esta asertividad aparentemente esconde una ausencia de sinceridad, el tipo de personas que se manifiestan de esta manera, tienen conflictos con la intimidad y padecen una ausencia crónica de satisfacción en la vida; (d) *comunicación inapropiada*, la persona que tiene una comunicación inapropiada expresa lo que piensa que es correcto, pero lo hace en un momento inoportuno, un ejemplo es la esposa que, cuando el marido le dice: "Tenemos una fiesta mañana en la noche en casa de los Ramírez", le contesta: "No tengo que ponerme", tal insensibilidad hacia los demás conduce frecuentemente a una conducta centrada en uno mismo y una falta de consideración del prójimo.
3. La persona que sufre una *"grieta asertiva"*.- Algunas personas pueden fallar en una o dos áreas de asertividad y tener éxito en otras. Existen individuos capaces de expresar abiertamente sus sentimientos de ternura y que no pueden mostrar otro tipo de sentimientos y viceversa. Asimismo, un hombre puede ser muy pasivo en la oficina y ser un tirano en su casa. O puede actuar asertivamente en el trabajo, en sus relaciones sociales y con sus hijos, y no ser, a pesar de ello, asertivo con su esposa.
4. El individuo con *insuficiencia de conducta*.- Existen personas a quienes se les dificulta algunas conductas específicas, como mantener contacto con los ojos, comenzar a sostener una plática con personas del otro sexo, o manejar una confrontación. Estas habilidades pueden aprenderse a través de prácticas asertivas.

5. La persona con *bloqueos específicos*.- Esta persona sabe lo que debería hacer y posee la habilidad suficiente para realizarlo, pero el miedo que tiene al rechazo, enojo, escrutinio, evaluación crítica, intimidad o hacer el ridículo la inhiben para llevar a cabo acciones tales como la expresión de la ternura o los intentos de ser creativo en un asunto determinado. Si queremos ir más a fondo, podemos encontrar un común denominador, o si se quiere, una raíz común para todos los sujetos con problemas de asertividad. Este tronco común es el complejo de inferioridad. Mencionaremos a continuación algunas de las caretas y máscaras que suele tomar este complejo: querer tener siempre la razón; enojarse con suma facilidad; necesidad obsesiva de "ser más" que los otros, de "valer más", de controlar dictatorialmente las situaciones; dificultad y resistencia para aceptar los propios errores; intolerancia a los desacuerdos.

2.1.4. Principios y derechos básicos de la asertividad:

La asertividad se construye en todo un modelo que sigue principios generales, de dentro hacia fuera, de construir fortalezas en nuestra persona, para después poder exteriorizar un desempeño que sirva a los demás; es así como se parte del "respetarte a ti mismo" para "respetar a los demás", le continúan a estos principios asertivos ciertas habilidades instrumentales que favorecen la comunicación real.

El modelo completo en cuanto a los principios generales sigue la siguiente lógica:

- Respeto por uno mismo.
- Respetar a los demás
- Ser directo.
- Ser honesto.
- Ser apropiado.
- Control emocional.
- Saber decir.
- Saber escuchar.
- Ser positivo.

- Lenguaje no verbal.

Derechos asertivos

Los derechos asertivos son puntos a sostener y a hacer valer ante nosotros mismos y ante los demás. Quien más lesiona nuestros propios derechos asertivos es nuestro yo, cuando no nos respetamos y por nuestro derecho hacemos valer los de los demás. Es muy importante el conocimiento de estos derechos, ya que una de las causas de la falta de asertividad es, justamente, el desconocimiento de los derechos asertivos. Entre los derechos asertivos hallamos los siguientes:

1. Considerar las propias necesidades.
2. Cambiar de opinión.
3. Expresar las ideas y sentimientos.
4. Decir no ante una petición, sin sentirse culpable.
5. Ser tratado con respeto y dignidad.
6. Cometer errores.
7. Pedir y dar cuando cada uno lo decida.
8. Hacer menos de lo que como humano se puede hacer.
9. Establecer las propias prioridades y decisiones, y juzgar las propias necesidades.
10. Sentirse bien.
11. Tener éxito, gozar y disfrutar.
12. La privacidad.
13. La reciprocidad.
14. Exigir la calidad pactada.
15. Ser escuchado y tomado en serio.
16. Pedir información y ser informado.
17. Decidir ser no asertivo.

18. Ser independiente.

19. Superarse aún superando a los demás

2.1.5. Componentes de la comunicación asertiva:

Caballo (2005) en su libro *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*²² postula que la conducta interpersonal se divide en elementos componentes específicos. Estos componentes se pueden clasificar en conductuales y cognitivos. A su vez, dentro de los elementos conductuales se encuentran la comunicación verbal y la comunicación no verbal. A continuación se detallarán cada uno de estos componentes de la comunicación asertiva.

2.1.5.1. Componentes conductuales

Comunicación no verbal

La conducta, tanto verbal como no verbal, es el medio por el que la gente se comunica con los demás y constituyen ambas los elementos básicos de la habilidad social.

La comunicación no verbal es inevitable en presencia de otras personas. Un individuo puede decidir no hablar, o ser incapaz de comunicarse verbalmente, pero todavía sigue emitiendo mensajes sobre sí mismo a los demás por medio de su cara y de su cuerpo. Estos mensajes no verbales a menudo son también recibidos de forma no consiente. La gente se forma opiniones de los demás a partir de su conducta no verbal, sin saber identificar exactamente qué es lo agradable o irritante de cada persona en cuestión. Para que un mensaje se considere transmitido de forma socialmente hábil (asertiva), las señales no verbales tienen que ser congruentes con el contenido verbal. Las personas no asertivas carecen a menudo de la habilidad para dominar los componentes verbales y no verbales apropiados de la conducta, y de aplicarlos conjuntamente, sin incongruencias. La *manera* en que se expresa un mensaje socialmente adecuado es mucho más importante que las *palabras* que se usan

Los mensajes no verbales tienen varias funciones. Pueden reemplazar a las palabras, repetir lo que se está diciendo, enfatizar un mensaje verbal (especialmente de tipo emocional), regular la interacción y hasta contradecir el mensaje verbal (esto último raramente ocurre de manera consciente).

²² CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp. 17-86.

A continuación se describirán cada uno de los principales componentes no verbales que contiene todo mensaje que emitimos:

1. *La mirada:* Casi todas las interacciones de los seres humanos dependen de miradas recíprocas. La cantidad y tipo de miradas comunican actitudes interpersonales, de tal forma que la conclusión más común que una persona extrae cuando alguien no le mira a los ojos es que está nervioso y le falta confianza en sí mismo. Los sujetos asertivos miran más mientras hablan que los sujetos poco asertivos. De esto depende que la utilización asertiva de la mirada, como componente no verbal de la comunicación, implique una reciprocidad equilibrada entre el emisor y el receptor, variando la fijación de la mirada según se esté hablando o escuchando. El contacto visual intensifica la intimidad, y expresa y estimula las emociones, ya que nos hace sentirnos visibles, vulnerables y expuestos.²³
2. *La dilatación pupilar:* Los cambios emocionales afectan al tamaño de las pupilas. Cuando observamos algo que estimula nuestro interés, nuestras pupilas se dilatan. Por el contrario, las pupilas se contraen cuando observamos algo que rechazamos. Estos cambios ocurren sin que nos demos cuenta de ello, por lo tanto constituyen una valiosa clave de nuestros verdaderos sentimientos. Por otro lado, la dilatación pupilar puede ser indicativa de un interés positivo con cierta carga sexual hacia el que lo percibe.
3. *La expresión facial:* La expresión facial juega varios papeles en la interacción social humana: (a) muestra el estado emocional de una persona, aunque ésta pueda tratar de ocultarlo; (b) proporciona una retroalimentación continua sobre si está comprendiendo el mensaje, si está sorprendido, de acuerdo, en contra, etc., en relación con lo que se está diciendo; (c) indica actitudes hacia las otras personas.²⁴ La persona asertiva adoptará una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje que quiere transmitir. Es decir, no adoptará una expresión facial que sea contradictoria o no se adapte a lo que se quiere decir. La persona no asertiva, por ejemplo, frecuentemente está "cociendo" por dentro cuando se le da una orden injusta; pero su expresión facial muestra amabilidad.
4. *Las sonrisas:* El sonreír constituye un vínculo precario pero vital entre los seres humanos. La sonrisa constituye la expresión facial más fácilmente reproducible

²³ DAVIS, F. (1976) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp. 26-29.

²⁴ ARGYLE, M. (1969) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp. 32-34.

a voluntad.²⁵ Suele ser utilizada para coquetear con los demás y constituye una invitación que abre los canales de comunicación deseado.²⁶

5. *La postura corporal:* Existen cuatro tipos de posturas: (a) postura de acercamiento, que indica atención, y puede interpretarse de manera positiva (simpatía) o negativa (invasión) hacia el receptor; (b) postura de retirada, que suele interpretarse como rechazo, repulsa o frialdad; (c) postura erecta, que indica seguridad, firmeza, pero también puede reflejar orgullo, arrogancia o desprecio; (d) postura contraída, que suele interpretarse como depresión, timidez y abatimiento físico o psíquico. La persona asertiva adoptará generalmente una postura cercana y erecta, mirando de frente a la otra persona. La relajación de la postura sirve para comunicar actitudes, mientras que una postura tensa puede comunicar sumisión y ansiedad, así como un elevado grado de una emoción.
6. *Los gestos:* Un gesto es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador. Son básicamente culturales; así, las manos y, en un grado menor, la cabeza y los pies, pueden producir una amplia variedad de gestos que se usan bien para amplificar y apoyar la actividad verbal o bien para contradecirla tratando de ocultar los verdaderos sentimientos. Los gestos asertivos son movimientos desinhibidos. Sugieren franqueza, seguridad en uno mismo y espontaneidad por parte del que habla.
7. *Distancia/proximidad:* El grado de proximidad refleja claramente la naturaleza de cualquier encuentro, desde las relaciones más íntimas (grado de proximidad de 0-45 cm) hasta las más formales (grado de distancia desde 3,65 m.). Es por esto que la conducta espacial es parte de la habilidad social.²⁷
8. *El contacto físico:* Es la formas más íntima de comunicación. El tipo de contacto que es apropiado dependerá del contexto particular, de la edad y de la relación entre la gente implicada. El contacto corporal constituye la forma biológica básica de expresar actitudes interpersonales. No obstante, algunas formas de contacto se usan como señales para la interacción y no comunican actitudes interpersonales.
9. *La apariencia personal:* “El principal fin de la manipulación de la apariencia es la auto representación, que indica cómo se ve a sí mismo el que así se presenta y

²⁵ EKMAN, P. (1991) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 38.

²⁶ KNAPP, M. L. (1982) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 39

²⁷ HALL, E. T. (1976) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p.p. 50-51.

cómo le gustaría ser tratado”.²⁸ Las características de la apariencia personal ofrecen impresiones a los demás sobre el atractivo, estatus, grado de conformidad, inteligencia, personalidad, clase social, estilo y gusto, sexualidad y edad de ese individuo. El atractivo físico es un componente muy importante en las relaciones interpersonales, ya que nuestra apariencia es el rasgo más visible y más fácilmente accesible a los demás; basándose únicamente en el atractivo físico, la gente formula amplias ideas sobre la persona que observa. Ya que la gente atractiva suele recibir evaluaciones y reacciones positivas de los demás, es más segura y asertiva. Debido a esto hay una pequeña, pero significativa, correlación entre el atractivo físico y el autoconcepto positivo.

10. *Los componentes paralingüísticos:* El área paralingüístico o vocal, hace referencia a "cómo" se transmite el mensaje; mientras que el área propiamente lingüística o habla, estudia "lo que" se dice. Las señales vocales pueden afectar drásticamente al significado de lo que se dice y de cómo se recibe el mensaje. La misma frase dicha en varios tonos de voz o con determinadas palabras enfatizadas puede transmitir mensajes muy diferentes. Las señales vocales paralingüísticas incluyen: (a) *volumen*, que en una conversación asertiva, éste debe estar en consonancia con el mensaje que se quiere transmitir; (b) *tono*, debe ser uniforme y bien modulado, sin intimidar a la otra persona, pero basándose en una seguridad; (c) *fluidez-perturbaciones del habla*, es decir, las excesivas vacilaciones, repeticiones, etc., pueden causar una impresión de inseguridad, inapetencia o ansiedad, dependiendo de cómo lo interprete el interlocutor. Estas perturbaciones pueden estar presentes en una conversación asertiva siempre y cuando estén dentro de los límites normales y estén apoyados por otros componentes paralingüísticos apropiados; (d) *claridad y velocidad*: el emisor de un mensaje asertivo debe hablar con una claridad tal que el receptor pueda comprender el mensaje sin tener que reinterpretar o recurrir a otras señales alternativas. La velocidad no debe ser muy lenta ni muy rápida en un contexto comunicativo normal, ya que ambas anomalías pueden distorsionar la comunicación; (e) *tiempo del habla*: la duración del habla está relacionada con la asertividad, la capacidad para enfrentarse a situaciones y el nivel de ansiedad social. Una persona asertiva es capaz de compartir en una conversación un tiempo igual de habla con el receptor.

²⁸ ARGYLE, M. (1978) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp. 57-58.

Comunicación verbal

La conversación es el instrumento verbal por excelencia de la que nos servimos para transmitir información y mantener más relaciones sociales adecuadas. Las palabras empleadas dependerán de la situación en que se encuentre una persona, su papel en esa situación y lo que está intentando lograr. Implica un grado de integración compleja entre las señales verbales y las no verbales, tanto emitidas como recibidas.

"La conversación es claramente el componente más esencial de las habilidades sociales, formando la estructura de la interacción, de modo que la conducta no verbal está organizada alrededor de ella"²⁹. Una persona que se comporta de manera asertiva, en vez de gastarlo pensando en las "palabras exactas", llevan a cabo esas aserciones³⁰.

Elementos importantes de toda conversación son:

1. *Retroalimentación (feed back)*: Cuando alguien está hablando necesita saber si los que lo escuchan lo comprenden, le creen, están sorprendidos, aburridos, etc. Una retroalimentación asertiva consistirá en un intercambio mutuo de señales de atención y comprensión dependiendo, claro está, del tema de conversación y de los propósitos del mismo.
2. *Preguntas*: Son esenciales para mantener la conversación, obtener información y mostrar interés por lo que dice la otra persona. El no utilizar preguntas puede provocar cortes en la conversación y la sensación de desinterés.

Elementos ambientales

Los elementos componentes de la conducta social, explicados anteriormente, tienen lugar en un ambiente físico, el cual influye sobre la conducta. Hay un gran rango potencial de factores (psicológicos, socioculturales, arquitectónicos, geográficos, etc.) que afectan a las relaciones de una persona con su entorno.

2.1.5.2. Componentes cognitivos:

1. *Competencias cognitivas*: Es la capacidad para transformar y emplear la información de forma activa y para crear pensamientos y acciones. Un individuo

²⁹ TROWER, P. (1980) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 75.

³⁰ ALBERTI, R. E. y EMMONS M. L. (1978) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 75.

asertivo posee: conocimiento de la conducta habilidosa apropiada, conocimiento de las costumbres sociales, conocimiento de las diferentes señales de respuesta, empatía (saber ponerse en el lugar del otro) y capacidad de solución de problemas.

2. *Estrategias de codificación y constructos personales*: "Diferentes personas pueden agrupar y codificar los mismos acontecimientos de maneras diferentes y atender selectivamente a las distintas clases de información. Los individuos más habilidosos socialmente son descodificadores más precisos"³¹, mientras que las personas ansiosas sobreestiman las señales de rechazo. Las creencias de un individuo, una vez establecidas, funcionan como *esquemas* para organizar y procesar la información futura relacionada con uno mismo. Los esquemas son estructuras cognitivas de la memoria que sirven para guiar y dar sabor a nuestras percepciones, comprensiones y recopilaciones³². El esquema ha sido considerado como un patrón que guía nuestro funcionamiento cognitivo.
3. *Expectativas*: Se refiere a las predicciones del individuo sobre las consecuencias de la conducta y guían la selección de conductas. Una persona asertiva, utiliza *expectativas de autoeficacia*, las cuales se refieren a la seguridad que tiene una persona de que puede realizar una conducta particular; en cambio en personas que no son asertivas encontramos *sentimientos de indefensión o desamparo*.
4. *Autoestima*: Es la evaluación por parte del individuo de su propio valor, adecuación y competencia. "La asertividad y la autoestima están positivamente correlacionadas, ya que un individuo que actúa habilidosamente tiene un éxito mayor en las relaciones interpersonales y se siente de forma más positiva consigo mismo".³³
5. *Autoverbalizaciones negativas*: son conocidas también como habla con uno mismo, diálogos internos o pensamientos automáticos. Los sujetos poco asertivos tienen sistemáticamente más autoverbalizaciones negativas que los sujetos de alta asertividad.³⁴

³¹ ROSENTHAL, R. (1979) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 88.

³² KENDALL, P. C. (1983); SAFRAN J. D. y GREENBERG, L. S. (1985) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp. 89-90.

³³ ALBERTI, R. E. y EMMONS M. L. (1978) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 93.

³⁴ CABALLO, V. E. y BUELA, G. (1989) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 93.

2.1.6. Asertividad sexual

La asertividad sexual es la habilidad que posee o desarrolla una persona para comunicar y negociar, de forma empática y auténtica, las opiniones, intenciones, posturas, creencias y sentimientos, y deseos o expectativas para el disfrute del goce sexual del individuo y de la pareja, respetando y considerando positivamente al otro.³⁵

Es de suma importancia la comunicación asertiva para la vivencia de una sexualidad plena, libre de manipulaciones, con derecho a que las personas tengan sus propias opiniones y creencias con respecto a sexualidad, derecho a cambiar de idea, opinión, o actuación, derecho a expresar una crítica y a protestar por un trato injusto, derecho a intentar cambiar lo que no le satisface, derecho a pedir ayuda o apoyo emocional, derecho a sentir y expresar el dolor, derecho a estar sólo, aún cuando los demás deseen su compañía, derecho a negarse a una petición, a decir "no" y principalmente a ser libre.³⁶

La asertividad sexual se refiere a la capacidad de iniciar la actividad sexual, rechazar la actividad sexual no deseada, así como negociar las conductas sexuales deseadas, el empleo de métodos anticonceptivos y los comportamientos sexuales más saludables. Ello solamente es posible si los dos miembros de la pareja son capaces de expresar sus pensamientos, sentimientos y deseos de forma libre, sin temores, defendiendo los propios derechos, pero manteniendo el respeto hacia los sentimientos, deseos y derechos del cónyuge.³⁷

Existe una relación directa entre el grado de asertividad sexual de las personas y su grado de satisfacción sexual, suponiendo que a mayor asertividad sexual mayor grado de satisfacción sexual y a menor grado de asertividad sexual menor grado de satisfacción sexual, ya que los principales elementos para que se dé una buena relación de pareja y una satisfacción sexual, son los elementos de una comunicación asertiva. Así como su contraparte, encontramos que en las desavenencias de pareja y las

³⁵ HANOLD, A.; NIETO, A; ROSENDO, C.; LUNA A. y VILLALON, G. (2006). *Diseño de una escala autoaplicable para la evaluación en la asertividad sexual*. IV Congreso Nacional de Investigación en Sexología. México.

³⁶ HONOLD ESPINOSA, J. A. (2006) *Estudio de correlación entre satisfacción sexual y asertividad sexual*. Archivos Hispanoamericanos de Sexología. Vol. XII, Nº 2.

³⁷ RICKERT y COLS (2000) en SIERRA, J. SANTOS, P. GUTIÉRREZ-QUINTANILLA, J. GÓMEZ, P. MAESO, M. (2008) *Un Estudio Psicométrico del Hurlbert Index of Sexual Assertiveness en Mujeres Hispanas*. Do. Rec: www.redalyc.uaemex.mx. Disp. 08/07/2010

insatisfacciones sexuales, se deben principalmente a problemas en la comunicación.³⁸

La *satisfacción sexual* es una evaluación subjetiva de agrado o desagrado que una persona hace con respecto de su vida sexual.³⁹ Puede definirse como “una respuesta afectiva que surge por la evaluación de los aspectos positivos y negativos asociados a las propias relaciones sexuales”.⁴⁰

2.2. COMUNICACIÓN

La palabra comunicación procede del latín *communicare*, cuyo significado literal es "hacer común". De esta forma, existe comunicación siempre y cuando dos personas interactúen e, intencionalmente o sin intención, negocien el significado de un determinado fenómeno.⁴¹ Tradicionalmente se ha considerado a la comunicación como un proceso simbólico y transaccional, es decir, un trayecto en donde la conducta verbal y la no verbal funcionan como símbolos creados, los cuales permiten compartir significados, interactuar, al mismo tiempo que profundizar en el conocimiento propio y de otras personas⁴²

El lenguaje es el instrumento de comunicación más importante que el hombre posee. Gracias a la facultad de comunicar mediante el lenguaje y la escritura, el hombre se ha convertido en la especie animal hegemónica de nuestro planeta. Una palabra no es un mero símbolo sobre un papel, o una simple vibración del aire: es un instrumento de comunicación, y su uso requiere ciertas precauciones. El valor de una palabra se mide por su significación. Tiene que ser tan exacta como sea necesario, y debe evitar la ambigüedad y adaptarse al nivel de comprensión de la persona a quien se dirige. En el adulto el fenómeno de la comunicación sirve de vehículo del pensamiento, a través de formas específicas y personales que se han desarrollado de una manera más o menos consciente.

³⁸ HONOLD ESPINOSA, J. A. (2006) *Estudio de correlación entre satisfacción sexual y asertividad sexual*. Archivos Hispanoamericanos de Sexología. Vol. XII, Nº 2.

³⁹ PINNEY E., GERRARD M., DENNEY N. (1987) en HONOLD ESPINOSA, J. A. (2006) *Estudio de correlación entre satisfacción sexual y asertividad sexual*. Archivos Hispanoamericanos de Sexología. Vol. XII, Nº 2.

⁴⁰ BYERS, DEMMONS Y LAWRENCE (1998) en SANTOS IGLESIAS, P.; SIERRA, J. P.; GARCÍA, M.; MARTÍNEZ, A.; SÁNCHEZ, A. y TAPIA, M. I. (2009). *Índice de Satisfacción Sexual (ISS): un estudio sobre su fiabilidad y validez*. Asociación Española de Psicología Conductual. Universidad de Granada, España.

⁴¹ PEARSON, J.; TURNER, L. y MANCILLAS, T. (1993) en AYALA MATORANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura. Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla.

⁴² SATIR, V. (1986) en AYALA MATORANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura. Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla.

El lenguaje, sobre todas las otras diferencias, es lo que separa al hombre del resto de los animales. Sin él, la cultura, la historia –casi todo aquello que hace del hombre lo que serían imposibles. En la conversación cara a cara, sin embargo, el lenguaje se desarrolla en un marco de comunicación no verbal que es parte indispensable del mensaje.

"La comunicación se ha considerado tradicionalmente como un proceso simbólico y transaccional, es decir, un trayecto en donde la conducta verbal y la no verbal funcionan como símbolos creados, los cuales permiten compartir significados, interactuar, al mismo tiempo que profundizar en el conocimiento propio y de otras personas".⁴³

Dentro de las relaciones interpersonales, el buen desarrollo de la comunicación y su efectividad depende de las cargas afectivas simultáneas y hasta contradictorias en las que los sujetos se ven sumergidos, ya que una persona puede reportar tristeza, pero a menudo las informaciones verbales sobre las emociones encuentran ciertas limitaciones, ya sea por el hecho de que no siempre es fácil reconocer y dar un nombre apropiado a los sentimientos, o porque la expresión de la emoción requiere un grado de inmediatez expresiva que la comunicación verbal permite.⁴⁴ De esta manera, decimos que "la comunicación es uno de los factores importantes que determinan el tipo de relación que pueda presentarse en un momento dado".⁴⁵

2.2.1. Estilos comunicacionales

En todas las relaciones interpersonales, ya sea familiar, de amistad, de pareja, etc., la comunicación varía mucho de acuerdo a la singularidad de cada uno de los miembros del interjuego comunicativo. La manera, la forma, el contenido son algunos elementos que van a determinar el estilo comunicacional de cada persona (o de la relación).

Estos estilos de comunicación, conllevan a cada persona a comunicarse de una manera muy particular; haber aprendido, y utilizar tal o cual estilo moldea la forma en que se

⁴³ SATIR, V. (1986) en CARRILLO MEDINA, L. *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad de las Américas Puebla. Escuela de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología.

⁴⁴ RICCI, P. y ZANI, B. (1990) en AYALA MATURANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura. Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla.

⁴⁵ BOLTE, R. (1975) en CARRILLO MEDINA, L. *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad de las Américas Puebla. Escuela de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología.

intercambia información con la pareja, y afecta, en el mismo sentido, la interpretación que se le dará a la información que se reciba.⁴⁶

Los principales estilos comunicacionales son los siguientes:

2.2.1.1. Conducta Pasiva

El estilo comunicacional de estas personas es considerado como no-assertivo, ya que hay transgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera autoderrotista, con disculpas, con falta de confianza, de tal modo que los demás puedan no hacer caso de ellos. Encuentran difícil decir "no", son agradables, tratan de ser amigables para todo el mundo, están siempre analizando y planeando. La no aserción muestra una falta de respeto hacia las propias necesidades. Su objetivo es el apaciguar a los demás y el evitar conflictos. Comportarse de este modo en una situación puede dar como resultado una serie de consecuencias no deseables tanto para la persona que está comportándose de manera no asertiva como para la persona con la que está interactuando. La probabilidad de que la persona no asertiva satisfaga sus necesidades o de que sean entendidas sus opiniones se encuentra sustancialmente reducida debido a la falta de comunicación o a la comunicación indirecta o incompleta. La persona que actúa así se puede sentir a menudo incomprendida, no tomada en cuenta y manipulada. Además, puede sentirse molesta respecto al resultado de la situación o volverse hostil o irritable hacia las otras personas.

El ser incapaz de expresar los propios sentimientos o pensamientos puede conducir a sentimientos de culpa, ansiedad, depresión y baja autoestima. La gente que normalmente se comporta de manera pasiva puede desarrollar quejas psicósomáticas tales como dolores de cabeza y úlceras de diversos tipos, debido a la supresión de sentimientos reprimidos.

Después de varias situaciones en las que un individuo ha sido no asertivo, es probable que termine por estallar. Hay un límite respecto a la cantidad de frustración que un individuo puede almacenar dentro de sí mismo. El que recibe la conducta no asertiva puede experimentar también una variedad de consecuencias desfavorables. Tener que inferir constantemente lo que está realmente diciendo la otra persona o tener que leer los pensamientos de la otra persona es una tarea difícil y abrumadora que puede dar lugar a

⁴⁶ CARRILLO MEDINA, L. *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad de las Américas Puebla. Escuela de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología.

sentimientos de frustración, molestia o incluso ira hacia la persona que se está comportando de forma no asertiva.

"El individuo que se comporta de manera no asertiva suele tener una evaluación de sí mismo inadecuada y negativa, sentimientos de inferioridad, una tendencia a mantener papeles subordinados en sus relaciones con los otros, una tendencia a ser excesivamente solícito del apoyo emocional de los demás y una ansiedad interpersonal excesiva. Ese individuo se sentirá insatisfecho, estará frecuentemente haciendo cosas que no desea hacer. Está tensa y no sabe cómo relajarse. Se queja cuando se le critica en presencia de otros, pero tampoco quiere ser criticado cuando está solo".⁴⁷

Con respecto al comportamiento externo o componentes conductuales, las personas que poseen un estilo comunicacional pasivo o no asertivo, tienen las siguientes características: Volumen de voz bajo / habla poco fluida / bloqueos / tartamudeos / vacilaciones / silencios / muletillas / huida del contacto ocular / mirada baja / cara tensa / dientes apretados o labios temblorosos / manos nerviosas / postura tensa, incómoda. Los pensamientos o cogniciones giran en torno a: considerar que así evitan molestar u ofender a los demás / "Lo que yo sienta, piense o desee no importa. Importa lo que tú sientas, pienses o desees" / "Es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo" / constante sensación de ser incomprendido, manipulado, no tenido en cuenta. Sus sentimiento o emociones se refieren a: impotencia / mucha energía mental, poca externa / frecuentes sentimientos de culpabilidad / baja autoestima / deshonestidad emocional (pueden sentirse agresivos, hostiles, etc. pero no lo manifiestan y a veces, no lo reconocen ni ante sí mismos) / ansiedad / frustración.

2.2.1.2. Conducta Agresiva

Implica la defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva y que transgrede los derechos de las otras personas. La conducta agresiva en una situación puede expresarse de manera directa o indirecta. La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes. El componente no verbal puede incluir gestos hostiles o amenazantes, como esgrimir el puño o las miradas intensas e incluso los ataques físicos. La agresión verbal indirecta incluye comentarios sarcásticos y rencorosos y murmuraciones maliciosas. Las conductas no verbales

⁴⁷ CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 364.

agresivas incluyen gestos físicos realizados mientras la atención de la otra persona se dirige hacia otro lugar o actos físicos dirigidos hacia otras personas u objetos. Las víctimas de las personas agresivas acaban, más tarde o más temprano, por sentir resentimiento y por evitarlas. El objetivo habitual de la agresión es la dominación de las otras personas. La victoria se asegura por medio de la humillación y la degradación. Se trata en último término de que los demás se hagan más débiles y menos capaces de expresar y defender sus derechos y necesidades. La conducta agresiva es reflejo a menudo de una conducta ambiciosa, que intenta conseguir los objetivos a cualquier precio, incluso si eso supone transgredir las normas éticas y vulnerar los derechos de los demás. La conducta agresiva puede traer como resultado a corto plazo consecuencias favorables, como una expresión emocional satisfactoria, un sentimiento de poder y la consecución de los objetivos deseados. No obstante, pueden surgir sentimientos de culpa, una enérgica contraagresión directa en forma de un ataque verbal o físico por parte de los demás o una contraagresión indirecta bajo la forma de una réplica sarcástica o de una mirada desafiante. Las consecuencias a largo plazo de este tipo de conductas son siempre negativas, incluyendo tensión en la relación interpersonal con la otra persona o la evitación de futuros contactos con ella.

El comportamiento externo incluye: Volumen de voz elevado / a veces habla poco fluida por ser demasiado precipitada / habla tajante / interrupciones / utilización de insultos y amenazas / contacto ocular retador / cara tensa / manos tensas / postura que invade el espacio del otro / tendencia al contraataque. Patrones de pensamiento: “ahora sólo yo importo. Lo que tú pienses o sientas no me interesa” / piensan que si no se comportan de esta forma, son excesivamente vulnerables / lo sitúan todo en términos de ganar – perder / pueden darse las creencias “hay gente mala y vil que merece ser castigada” y/o “es horrible que las cosas no salgan como a mí me gustaría que saliesen”. Emociones y sentimientos: Ansiedad creciente / Soledad / sensación de incompreensión / culpa / frustración / baja autoestima (si no, no se defenderían tanto) / sensación de falta de control / enfado cada vez más constante y que se extiende a cada vez más personas y situaciones / honestidad emocional: expresan lo que sienten y “no engañan a nadie”.⁴⁸

Muy común es el **estilo pasivo-agresivo**: la persona callada y no-assertiva en su comportamiento externo, pero con grandes dosis de resentimiento en sus pensamientos y creencias. Al no dominar una forma asertiva o agresiva, las personas pasivo-agresivas utilizan métodos sutiles e indirectos: ironías, sarcasmos, indirectas, etc. Intentan que la

⁴⁸CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España.

otra persona se sienta mal, sin haber sido ellos, aparentemente, los culpables. Esto se debe a una falta de habilidad para afrontar las situaciones de otra forma.

2.2.1.3. Conducta Asertiva o Socialmente hábil

Es la expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. Las personas tienen que reconocer también cuáles son sus responsabilidades en esa situación y qué consecuencias resultan de la expresión de sus sentimientos.

La aserción implica dos tipos de respeto: respeto hacia uno mismo al expresar necesidades propias y defender los propios derechos, y respeto hacia los derechos y necesidades de las otras personas. El objetivo de la aserción es la comunicación clara, directa y no ofensiva de las propias necesidades, y el tener y conseguir respeto.⁴⁹

La conducta asertiva no tiene siempre como resultado la ausencia de conflicto entre las dos partes; pero su objetivo es la potenciación de las consecuencias favorables y la minimización de las desfavorables.

Fundamental para comportarse asertivamente es el darse cuenta tanto respecto a sí mismo como al contexto que le rodea. El darse cuenta sobre uno mismo consiste en "mirar adentro" para saber lo que quiere antes de mirar alrededor para ver lo que los demás quieren y esperan de uno en una situación dada.⁵⁰

Para una persona que se comunica con un estilo asertivo, en general su comportamiento externo (componente conductual) es del siguiente modo: Habla poco fluida / seguridad / ni bloqueos ni muletillas / contacto ocular directo pero no desafiante / relajación corporal / comodidad postural / expresión de sentimientos / defensa sin agresión / honestidad / capacidad de hablar de propios gustos e intereses / capacidad de discrepar abiertamente / capacidad de pedir aclaraciones / decir "no" / saber aceptar errores. Con respecto a sus sentimientos y emociones: poseen buena autoestima / no se sienten inferiores ni superiores los demás / tienen satisfacción en las relaciones / sienten respeto por uno mismo / poseen sensación de control emocional.

⁴⁹ CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 361

⁵⁰ CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 362.

2.3. PAREJA

Desde el enfoque de la teoría sistémica; "la pareja puede ser definida como un sistema abierto, circular y estable. Un *sistema abierto* es un sistema que posee medio, es decir, posee otros sistemas con los cuales se relaciona, intercambia y comunica. Esto es que se considera a la pareja como un sistema abierto porque está compuesto por el subsistema de dos personas y forma parte de otros suprasistemas como la familia, comunidad, sociedad, etc. La pareja es un *sistema circular* porque se encuentra en un estado constante y dinámico en donde cada una de las partes está relacionada con las otras partes siendo la conducta de cada uno producto de su estructura interna de personalidad, así como del conjunto de circunstancias que lo rodean; y es *estable* por la importancia que los miembros de la pareja le atribuyen a la relación para que sea duradera.

Toda pareja, así como otros sistemas sociales, presenta dos características fundamentales: La primera es la *totalidad* ya que la pareja es una organización independiente. La conducta y expresión de uno van a influir y es influida por la del otro, lo que implica una suma de ambos. La segunda característica es la *homeostasis* o también llamada *retroalimentación*, ya que en la pareja se tienen mecanismos para mantenerla en equilibrio. Estos mecanismos son llamados propiedades morfoestáticas que permiten asegurar la permanencia de las reglas del sistema, y propiedades morfogenéticas que permiten el desarrollo, el cambio y la innovación. Una relación apropiada entre ambas permite una adaptación óptima en función de los cambios transcurridos durante el desarrollo del sistema".⁵¹

Las parejas constituyen una realidad compartida, por lo que las premisas que las personas traen consigo son moldeadas recíprocamente y reforzadas o modificadas en el tiempo por la experiencia conjunta. Este sistema de creencias compartidas constituye el punto central de una relación ya que guía la interacción del momento y la planificación futura.⁵²

2.3.1. Elección de pareja:

"El elegir al compañero o compañera no es un evento meramente aleatorio ni carente de importancia, es un proceso complejo y largo que parece estar determinado por múltiples

⁵¹ BUENO (1985) en ESPINO RODRÍGUEZ, S. E. (2003). *Tipos de elección de pareja y bienestar subjetivo*. Tesis Licenciatura en Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Universidad de las Américas Puebla.

⁵² SAGER, C. (1980). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*.

factores cuya combinación da como resultado que la relación se vaya acrecentando hasta terminar en la conformación de la vida en común o en una ruptura".⁵³

Por elección de pareja se entiende al proceso mediante el cual una persona elige a otra para formar un vínculo estable. Existen diversos factores que influyen en la elección de pareja y se puede considerar que dichos factores tienen, por una parte, *características psicológicas semejantes* y por otra, ofrecen *características psicológicas complementarias* en cuanto a las necesidades psicológicas.⁵⁴

2.3.1.1. Teoría sobre el Principio de Semejanzas

Esta teoría refiere la atracción que sienten las personas por aquellas que tienen actitudes, valores y rasgos semejantes estas similitudes pueden ser sociológicas tales como: religión, raza, clase social, idioma o bien pueden ser psicológicas como: comunicación, ideales e intereses.

Antes de convivir los miembros de la pareja es muy posible que sean semejantes en algunos aspectos y en otros es posible que se perciban iguales o bien se van haciendo iguales durante la convivencia diaria, en estos casos la similitud es la base del inicio de la relación. En diversos estudios se ha encontrado que las parejas buscan el mismo nivel de atraktividad.⁵⁵

2.3.1.2. Teoría de las Necesidades Complementarias

Esta teoría fue propuesta por Robert F. Winch en 1958,⁵⁶ en la cual hace hincapié en que no es con base en las similitudes que se da la atracción en una díada sino que a partir de las diferencias que son complementarias. Por lo tanto la atracción entre dos personas surge a medida de que las necesidades de uno de los individuos satisface las necesidades del otro, además propone dos razones básicas por las cuales se atraen las personas: a) gratificación mutua de las necesidades, donde a cada miembro de la díada le resulta mutua o recompensante la atracción porque sus necesidades se expresan en un

⁵³ SOUZA, M. y MACHORRO (1996) en FÉLIX CASTRO, M. J. y RODRÍGUEZ BARRERAS A. L. (2001) *TESIS: Relación Existente entre el Estrés en la Crianza y el Número de Hijos Asociados a la Satisfacción Marital*. Instituto Tecnológico de Sonora departamento de Psicología y Educación.

⁵⁴ ROMERO, C. M. (1999) en ESPINO RODRÍGUEZ, S. E. (2003). *Tipos de elección de pareja y bienestar subjetivo*. Tesis Licenciatura en Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Universidad de las Américas Puebla.

⁵⁵ BERSCHIED, DION, WALSTER Y WALSTER en VÍRSEDA, J. (1995). *Elección de pareja*. *Psicología Iberoamericana*. Vo1.3. No.4.20-30: Universidad Iberoamericana.

⁵⁶ WINCH, R. F. (1958) en MYERS, D. G. (1995). *Psicología Social*. México.

comportamiento que es recompensante para el otro miembro y b) la atracción hacia un yo ideal, debido a que las personas se sienten atraídas hacia otras.

2.3.2. Establecimiento de reglas y contratos

Cuando dos personas comienzan a interactuar y a establecer una relación continuada, se comunican entre sí de forma verbal y no verbal, fijan un conjunto de reglas básicas para su conducta y formas de comunicación, incluyendo mensajes y respuestas estereotipadas. En un proceso gradual pero ininterrumpido, se van convirtiendo paulatinamente en un sistema.

Ya desde los primeros momentos del inicio de una relación, sus participantes acuerdan pautas de funcionamiento, delimitan un territorio propio, íntimo y exclusivo, además de la esfera personal, dentro del ámbito interpersonal. Dentro de este microsistema se asignan funciones, tareas y medios de intercambio. Parte de estos acuerdos están dados por el marco sociocultural y otros son creados y sancionados por la pareja.

Sager (1980)⁵⁷ plantea la existencia de un contrato formal creado por la pareja en su constitución, que expresa su ideología y resume sus principios. Los contratos abarcan diferentes aspectos en la vida familiar: funciones, metas, poder, sexo, tiempo libre, dinero, hijos, relaciones con la familia extensa, con amigos, etc. Resulta en una expresión concreta de sentimientos y actitudes que, en general, los miembros de la misma no lo han negociado, por lo que sus reglas resultan implícitas.

De esta forma, cada integrante de la pareja actúa como si su propio programa de pareja fuera un pacto convenido y acordado entre ambos. Al mismo tiempo, cada uno utiliza su propio contrato como referencia para evaluar la conducta del otro. Puede verse como no resulta de esta forma un verdadero contrato, sino más bien un conjunto de expectativas, deseos y obligaciones que existen en la mente de cada uno, donde uno cree que recibirá lo que quiere a cambio de lo que le dará al otro.

Ninguna pareja inicia una relación partiendo de cero, cada individuo tiene un sistema de creencias y de expectativas sobre compromiso que estructuró a partir de las experiencias con su familia de origen, de otras parejas e incluso de otras experiencias de relación, y todo esto contextualizado en la cultura de la comunidad en la que se vive. Por esto, es preciso considerar que, aunque las parejas construyen nuevos contratos interaccionales, las ideas de la familia de origen y de la sociedad en torno a los roles y funciones, derechos y responsabilidades de la mujer y el varón, de la pareja en sí y de uno y otro miembro en la pareja, ejercen una poderosa influencia sobre los modos particulares

⁵⁷ SAGER, C. (1980). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*.

como se establecen los contratos y el modo como evolucionan en el curso del ciclo vital de la pareja.

Las parejas constituyen una realidad compartida, por lo que las premisas que las personas traen consigo son moldeadas recíprocamente y reforzadas o modificadas en el tiempo por la experiencia conjunta. Este sistema de creencias compartidas constituye el punto central de una relación ya que guía la interacción del momento y la planificación futura. Las *cláusulas* no resultan estables, sino que van cambiando con el tiempo, en las diferentes etapas del ciclo vital individual y de pareja, con lo que alguno o ambos miembros podrían modificar las reglas del juego sin discutirlos, y por esto, sin el consentimiento del otro.

Alberto González (1990)⁵⁸ plantea que éste contrato posee determinadas características:

- Es fundante: constituye, marca el status de la relación.
- Es axiomático: son premisas que se establecen y de las cuales no podemos dudar, no podemos cuestionar.
- Es cognitivo: del nudo argumental del acuerdo se desprenden mapas generales y abarcativos.
- Establece una jerarquía valorativa: Instala una escala de bueno-malo, superior-inferior. Resulta un microsistema social donde se recompensan positivamente las conductas que reafirman expectativas y se castigan –cláusulas punitivas– las conductas que frustran y/o se oponen a las expectativas. Existen también grados de desviaciones tolerables y no tolerables.
- Es tácito: La fortaleza de las cláusulas contractuales reside en que algunas están en la oscuridad y son silenciosas. Los supuestos implícitos poseen el carácter de verdad subjetiva, que se transforma durante algunos momentos de crisis o en algunas relaciones, para siempre, en la verdad. Por otro lado, parte de la comunicación íntima se apoya en sobreentendidos. Ejemplos de esto es: dar por supuesto que el otro lo sabe. Del sobreentendido al malentendido, hay un solo paso.

2.3.3. Comunicación en la pareja:

La comunicación en la pareja será definida como: "el vínculo que se establece entre los miembros de una pareja, cuyo propósito es intercambiar información relacionada con

⁵⁸ GONZALEZ (1990) en SAGER, C. (1980). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*.

uno mismo, con la relación y con aspectos que pueden ejercer influencia sobre ella".⁵⁹ La comunicación de pareja es un proceso dinámico de un intercambio de acciones, pensamientos, sentimientos y que tiende a compartir algo valioso y que aumenta la calidad en la relación⁶⁰. Una comunicación satisfactoria puede promover el manejo de un conflicto más adecuado; promoviendo relaciones satisfactorias y duraderas, mientras que una comunicación inadecuada puede contribuir a la insatisfacción y al rompimiento de la relación. Así, la comunicación representa el medio idóneo para que la persona exprese apertura y obtenga a la vez retroalimentación acerca de sí misma, apoyo, aceptación y confirmación de que es un individuo digno para establecer una relación íntima exitosa.⁶¹

La comunicación por tanto abarca una amplia gama de signos que representan cosas, sentimientos e ideas que crean una realidad interpersonal característica entre personas.

En el proceso de la comunicación entre los miembros de una díada están en juego varios elementos que en conjunto repercuten en la vivencia o experiencia de intimidad entre los miembros: por una parte, el lenguaje no verbal y por otra, el lenguaje verbal que incluye a su vez: los tópicos sobre los cuales la pareja se comunica, su frecuencia o cantidad (contenido), y la manera en que esa información verbal es transmitida (estilos).⁶²

La comunicación es un elemento importante para la relación de pareja. Por medio de la comunicación, la pareja puede tener intercambio de información sobre sentimientos, temores y percepción hacia la pareja.⁶³ En la vida cotidiana de la pareja conyugal, la comunicación asume un papel de vital importancia para los protagonistas y los testigos de la relación.

Beck (1996)⁶⁴ afirma que para entender los problemas de comunicación es necesario analizarlos de acuerdo a la clasificación que el mismo propone:

⁵⁹ SANCHEZ (1994) en AYALA MATURANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura en Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla.

⁶⁰ PIMIENTA (2002) en AYALA MATURANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura en Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla.

⁶¹ SÁNCHEZ ZARAGÓN y DÍAZ LOVING (2002) en CARRILLO MEDINA, L. (2004) *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad de las Américas Puebla. Escuela de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología

⁶² NINA, E. (1991) en AYALA MATURANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura en Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla

⁶³ SANCHEZ (2003) en AYALA MATURANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura en Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla

⁶⁴ BECK, A. (1996). *Con el amor no basta*. México. Pp. 104-126.

1) *Ambigüedad*. Este problema de la comunicación se refiere a no expresar correctamente las ideas y sentimientos de tal forma que impida la toma adecuada de decisiones.

2) *Actitud Defensiva*. Se refiere a que cuando un individuo permite que su programación individual, como el protegerse contra la humillación y el anhelo de demostrar algo respecto de sí mismo turbe lo que intenta decir. Esta actitud confunde sus mensajes y de este modo están sujetos a que se les entienda mal, el temor de ser rechazado por emitir una cierta opinión o hacer una petición aumenta la actitud defensiva.

3) *Monólogos, interrupciones y audición silenciosa*. Estos problemas surgen a raíz de la diferencia entre los estilos de conversación, como pueden ser el ritmo, la pausa, la rapidez, entre otros, lo anterior se debe a las características de la personalidad de cada uno de los miembros de la pareja.

4) *Sordera y Ceguera*. Este problema se pone de manifiesto cuando uno de los cónyuges no registra mentalmente lo que en verdad el otro está comunicando mediante palabras y gestos.

5) *Diferencias en los estilos de comunicación*. Esto surge debido a que cada uno de los cónyuges tiene un estilo diferente de conversar, así como otras reglas. De tal forma que la idiosincrasia y las reglas de cortesía, en ocasiones son diferentes a las del cónyuge por lo la conversación frecuentemente se ve frustrada originando de este modo malentendidos y problemas, como las deformaciones del pensamiento y de la comunicación

2.3.4. Etapas de la pareja

En este trabajo de investigación se abordará una de las etapas de la pareja: la que va desde un año a cinco años de convivencia. Con respecto a las características de este período, diversos autores las han estudiado e investigado, llegando a diferentes conclusiones. Aquí se tomará la propuesta de Omar Biscotti (2006).

Omar Biscotti (2006) en su libro *"Terapia de pareja: una mirada sistémica"*⁶⁵ plantea que la constitución de la pareja supone una fase previa, la cual es denominada, de acuerdo con cada cultura, noviazgo, cortejo o galanteo, en el que básicamente hay un reconocimiento y una medición de las expectativas mutuas y de las posibilidades de

⁶⁵ BISCOTTI, O. (2006). *Terapia de pareja: una mirada sistémica*. Cap. 5: Proceso vital de la pareja moderna. Ed. Grupo Editorial Lumen. Buenos Aires. Mexico. pp. 114-125.

convivir juntos. "En la formación de la pareja propiamente dicha, los dos miembros de la pareja, representando cada uno sus experiencias, normas, valores adquiridos en sus respectivas familias de origen, se unen, no importando el tipo de ceremonia: civil, religiosa; o a través de la llamada *unión consensual, de hecho o libre*. Lo significativo es que ambos están haciendo una inversión en su relación. La complementariedad requerida en la construcción de pareja puede ser tanto positiva como negativa y se relaciona con la estructura individual y los antecedentes familiares que aporta cada uno. Ambos trabajan en la construcción de una vida en pareja, diferente de la que tenían previamente. Se espera que en este periodo la pareja logre su diferenciación en relación con las familias de origen, defina y determine su enganche y pertenencia a un nuevo sistema; reconociéndose como una unidad diferente que tiene su propia economía, interacción y comunicación afectiva y sexual." Esta etapa es una etapa de transición, ya que se está pasando de la ilusión, de la idealización, a la realidad, a conocer al compañero con sus defectos y dificultades y, en la medida de lo posible, aceptarlo tal como es.

2.3.5. Asertividad en la pareja

Muchas parejas tienen serios problemas de funcionamiento porque uno o ambos miembros se comportan siguiendo modelos agresivos o pasivos que provocan en el otro respuestas inadecuadas, dando lugar al consiguiente desajuste personal y emocional de uno o ambos.

La comunicación es uno de los pilares básicos en los que se apoya la relación de pareja, y por lo tanto, donde más claramente se ponen de manifiesto los comportamientos asertivos o no asertivos. Sorprende ver cuántas parejas carecen de habilidades y estrategias para comunicarse de forma adecuada y cómo esta carencia de habilidad se interpreta muchas veces como "falta de ganas", "desmotivación", "incomprensión", etc. Un error típico y básico de las parejas es pretender que el otro "adivine" qué es lo que uno desea, qué se espera o se quiere. Pero estas parejas no toman conciencia de que con el amor uno no se convierte en clarividente, que no es cierto que si no se está realmente pendiente y enamorado del otro, no se lo ama.⁶⁶ Por este motivo, es preciso y necesario comunicarle al otro nuestros deseos, peticiones, demandas de cariño y hacerlo de forma que lo comprenda y no esperando que lo sobreentienda, con gestos o muecas de disgusto.⁶⁷

⁶⁶ CASTENYER O. (1996). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Ed.: 17 Edición.

⁶⁷ BECK, A. (1996). *Con el amor no basta*. Cap. 1: El poder del pensamiento negativo.

Existen principios para lograr tener una correcta comunicación afectiva:⁶⁸

- 1) *Es más apropiado hacer una petición que una demanda.* Las primeras demuestran respeto por el otro y mejoran la comunicación.
- 2) *Es mejor hacer preguntas que acusaciones.* Estas últimas sólo desencadenan defensa y no llevarán a ningún lado.
- 3) *Al criticar a la otra persona, es mejor hablar de lo que hace, no de lo que es.* Las etiquetas no ayudan a que la persona cambie, sino que refuerzan sus defensas.
- 4) *No ir acumulando emociones negativas sin comunicarlas.* Pueden producir un estallido que conduce a una hostilidad destructiva.
- 5) *Discutir los temas de uno en uno, no “aprovechar” que se está discutiendo sobre un tema específico para reprochar otro tema.*
- 6) *Evitar las generalizaciones.* Los términos siempre y nunca raramente son ciertos y tienden a formar etiquetas.
- 7) *No guiarse por una excesiva sinceridad en la pareja.* Algunas cosas deben pensarse antes de decirse, si no las consecuencias no van a ser positivas.
- 8) *La comunicación verbal debe ir acorde con la no-verbal.*

Una pareja necesita saber cómo traducir estos principios en conductas y actitudes concretas. Aquí entra en juego la asertividad, porque no hay mejor forma de plasmar los principios descritos que mediante técnicas y estrategias asertivas.

Una persona asertiva puede desarrollar con su pareja habilidades de comunicación, como:

- *Dar gratificaciones.* Tanto inmateriales como materiales. Se debe de explorar qué es lo que gratifica concretamente a nuestra pareja y no dar por hecho que le gusta lo que a “todo el mundo” le gusta.
- *Agradecer gratificaciones.* A veces se da por supuesto que el otro debe llevar a cabo determinados comportamientos, y que por esto, no tenemos por qué agradecerle. Hemos de mostrar abiertamente que nos alegramos, para que le sirva al otro de refuerzo, lo que hará que repita la conducta, dando información acerca de que “va por buen camino” respecto de nosotros.
- *Pedir gratificaciones.* Normalmente se piensa que no hay que pedir las cosas porque resulta artificial, además el otro ha de saber lo que queremos y dárnoslo. Hay que desterrar la idea de que pedir es “rebajarnos”.

⁶⁸ CASTENYER O. (1996). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Ed.: 17 Edición.

- *Expresar sentimientos negativos.* Es necesario que una pareja se comunique sentimientos de tristeza, enojo, malestar frustración, etc., pero hacerlo de forma asertiva:
 - Hablar el tema conflictivo de una forma directa, sin “sobreentendidos”.
 - Expresarlo en el momento y no cuando ya ha pasado el tiempo y el otro no sabe de qué le estamos hablando.
 - Expresarlo de forma activa, no como víctimas. Ej: ‘yo me siento’; en lugar de: ‘tú me haces sentir’.
- *Empatizar.* La capacidad de ponerse en el lugar del otro y ver los problemas desde su punto de vista.
- *Intercambiar afecto físico.* Muchas veces es olvidado con el paso del tiempo o confundido con ‘intercambio sexual’.
- *Enfrentarse a la hostilidad inesperada o al mal humor.* No se ha de descargar la emoción en el otro. La idea es actuar, con asertividad repetida o asertividad empática.

CAPITULO III

ESTADO ACTUAL DE LOS CONOCIMIENTOS SOBRE EL TEMA

Las investigaciones precedentes más relevantes y actuales sobre el tema desarrollado, y de las cuales se ha apoyado gran parte de esta investigación, son las siguientes:

*Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja.*⁶⁹

En esta investigación se ha identificado la relación entre los estilos de apego y los estilos de comunicación. Si bien se han realizado investigaciones acerca de estas dos variables con factores como la satisfacción marital, sexo, elección de pareja, entre otras; también hay pocas investigaciones que relacionen estas dos variables.

Para el presente estudio se trabajó con la participación de un total de 182 sujetos que tenían una relación de pareja heterosexual, 104 fueron mujeres y 78 hombres y por lo menos tuvieron un año de casados por el civil. Con la edad mínima de 18 años hasta los 77 años, teniendo un promedio de edad de 37 años, con o sin hijos teniendo un promedio de 2 hijos y con un tiempo de relación de 1 a 66 años con un promedio de 13 años de casados.

Los objetivos específicos de esta investigación fueron:

1. Conocer el estilo de apego que se presenta con mayor frecuencia en la relación de pareja.
2. Conocer el estilo de comunicación más usados dentro de la relación de pareja.
3. Estudiar la relación entre las ocho formas de apego y los estilos de comunicación.
4. Conocer si existen diferencias entre el estilo de comunicación utilizado por los hombres y por las mujeres.

*Tipos de elección de pareja y bienestar subjetivo.*⁷⁰

Existe evidencia de que hay dos tipos de elección de pareja: El Semejante y el Complementario. Este estudio pretende analizar las diferencias en la percepción del Bienestar Subjetivo. Participaron cien parejas de las cuales 63 parejas formaron el grupo

⁶⁹ AYALA MATURANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura. Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla.

⁷⁰ ESPINO RODRÍGUEZ, S. E. (2003). *Tipos de elección de pareja y bienestar subjetivo*. Tesis Licenciatura en Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Universidad de las Américas Puebla.

de parejas semejantes y 37 parejas integraron el grupo de pareja complementarias. Las edades de los sujetos fueron de los 25 a los 55 años de clase media alta.

Este estudio tiene como propósito determinar el grado de bienestar psicológico en las parejas que se atraen por el principio de complementariedad o de semejanza.

Tomando en cuenta el propósito de esta investigación, las preguntas que se proponen a responder son: ¿Existe diferencia en la escala de bienestar subjetivo entre la parejas que se complementan y las parejas que son semejantes?, ¿Qué tan importante es el tipo de atracción en la pareja para tener un alto bienestar subjetivo?, ¿En cuál de los dos tipos de elección de pareja hay mayor bienestar subjetivo?, ¿Existen diferencias de género con respecto al bienestar subjetivo en cada uno de los grupos? A partir de estos cuestionamientos esta investigación tiene como objetivo general encontrar la relación que existe entre el tipo de elección de pareja y el bienestar subjetivo, siendo como objetivos específicos los que se listan a continuación:

1. Estudiar los tipos de elección de parejas.
2. Estudiar si existe alguna diferencia en el nivel de bienestar subjetivo en hombres y mujeres y el tipo de elección de pareja.
3. Estudiar si el bienestar subjetivo depende de la complementariedad o semejanza con que las personas eligen a su pareja.

*Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja.*⁷¹

Objetivo general de esta investigación fue estudiar la relación entre el estilo de comunicación, el manejo de conflicto y la satisfacción en la relación de pareja. Así como estudiar las diferencias entre los géneros.

Los objetivos específicos son los siguientes:

1. Estudiar la relación entre los estilos de comunicación propios y los estilos de comunicación de la pareja.
2. Estudiar la relación entre los estilos de comunicación propios y las estrategias de manejo de conflicto.
3. Estudiar la relación entre los estilos de comunicación propios y la satisfacción en la relación de pareja.
4. Estudiar la relación entre los estilos de comunicación de la pareja y las estrategias de

⁷¹ CARRILLO MEDINA, L. (2004) *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad de las Américas Puebla. Escuela de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología.

manejo de conflicto.

5. Estudiar la relación entre los estilos de comunicación de la pareja y la satisfacción en la relación de pareja.
6. Estudiar la relación entre las estrategias de manejo de conflicto y la satisfacción en la relación de pareja.
7. Estudiar la diferencia entre los géneros en los estilos de comunicación propios.
8. Estudiar la diferencia entre los géneros en los estilos de comunicación de la pareja.
9. Estudiar la diferencia entre los géneros en las estrategias de manejo de conflicto.
10. Estudiar la diferencia entre los géneros en la satisfacción marital.

El propósito de este estudio fue investigar las relaciones existentes entre los Estilos de Comunicación, las Estrategias de Manejo de Conflicto y la Satisfacción en la Relación de Pareja, e investigar la diferencia entre géneros en las variables estudiadas. La muestra se conformó por 30 parejas universitarias con una media de edad igual a 22.8 años. Todos fueron elegidos por disponibilidad, de una institución privada en Puebla. La duración del noviazgo fue mayor a un año.

Conforme a los resultados de esta muestra se determinó que: cuando la persona se describe a sí misma con estilos de comunicación positivos, también describe a su pareja con estilos positivos de comunicación. Además, mostró que existe una concordancia en la forma en cómo la persona describe su propia comunicación y la manera en como describe la de su pareja. Se encontró que estilos de comunicación positivos presentan una relación positiva con estrategias de conflicto que requieren mayor uso de comunicación. En relación a la satisfacción se encontró que tiene mayor impacto la manera en cómo se percibe a la pareja en la comunicación, que la manera en cómo la persona se percibe a sí misma.

Al relacionar las estrategias de manejo de conflicto con la satisfacción en la relación de pareja se encontró que sólo la dimensión “familia” dentro de la satisfacción se relaciona con las estrategias que sugieren ser prudente, amoroso y buscar equidad; dentro de las demás dimensiones no se encontró ninguna relación.

El análisis de diferencias de medias mostró que los hombres se describen a sí mismos con estilos de comunicación positivos, mientras que las mujeres con estilos negativos. Además, los hombres describen a sus parejas con estilos de comunicación positivos y las mujeres con estilos negativos. También, se observó que los hombres utilizan más el “afecto” como estrategia de manejo de conflicto, mientras que las mujeres utilizan la

“acomodación” como estrategia de manejo de conflicto. Conjuntamente, los hombres se consideraban más satisfechos respecto a las mujeres, en todas las áreas evaluadas.

*La terapia asertiva: una estrategia para su empleo.*⁷²

El presente trabajo tiene entre sus objetivos, presentar algunas de las cuestiones teóricas y prácticas vinculadas con el comportamiento asertivo y su tratamiento. Se describen algunos de los principales modelos y estrategias desarrollados para llevar a cabo el entrenamiento en asertividad. Por último se presenta la estrategia que hemos seguido para la realización del entrenamiento en asertividad, auxiliado por un manual de auto Instrucción, confeccionado a tales fines, y el cual también es presentado a la consideración de los lectores.

El entrenamiento asertivo se ha empleado (sobre todo en su variante grupal) como tratamiento principal en casos de sujetos con acentuado déficit en sus relaciones interpersonales y problemas de timidez y como parte de las estrategias terapéuticas complementarias, en programas dirigidos a pacientes alcohólicos, hipertensos, obesos, fumadores, casos de depresión, desviaciones sexuales, fracaso heterosexual, parejas con conflictos matrimoniales, manejo del estrés y otros.

En nuestro país no se ha desarrollado un trabajo sistemático en cuanto a investigaciones sobre esta temática, aunque sí algunos intentos aislados. Sería conveniente, por la utilidad que estas estrategias tienen en la práctica terapéutica sistematizar y ampliar la atención que le hemos presentado hasta el momento.

Así, los objetivos del presente trabajo son:

- a) Despertar el interés por el estudio del tema de la asertividad en nuestro medio, ya que su déficit es algo que encontramos con bastante frecuencia en la población que solicita orientación y atención psicoterapéutica.
- B) Describir el método que hemos instrumentado para llevar a cabo el entrenamiento asertivo, de manera que pueda ser conocido, -criticado y enriquecido por los profesionales que se interesen por la temática.
- c) Dar a conocer el contenido y características del manual de auto-instrucción que hemos elaborado y que empleamos tanto para el tratamiento Individual de pacientes con

⁷² ZALDRVAR PÉREZ, D. (1994) *La terapia asertiva: una estrategia para su empleo*. Facultad de Psicología, Universidad de la Habana. Revista Cubana de Psicología vol. N° 1, 1994.

problemas de inasertividad, y como material auxiliar y de apoyo en el entrenamiento en grupos.

Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales.⁷³

Los seres humanos, como seres sociales que son, pasan gran parte de su tiempo interactuando con sus semejantes. La calidad y la naturaleza de esas interacciones determinará frecuentemente muchas facetas de sus vidas. Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental no sólo para progresar profesionalmente, casarse o disfrutar de los tiempos de ocio, sino que también sirven como amortiguadores de muchos golpes proporcionados por el discurrir de la vida y como ayuda para una más pronta recuperación de muchos trastornos psicológicos. El presente manual aborda de forma sistemática el campo de las habilidades sociales y una descripción teórica y práctica de los numerosos componentes no verbales que componen las habilidades sociales. Una segunda parte aborda las técnicas de evaluación de dichas habilidades y, finalmente, una tercera parte se dedica al entrenamiento de las mismas.

Estudio de correlación entre satisfacción sexual y asertividad sexual.⁷⁴

La mayoría de las personas que llegan a los consultorios e instituciones que brindan apoyo o conserjería psicológica, por problemas de tipo de pareja, casi a punto de separarse o ya separadas, invariablemente las personas dicen no poder comunicarse como quisieran con su pareja y estar insatisfechas sexualmente.

No es de sorprender que muchas de las personas al iniciar o mantener una relación de pareja, desconozcan las expectativas, que uno tiene del otro, así como las señales propias de los rituales de seducción sexual, ya que muchas de ellas son inconcientes y las que podrían propia expresadas no se comunican por considerarlas obvias, o bien, se comunican de forma muy sutiles, a veces tan sutiles que resultan contraproducentes, esto debido a su ambigüedad e inmensas posibilidades de interpretación.

Toda pareja necesita averiguar qué desea y que disfruta cada uno de sus integrantes, y estos deben expresar sus deseos con franqueza, sobre todo teniendo en cuenta que probablemente cambiaran de un instante a otro, de encuentro a otro y dependiendo de su estado de ánimo, y también que ambos experimenten sus fantasías sin temor.

⁷³CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España.

⁷⁴HONOLD ESPINOSA, J. A. (2006) *Estudio de correlación entre satisfacción sexual y asertividad sexual*. Archivos Hispanoamericanos de Sexología. Vol. XII, No. 2, 2006.

Los principales elementos para que se de una buena relación de pareja y una satisfacción marital y sexual son, principalmente, comunicación efectiva o asertiva.

Así como su contraparte, encontramos que en las desavenencias de pareja y las insatisfacciones maritales y sexuales, se deben principalmente a problemas en la comunicación.

Esto no ha llevado a considerar que existe una relación directa entre el grado de asertividad sexual de las personas y su grado de satisfacción sexual, suponiendo que a mayor asertividad sexual mayor grado de satisfacción sexual y a menor grado de asertividad sexual menor grado de satisfacción sexual.

Este estudio plantea que es de suma importancia la comunicación asertiva para la vivencia de una sexualidad plena, libre de manipulaciones, con derecho a que las personas tengan sus propias opiniones y creencias con respecto a sexualidad, derecho a cambiar de idea, opinión, o actuación, derecho a expresar una crítica y a protestar por un trato injusto, derecho a intentar cambiar lo que no le satisface, derecho a pedir ayuda o apoyo emocional, derecho a sentir y expresar el dolor, derecho a estar sólo, aún cuando los demás deseen su compañía, derecho a negarse a una petición, a decir "no" y principalmente a ser libre.

CAPITULO IV

MARCO METODOLOGICO

4.1. Área de estudio

Rosario, Santa Fe., Argentina

Ubicación

La ciudad de Rosario está ubicada en la zona sur de la provincia de Santa Fe, República Argentina, entre los siguientes puntos extremos:

Latitud: Paralelo 32° 52' 18" Sur y 33° 02' 22" Sur.

Longitud: Meridiano 60° 36' 44" Oeste y 60° 47' 46" Oeste.

Altitud sobre el nivel del mar: Oscila entre los 22,5 Y 24,6.

Se encuentra en una posición geoestratégica en relación al Mercosur, en el extremo sur del continente americano. Es cabecera del Departamento homónimo y se sitúa a 300 km de la ciudad de Buenos Aires. Es el centro del Área Metropolitana del Gran Rosario, constituida por:

- Rosario
- Villa Gobernador Gálvez
- San Lorenzo
- Pérez
- Capitán Bermúdez
- Granadero Baigorria
- Fray Luis Beltrán
- Funes
- Puerto General San Martín

Población

Estos datos permiten dimensionar los movimientos poblacionales de la ciudad en términos de su crecimiento y desarrollo. El municipio de Rosario ocupa una superficie total de 178,69 km², de la cual la superficie urbanizada es de 117 km². Está integrada por 6.306 manzanas y 16.657 cuadras. Censo Nacional 2001: 909.399 habitantes.

Estimación con tasa intercensal al 2008: 909.755 habitantes.

Estimación con tasa intercensal al 2009: 909.814 habitantes.

Estimación con crecimiento vegetativo al 2008: 1.013.846 habitantes.

Estimación con crecimiento vegetativo al 2009: 1.023.158 habitantes.

Descentralización: Conformación de los Distritos

El Distrito conforma el área de influencia de cada Centro Municipal de Distrito (CMD) y un territorio más acotado para precisar las siguientes cuestiones: la organización de las tareas vinculadas a la desconcentración funcional y operativa de servicios; la coordinación de las actividades a desarrollar por las distintas áreas (Salud, Promoción Social, Cultura, etc.); la organización de las estructuras comunitarias, encuadradas en el nuevo modelo de gestión; y la redefinición de las políticas públicas a impulsar por esta administración.

Para los fines más específicos, cada Distrito podrá a su vez englobar nuevas subdivisiones, de acuerdo a las demandas existentes.

La ciudad de Rosario cuenta con seis distritos: Distrito Centro, Distrito Norte, Distrito Noroeste, Distrito Oeste, Distrito Sudeste y Distrito Sur.

Entre estas divisiones, me centraré en el área del *Distrito Centro* para tomar la muestra voluntaria. Este distrito posee: 228.634 habitantes (25,13% del total); una superficie de 20,37 km² (11,40% del total); y 86.574 unidades de viviendas. Sus límites son al norte las vías del ex FFCC Mitre; al este el Río Paraná; al sur Av.27 de Febrero, Av. San Martín, calle Amenábar; Av. Francia y Av. Pellegrini; y al oeste las vías del ex FFCC Belgrano (Futura Troncal), calle Santa Fe y las vías del ex FFCC Belgrano.⁷⁵

4.2. Tipo de investigación

Para la comprobación de la hipótesis se utilizó un *diseño no experimental, transversal y descriptivo*.

4.3. Población y muestra

La población de esta investigación fue el Distrito Centro de la ciudad de Rosario, el cual posee 228.634 habitantes. Se estima que el total de parejas heterosexuales con un período de convivencia entre uno y cinco años representa un 12% del total de la población.

⁷⁵ MUNICIPALIDAD DE ROSARIO (2010). Doc. Rec. www.rosario.gov.ar Disp. 15/09/10

Se utilizó una muestra voluntaria y por conveniencia. Se trata de una muestra teórica donde se produjo una saturación de datos en la pareja n° 10. La muestra final, quedó conformada por 10 parejas heterosexuales entre uno y cinco años de convivencia

4.4. Métodos y técnicas utilizadas

En este trabajo de investigación se implementaron cuatro instrumentos.

4.4.1. Método Gráffar-Méndez Castellano

Se utilizó para establecer el estrato socioeconómico. Consta de un cuestionario simple de cuatro variables, a saber: 1. Profesión del jefe de familia; 2. Nivel de instrucción de la madre; 3. Principal fuente de ingreso de la familia; y 4. Condiciones de alojamiento. Cada una de estas variables se define en cinco categorías, las cuales toman un valor numérico. A continuación se suman los puntajes y ese resultado va a indicar el tipo de estrato (clase social) al que pertenece la persona. Se considera al Estrato II y Estrato III como el nivel socioeconómico medio al cual esta investigación fue dirigida (Estrato II: Clase media alta; Estrato III: Clase media baja).

METODO GRAFFAR-MENDEZ CASTELLANO

Variables	Puntaje	ítems
1. Profesión del jefe de familia	1	Profesión Universitaria, financistas, banqueros, comerciantes, todos de alta productividad, Oficiales de las Fuerzas Armadas (si tienen un rango de Educación Superior)
	2	Profesión Técnica Superior, medianos comerciantes o productores
	3	Empleados sin profesión universitaria, con técnica media, pequeños comerciantes o productores
	4	Obreros especializados y parte de los trabajadores del sector informal (con primaria completa)
	5	Obreros no especializados y otra parte del sector informal de la economía (sin primaria completa)
2. Nivel de instrucción de la madre	1	Enseñanza Universitaria o su equivalente
	2	Técnica Superior completa, enseñanza secundaria completa, técnica media.

	3	Enseñanza secundaria incompleta, técnica inferior
	4	Enseñanza primaria, o alfabeto (con algún grado de instrucción primaria)
	5	Analfabeto
3.Principal fuente de ingreso de la familia	1	Fortuna heredada o adquirida
	2	Ganancias o beneficios, honorarios profesionales
	3	Sueldo mensual
	4	Salario semanal, por día, entrada a destajo
	5	Donaciones de origen público o privado
4.Condiciones de alojamiento	1	Vivienda con óptimas condiciones sanitarias en ambientes de gran lujo
	2	Viviendas con óptimas condiciones sanitarias en ambientes con lujo sin exceso y suficientes espacios
	3	Viviendas con buenas condiciones sanitarias en espacios reducidos o no, pero siempre menores que en las viviendas 1 y 2
	4	Viviendas con ambientes espaciosos o reducidos y/o con deficiencias en algunas condiciones sanitarias
	5	Rancho o vivienda con condiciones sanitarias marcadamente inadecuadas

Estrato	Total puntaje obtenido
Estrato I (Clase alta)	4, 5, 6
Estrato II (Clase media alta)	7, 8, 9
Estrato III (Clase media baja)	10, 11, 12
Estrato IV (Clase obrera)	13, 14, 15, 16

Estrato V (Clase marginal)	17, 18, 19, 20
----------------------------	----------------

4.4.2. Entrevista Psicológica semiestructurada,

Su finalidad fue indagar acerca de los estilos comunicacionales que utilizan las parejas. Se partió de una guía que pauta temas en forma anticipatoria, aunque no la secuencia ni la formulación de las mismas. El objetivo de este instrumento fue la obtención de una idea profunda de las experiencias de los participantes⁷⁶ y sirvió para reforzar los demás instrumentos (cuestionarios)

Las preguntas realizadas fueron las siguientes:

1. Datos personales: edad, ocupación, leve descripción de la familia, escolaridad.
2. ¿Es importante para vos la comunicación en la pareja? ¿Por qué?
3. Cuando algo de tu pareja te molesta, o no te gusta, ¿se lo transmitís de alguna manera?, ¿lo haces a penas te sucede o tardas en poder explicarle lo que te pasa? ¿Cómo se lo planteas?
4. ¿Son de discutir mucho? Cuando lo hacen, ¿de qué manera intentan solucionar el problema?
5. Cuando se encuentran frente a una situación que demande una decisión importante, ¿Llegan a un acuerdo? ¿Cómo lo hacen? Si no lo logran, ¿Quién de los dos es el que generalmente decide?
6. ¿Comparten mucho tiempo juntos? ¿Realizan actividades juntos fuera del hogar? Como ser hobbies, intereses o actividades de ocio.
7. ¿Tu pareja sale con sus amigos? ¿Cómo te sentís en esos momentos?
8. ¿Qué proyectos tienen juntos?
9. En cuanto a la demostración de afecto, ¿son expresivos los dos? ¿Cómo se demuestran su cariño?
10. ¿Generalmente cómo inician las relaciones sexuales? ¿están siempre de acuerdo?

⁷⁶ BURNS, N. (2004). *Investigación en enfermería. Metodología de la Investigación Cualitativa*. Madrid.

11. ¿Cómo se distribuyen las tareas del hogar?
12. ¿Suelen divertirse juntos? ¿Cuándo?
13. ¿Intercambian ideas enriquecedoras? ¿en qué momento lo hacen?

4.4.3. Inventario de Asertividad de Rathus

Se estudió la capacidad asertiva de cada uno de los miembros de la pareja mediante el *Inventario de Asertividad de Rathus*. Este instrumento consta de 30 ítems, donde el candidato escoge entre 6 alternativas ("muy característico de mi, extremadamente descriptivo"; "bastante característico de mi, completamente descriptivo"; "algo característico de mi, ligeramente no descriptivo"; "bastante no característico de mi, completamente no descriptivo"; "muy no característico de mi, extremadamente no descriptivo") una sola respuesta, la cual deberá señalar en su cuestionario. Cada uno de los ítems son puntuados de -3 a +3, por lo tanto los puntajes totales oscilan entre -90 y 90. Su puntaje informa sobre las impresiones del respondiente acerca de su propia asertividad y firmeza y sobre los comportamientos típicos de las personas en situaciones muy variadas.⁷⁷ Cuánto menor sea el puntaje final, más pasivo será el estilo comunicativo del entrevistado; en viceversa, cuanto más alto sea el puntaje, más agresivo (o no asertivo) será su estilo comunicativo. Se estima que la norma es de -30 a 30, es decir que si el individuo obtiene este puntaje, su estilo comunicacional es esencialmente asertivo.

ASERTIVIDAD DE RATHUS

Nombre y Apellido:

Edad:

Fecha:

Puntaje:

Instrucciones:

El presente inventario consta de 30 ítems. Ud. deberá marcar el grado en que cada uno de ellos le es característico o lo describa, mediante la siguiente escala:

⁷⁷ GRANERO, M. (1987). *Diferencias entre mujeres orgásmicas y anorgásmicas*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 19, número 001. Bogotá, Colombia.

- + 3 muy característico de mí, extremadamente descriptivo.-
- + 2 bastante característico de mí, completamente descriptivo.-
- + 1 algo característico de mí, ligeramente descriptivo.-
- 1 algo no característico de mí, ligeramente no descriptivo.-
- 2 bastante no característico de mí, completamente no descriptivo.-
- 3 muy no característico de mí, extremadamente no descriptivo.-

Responda con atención y tranquilidad, colocando un círculo al ítem del valor con que éste lo describe. Es importante no dejar ningún ítem sin responder.-

1.	+3+2+1-1-2-3	La mayoría de las personas parecen ser más agresivas que yo.-
2.	+3+2+1-1-2-3	Vacilo para tener o aceptar compromisos (salir con alguien) debido a mi timidez.-
3.	+3+2+1-1-2-3	Cuando la comida servida en un restaurante no esta hecha a mi satisfacción, me quejo al mozo.-
4.	+3+2+1-1-2-3	Cuido siempre el dañar los sentimientos de otras personas, aún cuando sienta que he sido perjudicado o injuriado.-
5.	+3+2+1-1-2-3	Si un vendedor ha tenido considerable dificultad para mostrarme mercaderías que no me son completamente satisfactorias, tengo dificultad para decirle "NO".-
6.	+3+2+1-1-2-3	Cuando se me encomienda una tarea, insisto en conocer el porqué.-
7.	+3+2+1-1-2-3	Hay ocasiones en que busco una buena y vigorosa disputa.-
8.	+3+2+1-1-2-3	Me esfuerzo por seguir adelante como la mayoría de las personas de mi posición.-
9.	+3+2+1-1-2-3	Siendo honesto; la gente se aprovecha de mí.-
10.	+3+2+1-1-2-3	Disfruto iniciando conversaciones con nuevos conocidos y con extraños.-
11.	+3+2+1-1-2-3	A menudo no sé qué decirles a personas atractivas del sexo

		opuesto.-
12.	+3+2+1-1-2-3	Vacilo en hacer llamadas telefónicas a establecimientos de negocios o instituciones.-
13.	+3+2+1-1-2-3	Prefiero solicitar un trabajo o la admisión a un colegio mediante una carta que a través de una entrevista personal.-
14.	+3+2+1-1-2-3	Encuentro embarazoso devolver mercaderías.-
15.	+3+2+1-1-2-3	Si un pariente respetado e íntimo me estuviese fastidiando, ahogaría mi sentimiento antes de expresar fastidio.-
16.	+3+2+1-1-2-3	He evitado hacer preguntas por temor a parecer estúpido.-
17.	+3+2+1-1-2-3	Durante una pelea, a veces, estoy temeroso de transformarme tanto que pueda perder el control de mí mismo y demostrar mi debilidad.-
18.	+3+2+1-1-2-3	Si un famoso y respetado conferenciante emite una expresión con la cual no estoy de acuerdo, hago que el auditorio escuche también mi punto de vista inmediatamente.-
19.	+3+2+1-1-2-3	Evito discutir sobre precios con empleados y vendedores.-
20.	+3+2+1-1-2-3	Cuando he hecho alguna cosa importante o que vale la pena, me las ingenio para hacer que los otros se enteren de ello.-
21.	+3+2+1-1-2-3	Soy abierto y franco respecto a mis sentimientos.-
22.	+3+2+1-1-2-3	Si alguien ha estado hablando malas y falsas historias respecto de mí, lo busco cuanto antes para "arreglar cuentas".-
23.	+3+2+1-1-2-3	Frecuentemente tengo dificultad para decir no.-
24.	+3+2+1-1-2-3	Tiendo a ocultar, mis emociones antes de hacer una escena.-
25.	+3+2+1-1-2-3	Me quejo por un mal servicio en un restaurante o en cualquier otra parte.-
26.	+3+2+1-1-2-3	Cuando me dicen un cumplido no sé como reaccionar.-
27.	+3+2+1-1-2-3	Si una pareja cerca mío, en un cine o en una conferencia, estuvieran conversando muy fuerte, yo les pediría que se callen o que se fueran a conversar a otro lado.-
28.	+3+2+1-1-2-3	Me resisto cuando quieren avasallarme o sobrepasar los límites que impongo.-
29.	+3+2+1-1-2-3	Soy rápido para expresar una opinión.-

30.	+3+2+1-1-2-3	Hay ocasiones en que no puedo decir nada.-
-----	--------------	--

4.4.4. Escala de Ajuste Diádico

Por último, se implementó este cuestionario con la finalidad de evaluar la calidad de las relaciones de pareja. La EAD fue desarrollada como una escala multidimensional, aplicable al matrimonio y a otro tipo de parejas, compuesta por 32 ítems que ofrecen una puntuación global en ajuste diádico y en cuatro subescalas: Consenso, Satisfacción, Cohesión y Expresión de afectos, que pueden emplearse de forma aislada sin perder fiabilidad ni validez

El ajuste diádico es un proceso cuyo resultado depende de diversos factores, tales como las diferencias problemáticas en la pareja, las tensiones interpersonales, la satisfacción y cohesión diádica, y el consenso en aspectos importantes para el funcionamiento de la pareja.⁷⁸

Escala de Ajuste Diádico (Spanier, 1976)

La mayoría de las personas muestra algún tipo de desacuerdos en sus relaciones. Indique, por favor, el grado aproximado de acuerdo o desacuerdo entre usted y su pareja en cada uno de los elementos que figuran a continuación.

	Siempre de acuerdo	Casi siempre de acuerdo	A veces en desacuerdo	A menudo en desacuerdo	Casi siempre en desacuerdo	Siempre en desacuerdo
1. Manejo de finanzas familiares	5	4	3	2	1	0
2. Diversiones						
3. Cuestiones religiosas						
4. Demostración de afecto						
5. Amistades						
6. Relaciones sexuales						

⁷⁸ SANTOS-IGLESIAS, P., VALLEJO-MEDINA, P., SIERRA, J. (2009). Propiedades psicométricas de una versión breve de la Escala de Ajuste Diádico en muestras españolas. Int J Clin Health Psychol, Vol. 9. Nº 3.

7. Convencionalismos: ¿Qué es lo correcto o lo incorrecto?						
8. Filosofía de la vida						
9. Relaciones con los suegros						
10. Objetivos, fines, valores						
11. Cantidad de tiempo pasado juntos						
12. Toma de decisiones importantes						
13. Tareas domésticas						
14. Intereses y actividades de ocio						
15. Decisiones en relación con el futuro de uno						
	Siempre	Casi siempre	A menudo	A veces	Casi nunca	Nunca
16. ¿Con qué frecuencia han pensado en el divorcio o en la separación?	0	1	2	3	4	5
17. ¿Con qué frecuencia usted o su pareja se van de casa tras una pelea?						
18. ¿Con qué frecuencia piensa que las cosas van bien como pareja?						
19. ¿Confía en su pareja?						
20. ¿Lamenta el haberse casado (o decidido vivir juntos)?						
21. ¿Con qué frecuencia discuten?						
22. ¿Con qué frecuencia acaban por perder el control en el transcurso de una discusión?						
	Todos los días	Casi todos los días	A veces	Casi nunca	Nunca	
23. ¿Besa a su pareja?	4	3	2	1	0	

	En casi todas	En la mayoría	En algunas	En casi ninguna	En ninguna	
24. ¿Participan juntos en actividades fuera de la pareja?	4	3	2	1	0	
¿Con qué frecuencia ocurre entre usted y su pareja lo siguiente?						
	Nunca	Menos de 1 vez al mes	1-2 veces al mes	1-2 veces a la semana	1 vez al día	Más a menudo
25. Intercambio enriquecedor de ideas	0	1	2	3	4	5
26. Se ríen juntos						
27. Dialogan tranquilamente sobre cualquier cosa						
28. Colaboran juntos en un proyecto						
<i>Hay algunos aspectos en los que las parejas están a veces de acuerdo y a veces en desacuerdo. Indique si alguno de los dos elementos señalados a continuación ha sido motivo de discordia o de diferencias de opinión en la relación de pareja en las últimas semanas (señale Sí o No).</i>						
	Sí	No				
29. Estar demasiado cansado/a para hacer el amor	0	1				
30. Ausencia de demostraciones afectivas						
31. Las casillas de abajo representan grados diferentes de satisfacción con su relación. Suponiendo que la casilla "Satisfecho" refleja el grado de satisfacción obtenido por la mayoría de las parejas, señale con una X la casilla que mejor refleje su propio grado de satisfacción						
Muy insatisfecho -0	Bastante insatisfecho -1	Un poco insatisfecho -2	Satisfecho-3	Muy satisfecho-4	Extremadamente satisfecho-5	Perfecto-6
32. De las frases que siguen, ¿cuál refleja mejor su forma de ver el futuro de su relación?						
5	Deseo de todo corazón que nuestra relación tenga éxito y haría lo imposible porque fuera así					
4	Deseo muchísimo que nuestra relación tenga éxito y haré lo que pueda para que así sea					

3	Deseo mucho que nuestra relación tenga éxito y pondré de mi parte lo necesario para que así sea
2	Sería bueno que nuestra relación tuviera éxito , pero no puedo hacer mucho más de lo que ya hago para que así sea
1	Sería bueno que nuestra relación tuviera éxito , pero me niego ha hacer más de lo que ya hago para preservarla
0	Nuestra relación nunca podrá ser un éxito. No hay nada más que yo pueda hacer para preservarla

4.5. Consideraciones éticas

Se tuvo muy en cuenta la privacidad y la confidencialidad de los datos personales de cada uno de los entrevistados, ya que se indagaron aspectos íntimos e inherentes a la personalidad de cada uno de ellos. Por lo tanto, se les informó a los integrantes de la muestra que los resultados de cada uno de los instrumentos iban a hacerse públicos. De esta manera, se han utilizado nombres fantasiosos, con la finalidad de proteger el derecho a la intimidad.

CAPITULO V

RESULTADOS: INTERPRETACION Y ANALISIS DE LOS DATOS

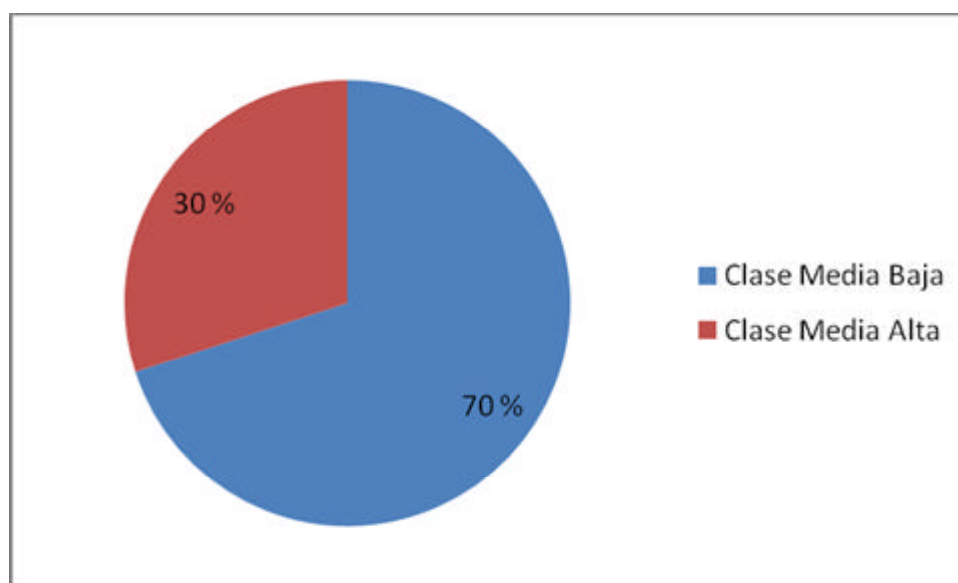
La información recabada al aplicar los instrumentos utilizados en el estudio, se puede agrupar en variables relacionadas con aspectos socio-económicos (Método Graffar-Méndez Castellano), variables relacionadas con asertividad (Cuestionario de Asertividad de Rathus) y variables relacionadas con aspectos de la pareja (Escala de Ajuste Diádico), los cuales fueron procesados manualmente.

A continuación se presentará un cuadro sintetizando los puntajes obtenidos por cada sujeto de la muestra en los cuestionarios mencionados. Luego, presentaré los resultados de los análisis realizados en cada uno de los instrumentos por separado, y finalmente, se hará una integración combinando los resultados de los instrumentos utilizados en esta investigación.

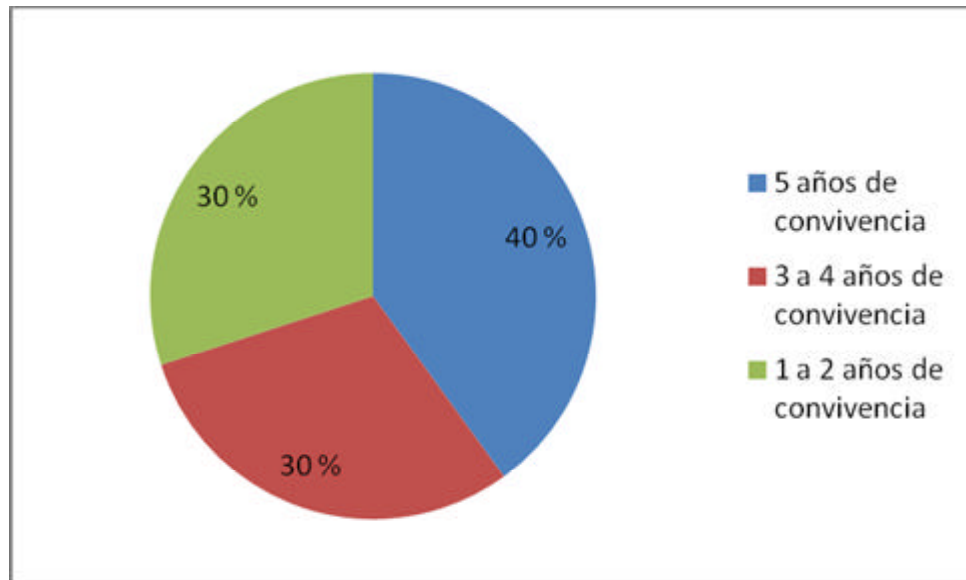
PAREJA	ESTRATO SOCIAL	ASERTIVIDAD DE RATHUS	AJUSTE DIADICO
PAREJA N° 1	II- CLASE MEDIA ALTA	MUJER: 28	MUJER: 112
		HOMBRE: 17	HOMBRE: 114
PAREJA N° 2	II- CLASE MEDIA ALTA	MUJER: 20	MUJER: 123
		HOMBRE: 0	HOMBRE: 128
PAREJA N° 3	III- CLASE MEDIA BAJA	MUJER: 11	MUJER: 110
		HOMBRE: 46	HOMBRE: 12
PAREJA N° 4	II- CLASE MEDIA ALTA	MUJER: 40	MUJER: 97
		HOMBRE: 10	HOMBRE: 100
PAREJA N° 5	II- CLASE MEDIA ALTA	MUJER: 2	MUJER: 115
		HOMBRE: -15	HOMBRE: 118
PAREJA N° 6	III- CLASE MEDIA BAJA	MUJER: -7	MUJER: 124
		HOMBRE: 26	HOMBRE: 106
PAREJA N° 7	III- CLASE MEDIA BAJA	MUJER: 9	MUJER: 106
		HOMBRE: 36	HOMBRE: 113
PAREJA N° 8	III- CLASE MEDIA BAJA	MUJER: 33	MUJER: 119
		HOMBRE: 31	HOMBRE: 102
PAREJA N° 9	III- CLASE MEDIA BAJA	MUJER: 0	MUJER: 114
		HOMBRE: 4	HOMBRE: 126
PAREJA N° 10	III- CLASE MEDIA BAJA	MUJER: 27	MUJER: 96
		HOMBRE: -35	HOMBRE: 111

5.1. Descripción de las características de la población

Se procedió a elaborar el análisis de datos por medio de estadística descriptiva, con base en éste se puede observar que la población presenta las siguientes características: la muestra estuvo compuesta por 10 parejas (es decir, 10 mujeres y 10 hombres) de 1 a 5 años de convivencia, de los cuales el 70% posee una Clase Media Baja (Estrato II) y el 30% restante posee una Clase Media Alta (Estrato III).

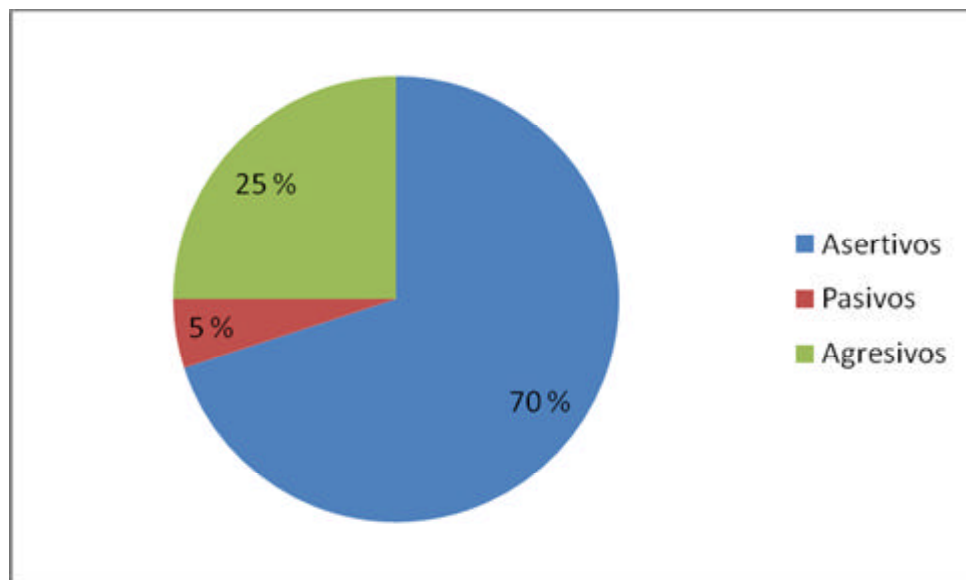


La edad de los varones oscila entre 25 y 35 años, siendo el promedio de 30,7 años con un desvío de 3,23. Las mujeres poseen entre 23 y 35 años, cuyo promedio es de 27,4 años con un desvío de 4,15. Considerando los años de convivencia el 40% de las parejas presentan una relación de 5 años, mientras que el 30% de las parejas presentan de 3 a 4 años de convivencia, y el 30% restante de 1 a 2 años de relación, siendo el promedio 2 años de convivencia con un desvío de 1,22.



5.2. Resultados del Cuestionario de Asertividad de Rathus

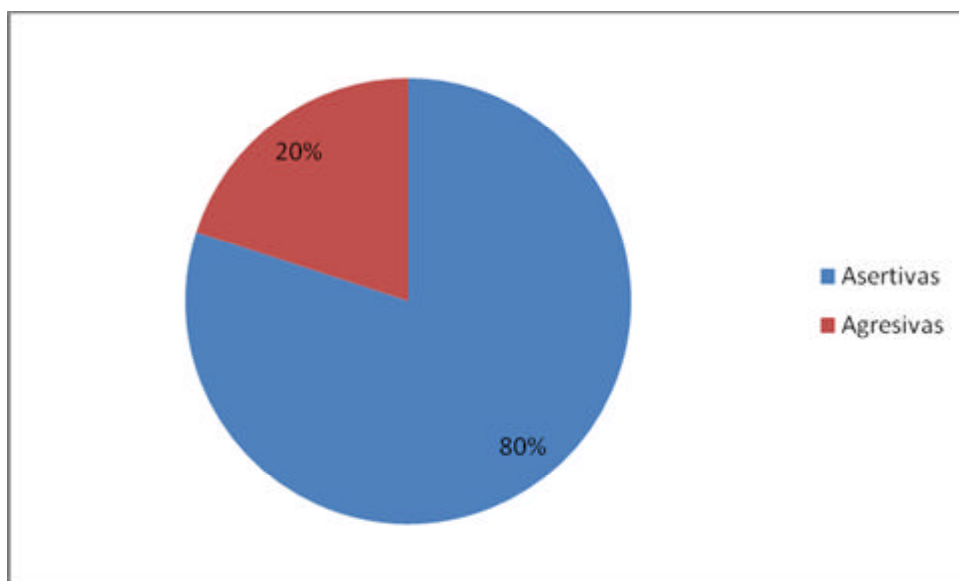
En este cuestionario se ha encontrado que el 70% de la muestra (14 personas) se encuentran dentro de la norma (estilo comunicacional asertivo), mientras que el 30% restantes (6 personas), obtuvieron puntajes fuera de la norma (estilo comunicacional agresivo o pasivo). De este 30% del total de la muestra, el 25% poseen estilos comunicacionales agresivos, mientras que el 5% poseen estilos comunicacionales pasivos.



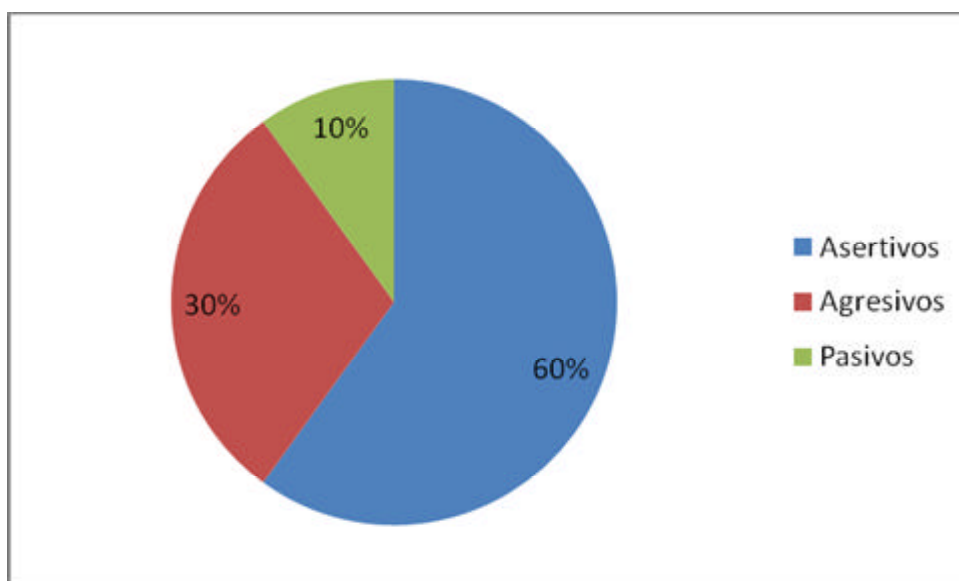
Con respecto a las diferencias entre mujeres y varones, el 80% de las mujeres obtuvieron puntajes dentro de la norma, mientras que el 20% se encuentran fuera de la norma hacia estilos comunicacionales agresivos. En cambio, en los varones se encontró

que el 60% posee estilos comunicacionales asertivos, mientras que el 30% son agresivos y el 10% son pasivos.

Mujeres



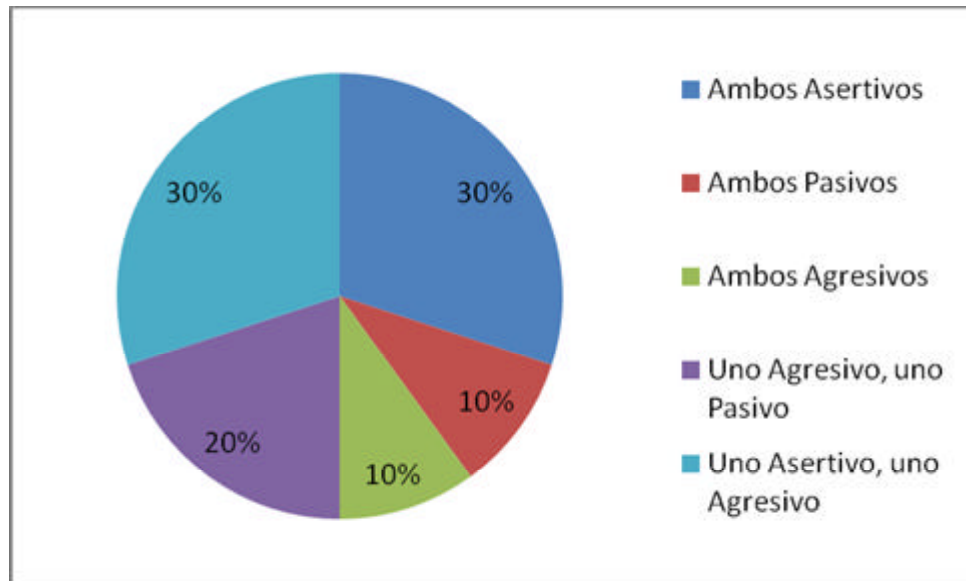
Hombres



Haciendo una correlación entre el Cuestionario de Asertividad de Rathus y el Estrato social, se ha encontrado que el 40% de las parejas que se encuentran fuera de la norma, poseen una Clase Media Alta (Estrato II), mientras que el 60% restante posee una Clase Media Baja (Estrato III). Por lo tanto, el nivel socio-económico podría tener una cierta influencia en la capacidad de ser asertivo. Estos datos coinciden con lo expuesto por Wilkinson, J. y Canter, S. (1982) en Caballo, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*: "La habilidad social debe considerarse

dentro de un marco cultural determinado, y los patrones de comunicación varían ampliamente entre culturas y dentro de una misma cultura, dependiendo de factores tales como la edad, el sexo, la clase social y la educación. La conducta considerada apropiada en una situación puede ser, obviamente, inapropiada en otra. El individuo trae también a la situación sus propias actitudes, valores, creencias, capacidades cognitivas y un estilo único de interacción⁷⁹.

Combinaciones de estilos comunicacionales de los miembros de la pareja:

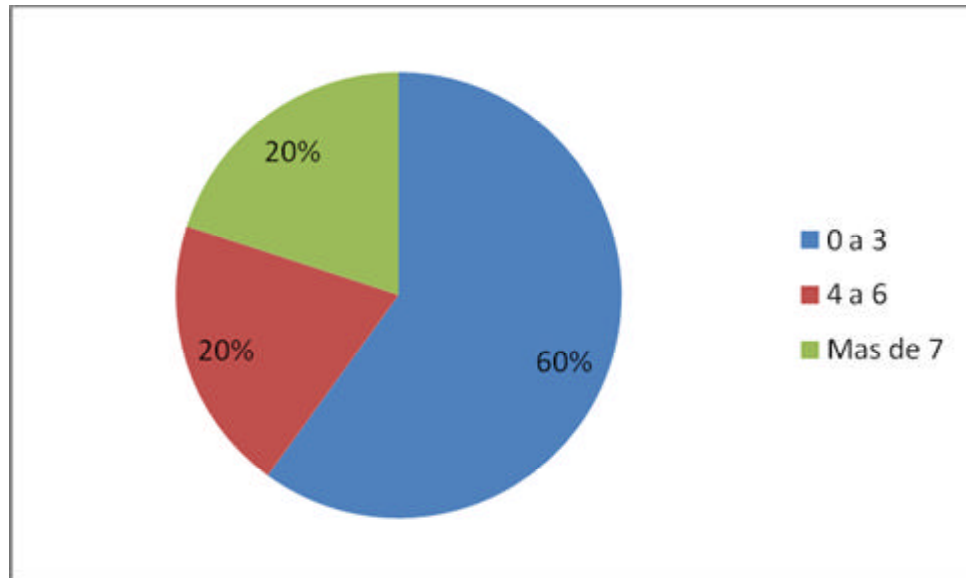


⁷⁹ WILKINSON, J. Y CANTER, S. (1982) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp. 4-5.

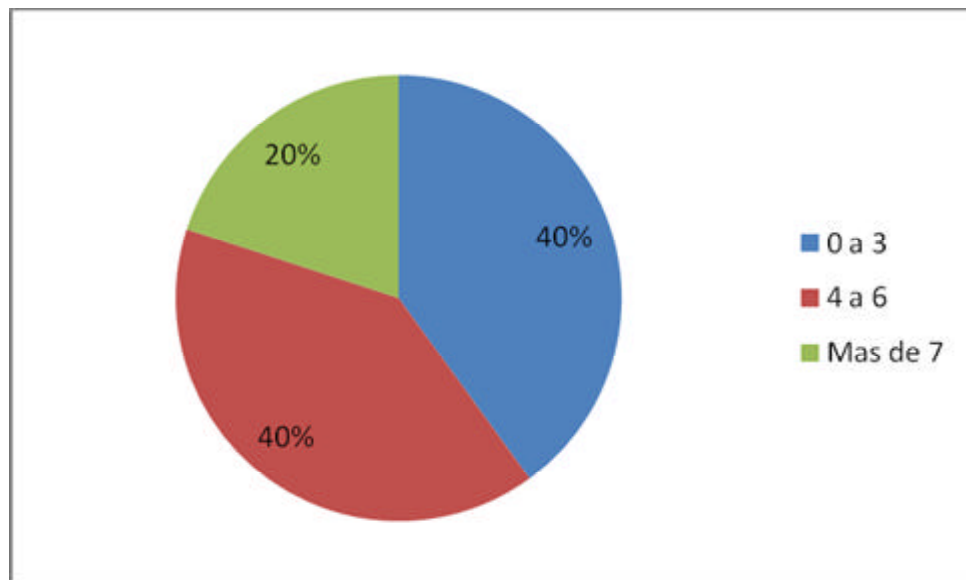
5.3. Resultados de la Escala de Ajuste Diádico

A continuación se presentará de manera detallada el porcentaje de diferencias de puntajes en relación a cada área que indaga este cuestionario:

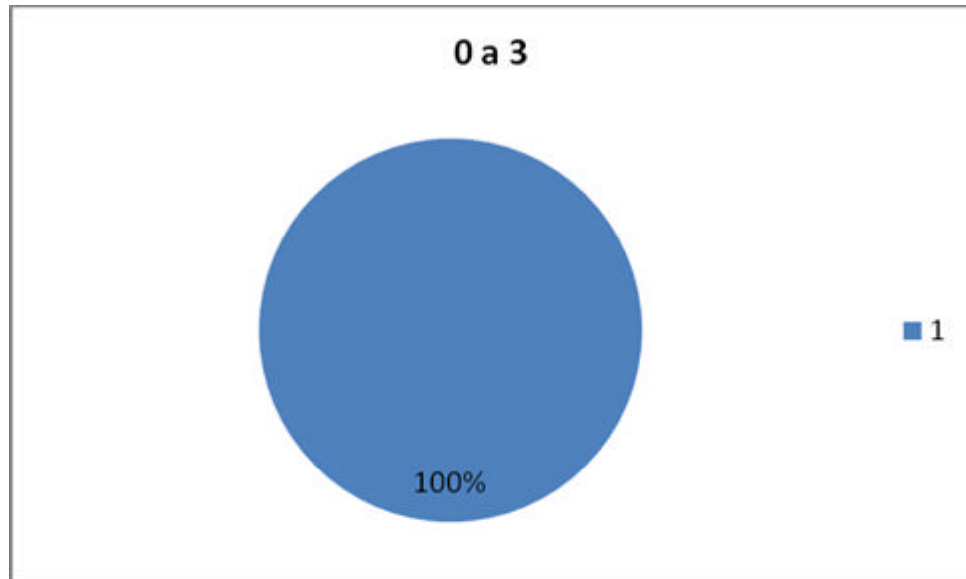
Consenso:



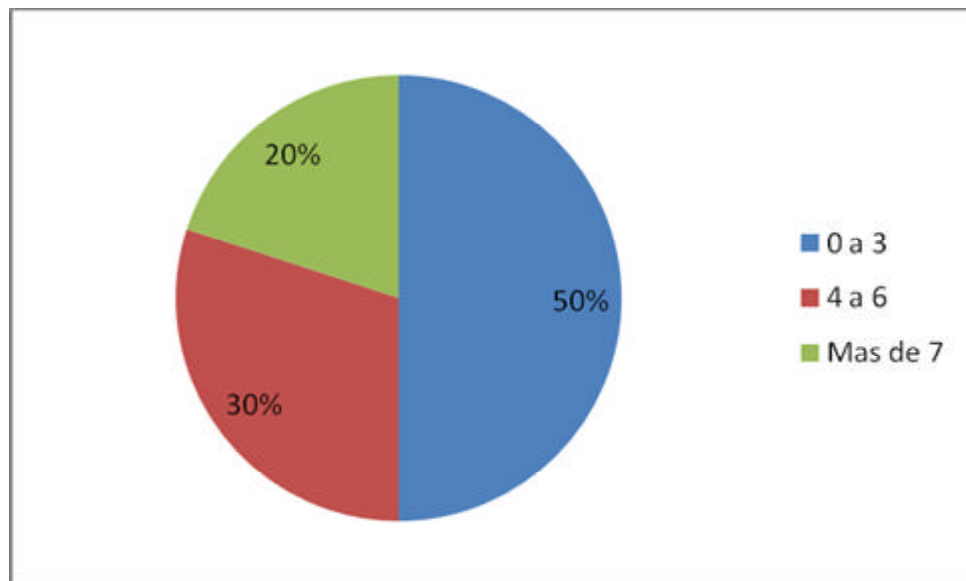
Satisfacción:



Afecto:

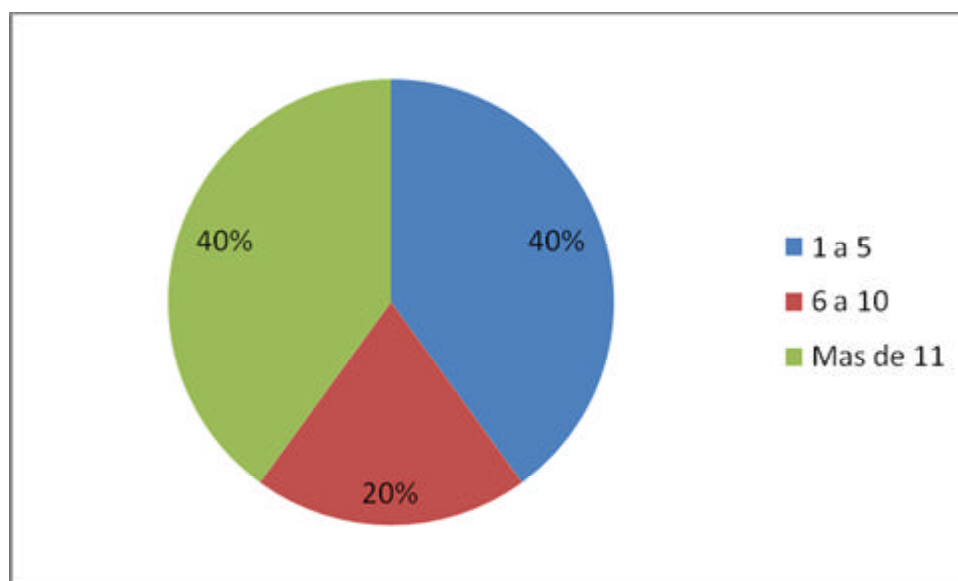


Cohesión:



Con respecto al ajuste diádico final, se ha determinado que el 40% de las parejas posee una diferencia de 1 a 5 puntos, el 20% de 6 a 10 puntos, mientras que el 40% restante tiene una diferencia de más de 11 puntos en el resultado final del test.

Ajuste Diádico final:



5.4. Integración del Cuestionario de Asertividad de Rathus y Escala de Ajuste Diádico

Las parejas cuyos ambos miembros poseen estilos comunicacionales asertivos, tienden a un mayor ajuste diádico (pareja n° 1: ajuste con 2 puntos de diferencia; pareja n° 2: ajuste con 5 puntos de diferencia; pareja n° 5: ajuste con 3 puntos de diferencia). En cambio, las parejas en las cuales sus miembros poseen estilos comunicacionales diferentes (ya sean pasivo-agresivo o asertivo-agresivo) su diferencia en el ajuste diádico es mas significativo (pareja n° 6: ajuste con 18 puntos de diferencia; pareja n° 10: ajuste con 10 puntos de diferencia; pareja n° 3: ajuste con 10 puntos de diferencia; pareja n° 7: ajuste con 7 puntos de diferencia). También se ha encontrado que las parejas cuyos ambos integrantes poseen estilos comunicacionales pasivos o agresivos, la diferencia en su ajuste diádico es mayor que en las demás (pareja n° 9: ajuste con 12 puntos de diferencia; pareja n° 8: ajuste con 17 puntos de diferencia).

Por lo tanto, las parejas cuyos integrantes son asertivos se comunican mejor entre sí, y esto deriva en una mejor calidad de pareja. Este resultado coincide con lo expuesto por Sanchez Aragon y Diaz Loving (2002)⁸⁰: “Una comunicación satisfactoria puede promover el manejo de un conflicto más adecuado; promoviendo relaciones satisfactorias y duraderas, mientras que una comunicación inadecuada puede contribuir a la insatisfacción y al rompimiento de la relación. Así, la comunicación representa el

⁸⁰ SÁNCHEZ ARAGÓN y DÍAZ LOVING (2002) en CARRILLO MEDINA, L. (2004) *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad de las Américas Puebla. Escuela de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología

medio idóneo para que la persona exprese apertura y obtenga a la vez retroalimentación acerca de sí misma, apoyo, aceptación y confirmación de que es un individuo digno para establecer una relación íntima exitosa.”

Cuanta mayor diferencia haya en el estilo comunicacional de cada uno de los miembros de la pareja, mas baja es la calidad de comunicación entre ellos, y menor ajuste diádico. Esto último también ocurre en aquellas parejas donde ambos miembros poseen estilos comunicacionales agresivos o pasivos. Frente a esto, Beck (1996)⁸¹ afirma que las diferencias en los estilos de comunicación surgen debido a que cada uno de los cónyuges tiene un estilo diferente de conversar, así como otras reglas. De tal forma que la idiosincrasia y las reglas de cortesía, en ocasiones son diferentes a las del cónyuge por lo que la conversación frecuentemente se ve frustrada originando de este modo malentendidos y problemas, como las deformaciones del pensamiento y de la comunicación.

5.5. Análisis de la Entrevista Psicológica Semiestructurada.

Este instrumento fue utilizado con la finalidad de reforzar los resultados de los cuestionarios. Por lo tanto, a los resultados obtenidos por los tests se les incorporará los datos más relevantes de las entrevistas.

Aquellas parejas cuyos integrantes son ambos asertivos y su ajuste diádico es de 0 a 3, argumentan solucionar sus problemas o dificultades hablando correctamente en su debido tiempo y cuidando de no dañar al otro. También explicitan una gran satisfacción en la pareja, afecto mutuo y su expresión, y poseen proyectos sólidos que demuestran estabilidad y continuidad de la pareja. Estos resultados coinciden con los de Pimienta (2002) en Ayala Maturano, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*: "La comunicación de pareja es un proceso dinámico de un intercambio de acciones, pensamientos, sentimientos y que tiende a compartir algo valioso y que aumenta la calidad en la relación"⁸².

Ejemplos:

Pareja nº 1:

- Mujer: 30 años. 28 puntos en el cuestionario de Asertividad de Rathus

⁸¹ BECK, A. (1996). *Con el amor no basta*. México. Pp. 104-126.

⁸² PIMIENTA (2002) en AYALA MATURANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura en Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla.

- Hombre: 32 años. 17 puntos en el cuestionario de Asertividad de Rathus.
- 5 años de convivencia

Fragmentos de la entrevista:

Pregunta n° 3: Cuando algo de tu pareja te molesta, o no te gusta, ¿se lo transmitís de alguna manera?, ¿lo haces a penas te sucede o tardas en poder explicarle lo que te pasa? ¿Cómo se lo planteas?

Mujer: *Si. Tardo. Porque tengo que encontrar la manera para que sea más cómodo transmitirlo para que no le choque a él. Se lo planteo hablando de buena manera.*

Hombre: *Si se lo digo. El tiempo que tardo en comunicárselo depende de la cuestión. A veces se lo digo enseguida y otras veces pienso cómo decírselo para no dañarla. Pero se lo planteo hablándolo de buena manera.*

Pregunta n° 5: Cuando se encuentran frente a una situación que demande una decisión importante, ¿Llegan a un acuerdo? ¿Cómo lo hacen? Si no lo logran, ¿Quién de los dos es el que generalmente decide?

Mujer: *Si llegamos a un acuerdo siempre. Lo hacemos hablando, cada uno expone su punto de vista y se llega a un acuerdo para que a los dos le resulte más conveniente.*

Hombre: *Siempre logramos llegar a un acuerdo. Lo hacemos hablándolo.*

Pregunta n° 9: En cuanto a la demostración de afecto, ¿son expresivos los dos? ¿Cómo se demuestran su cariño?

Mujer: *Si, somos los dos muy expresivos. Nos demostramos cariño dándonos besos, abrazos, masajes, caricias...eso es cotidiano.*

Hombre: *Si, somos los dos expresivos. Nos demostramos con besos, mimos, abrazos...eso es cotidiano.*

Pareja n° 2:

- Mujer: 28 años. 20 puntos en el cuestionario de Asertividad de Rathus.
- Hombre: 35 años. 0 puntos en el cuestionario de Asertividad de Rathus.
- 4 años de convivencia.

Pregunta n° 2: ¿Es importante para vos la comunicación en la pareja? ¿Por qué?

Mujer: *Si, porque es la base de la relación. Si no hay comunicación, uno no se entiende.*

Hombre: *Si, porque da confianza, evita problemas, sirve para llegar a acuerdos.*

Pregunta n° 3: Cuando algo de tu pareja te molesta, o no te gusta, ¿se lo transmitís de alguna manera?, ¿lo haces a penas te sucede o tardas en poder explicarle lo que te pasa? ¿Cómo se lo planteas?

Mujer: *Si. Tardo a veces. Primero le pongo "caras" y después se lo digo para no decírselo impulsivamente y arruinar todo. Lo hablo y él me dice sus razones.*

Hombre: *Si, tardo en decírselo. Busco la manera menos dolorosa para comunicárselo. Primero estudio un poco la cuestión.*

Pregunta n° 4: ¿Son de discutir mucho? Cuando lo hacen, ¿de qué manera intentan solucionar el problema?

Mujer: *No, siempre hablando tranquilos solucionamos todos los problemas.*

Hombre: *No, solo discutimos cuando agotamos todos los recursos hablando. Pero intentamos solucionar el problema siempre de buena manera. Cuando la discusión es por un tema que sea muy sin importancia, le digo dejémoslo ahí y punto...si se trata de algo que tenga mayor relevancia, ahí si nos sentamos, lo hablamos y lo solucionamos.*

Pareja n° 5:

- Mujer: 24 años. 2 puntos en el cuestionario de Asertividad de Rathus.
- Hombre: 29 años. -15 puntos en el cuestionario de Asertividad de Rathus.
- 1 año de convivencia.

Pregunta n° 2: ¿Es importante para vos la comunicación en la pareja? ¿Por qué?

Mujer: *si, es fundamental.*

Hombre: *Si, me parece que es todo en la pareja, y en la sociedad en sí. Porque la comunicación es un lazo entre dos o más personas, y es muy importante siempre que haya feedback.*

Pregunta n° 4: ¿Son de discutir mucho? Cuando lo hacen, ¿de qué manera intentan solucionar el problema?

Mujer: *No, no discutimos mucho. En general cuando nos peleamos es por alguna pavada, pero lo solucionamos hablando.*

Hombre: *No, no discutimos mucho. Pero cuando lo hacemos primero intercambiamos ideas y después nos abrimos un tiempo para pensar mejor las cosas y despejar la cabeza. Recién después de ese tiempo volvemos a rever el tema.*

Pregunta n° 8: ¿Qué proyectos tienen juntos?

Mujer: *Recibirnos, viajar, tener una casa propia, y más adelante tener hijos.*

Hombre: *Terminar los estudios, comprar una casa, tener un auto, tener hijos.*

En cambio, en las parejas cuyos miembros poseen estilos comunicacionales agresivos o pasivos, se ha observado una discrepancia en cuanto a ciertas preguntas de la entrevista. Estas diferencias varían de acuerdo a cada pareja en particular, pero en general las áreas que parecen estar más complicadas, son: comunicación, satisfacción, toma de decisiones importantes y afecto mutuo.

A continuación, se presentarán algunos ejemplos:

Pareja n° 3

- Mujer: 35 años. 11 puntos en el cuestionario de Asertividad de Rathus.
- Hombre: 25 años. 46 puntos en el cuestionario de Asertividad de Rathus.
- 2 años de convivencia.

Pregunta n° 3: Cuando algo de tu pareja te molesta, o no te gusta, ¿se lo transmitís de alguna manera?, ¿lo haces a penas te sucede o tardas en poder explicarle lo que te pasa? ¿Cómo se lo planteas?

Mujer: *Se lo transmito cuando puedo, va, cuando me deja... a veces tardo en decirle lo que me pasa, depende, hay momentos que soy más impulsiva y otras veces lo pienso mas. Hay veces que mi marido está más predispuesto a escuchar y otras no, y ahí es cuando no podemos llegar a acuerdos.*

Hombre: *Si, se lo comunico a penas me sucede. Primero trato de decírselo de la mejor manera, pero si no encuentro solución me enoja mucho.*

Pregunta n° 4: ¿Son de discutir mucho? Cuando lo hacen, ¿de qué manera intentan solucionar el problema?

Mujer: *Si, somos de discutir bastante. Intentamos solucionar el problema tratando de no seguir discutiendo, pero a veces no se puede, y otras veces yo me saco.*

Hombre: *Mas o menos. A veces mucho y otras veces nada. Es muy relativo. Intentamos solucionar el problema hablándolo en otro momento.*

Pareja nº 7:

- Mujer: 35 años. 9 puntos en el cuestionario de Asertividad de Rathus.
- Hombre: 29 años. 36 puntos en el cuestionario de Asertividad de Rathus.
- 5 años de convivencia.

Pregunta nº 4: *¿Son de discutir mucho? Cuando lo hacen, ¿de qué manera intentan solucionar el problema?*

Mujer: *Si, discutimos bastante. La manera que intentamos solucionar el problema es siempre hablando hasta llegar a un acuerdo.*

Hombre: *Si, bastante. Intentamos solucionar el problema dejando de gritar o pelear.*

Pregunta nº 6: *¿Comparten mucho tiempo juntos? ¿Realizan actividades juntos fuera del hogar? Como ser hobbies, intereses o actividades de ocio.*

Mujer: *No mucho. Nos hace falta estar más tiempo juntos*

Hombre: *No mucho, pero vamos al cine, al parque, de compras, viajes.*

CAPITULO VI

CONCLUSIONES

En este trabajo se ha investigado qué tipo de relación existe entre la asertividad de cada uno de los integrantes de la pareja y el estilo comunicacional que ésta adquiere.

Para lograr este objetivo, se han realizado las siguientes tareas: identificar la asertividad de cada uno de los integrantes de la pareja, caracterizar los estilos comunicacionales establecidos, y luego analizar y establecer relaciones entre ambas dimensiones.

En base a los resultados obtenidos del análisis de los instrumentos, se puede indicar que la asertividad de cada uno de los miembros de la pareja es muy importante a la hora de comunicarse entre ellos, solucionar problemas, llegar a acuerdos, y hasta para poseer una buena calidad en cuanto a la comunicación no verbal, es decir, la expresión corporal de los afectos, emociones y sentimientos.

A su vez, cuánto mejor sea esta comunicación, mayor satisfacción experimentarán los miembros de la pareja.

Como bien dice Castenyer O. (1996) en su libro *La asertividad: expresión de una sana autoestima*: ‘Sorprende ver cuántas parejas carecen de habilidades y estrategias para comunicarse de forma adecuada y cómo esta carencia de habilidad se interpreta muchas veces como “falta de ganas”, “desmotivación”, “incomprensión”, etc.’⁸³

En todas las relaciones interpersonales, ya sea familiar, de amistad, de pareja, etc., la comunicación varía mucho de acuerdo a la singularidad de cada uno de los miembros del interjuego comunicativo. La manera, la forma, el contenido son algunos elementos que van a determinar el estilo comunicacional de cada persona (o de la relación).

Estos estilos de comunicación, conllevan a cada persona a comunicarse de una manera muy particular; haber aprendido, y utilizar tal o cual estilo moldea la forma en que se intercambia información con la pareja, y afecta, en el mismo sentido, la interpretación que se le dará a la información que se reciba.⁸⁴

Muchas parejas tienen serios problemas de funcionamiento porque uno o ambos miembros se comportan siguiendo modelos agresivos o pasivos que provocan en el otro respuestas inadecuadas, dando lugar al consiguiente desajuste personal y emocional de uno o ambos.

⁸³ ⁸³ CASTENYER O. (1996). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Ed.: 17 Edición.

⁸⁴ CARRILLO MEDINA, L. *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad de las Américas Puebla. Escuela de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología.

La comunicación es uno de los pilares básicos en los que se apoya la relación de pareja, y por lo tanto, donde más claramente se ponen de manifiesto los comportamientos asertivos o no asertivos.

En esta investigación, se ha encontrado que sólo el 30% de las parejas son ambos asertivos, mientras que el 70% restante posee estilos comunicacionales agresivos o pasivos.

Las parejas cuyos ambos integrantes son asertivos, se comunican mejor entre sí, y esto deriva en una mejor calidad de pareja. Cuanta mayor diferencia haya en el estilo comunicacional de cada uno de los miembros de la pareja, más baja es la calidad de comunicación entre ellos, y menor ajuste diádico. Esto último también ocurre en aquellas parejas donde ambos miembros poseen estilos comunicacionales agresivos o pasivos.

Por lo tanto, se ha comprobado la hipótesis de esta investigación, a saber: *A mayor asertividad de los integrantes de la pareja, mayor calidad de estilo comunicacional.*

La comunicación es un elemento importante para la relación de pareja. Por medio de la comunicación, la pareja puede tener intercambio de información sobre sentimientos, temores y percepción hacia la pareja.⁸⁵ En la vida cotidiana de la pareja conyugal, la comunicación asume un papel de vital importancia para los protagonistas y los testigos de la relación.

Los datos y resultados obtenidos son análogos a los de las investigaciones precedentes más relevantes y actuales, donde se han estudiado ambas dimensiones (asertividad y pareja), ya sea en conjunto o por separado.

Por ejemplo, Honold Espinosa, J.A. (2006) en su estudio sobre *Correlación entre Satisfacción Sexual y Asertividad Sexual*⁸⁶, halló que los principales elementos para que se de una buena relación de pareja y una satisfacción marital y sexual son, principalmente, comunicación efectiva o asertiva. Así como su contraparte, encontró que en las desavenencias de pareja y las insatisfacciones maritales y sexuales, se deben principalmente a problemas en la comunicación. En esta investigación llegó a la conclusión de que existe una relación directa entre el grado de asertividad sexual de las

⁸⁵ SANCHEZ (2003) en AYALA MATURANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura en Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla

⁸⁶ HONOLD ESPINOSA, J. A. (2006) *Estudio de correlación entre satisfacción sexual y asertividad sexual*. Archivos Hispanoamericanos de Sexología. Vol. XII, No. 2, 2006.

personas y su grado de satisfacción sexual, suponiendo que a mayor asertividad sexual mayor grado de satisfacción sexual y a menor grado de asertividad sexual menor grado de satisfacción sexual.

Con respecto a las fortalezas y debilidades del estudio, me encontré con la debilidad de la poca disposición de algunas parejas para poder implementarles los instrumentos, ya sea por falta de tiempo, de ganas, o porque no coincidían los tiempos de ambos integrantes de la pareja. Esto ocurrió más que nada al principio de la investigación, y solo con algunos participantes. Pero último hizo que este trabajo de investigación se demore más de lo esperado.

Debido a que la asertividad en la pareja no es un tema demasiado estudiado, este trabajo de investigación se propone brindar información que pueda ser de utilidad tanto para los profesionales de la salud en su práctica (y en lo personal) como para la comunidad en general. En este sentido posee la fortaleza de contribuir a que se sepa más del tema, ya que la asertividad es una herramienta fundamental de la sociedad actual. Además, es un tema de interés común, ya que las personas en general no están familiarizadas con el término, y es un concepto que atrae la atención del público.

La única sugerencia que considero necesaria es la difusión del término "asertividad" en las facultades de Psicología y Relaciones Humanas; debido a que, como se dijo anteriormente, es un concepto básico y una herramienta fundamental para afrontar las problemáticas actuales de nuestra sociedad, ya sea con respecto a la pareja o a otras relaciones humanas. El entrenamiento en habilidades sociales, es cada vez más utilizado por psicólogos, y es un tema que no suele darse en carreras de grado, por lo menos en la ciudad de Rosario.

CAPITULO VII

BIBLIOGRAFIA

- ALBERTI, R. E. (1977) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp 7-10.
- ALBERTI, R. E. y EMMONS M. L. (1978) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 75.
- ALBERTI, R. E. y EMMONS M. L. (1978) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 93.
- ARGYLE, M. (1969) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp. 32-34.
- ARGYLE, M. (1978) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp. 57-58.
- AYALA MATURANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura. Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla.
- BECK (1990) *Con el amor no basta*. Cap.1: *El poder del pensamiento negativo*.
- BECK, A. (1996). *Con el amor no basta*. Cap. 1: El poder del pensamiento negativo.
- BECK, A. (1996). *Con el amor no basta*. México. Pp. 104-126.
- BELLACK, A. S. y MORRINSON, R. L. (1982) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp 9-11.
- BERSCHEID, DION, WALSTER Y WALSTER en VÍRSEDA, J. (1995). *Elección de pareja. Psicología Iberoamericana*. Vol.3. No.4.20-30: Universidad Iberoamericana.
- BISCOTTII, O. (2006). *Terapia de pareja: una mirada sistémica*. Cap. 5: Proceso vital de la pareja moderna. Ed. Grupo Editorial Lumen. Buenos Aires. Mexico. pp. 114-125.
- BOLTE, R. (1975) en CARRILLO MEDINA, L. *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad de las Américas Puebla. Escuela de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología.

BUCK, R. (1991) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp 11-13.

BUENO (1985) en ESPINO RODRÍGUEZ, S. E. (2003). *Tipos de elección de pareja y bienestar subjetivo*. Tesis Licenciatura en Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Universidad de las Américas Puebla.

BURNS, N. (2004). *Investigación en enfermería. Metodología de la Investigación Cualitativa*. Madrid.

BYERS, DEMMONS Y LAWRENCE (1998) en SANTOS IGLESIAS, P.; SIERRA, J. P.;

CABALLO (1986). *Conducta socialmente habilidosa*.

CABALLO, V. (1983) *Asertividad: definiciones y dimensiones*. En Estudios de Psicología nº 13. Universidad Autónoma de Madrid.

CABALLO, V. (1983). *Asertividad: definiciones y dimensiones*. En Estudios de Psicología nº 13. Universidad Autónoma de Madrid

CABALLO, V. (1983). *Asertividad: definiciones y dimensiones*. Estudios de Psicología.

CABALLO, V. (1986). *Evaluación de las habilidades sociales*.

CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 360.

CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp. 17-86.

CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 364.

CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España.

CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 361

CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 362.

CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España.

CABALLO, V. E. y BUELA, G. (1989) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 93.

CARRILLO MEDINA, L. (2004) *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad de las Américas Puebla. Escuela de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología.

CARRILLO MEDINA, L. *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad de las Américas Puebla. Escuela de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología.

CASTANYER, O. (1996) *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Ed. Desclée De Brouwer, Bilbao, España.

CASTENYER O. (1996). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Ed.: 17 Edición.

CASTENYER O. (1996). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Ed.: 17 Edición.

DAVIS, F. (1976) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las*

EKMAN, P. (1991) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 38.

ESPINO RODRÍGUEZ, S. E. (2003). *Tipos de elección de pareja y bienestar subjetivo*. Tesis Licenciatura en Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Universidad de las Américas Puebla.

FRANCO, L., MORERA, J. (2004). *La conducta asertiva como habilidad social*. Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo, España. Do. Rec.: www.mtas.es Disp. 08/09/10.

GARCÍA, M.; MARTÍNEZ, A.; SÁNCHEZ, A. y TAPIA, M. I. (2009). *Índice de Satisfacción Sexual (ISS): un estudio sobre su fiabilidad y validez*. Asociación Española de Psicología Conductual. Universidad de Granada, España.

GONZALEZ (1990) en SAGER, C. (1980). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*.

GRANERO, M. (1987). *Diferencias entre mujeres orgásmicas y anorgásmicas*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 19, numero 001. Bogotá, Colombia.

GRANERO, M. (1992) *Asertividad y disfunciones sexuales*. Instituto Kinsey de Argentina. Do. Rec. www.institutokinsey.com Disp. 10/08/10

habilidades sociales. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp. 26-29.

HALL, E. T. (1976) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p.p. 50-51.

- HANOLD, A.; NIETO, A; ROSENDO, C.; LUNA A. y VILLALON, G. (2006). *Diseño de una escala autoaplicable para la evaluación en la asertividad sexual*. IV Congreso Nacional de Investigación en Sexología. México.
- HONOLD ESPINOSA, J. A. (2006) *Estudio de correlación entre satisfacción sexual y asertividad sexual*. Archivos Hispanoamericanos de Sexología. Vol. XII, Nº 2.
- HONOLD ESPINOSA, J. A. (2006) *Estudio de correlación entre satisfacción sexual y asertividad sexual*. Archivos Hispanoamericanos de Sexología. Vol. XII, Nº 2.
- HONOLD ESPINOSA, J. A. (2006) *Estudio de correlación entre satisfacción sexual y asertividad sexual*. Archivos Hispanoamericanos de Sexología. Vol. XII, No. 2, 2006.
- KENDALL, P. C. (1983); SAFRAN J. D. y GREENBERG, L. S. (1985) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp. 89-90.
- KNAPP, M. L. (1982) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 39
- MUNICIPALIDAD DE ROSARIO (2010). Doc. Rec. www.rosario.gov.ar Disp. 15/09/10
- NINA, E. (1991) en AYALA MATURANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura en Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla
- PEARSON, J.; TURNER, L. y MANCILLAS, T. (1993) en AYALA MATURANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura. Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla.
- PIMIENTA (2002) en AYALA MATURANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura en Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla.
- PINNEY E., GERRARD M., DENNEY N. (1987) en HONOLD ESPINOSA, J. A. (2006) *Estudio de correlación entre satisfacción sexual y asertividad sexual*. Archivos Hispanoamericanos de Sexología. Vol. XII, Nº 2.
- REYES TEJADA, Y. (2005). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM*.

RICCI, P. y ZANI, B. (1990) en AYALA MATURANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura. Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla.

RICKERT y COLS (2000) en SIERRA, J. SANTOS, P. GUTIÉRREZ-QUINTANILLA, J. GÓMEZ, P. MAESO, M. (2008) *Un Estudio Psicométrico del Hurlbert Index of Sexual Assertiveness en Mujeres Hispanas*. Do. Rec: www.redalyc.uaemex.mx. Disp. 08/07/2010

RIVERA, P. (2010) Artículo del diario *El Carabobeño*. Valencia, Estado Carabobo, España.

ROBINSON, W. L. y CALHOUN, K. S. (1984); CURRAN Y COLS (1985) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp. 13-14.

ROMERO, C. M. (1999) en ESPINO RODRÍGUEZ, S. E. (2003). *Tipos de elección de pareja y bienestar subjetivo*. Tesis Licenciatura en Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Universidad de las Américas Puebla.

ROSENTHAL, R. (1979) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 88.

SAGER, C. (1980). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*.

SAGER, C. (1980). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*.

SALTER, A. (1949). *Condtiones Reflex Therapy*. New York

SANCHEZ (1994) en AYALA MATURANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura en Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla.

SANCHEZ (2003) en AYALA MATURANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura en Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla

SÁNCHEZARAGÓN y DÍAZ LOVING (2002) en CARRILLO MEDINA, L. (2004) *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad de las Américas Puebla. Escuela de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología

- SANTOS-IGLESIAS, P., VALLEJO-MEDINA, P., SIERRA, J. (2009). Propiedades psicométricas de una versión breve de la Escala de Ajuste Diádico en muestras españolas. *Int J Clin Health Psychol*, Vol. 9. Nº 3.
- SATIR, V. (1986) en AYALA MATURANO, A. L. (2006). *Estilos de apego y estilos de comunicación en pareja*. Tesis Licenciatura. Psicología. Departamento de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Universidad de las Américas Puebla.
- SATIR, V. (1986) en CARRILLO MEDINA, L. *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad de las Américas Puebla. Escuela de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología.
- SATIR, V. (1986). *Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. Editorial Pax México, Mexico, pp. 122-139.
- SOUZA, M. y MACHORRO (1996) en FÉLIX CASTRO, M. J. y RODRÍGUEZ BARRERAS A. L. (2001) *TESIS: Relación Existente entre el Estrés en la Crianza y el Número de Hijos Asociados a la Satisfacción Marital*. Instituto Tecnológico de Sonora departamento de Psicología y Educación.
- TROWER, P. (1980) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, p. 75.
- VELÁSQUEZ, C.; MONTGOMERY, W.; MONTERO, V.; POMALAYA, R; DIOSES, A.;
- VELÁSQUEZ, N.; ARAKI, R. Y REYNOSO, D. (2008). *Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Publicado en la Revista de Investigación en Psicología, 2008,1(2), 139-152. ISSN: 1560-909.
- WILKINSON, J. Y CANTER, S. (1982) en CABALLO, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores. S.A. España, pp. 4-5.
- WINCH, R. F. (1958) en MYERS, D. G. (1995). *Psicología Social*. México.
- WOLPE, J. (1958). *Psicoterapia por Inhibición Reciproca*, pp. 133.
- ZALDRVAR PÉREZ, D. (1994) *La terapia asertiva: una estrategia para su empleo*. Facultad de Psicología, Universidad de la Habana. Revista Cubana de Psicología vol. Nº 1, 1994.

CAPITULO VIII
ANEXO Y APENDICES