UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

FACULTAD DE MEDICINA Y PSICOLOGÍA

CAMBIOS PERCIBIDOS EN LA SATISFACCIÓN MARITAL DESPUÉS DE UNA INTERVENCIÓN GRUPAL DE TERAPIA BREVE PARA PAREJAS

TESIS

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

DOCTORA EN CIENCIAS DE LA SALUD

PRESENTA:

ANGÉLICA RAMOS POPOCA

DIRECTOR DE TESIS:

DR. J. JESÚS CABRALES RUVALCABA

TIJUANA, B. C., MÉXICO AGOSTO, 2015

Tijuana, Baja California, a 3 de Mayo de 2015

COMITÉ DE ESTUDIOS DE POSGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA SALUD
FACULTAD DE MEDICINA Y PSICOLOGÍA

ASUNTO: Voto Aprobatorio

Habiendo fungido como director de la tesis denominada **"Cambios percibidos en la satisfacción marital después de una intervención grupal de terapia breve para parejas"**, elaborada por la **C. Angélica Ramos Popoca**, me permito notificarle que reúne los requisitos académicos establecidos para ser considerada por el jurado de examen.

ATENTAMENTE

Dr. J. Jesús Cabrales Ruvalcaba
Director de Tesis

ccp. Archivo

Tijuana, Baja California, a 1 de junio de 2015.

COMITÉ DE ESTUDIOS DE POSGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA SALUD
FACULTAD DE MEDICINA Y PSICOLOGÍA

ASUNTO: Voto Aprobatorio

Habiendo fungido como sinodal de la tesis titulada **"Cambios percibidos en la satisfacción marital después de una intervención grupal de terapia breve para parejas",** elaborada por la C. Angélica Ramos Popoca, manifiesto a ustedes que reúne los requisitos académicos establecidos para ser considerada por el jurado de examen.

ATENTAMENTE

DR. AHMED ALI ASADI GONZÁLEZ
SINODAL

ccp. Archivo

Tijuana, Baja California, a 8 de junio de 2015.

COMITÉ DE ESTUDIOS DE POSGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA SALUD
FACULTAD DE MEDICINA Y PSICOLOGÍA

ASUNTO: Voto Aprobatorio

Habiendo fungido como sinodal de la tesis titulada **“Cambios percibidos en la satisfacción marital después de una intervención grupal de terapia breve para parejas”,** elaborada por la C. Angélica Ramos Popoca, manifiesto a ustedes que reúne los requisitos académicos establecidos para ser considerada por el jurado de examen.

ATENTAMENTE

DR. MIGUEL ÁNGEL FRAGA VALLEJO

ccp. Archivo

Tijuana, Baja California, a 9 de junio de 2015.

COMITÉ DE ESTUDIOS DE POSGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA SALUD
FACULTAD DE MEDICINA Y PSICOLOGÍA

ASUNTO: Voto Aprobatorio

Habiendo fungido como sinodal de la tesis titulada **"Cambios percibidos en la satisfacción marital después de una intervención grupal de terapia breve para parejas",** elaborada por la C. Angélica Ramos Popoca, manifiesto a ustedes que reúne los requisitos académicos establecidos para ser considerada por el jurado de examen.

ATENTAMENTE

Dr. Rufino Menchaca Díaz

ccp. Archivo

Tijuana, Baja California, a 9 de junio de 2015.

COMITÉ DE ESTUDIOS DE POSGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA SALUD
FACULTAD DE MEDICINA Y PSICOLOGÍA

ASUNTO: Voto Aprobatorio

Habiendo fungido como sinodal de la tesis titulada **"Cambios percibidos en la satisfacción marital después de una intervención grupal de terapia breve para parejas",** elaborada por la C. Angélica Ramos Popoca, manifiesto a ustedes que reúne los requisitos académicos establecidos para ser considerada por el jurado de examen.

ATENTAMENTE

DRA. MARÍA EVARISTA ARELLANO GARCÍA

ccp. Archivo

DEDICATORIA

Al amor de mi vida, mi persona favorita, mi compañero de ruta por 32 años: Pedro

A mis queridos hijos José Alberto y Pedro Alejandro

A la familia de la cual provengo, de la que aprendí lecciones invaluables

A mis nueras, por aceptar y querer a mis hijos.

A mis nietos, quienes enriquecen y alegran mi existencia.

AGRADECIMIENTOS

A mi tutor, Dr. J. Jesús Cabrales Ruvalcaba, por acompañarme estos tres años, por su respeto y guía, por sus señalamientos y aportaciones.

A la Dra. Adriana Carolina Vargas Ojeda, maestra de vida, excelente coordinadora de Posgrado, es un placer conocerla y un privilegio tenerla como catedrática, a la Dra. María Evarista Arellano García y al Dr. Rufino Menchaca Díaz, por su asesoría y amor a la investigación, por plantear la estadística como algo más fácil e interesante, por su paciencia, sus conocimientos y su excelente labor docente, y al resto de mis maestros por su contribución en este camino.

A mis compañeras en el doctorado, especialmente a Adriana Ramírez, Vitty Scoccia, Alicia Vera y a Beatriz Alfaro, por su amistad y apoyo.

A los psicólogos Danya Argote Pérez y Andrés González Sánchez, por su apoyo e intervención desinteresada. Ha sido una hermosa coincidencia haber sido su maestra y ahora ser colegas y colaboradores en la investigación.

A mis revisores de tesis, Dra. Ana Julia Popoca-Logue y Dra. Norma Alicia Landeros Olmedo, por sus acertadas aportaciones.

A Michele Weiner-Davis, Toni Schindler Zimmerman, Steve de Shazer y a todos los desarrolladores de la TBS, por inspirar mi labor profesional.

A las cinco valientes parejas que cada semana participaron compartiendo sus dificultades, la construcción de soluciones, el apoyo intergrupal y la riqueza que se genera de la vivencia en una relación diádica y grupal.

RESUMEN

Baja California es uno de los estados mexicanos con mayor índice de divorcios. Se realizó un estudio pre-experimental cuantitativo-cualitativo, con un diseño de pre prueba - post prueba para conocer los cambios percibidos en la satisfacción marital después de una intervención grupal de terapia breve. Cinco parejas en matrimonio o en unión libre por más de cinco años participaron en ocho sesiones de intervención grupal bajo el modelo de terapia breve basada en soluciones. Se les aplicaron dos cuestionarios al inicio y al finalizar las sesiones; y se encontró un aumento en la satisfacción marital después de las intervenciones. En la parte cualitativa se llevó a cabo un grupo focal. Para el objetivo de esta investigación el tema a discutir fueron los cambios percibidos en la solución de conflictos y la satisfacción marital. Se realizó el análisis con el programa para procesamiento de información cualitativa Atlas ti 6.1.1. Se presentan los aprendizajes y cambios referidos por los participantes; lo más importante es que aprendieron a enfocarse en lo que funciona y dejar de hacer lo que no funciona. Se espera que estos resultados sean útiles tanto en el área clínica, en la práctica comunitaria, así como en el ámbito educativo y de investigación.

ABSTRACT

Baja California is one of the Mexican states with the highest divorce rate. A quantitative-qualitative pre-experimental study was conducted with a pretest - posttest design, to know perceived changes in marital satisfaction after a brief group therapy intervention. Five couples that had been married or in a common-law union for over five years participated in eight sessions based on solution-focused brief therapy model. Two questionnaires were applied at the beginning

and at the end of the sessions and an increased marital satisfaction was found after the interventions. A focus group was conducted for the qualitative portion of the study; the qualitative data was analyzed with Atlas ti 6.1.1 program. For the purpose of this investigation, the topics under discussion were perceived changes in resolving conflict, as well as changes in marital satisfaction. Learning and changes reported by participants are presented; the most important is that they learned to focus on what works and stop doing what does not work. It is hoped that these study findings are useful for clinical and community practice, as well as future educational and research endeavors.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 1
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 3
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 3
1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN 5
1.3 JUSTIFICACIÓN 5
1.4 OBJETIVOS 7
II. ANTECEDENTES 8
2.1 MATRIMONIO, SEPARACIÓN Y DIVORCIO 8
2.2 TRANSFORMACIONES PSICOSOCIALES 10
2.3 CONFLICTOS, SU ENFRENTAMIENTO Y SOLUCIÓN 12
2.4 COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD 15
2.5 PERCEPCIÓN 18
2.6 CAMBIO 19
2.7 SATISFACCIÓN MARITAL 21
2.8 PSICOEDUCACIÓN Y TERAPIA DE PAREJA 23
2.9 TERAPIA BREVE BASADA EN SOLUCIONES 26
2.10 EFICACIA DE LA INTERVENCIÓN 29
III. METODOLOGÍA 32
3.1 DESCRIPCIÓN DEL DISEÑO 32
3.2 MUESTRA 32
3.3 VARIABLES 33
3.4 ESTRATEGIA DE MEDICIÓN 34
3.5 PROCEDIMIENTO Y PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS 34
3.6 PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS 36
3.7 ASPECTOS ÉTICOS Y LEGALES 37
3.8 PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL PARA PAREJAS 37
IV. RESULTADOS 42
4.1 ANÁLISIS CUANTITATIVO 42
4.2 ANÁLISIS CUALITATIVO 46
4.3 DISCUSIÓN 73
4.4 LIMITACIONES DEL ESTUDIO 74
4.5 CONCLUSIONES 76
4.6 RECOMENDACIONES 77
REFERENCIAS 79
ANEXOS 84
ANEXO 1 CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO 85
ANEXO 2 INVENTARIO MULTIFACÉTICO DE SATISFACCIÓN MARITAL 86
ANEXO 3 ESCALA DE AJUSTE DIÁDICO 87
ANEXO 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO 89
ANEXO 5 CUESTIONARIO FINAL 90

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1	Definición de variables	33
Tabla 2	Datos sociodemográficos	42
Tabla 3	Principales conflictos en la relación	43
Tabla 4	Satisfacción marital antes y después de la intervención	44
Tabla 5	Calificación personal de acuerdo a la percepción del cambio	72
Figura 1	Estadísticas de divorcios	4
Figura 2	Análisis con la prueba Wilcoxon	45
Figura 3	Intervenciones en terapia breve basada en soluciones	46
Figura 4	Alternativas ante los conflictos	47
Figura 5	Enfocarse en lo que funciona	48
Figura 6	Si no funciona, haga algo diferente	53
Figura 7	Otros cambios percibidos	59

SIGLAS

DAS	Dyadic Adjustment Scale (Escala de Ajuste Diádico)
IMSM	Inventario Multifacético de Satisfacción Marital
INEGI	Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática
MSP	Maestría en Salud Pública
SM	Satisfacción Marital
SPSS	Statistical Package for Social Sciences (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales)
TBS	Terapia Breve basada en Soluciones
UABC	Universidad Autónoma de Baja California

INTRODUCCIÓN

El conflicto es parte ineludible de la vida, y en diferentes etapas de la vida cada pareja enfrenta conflictos; no resolverlos puede llevar a los cónyuges a distanciamientos, sufrimientos, separaciones y divorcios. La atención a las parejas es de vital importancia puesto que la pareja es la base de la familia, que compone y sustenta a la sociedad. La terapia de pareja es necesaria sobre todo en la actualidad ante los embates del consumismo, los cambios psicosociales, económicos, la globalización y el acceso a Internet.

Los psicólogos, como otros profesionales, precisan actualizarse, estar atentos a la labor que ejercen y buscar el mejoramiento de sus consultantes en el menor tiempo y al mínimo costo posible. Para ello necesitan probar que lo que hacen da resultado. Este estudio explora la terapia breve basada en soluciones, en formato grupal a parejas, como una alternativa rápida y eficaz para resolver conflictos, aumentar la satisfacción marital y así favorecer la integración de las parejas, familias y sociedad.

La presente tesis consta de cuatro capítulos y al final las referencias y anexos. En el capítulo primero se presenta el problema de investigación, se plantea la problemática detectada, la justificación y los objetivos para llevar a cabo el estudio, los cuales guiaron la investigación. En el capítulo segundo se revisan los antecedentes teóricos que fundamentan el trabajo analítico de la tesis. Para ello se aborda el estado del conocimiento respecto a las parejas y las circunstancias que afectan su formación y mantenimiento. Asimismo se presenta el enfoque psicoterapéutico que se utilizó en la intervención grupal y la importancia de lograr la eficacia en la atención a los pacientes.

En el capítulo tercero se explica la metodología; el diseño y la muestra participante en este estudio. Aunado a ello, se planea el procedimiento que se siguió, el plan para analizar los datos de los cuestionarios y el grupo focal, para finalizar explicando el programa de intervención grupal para parejas. En el capítulo cuarto se presentan los resultados cuantitativos y el análisis cualitativo del grupo focal. Para finalizar, se plantean comparaciones con los resultados de otras investigaciones, las limitaciones de este estudio así como las conclusiones a que se arribó y recomendaciones para futuras investigaciones.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En este capítulo se revisan el planteamiento del problema y la pregunta de investigación, también se plantea la justificación y los objetivos de este estudio.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las parejas se encuentran a menudo en situaciones de conflicto por múltiples causas: dinero, actividades de la casa, relaciones con los parientes, diferencias de valores, expectativas sobre la relación, filosofías de vida y diferencias religiosas. Igualmente se generan conflictos por el uso del tiempo libre, la falta de atención, la sexualidad, la planificación del nacimiento y crianza de los hijos; las relaciones con las amistades y la carencia de destrezas de comunicación y de formas de negociación y solución de conflictos (Coché, 2010; Flores, Díaz, Rivera, & Chi, 2005). La vida de pareja es afectada por adversidades, desacuerdos, nuevos intereses, individualismo, crisis esperadas o inesperadas como las infidelidades, pérdidas económicas, enfermedades mentales o físicas. Además las tasas de divorcio y reconstitución familiar parecen ir en aumento. De la misma forma; se observa que algunas parejas prefieren la unión libre. Estos cambios han llevado a que los seres humanos estén enfrentando un momento histórico donde resulta difícil encontrar parejas satisfechas con su relación (Acevedo, Restrepo, & Tovar, 2007).

En los Estados Unidos, un poco menos de la mitad de los matrimonios terminan en divorcio. Cabe destacar que en cuanto a los matrimonios, entre 1980 y 2004 la tasa bajó un 30% (American-Bar-Association, 2006). En México, en el año 2008 se registraron 14 divorcios por cada 100 matrimonios. Para el

estado de Baja California, en el 2008 la tasa de divorcios fue de 23, siendo el 3er estado con más divorcios (INEGI, 2007, 2009).

Figura 1. Estadísticas de Divorcios 2008 Fuente: INEGI.

La satisfacción de una pareja depende de múltiples factores que actuando de manera conjunta pueden favorecer o dificultar su permanencia. Hemos encontrado que los antiguos paradigmas ya no son suficientes para resolver la situación actual que viven los matrimonios: el estrés, los requerimientos de la globalización y el consumismo, los cambios en roles, el poco tiempo para la convivencia conyugal y con los hijos. Todo esto conlleva mayores dificultades para una adaptación satisfactoria de las parejas que apoye la funcionalidad de las familias y por ende la salud de la sociedad.

1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los cambios percibidos en la satisfacción marital después de una intervención grupal para parejas, mediante la terapia breve basada en soluciones?

1.3 JUSTIFICACIÓN

Los cónyuges que no manejan los conflictos de manera eficiente encuentran que sus desacuerdos son cada vez más intensos y persistentes, lo que los conduce a dificultades maritales y en ocasiones a separaciones y divorcios (Flores, et al., 2005; Garrido, Reyes, Torres, & Ortega, 2008). Para ofrecer alternativas de solución y evitar las separaciones y divorcios, se plantea la atención a los matrimonios ya que tiene múltiples efectos positivos; tratar a los cónyuges puede además favorecer a otros integrantes de sus familias, por ejemplo: mejorar el ajuste emocional de los niños (Fals-Stewart, Yates, & Klostermann, 2005).

En su práctica clínica, docente y comunitaria como psicóloga, la autora ha notado que no resolver adecuadamente los conflictos incide fuertemente en la salud pública pues en múltiples ocasiones provoca en las parejas distanciamiento, dolor, infidelidad, disfuncionalidad laboral y social, depresión, violencia intrafamiliar, separaciones y divorcios. En los hijos pueden suscitarse afectaciones emocionales, así como rebeldía, reprobación, conductas regresivas y psicosomáticas, delincuencia y embarazo en la adolescencia. En lo económico son mayores los gastos para mantener otra residencia, así como para la atención legal, psicológica y médica que pueden ser resultantes de la separación.

Con este estudio se pretende conocer los cambios percibidos en la satisfacción conyugal después de una intervención grupal breve de solución de conflictos. El objetivo es favorecer la satisfacción y permanencia de la relación así como las consecuencias de funcionalidad en el sistema familiar y social. Se busca que los resultados se puedan aplicar en la atención psicoterapéutica, en la formación de nuevos profesionistas en el área de la salud mental, así como en la labor comunitaria por medio de programas, cursos, talleres y conferencias para proporcionar a las personas recursos con el fin de incidir en la salud social al cimentar parejas mejor establecidas y familias más funcionales.

1.4 OBJETIVOS

Conocer los cambios percibidos en la satisfacción conyugal después de una intervención grupal para parejas, fundamentado en el modelo de terapia breve basada en soluciones.

Objetivos específicos:

- Identificar los conflictos más frecuentes que enfrentan los matrimonios participantes, por medio de un cuestionario escrito.
- Ofrecer a las parejas alternativas mediante el programa para solucionar los conflictos.
- Determinar el grado de satisfacción en la relación a través de dos instrumentos, al inicio y al final del curso.
- Analizar a través de un grupo de discusión los cambios y las mejoras percibidos.
- Presentar una alternativa de intervención para aplicarse en la práctica clínica y en la formación de nuevos psicoterapeutas de parejas.

II. ANTECEDENTES

En este apartado se revisan investigaciones y libros acerca del matrimonio, sobre transformaciones en las relaciones de pareja, conflictos, comunicación, percepción y cambio. También se exploran la satisfacción marital, psicoeducación a parejas, eficacia en la atención a parejas y la terapia breve basada en soluciones.

Muchos de los programas para matrimonios consisten en un plan de estudios dirigido a las parejas para darles las habilidades y la información necesaria para desarrollar y mantener relaciones y matrimonios exitosos; estos cursos generalmente se imparten en sesiones grupales donde se les enseña a las parejas comunicación, regulación de sus emociones y habilidades para la solución de conflictos con el fin de aumentar la satisfacción de la relación (Dion, 2005; Kirby & Baucom, 2007). Las expectativas influyen en los comportamientos; en la medida que las parejas esperan similitud, complementariedad y permanencia en la relación es más probable que sientan más seguridad, estabilidad y satisfacción. Existe una correlación entre expectativas, estabilidad y estrategias de mantenimiento en la relación. (Sánchez, 2009; Valdez et al., 2008).

2.1 Matrimonio, separación y divorcio

El matrimonio es un contrato civil, un vínculo privado, así como una importante institución social (American-Bar-Association, 2006). El matrimonio se considera un dispositivo social al igual que el cimiento de las familias. Generalmente se concibe como un lazo de compromiso y de exclusividad de la relación, con un proyecto de vida en común (Acevedo, et al., 2007). El matrimonio puede ser visto como el encuentro de dos personas, cada una con

expectativas únicas. Cada cónyuge lleva a la relación muchos de los aprendizajes de su familia de origen y de su cultura (Garrido, et al., 2008). El establecimiento de un nuevo sistema marca el bienestar de la relación marital, en correspondencia con la satisfacción y complementariedad mutua (Estrada, 2007).

De forma similar, para que el matrimonio cubra las necesidades más altas de los integrantes de la pareja, ambos deben apoyarse en el logro de sus objetivos, poder ceder y lograr un sano equilibrio. Con el fin de sentir seguridad han de proporcionarse cuidado y confort, establecer confianza y certidumbre financiera, protegerse física, mental y emocionalmente. Para ello son importantes la ternura, compasión, intimidad afectiva y sexual, el respeto y el compromiso (Gadoua, 2008). En diversos estudios se consigna que las personas casadas adquieren mayores bienes, gozan de mayor satisfacción, apoyo social, felicidad y tienen mejor salud física y mental, que los que no se casan. También se reporta que los hijos de padres casados tienen mayores logros cognitivos y socioemocionales (Moore et al., 2004).

Por otra parte, cuando los integrantes de la pareja deciden vivir aparte, legalmente se considera una separación. Eventualmente; si no se resuelve el motivo de conflicto; la disolución del matrimonio se da a través del divorcio (American-Bar-Association, 2006). El divorcio puede ser demoledor en lo emocional, económico y espiritual tanto para la pareja como para los hijos; para quienes disminuye la sensación de seguridad y confianza. Por lo general, el divorcio no resuelve los problemas que supuestamente debería resolver (Weiner-Davis, 2000).

En ocasiones la disolución del matrimonio parece una trampa que seduce a la gente; que les ofrece un aparente nuevo comienzo, una segunda

oportunidad para el romance, la alegría y el auto descubrimiento. De forma similar, les atrae pensar que al salir por la puerta pueden eliminar de su vida los problemas aparentemente insuperables, pero el dolor y desesperación que ocasiona el divorcio puede persistir por años. Hallazgos recientes acerca de los efectos a largo plazo del divorcio indican que excepto en casos de graves conflictos, los hijos se desarrollan mejor cuando sus padres permanecen juntos. Es más probable que continúen en la escuela, que eviten problemas como embarazos en la adolescencia, abuso de sustancias o problemas de delincuencia; además aumenta la probabilidad de que tengan buenos matrimonios (Weiner-Davis, 2001). Para evitar separaciones y/o divorcios, se propone la educación para las parejas con el fin de ayudarles a tener roles y comunicación efectivas (Halford & Simons, 2005).

2.2 Transformaciones psicosociales

Antes del siglo XIX, muchos matrimonios eran arreglados por los padres, de acuerdo a sus intereses económicos o políticos. Ahora existe mayor libertad para elegir al cónyuge en base a objetivos, habilidades, valores o gustos (Garrido, et al., 2008; Valdez, González, Arce, & López, 2007). Grandes transformaciones se dieron con la liberación sexual. Algunas cosas han cambiado referente a los roles y la equidad de género, sin embargo aún falta mucho por recorrer en la edificación de relaciones más sanas, igualitarias, basadas en el amor y en las necesidades particulares de la pareja. Se requiere hacer uso de la libertad de elegir, de vivir con ética y límites, de responsabilizarse de filtrar los contenidos que nos influyen constantemente y nos venden modelos de vida que digerimos sin analizar (Villa, 2012).

De esa manera, la influencia de los medios de comunicación, el aumento del individualismo y conductas narcisistas, así como la tecnología; que

prometiendo conectarnos nos lleva a relaciones virtuales, nos han alejado de una conexión íntima y significativa con los demás (Villa, 2012). Por otro lado, después de más de tres décadas del experimento social con aumento desenfrenado de divorcios y matrimonios desechables, ahora sabemos que en general las personas casadas son más saludables y productivas, tienen mejor vida sexual, menores actividades de riesgo y son más felices. En general, los hombres que permanecen casados son mejores padres: es más probable que ofrezcan guía, ejemplo a seguir y apoyo económico. También se sabe que la prevalencia de depresión en mujeres que se divorcian es cerca de tres veces mayor que quienes permanecen casadas y este riesgo aumenta a cuatro veces más en quienes se divorcian por segunda ocasión (Weiner-Davis, 2001).

Uno de los cambios que se presentan cada vez más es el fenómeno de la unión libre, también llamada cohabitación o convivencia premarital. Al respecto, se encontró en un estudio de contrayentes en matrimonio, de un total de 416 asistentes a educación premarital, que un 64% habían cohabitado y de éstos; un 17% se divorció en el transcurso de 5 años de la unión (Markman, Rhoades, Stanley, Ragan, & Whitton, 2010). Por otro lado, con el aumento del promedio de vida, la convivencia marital se ha incrementado a más del doble, además actualmente se le exige a la pareja que cumpla con una enorme cantidad de requisitos en el área de intimidad, responsabilidad y amor (Eguiluz, 2007). Al cónyuge se le demanda que sea todo para el otro; que satisfaga cada deseo, necesidad y anhelo en la búsqueda de una comunión de valores, creencias, tiempos y propósito en la vida (Villa, 2012; White, 2009). Somos como niños que nos hemos creído el cuento de que nos merecemos todo, de que la pareja debe hacernos felices, y si no es así, disolvemos la relación (Villa, 2012).

2.3 Conflictos, su enfrentamiento y solución

El conflicto es parte de un proceso interpersonal que se origina cuando hay diferentes opiniones ante una misma situación (Whittaker, 2011). De esta manera, la vida de pareja es afectada por desacuerdos, adversidades, crisis esperadas o inesperadas; como las infidelidades, pérdidas económicas, enfermedades mentales o físicas (Acevedo, et al., 2007). En cualquier matrimonio típico habrá tiempos difíciles y periodos de descontento; al aparecer los conflictos, los cónyuges sienten frustración, molestia o enojo. En una relación sana, la pareja buscará la solución dentro del matrimonio. Cuando ya piensan en el divorcio, dejar el matrimonio es visto como la solución a los conflictos (Gadoua, 2008).

En ocasiones los problemas surgen como resultado de los intentos de solución de uno o los dos cónyuges. Por ejemplo: si la mujer considera que su marido no es abierto, intentará preguntar más; si el esposo se niega a darle información, entonces ella indagará con más ahínco, vigilará más, dando como resultado que él se cierre más y ella desconfié cada vez más (Watzlawick, Weakland, & Fisch, 1992). Muchos conflictos se deben a trastornos de la comunicación, por no escuchar realmente (Salama, 2005). Es inevitable tener conflictos en una relación marital, por lo cual es importante tener la habilidad de enfrentarlos y resolverlos (Ahmadi, Ashrafi, Kimiaee, & Afzali, 2010).

El conflicto se origina, mantiene o resuelve a raíz de las emociones, creencias, percepciones y expectativas. El conflicto presenta la oportunidad de un nuevo equilibrio para los involucrados una vez que se soluciona. Es menester solucionar primero los conflictos intrapersonales: reconocer, entender, resolver y aprehender respecto a las creencias y sentimientos propios. Un punto importante para transitar a la resolución de conflictos interpersonales es

recordar que toda verdad es relativa y que cada uno tiene su ‘razón’ (Pesqueira & Ortiz, 2010).

Resolver problemas es inherente a todos los seres humanos. Para ello se necesita, en primer lugar, reconocer que existe un conflicto e identificar las opciones de las que se dispone para negociar y resolverlos (Gilbert & Schmukler, 2000; Palomar, Harari, & Juárez, 2010; Pesqueira & Ortiz, 2010). La solución de problemas es el proceso mediante el cual una persona intenta encontrar o implementar una respuesta de afrontamiento efectiva ante situaciones de conflicto. Solucionar los problemas conlleva esfuerzos activos, cognitivos, conductuales y emocionales utilizados para manejar una situación problemática, con el objetivo de buscar la conciliación a las demandas internas o ambientales. Se trata de adaptarse o resolver los desafíos que se presentan (Palomar, et al., 2010).

Las diferencias son parte de lo que atrae a dos personas a hacer pareja, la paradoja es que posteriormente se sufre porque el otro no cumple las expectativas que se tienen respecto a una relación íntima. Muchos conflictos se dan porque se quiere convencer al otro de que nuestra postura es la correcta. Es posible aprender de las diferencias y de las dificultades; es menester enfrentar la realidad una vez que pasa el periodo de enamoramiento y decidir llevar adelante el proyecto común. Lo esencial es que ninguno necesita renunciar a sí mismo. Así que en realidad los problemas de pareja son en esencia problemas individuales por no saber amar, respetar y aceptar al otro (Bucay & Salinas, 2006).

Cada matrimonio experimenta conflictos, pues las personas discrepan y enfrentan problemas; sin embargo no todas poseen las habilidades para enfrentarlos eficazmente (Garrido, et al., 2008; Moore, et al., 2004). El manejo

de conflictos ha sido reconocido como un proceso complicado que tiene un impacto significativo en el curso y estado de la relación (Mitnick, Heyman, Malik, & Slep, 2009). Resolver los problemas de la pareja conlleva entender las necesidades de cada uno y buscar luego estrategias para ofrecerse apoyo emocional con el fin de sentir confianza, consistencia, cercanía, valoración, reconocimiento y consideración (Caplan, 2008). La habilidad de manejar los conflictos es una característica de un matrimonio saludable. En ocasiones el problema se resuelve al respetar al otro o reconocer que el origen del conflicto es externo (Moore, et al., 2004).

Las diferencias son naturales y los conflictos inevitables. Para resolver los problemas son necesarios buenas intenciones y comunicación efectiva para sentirse comprendidos; que sus necesidades son tomadas en cuenta. También precisan conocer que complace o disgusta a cada uno, esto facilitará la discusión y negociación. Para remediar los conflictos se requiere primero especificar el asunto a resolver, elegir el momento y el lugar adecuado, escucharse ambos y acordar en diferir y por último convenir en llegar a un compromiso (Gilbert & Schmukler, 2000).

Resolver los conflictos consta de varios pasos: suavizar el planteamiento de la discusión, aprender a ofrecer y recibir intentos de desagravio, tranquilizarse, llegar a un compromiso y ser tolerante. Todos podemos contar con estas cualidades; a veces la rutina nos lleva a dejar de emplearlas en nuestras relaciones íntimas. Vivir en pareja implica tratar a nuestro cónyuge con el mismo respeto que ofrecemos a otras personas (Gottman & Silver, 2012). Es menester reconocer nuestra responsabilidad, nuestra contribución en la permanencia del problema y tomar la determinación de cambiar nuestra parte de la interacción, modificando lo que hacemos. Para obtener un resultado diferente, alguien tiene que dar un paso distinto (Weiner-Davis, 2000).

Con el objetivo de solucionar los conflictos son necesarios el respeto, la empatía, utilizar el sentido del humor y las disculpas para reducir la tensión. Se sugiere expresar aprecio, aceptar la influencia de la pareja y contrarrestar cada comentario negativo con cinco comentarios positivos (Gottman, Gottman, & Declaire, 2008). Una pareja sana comparte el poder, de manera implícita o explícita. Podemos notar que consciente o inconscientemente han negociado de qué se hará responsable cada uno (Charles, 2008). Las parejas felices no son necesariamente las que no tienen problemas sino las que aprenden a enfrentar y solucionar los conflictos y el estrés que se generan en la vida (Anderson, Van Ryzin, & Doherty, 2010; Eguiluz, 2007).

2.4 Comunicación y asertividad

Algunas de las raíces del sufrimiento de los integrantes del matrimonio se encuentran en la calidad de la comunicación de la pareja y el riesgo se puede identificar incluso antes de casarse. De manera similar; los psicólogos evolucionistas sugieren que somos selectivos para prestar más atención a los aspectos negativos en las relaciones y en la vida; se establece que los elementos negativos cuentan más que los positivos y se plantea que hay un efecto de selección en favor de ser más sensibles a lo negativo, puesto que los factores negativos realmente pueden hacernos daño. Además hay que considerar que al casarse no se esperan situaciones negativas y cuando se presentan, estamos motivados a desahogarnos, por lo cual se les da más atención y esto empaña los aspectos positivos (Markman, et al., 2010). En conclusión: la comunicación destructiva afecta a las relaciones y se ve reflejada en actitudes de crítica, desprecio, actitud defensiva y evasión (Gottman & Silver, 2012).

El desarrollo de habilidades específicas de comunicación se ha considerado una panacea para muchas de las dificultades humanas. Esta idea se ha aplicado con mayor impulso en la terapia de pareja, donde los problemas son vistos como el resultado de una comunicación pobre, ausente, insuficiente o inadecuada. Pareciera que la solución de dificultades en la relación estuviera en el desarrollo de estilos de comunicación más funcionales. Hoy en día los consejeros de pareja se han convertido en técnicos en la reparación y restauración que aspiran a ayudar a las personas a alcanzar una comunicación abierta, directa, precisa y honesta, como una evidencia de salud (Gottman & Silver, 2012; Weiner-Davis, 2000; White, 2009). Para algunas parejas lo anterior puede funcionar, sobre todo aquellas donde ambos provengan de un mismo nivel sociocultural y económico alto; sin embargo cuando hay grandes diferencias en el manejo del poder, puede ser inseguro para las mujeres el hablar abiertamente de lo que piensan y sienten (White, 2009).

Asimismo se ha encontrado que algunos resultados de promover esta 'comunicación saludable' son simplemente hacer más de lo mismo; ocasionando en las parejas sentimientos de miseria, fracaso e incompetencia (White, 2009). No se ha demostrado que las habilidades de comunicación causen satisfacción en la relación, sin embargo, es probable que la promoción de la comunicación efectiva en la pareja mejore el mantenimiento de la satisfacción marital (Halford, 2004). La falta de empatía ocasiona gran parte de la incomunicación y del dolor en las parejas. La experiencia de ser entendido es muy poderosa; permite que se expresen sentimientos y necesidades ignorados e incluso olvidados (Gilbert & Schmukler, 2000). La confianza se da como resultado de una comunicación atenta, respetuosa, íntima, donde se aceptan las opiniones diferentes y se nota el interés y la disposición a escuchar (Villa, 2012).

De igual importancia, una estrategia efectiva es transformar las quejas por ‘peticiones de acción’; esto obra maravillas en las relaciones. Las personas se cierran si se sienten equivocadas o atacadas, se ponen a la defensiva o se evaden. En lugar de decirle al otro lo que nos molesta, lo que ‘debería’ cambiar; se sugiere pedir específicamente lo que se desea. Asimismo se propone modificar o dejar de utilizar las palabras que molestan, culpan u ofenden a la pareja. (O'Hanlon, 2003). Se sugiere ser empático, ponerse en el lugar de su cónyuge, comprender su manera subjetiva única de ver el mundo (Gilbert & Schmukler, 2000; O'Hanlon, 2003).

La asertividad es la habilidad de comunicar los deseos de una manera directa, amable, respetuosa, franca, abierta y adecuada; negociando el cumplimiento de acuerdos y con el objetivo de lograr una convivencia armoniosa (Alberti & Emmons, 1993; Pesqueira & Ortiz, 2010). Una persona asertiva se siente bien consigo, es sociable, expresiva, expresa sus sentimientos con honestidad y comodidad, toma decisiones, actúa de acuerdo a sus intereses, logra sus objetivos, ejerce y protege sus derechos, sin atentar contra los demás. La asertividad es una herramienta que permite defender las opiniones sin sentirse culpable y da como resultado la igualdad, el respeto, la valoración mutua, aumenta la autoestima, disminuye el estrés y fomenta la salud. Existen varios aspectos para ser asertivo: fijar metas realistas, imaginar cómo se va a responder en determinadas situaciones, observar y estudiar un modelo eficaz, considerar alternativas, imaginarse enfrentando la situación, practicar tener pensamientos positivos y conseguir ayuda si se necesita. Es menester buscar el momento adecuado, acercarse, hacer contacto visual, poner atención, concentrarse, escuchar y dar retroalimentación (Alberti & Emmons, 1993).

2.5 Percepción

La percepción se refiere a procesos psicológicos en los cuales intervienen experiencias anteriores a la memoria y el juicio. Requiere organizar e integrar particularidades sensoriales, esto es; percatarse de los objetos y eventos (Schiffman, 2010). La percepción es el proceso de extraer información del medio a través de los sentidos del organismo. Esta información adquirida se transforma en aprendizajes, los cuales se convierten en modelos contra los cuales se juzgan las señales que se reciben del entorno y sirven como base para el pensamiento en la solución de conflictos. Algunos aprendizajes influyen en la manera selectiva de percibir al mundo y en ocasiones un aprendizaje anterior, que ha sido mecanizado, puede dificultar la resolución de problemas. (Forgus & Melamed, 2010).

La percepción y el pensamiento son relativos; la mente compara y contrasta. En la experiencia de las dificultades en los sistemas humanos se observa que muchos problemas persisten a pesar de los deseos y esfuerzos realizados para solucionarlos (Watzlawick, et al., 1992). De forma similar, se sufre por una interpretación de la realidad, sin embargo no se reconoce que tal realidad es construida por cada uno de nosotros (Watzlawick, 2002). Por tal razón, el origen de muchos de los problemas conyugales son las ideas y expectativas con respecto al amor y al matrimonio (Weiner-Davis, 2000). La percepción de tener problemas de comunicación, más que dificultades específicas observables respecto a la manera de comunicarse, es una de las razones principales para acudir a terapia de pareja (Doss, Rhoades, Stanley, & Markman, 2009).

2.6 Cambio

El cambio es el efecto de una modificación en la percepción de la realidad (Nardone & Balbi, 2009). Para llegar al cambio, primero hay que aceptar la realidad como un paso necesario, y luego conseguir el aprendizaje de la situación. Una parte activa en este proceso del cambio es centrarse en uno mismo, dejar de culpar a los demás y empezar con objetivos concretos (Zumbrunner, 2012). Cada persona, cada relación y cada problema son únicos; sin embargo los mecanismos de transición del problema a la solución son muy similares. Las creencias y expectativas influyen fuertemente en los resultados a obtener; si se espera que el cónyuge cambie es más probable que así sea; puesto que existe una retroalimentación positiva y se incrementan las acciones que se consideran deseables (Weiner-Davis, 1996).

El cambio ocurre en todas las áreas de la vida y puede ser muy estresante, a menos de que se tenga una manera de considerarle que permita comprenderlo y saber que cuando se presentan cambios se tienen más ventajas si hacemos las cosas sencillas que sabemos si funcionan. En ocasiones las personas continúan haciendo lo mismo una y otra vez y se sorprenden de por qué no mejoran las situaciones. Es menester ver el cambio no como la posibilidad de perder lo que se tiene, sino verlo como la oportunidad de ganar algo (Johnson, 2000). Por otra parte, se manifiesta una falacia común de creer que si algo es malo, lo contrario debe ser forzosamente bueno, por ejemplo; la mujer que cambia de pareja y con amargura descubre que únicamente cambió de pareja pero permanecen las mismas dificultades con el nuevo cónyuge; en realidad nada cambió en el fondo (Watzlawick, et al., 1992). Cuando hay problemas de relación, más que cambiar de pareja es posible abrirse a tener una nueva relación, al lado de la misma persona (Glasser & Glasser, 2007; Johnson, 2000; Weiner-Davis, 2000).

La vivencia en pareja es ideal para el cambio personal y el desarrollo humano, para ello es necesario derribar las barreras que nos impiden abrirnos; quitarnos la armadura y salir de nuestro encierro para lograr el amor y la intimidad. En base a la aceptación se va a dar un cambio natural en ambos. Por consiguiente, amar es confiar, vivir en el presente y decidir que el otro te importe; abandonar la expectativa de perfección y buscar un equilibrio entre privacidad y entrega, y entre dar y recibir (Bucay & Salinas, 2006). La relación de pareja auxilia a reconocer cosas de las que regularmente no somos conscientes. Continuamente estamos influyéndonos unos a otros; los cambios positivos en una relación se dan en un contexto de aceptación, compromiso y asertividad (O'Hanlon, 2010).

El cambio es inevitable, constante y dinámico (Nardone & Balbi, 2009; Trepper, Dolan, McCollum, & Nelson, 2006); se da en una serie de interacciones en las que desde el primer contacto con una persona ya se le está influyendo (Nardone & Balbi, 2009). Cambiar es como planear un viaje; primero necesitamos saber dónde estamos, adónde queremos ir y luego encontrar la manera de llegar (Alberti & Emmons, 1993). Muchas parejas transforman sus vidas a partir de considerar la posibilidad del cambio; de creer que éste es posible. En otras palabras; el cambio no tiene que ser un proceso largo, doloroso o difícil (Weiner-Davis, 1996). Un buen matrimonio refleja un proceso de cambio y adaptación, con habilidades de resolución de los problemas que se presentan en cada etapa de la vida compartida; se trata de construir una actitud positiva, basada en la amistad y el control de la afectividad (Acevedo, et al., 2007).

En lugar de buscar el por qué, se cuestiona qué es lo que mantiene el problema y qué se puede hacer ahora para lograr el cambio (Watzlawick, et al., 1992). Para lograr el cambio terapéutico primero hay que entender la

concepción del mundo del cliente, luego ayudarle a lograr su meta (Watzlawick, 2002). Específicamente; la terapia breve basada en soluciones (TBS) se centra en los recursos del paciente y los aprovecha para generar soluciones al problema que lo llevó a terapia. Se cree que las personas quieren cambiar, solamente que no están muy seguros acerca de cómo conducirse. Si uno de los integrantes de la pareja hace un cambio significativo, invariablemente la relación se modifica también (Weiner-Davis, 2000).

2.7 Satisfacción marital

La literatura científica relacionada con las parejas que se llevan bien o que se sienten felices con la unión es limitada. A este respecto, los conceptos investigados son sobre satisfacción, estabilidad, ajuste o felicidad marital (Acevedo, et al., 2007). El término de satisfacción marital (SM) describe la percepción subjetiva que los cónyuges tienen sobre su relación de pareja; asimismo con la manera de gestionar su vida en común (Díaz-Morales, Quiroga, Escribano, & Delgado, 2009; Miranda & Ávila, 2008). La SM muestra una evaluación global de la situación actual en la pareja; de la misma forma nos dice que tan estable y qué tan feliz es la relación (Ahmadi, et al., 2010). La satisfacción en la relación se mide en base a los temas de intimidad física, tiempo compartido, comunicación, resolución de conflictos, igualdad, amor y la relación en general (Busby & Gardner, 2008; Busby & Holman, 2009).

La mayoría de los seres humanos esperan ser elegidos como parejas para sentirse favorecidos y protegidos. Para ello se toman en consideración las necesidades de afecto, apego, compromiso, respeto, interdependencia, amistad, compañía, amor, apareamiento, compatibilidad física y biológica (Ojeda, 2006; Valdez, et al., 2008). Un matrimonio saludable es definido por un compromiso con la pareja y con los hijos, fidelidad, intimidad, respeto, sentirse

satisfechos, tener comunicación adecuada, pasar tiempos juntos, saber resolver los conflictos y brindarse apoyo emocional. La salud marital varía en el curso de la relación. Los componentes para tener un buen matrimonio se pueden aprender (Moore, et al., 2004).

Una relación amorosa se edifica con apoyo mutuo, aceptación, cuidado mutuo, una vida sexual gratificante; confianza, sentido del humor, equilibrio entre cercanía y distancia y con una comunicación respetuosa, franca, interesante e íntima (Villa, 2012). Muchas personas empiezan una relación con la expectativa del amor eterno; mientras están enamorados se aceptan uno al otro y desean que ese sentimiento dure eternamente sin saber que el enamoramiento no es amor. Por otra parte, se puede aprender de los matrimonios exitosos y de los que no lo logran. Tenemos investigaciones recientes que indican que el setenta y cinco por ciento de las parejas a punto de divorciarse que permanecen casadas logran una relación satisfactoria en un periodo de 5 años. En lugar de esperar que nos haga feliz nuestro cónyuge, la clave es responsabilizarnos y cambiar nosotros; más que buscar una pareja diferente, se trata de ser un mejor compañero (Glasser & Glasser, 2007).

Siempre podemos elegir nuestros comportamientos; decidir conocer y respetar a la pareja. Hay que evitar las quejas, críticas, amenazas, culpas, castigos, sobornos y regaños, y cambiarlos por escuchar, respetar, confiar, aceptar, apoyar, estimular y negociar las diferencias. Es igualmente importante ver el cuadro total, comprender el comportamiento global de la pareja y ser responsables y creativos en todas las áreas de la relación. El amor, sumado con el deseo de pertenencia puede mantenerse toda la vida. La salud mental se logra llevándose bien con las personas importantes en nuestra vida (Glasser & Glasser, 2007).

Las expectativas positivas al inicio de la relación contribuyen a la estabilidad y seguridad posterior, así como también favorecen conductas que refuerzan el ideal inicial, como una profecía auto cumplida (Sánchez, 2009). La experiencia de ser felices al inicio del matrimonio puede crear una meta compartida por la cual luchar durante tiempos difíciles (Anderson, et al., 2010). Los factores que contribuyen a mantener la satisfacción amorosa que hay que cultivar son: aceptarse uno mismo y al cónyuge, aprecio, compromiso, toma de decisiones e intereses compartidos y mantener interacciones positivas. De igual importancia es una buena comunicación con habilidad para resolver los conflictos y comunicarse lo que les agrada.

En muchas ocasiones, el disfrute y aprecio percibido en áreas no sexuales aumentan el interés y la interacción sexual (Crooks & Bauer, 2010). La sexualidad orientada a las soluciones implica expresar lo que se necesita, sin imponer ni exigir; decir claramente lo que gusta, lo que le gustaría y lo que no le ha gustado. Además es importante recordar y recrear lo que les ha funcionado en el pasado y usarlo para mejorar la relación; negociar un mutuo acuerdo para una vida sexual gratificante, centrándose en las acciones posibles. La sexualidad incluye una combinación de sentimientos, ideas y acciones; las acciones generan emociones. Hay que elogiar a la pareja y hacer peticiones de acción específicas de lo que se desea (O'Hanlon, 2003).

2.8 Psicoeducación y terapia de pareja

La educación para el matrimonio y las relaciones consiste en un programa dirigido a las parejas y se enfoca en desarrollar mejor comunicación y habilidades para la solución de problemas; estas destrezas son fundamentales

para formar y mantener relaciones estables y saludables y exitosas. También se tratan los temas de alinear expectativas, administrar finanzas, el compromiso y el perdón (Hawkins, Blanchard, Baldwin, & Fawcett, 2008). En grupos se trabaja enseñándoles a centrarse en un tema, establecer las fortalezas y prioridades de la relación, crear una narrativa común, una responsabilidad compartida y un buen manejo de emociones (De Barbaro et al., 2008). Otros cursos para parejas tratan los temas de intimidad, amistad, poder y control, manejo del estrés, autocuidado, valores y creencias (Dion, 2005). Es necesario también abordar la sexualidad de la pareja, mediante un método integrativo, sin obviar las cuestiones fisiológicas (Bulow, 2009).

Muchas parejas participan en retiros, cursos, talleres y/o seminarios. Algunas organizaciones civiles y religiosas ofrecen esta clase de ayuda. Otras parejas acuden a los libros de autoayuda para enriquecer o auxiliar en sus luchas maritales (Doss, et al., 2009). En Tijuana, Baja California, es frecuente que las personas llamen por asesoría a programas de radio y televisión. Asimismo, en distintas escuelas y centros comunitarios se ofrecen los programas de 'Escuela para padres' donde se da información acerca de los temas de autoestima, asertividad, elección y adaptación de pareja, entre otros.

Para ayudar a las parejas a pasar de la reacción a la responsabilidad, se integran perspectivas teóricas en un mapa de ruta para explorar los procesos interaccionales, socioculturales, de organización, intrapsíquicos e intergeneracionales (Scheinkman, 2008). Berger & Hannah proponen el método de solución de problemas familiares como un sistema de intervención para reducir el desacuerdo conyugal, dicho sistema consiste en una guía de diez etapas: destinar tiempo para discusiones, definir el problema, plantear el punto de vista de cada uno y hacer una lista de los intentos sin éxito. Posteriormente se escriben todas las posibles alternativas que se les ocurran por medio de una

lluvia de ideas, a continuación se negocian y evalúan las posibles soluciones, para luego acordar en elegir un remedio y un método de cooperación, organizar futuras reuniones y establecer recompensas (Ahmadi, et al., 2010).

Las parejas reportan que buscan terapia marital por dificultades en la comunicación, emociones, discusiones, deseos de mejorar la relación y preocupación acerca de separación y divorcio (Doss, et al., 2009; Doss, Simpson, & Christensen, 2004). Los clientes acuden a consulta porque sufren con el peso de su concepción de la realidad, porque no es como 'debería de ser'. De aquí surgen dos posibilidades: cambiar el entorno o modificar la visión de los sucesos; esto último sería la meta del cambio terapéutico (Watzlawick, 2002). Las metas de la terapia son reducir o resolver el problema, para ello se establece una alianza de trabajo con la pareja, se esclarecen los intentos de solución, se clarifican los deseos y necesidades individuales, se apoya a que reconozcan las mutuas contribuciones y se redefine el o los problemas. Al final se consigue mayor autoestima, intimidad, adaptación, equilibrio del poder y asertividad (Ritvo & Glick, 2003).

Obviamente no se trata de buscar la solución perfecta y absoluta, esperando alcanzar la felicidad profunda, intensa y permanente (Watzlawick, et al., 1992). Si se decide quedarse en una relación, no es para sufrir ni hacer sufrir al otro sino para disfrutarse. La gratitud, la inspiración y la admiración pueden reparar la relación de pareja. Se sugiere hacer una práctica semestral o anual de evaluar la relación (Guerra, 2014). Elegir y lograr una sana relación requiere conocimiento, reflexión y autocrítica y si no lo consiguen solos, es recomendable buscar ayuda profesional (Guerra, 2014; Villa, 2012).

La mayoría de los programas de prevención y terapia para parejas son basados en parte en la expectativa de que la comunicación negativa se

incrementará con el tiempo a menos que la pareja aprenda habilidades para contrarrestarlos. En la terapia de pareja se busca ayudar a los cónyuges a disminuir el valor que se le da a lo negativo y a reforzar lo positivo, así como a incrementar el número de positivos y disminuir las situaciones consideradas negativas por ellos (Markman, et al., 2010). Encontramos que se utilizan diferentes perspectivas teóricas para cambiar el afecto, la cognición y el comportamiento hacia estilos más seguros de relacionarse en pareja (Gilbert & Schmukler, 2000; Moser & Johnson, 2008). Para un mejor tratamiento en la terapia grupal con parejas, se integran distintas aportaciones del campo de la salud mental; tomando en consideración la investigación, la teoría y la práctica (Coché, 2010). Para la presente investigación se elaboró un programa de intervención tomando en consideración principalmente el modelo de terapia breve basada en soluciones para parejas (Weiner-Davis, 2000, 2001; Zimmerman, Prest, & Wetzel, 1997).

2.9 Terapia breve basada en soluciones

La terapia breve basada en soluciones (TBS) se ha empleado para tratar niños, adolescentes, familias y parejas (Reiter, 2010; Trepper, et al., 2006). Fue desarrollada por Steve de Shazer, Insoo Kim Berg y colaboradores, en el Centro de Terapia Familiar Breve de Milwaukee desde 1978 quienes se dedicaron a refinarla constantemente por aproximadamente 30 años (Trepper, et al., 2006). Se puede afirmar que el precursor de la TBS fue Milton Erickson (Nardone & Portelli, 2006), quien fue un psiquiatra que se dedicó a experimentar y crear una manera única de terapia desde finales de los años veinte hasta los setenta (Weiner-Davis, 2000). Sus casos muestran que él sabía cómo contactar con las personas e implicarlos en el proceso de cambio (O'Hanlon, 2010).

La TBS es un abordaje que intenta cambiar el enfoque del cliente de lo que no funciona y los problemas de la vida a lo que ha funcionado en el pasado. Los objetivos se establecen en base a lo que los clientes desean que suceda en su futuro y en los caminos más cortos para conseguirlo. Se presta atención a los recursos y las fortalezas y los aprovecha para romper el círculo vicioso del problema y para desarrollar soluciones duraderas y aumentar los momentos agradables. Se utiliza la pregunta del milagro para favorecer que imaginen cómo será su vida sin el problema y a partir de eso se diseñan pasos para conseguirlo (Reiter, 2010; Trepper, et al., 2006; Weiner-Davis, 2000).

La TBS hace énfasis en la calidad de vida, en la parte que cada uno puede hacer para mejorar; en el entendido que un pequeño cambio en el punto clave del sistema va a modificar la interacción y termina por transformar todo el sistema. El problema es visto como un intento de solución poco efectivo. Existe una conexión circular en todas las interacciones conyugales, por lo cual cuando uno modifica algo en su conducta, el otro cambiará algo a su vez para adaptarse al cambio. Basado en esta circunstancia no se busca quién es el que inició todo, ni el ‘culpable’; sino que se considera todo el cuadro: dónde están los cónyuges y cómo se les apoya a salir de ahí. La TBS es una intervención que incrementa las conductas saludables, centrándose en lo que funciona y modifica los intentos ineficaces; apoya a que cada uno se centre en lo que puede hacer para que la vida en común sea más satisfactoria (Charles, 2008; Weiner-Davis, 2000).

En la TBS el paciente es activo y se le apoya a definir las metas. Se cree que es posible resolver los problemas en poco tiempo, por lo que se trabaja un promedio de 4 a 6 sesiones con metas claras dirigidas a resultados, para conseguirlos se diseñan fórmulas para el cambio. Las metas se establecen para ayudarles a lograr sus sueños, se les guía a formularlas de manera concreta, positiva y observable; como metas de acción, esto es:

conductas específicas que desean ver. Se ven los problemas como efectos involuntarios de esfuerzos por resolver las dificultades. Se trabaja en el presente, promoviendo cambios de comportamiento (Weiner-Davis, 2000).

Asimismo, se investiga cuándo no se presenta el problema o si acaso lo hace; qué es lo que provoca que sea de manera leve o diferente de ocasiones anteriores. Se cree que hay mayor utilidad en centrarse en lo positivo que ocurre, en lugar de profundizar en el problema (Charles, 2008; Montalvo, Andrade, & Pérez, 2013; Trepper, et al., 2006; Weiner-Davis, 2000). En el apoyo a las parejas, es importante desarrollar empatía; entendimiento, conocer las fortalezas, explorar las ventajas del cambio y apoyarles a definir un problema específico que se pueda resolver. Además las metas serán a partir del momento presente y se plantearán en su propio lenguaje. Se ve la situación como proceso y en control de los integrantes de la pareja (Charles, 2008).

El trabajo de Michele Weiner-Davis es quizá la aplicación más conocida del trabajo orientado a soluciones con parejas; consiste en un promedio de 4 a 6 sesiones diseñadas para apoyar a los cónyuges a enfocarse en lo que funciona y hacer más de eso que sí les es funcional. Se centra en mantener a las parejas unidas y evitar los divorcios (Reiter, 2010).

Las sesiones maratónicas centradas en soluciones permiten al terapeuta y clientes participar en una interacción prolongada e intensa, permitiendo oportunidades únicas para un cambio de una historia centrada en los problemas hacia una basada en soluciones. Se destinan 4 horas a una sesión donde se escuchan y validan las preocupaciones de cada uno, luego se presenta la pregunta milagro que permite vislumbrar soluciones deseadas y desglosar el objetivo final en metas a corto plazo, se les asigna una tarea que puede ser revisada en una sesión posterior para buscar excepciones a los conflictos y buscar soluciones en áreas que no progresen. En general, se trabaja con los

tres preceptos básicos de la TBS; uno: se explora lo que no funciona, dos: qué es lo que está bien en la relación y tres: se buscan excepciones y cómo los miembros de la pareja pueden crear más momentos libres de conflicto (Reiter, 2010).

2.10 Eficacia de la intervención

La inversión en salud demanda mejoras en la práctica clínica, por consiguiente; la integración de práctica y ciencia es preocupación de la mayoría de los científicos clínicos (Nardone & Portelli, 2006). Un terapeuta debe ser flexible y proporcionar medios efectivos al responder a las necesidades particulares de sus pacientes (Nardone & Portelli, 2006; O'Hanlon, 2010). En otras palabras, existe la responsabilidad de los terapeutas en demostrar que lo que hacen con sus clientes realmente produce resultados positivos (Nelson & Smock, 2005). Algunos factores que favorecen la eficacia del tratamiento a parejas son la motivación para el tratamiento, el deseo de continuar con la relación y la construcción de negociaciones (Biscotti, 2007).

La eficacia es vista como los cambios en conductas, pensamientos, sentimientos o salud de los clientes y debe estar en consonancia con los objetivos de la intervención (Fals-Stewart, et al., 2005). La eficacia clínica se evalúa generalmente con diferentes enfoques y medidas, tales como la observación directa del comportamiento, las entrevistas semiestructuradas y los auto informes (Fals-Stewart, et al., 2005). Se consiguen resultados positivos en dos terceras partes de las parejas tratadas y las mejoras al finalizar el tratamiento se sitúan por encima del 70-80% de las parejas no tratadas (Gurman, 2011). El cambio psicoterapéutico tiene que ver con la percepción subjetiva del paciente, respecto a si mismo, a sus problemas y a la relación de éstos con el entorno (Farkas, Hernández, & Santelices, 2010).

La tarea del terapeuta es ayudar al paciente a narrar su situación de tal forma distinta que le permita encontrar alternativas de solución en lugar de quedarse en la queja (Montalvo, et al., 2013). Se identifica lo que quieren, con qué recursos cuentan y la forma de alcanzar la meta; cómo resolver el motivo de consulta de la mejor manera (Montalvo, et al., 2013; Nardone & Balbi, 2009). Para valorar la eficacia del tratamiento, se toma en cuenta el resultado final, si se consigue el objetivo acordado al inicio de la terapia; si se ha resuelto el problema presentado. La eficiencia valora el costo/beneficio; hay una gran diferencia en resolver una situación en tres meses o hacerlo en tres años. Se busca lograr la meta lo más rápido posible para aumentar la calidad de vida (Nardone & Portelli, 2006; Nardone & Watzlawick 1992).

En el diseño de las pruebas clínicas aleatorias se cuentan varios procedimientos que no pueden aplicarse a la psicoterapia; por ejemplo, el diseño doble ciego no es factible pues el cliente necesita estar al tanto sobre qué tratamiento está recibiendo ya que participa activamente en él, asimismo el terapeuta tiene que saber qué tratamiento va a aplicar. La estandarización del tratamiento tampoco se logra, pues aunque los terapeutas practiquen el mismo modelo y apliquen las mismas técnicas, los resultados están altamente influenciados por la personalidad y el entrenamiento de cada clínico, así como por las necesidades particulares de cada cliente. El encuentro terapéutico es un evento único, que no puede ser predicho o estandarizado en su totalidad. Un terapeuta debe ser efectivo y flexible al responder a las necesidades particulares de su paciente. Otras limitaciones son la contaminación por otros tratamientos en las pruebas longitudinales y las deficiencias en predicción de resultados individuales cuando se ha trabajado con grupos (Nardone & Portelli, 2006).

Existen estudios con datos que nos indican que no hay diferencia significativa entre las terapias a corto y a largo plazo (Nardone & Watzlawick 1992). El objetivo final es realizar intervenciones que sean eficaces y eficientes, es decir, proporcionar el mayor beneficio positivo al menor costo, para la mayoría de las personas (Biscotti, 2007; Dion, 2005; Fals-Stewart, et al., 2005). En estudios de seguimiento de la TBS a 6, 12 y 18 meses se indica que los cambios logrados son duraderos (Weiner-Davis, 2000). Estos resultados fortalecen la pertinencia de la TBS.

III. METODOLOGÍA

3.1 Descripción del diseño

Se realizó un estudio pre experimental cuantitativo-cualitativo, con un diseño de pre prueba-post prueba (Hernández, Fernández, & Baptista, 2001). A las cinco parejas participantes se les aplicaron los cuestionarios Inventario Multifacético de Satisfacción Marital y la Escala de Ajuste Diádico; al inicio y al finalizar la intervención de 8 sesiones de terapia grupal para parejas.

En la parte cualitativa se llevó a cabo un grupo de discusión; también llamado grupo focal que consiste en un conjunto de personas reunidas para hablar sobre sus vidas y experiencias, por medio de interacciones abiertas y dirigidas (Anguera et al., 1998). Para el objetivo de esta investigación los temas a discutir fueron la solución de conflictos, los cambios percibidos y la satisfacción marital. Se grabó en audio y video la sesión del grupo focal, se transcribió y posteriormente se analizó con el programa Atlas ti 6.1.1.

3.2 Muestra

Cinco parejas (10 personas), en convivencia marital o unión libre por más de 5 años.

Criterios para la selección de la muestra

Inclusión: Se consideró a parejas heterosexuales, que se encontraran en convivencia de pareja y con residencia en la ciudad por más de 5 años, que aceptaran participar de manera voluntaria.

Exclusión: Se excluyó a las parejas en las que alguno de sus integrantes tuviera algún problema cognitivo o de la comunicación oral o escrita, a quienes estuvieran recibiendo terapia psicológica y/o psiquiátrica y a aquellos que no dieron su consentimiento.

3.3 Variables

Variable dependiente

Satisfacción marital (SM)

Variables independientes

Conflictos maritales (Ver tabla 2)

Cambio

Percepción

Terapia breve basada en soluciones (TBS)

Eficacia

Tabla 1 **Definición de variables**

VARIABLE	Definición utilizada en esta investigación
Satisfacción marital	Evaluación global del bienestar percibido en la relación actual (Ahmadi, et al., 2010).
Conflicto	Es visto como la coexistencia de cuestiones contradictorias, una situación que se trata de resolver (Larousse, 1999). En esta tesis se utiliza indistintamente de la palabra problema.
Cambio	Modificar o reemplazar una cosa por otra (Larousse, 1999).
Percepción	Manera selectiva de observar al mundo (Forgus & Melamed, 2010).
Eficacia	Alcanzar los objetivos (Nardone & Portelli, 2006), que las intervenciones logren incrementar la satisfacción marital, medida por el IMSM.

3.4 Estrategia de medición

- Cuestionario sociodemográfico creado para esta investigación con el fin de recolectar datos referentes a edad, sexo, ocupación, estado civil y tipos de conflictos que experimentan, entre otros (Ver anexo 1).
- Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMSM) de Cortés, Díaz-Loving, Reyes, Rivera y Monjaraz, creado en 1994, modificado por Ojeda y colaboradores, (Ojeda, Melby, Sánchez, & Rodarte, 2007) quienes tomaron el instrumento original de 47 afirmaciones y diseñaron un formato corto de 20 aseveraciones (Ver anexo 2).
- La Escala de Ajuste Diádico (*Dyadic Adjustment Scale, DAS*) fue creada por Spanier en 1976; es un instrumento de medición de 32 reactivos tipo Likert con seis opciones de respuesta, salvo dos elementos con cinco y otro más dicotómico (ver anexo 3). Fue validada en México en una población urbana del noroeste del país (Moral, 2009).

3.5 Procedimiento y plan de recolección de datos

a. Se diseñó el programa para 8 sesiones, con temas, reflexiones y tareas relacionados con la solución de conflictos. El programa consistió en reuniones de 2 horas, una vez por semana, en la Sala de Usos Múltiples del Sindicato de Profesores Superación Universitaria, en la ciudad de Tijuana, Baja California, del 15 de noviembre de 2012 al 8 de febrero de 2013.
b. Se elaboró el Consentimiento informado (Ver anexo 4).
c. Se obtuvo la autorización al Comité de Bioética de la Facultad de Medicina y Psicología de la Universidad Autónoma de Baja California.
d. Se realizó una reunión con 2 egresados de Psicología que habían cursado la asignatura Psicoterapia de Familia y de Pareja, para

habilitarlos en la dinámica de la investigación, la TBS y en el manejo de grabación de audio y de video.

e. Se visitaron los tres grupos de 4º semestre de la licenciatura en Psicología para explicar los beneficios del estudio y solicitar a los alumnos su participación llevando a sus padres la invitación a tomar parte en este estudio (aquellos que tengan a sus padres o tutores con un mínimo de 5 años de relación y de residencia en la ciudad). Se hizo también la invitación en un programa de radio y televisión en tres ocasiones y en la red social de Facebook de la autora de esta investigación. La selección de los grupos fue por conveniencia.
f. A las parejas interesadas se les entrevistó y se les explicaron los objetivos del estudio, se evaluaron los criterios de inclusión y exclusión, se contestaron preguntas y a los que decidieron participar voluntariamente se les citó en el lugar de reunión que cuenta con sillas y espacio suficientes.
g. En la primera sesión se les colocó su nombre en un gafete a cada uno de los integrantes del grupo. Se sentaron las parejas en círculo. Se hizo una presentación de los investigadores y los temas. Se firmaron los consentimientos informados y se explicaron y contestaron los tres instrumentos ya descritos.
h. Se establecieron las reglas de participación individual y grupal: hablar en primera persona, respeto a la individualidad y la opinión de cada uno, confidencialidad, escuchar activamente, evitar la comunicación lateral y centrarse en el aquí y ahora.
i. Las sesiones 2 a la 8 se revisaron temas y avances.
j. En la octava sesión se les aplicaron nuevamente el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital y La Escala de Ajuste Diádico y un cuestionario final (Ver anexos 2, 3 y 5).

k. Al final se organizó el grupo de discusión respecto a lo que cada uno hizo para subir la satisfacción y lo que aprendieron en las 8 sesiones.
l. Posteriormente se realizó el análisis cuantitativo y cualitativo.

3.6 Plan de análisis de datos

Se realizó análisis descriptivo para evaluar las características sociodemográficas y satisfacción marital. Se utilizó la prueba de Wilcoxon (Pagano & Gauvreau, 2001) para medir la diferencia entre la autoevaluación inicial y final del tratamiento. Se consideró un nivel de significancia de 0.05.

Se grabó, se transcribió y se analizaron las intervenciones del grupo focal para conocer la percepción construida individual y colectivamente acerca de la resolución de conflictos, los cambios y la satisfacción marital. Se utilizó el programa Atlas.ti 6.1.1 para el examen cualitativo de los datos textuales. Primeramente se revisó la trascripción y se codificó lo expresado en el grupo focal referente a su percepción del cambio. Generar citas de lo dicho por las parejas correspondió al primer análisis, el nivel textual. Las citas son los segmentos seleccionados por considerarlos significativos para nuestro análisis, ésta es la primera selección del material.

El siguiente paso consistió en la búsqueda de relaciones entre los códigos, que es el nivel conceptual. Los códigos son asignados a las citas para hacer el análisis del cambio percibido por los participantes, luego se agruparon los códigos en familias y posteriormente se elaboraron modelos mediante representaciones gráficas (Muñoz, 2005). Se tomó como base la teoría utilizada en esta intervención de terapia breve para parejas basada en soluciones (Weiner-Davis, 2000, 2001).

3.7 Aspectos éticos y legales

Se solicitó la autorización al Comité de Bioética de la Facultad de Medicina y Psicología de la Universidad Autónoma de Baja California, mediante la presentación del protocolo de investigación. Se consideraron los preceptos de la Declaración de Helsinki (Asociación-Médica-Mundial, 2008). El propósito principal de la investigación fue mejorar los procedimientos preventivos, diagnósticos y terapéuticos, por lo que se puso a prueba la intervención para medir que fuera eficaz.

Se cuidó la salud y derechos individuales de los participantes. Todos recibieron amplia información acerca de la investigación, se contestaron sus preguntas y se les pidió su firma de consentimiento informado para participar en este estudio. Para reducir al mínimo las consecuencias de la investigación sobre su integridad emocional y su personalidad, se establecieron reglas de participación y se conservó el anonimato de los voluntarios en este estudio (Ver anexo 4).

3.8 Programa de intervención grupal para parejas

El programa de 'Solución de conflictos y satisfacción marital' fue adaptado por la investigadora en base principalmente al modelo de terapia breve basada en soluciones y a los trabajos de las terapeutas de parejas Michele Weiner-Davis (2000, 2001), Toni Schindler Zimmerman y sus colaboradores (1997). El objetivo fue ofrecer a las parejas alternativas de solución por medio de instruirles a enfocarse en lo que funciona, reconocer sus recursos y fortalezas individuales, de pareja y grupales, mejorar habilidades de comunicación y reducir los conflictos a través de procesos grupales que incluyeron el establecimiento de metas breves, revisión de tareas, modificación de patrones

improductivos y estar listos para enfrentar retrocesos (Weiner-Davis, 2000, 2001; Zimmerman, et al., 1997). En el desarrollo de las intervenciones se dio más énfasis en las necesidades detectadas en la muestra; para lo cual se adecuó según lo manifestaron las parejas en el cuestionario aplicado al inicio (Ver anexo 1). Enseguida se describen las sesiones:

Programa 'Solución de conflictos y satisfacción marital'

1. Presentación, cuestionarios, encuadre y reglas
2. Identificar y enfocarse en lo que funciona
3. Comunicación asertiva, negociación y solución de conflictos
4. Reconocimiento e interrupción de patrones ineficaces
5. Mantener vivos los cambios
6. Temas de conflictos persistentes y plan para vencer las dificultades y corregir los retrocesos
7. Resignificación, aceptación, respeto, compromiso y ser feliz.
8. Aplicación de cuestionarios finales
9. Grupo de discusión sobre el programa recibido

Sesión 1: 'Presentación, cuestionarios, encuadre y reglas'. Se les dio la bienvenida conforme fueron llegando, se les ofreció servicio de café y se les colocó un gafete con su nombre. Enseguida contestaron los cuestionarios iniciales para establecer un punto de partida antes del curso. Posteriormente se hizo la presentación formal de los investigadores y el estudio. Luego se aplicó una técnica para que cada uno presentara a su pareja diciendo una de las cosas que admira de su cónyuge. Se procedió a reforzar las cualidades referidas. Se establecieron de común acuerdo las reglas para el funcionamiento del curso. De tarea se les dejó hacer algo por su pareja, sorprenderle de alguna manera haciendo algo diferente a lo que acostumbraban.

Sesión 2: ‘Identificar y enfocarse en lo que funciona’. Se les preguntó acerca de los cambios que se han dado o las diferencias que han notado en sus relaciones durante la semana pasada, luego se les explicó el procedimiento para escribir las metas que deseaban conseguir para las 8 sesiones. Se revisó el tema y se les dejó de tarea enfocarse en lo que funciona bien y en lo bueno que hace su pareja, se les pidió atender a los pequeños detalles; que reconocieran qué tan diferente se sentían acerca de sí mismos y de su relación cuando notaban los cambios, incluso las posibilidades de cambio. Sobre todo lo que cada uno podía hacer.

Sesión 3: ‘Comunicación asertiva’. Se les preguntó qué cosas estaban pasando que les gustaría que se mantuvieran, se revisaron las metas; que fueran específicas y escritas en términos positivos. Se revisaron los pasos para tener una interacción asertiva. Se les dejó de tarea practicarlos en la semana.

Sesión 4: ‘Reconocimiento e interrupción de patrones ineficaces e improductivos. Si no funciona, haz algo diferente’. Se inició preguntando ¿Qué cambios han notado en pensamientos, sentimientos o comportamientos en ustedes, su pareja o la relación en la última semana? ¿Qué les gustaría que continuara ocurriendo? ¿Qué conductas asertivas quisieran ver más? Si alguno se enfocaba en sus fallas, se le daba retroalimentación a fin de generar alternativas para poder interrumpir el patrón de interacción en el siguiente intento. Se explicó el tema y se les dejó de tarea observar y experimentar con el reconocimiento de patrones y su interrupción para romper un ciclo negativo o para aumentar uno positivo. Se les aclaró no esperar cambios espectaculares o inalcanzables, sino buscar pequeñas diferencias que frecuentemente pasan desapercibidas. Se les preguntó: ¿Qué van a hacer distinto esta semana? y ¿Cuál será la primera señal de que están cambiando?

Sesión 5: ‘Mantener vivos los cambios’. Se revisó la tarea y se les hizo la misma pregunta de cada sesión: qué cambios han notado y lo que les gustaría que se mantuviera. Se les preguntó también cómo los cambios han afectado o influido otros aspectos de sus vidas: con sus hijos, amigos, familiares y trabajo. De tarea se les pidió escribir una lista de elecciones y comportamientos que necesitan mantener a fin de sostener los cambios positivos y se cuestionó a cada uno qué podría hacer los siguientes días para ser más feliz, y darse cuenta de qué manera impacta la relación; dejándoles esa tarea para la semana.

Sesión 6: ‘Temas de conflictos persistentes y plan para vencer las dificultades y corregir los retrocesos’. Se les preguntó qué cambios y diferencias notaron que les gustaría que se mantuvieran. Se analizó la tarea de observar y/o interrumpir patrones y de aumentar los ciclos positivos. Se revisó el tema de considerar los retrocesos y se les plantearon las preguntas: ¿Qué harán cuando haya retrocesos?, ¿Quién se dará cuenta primero?, ¿De qué opciones disponen? Se habló de los cuatro acuerdos para solucionar las historias de sufrimiento que nos contamos a nosotros mismos: ser impecable en la palabra, no tomarse las cosas personales, dejar de hacer suposiciones y hacer lo mejor posible (Ruiz, 2009). Posteriormente se explicó la técnica ‘Hacer un cambio de 180º’ y actuar como si ya estuviera resuelta la situación, luego se les pidió como tarea aplicarlos en la semana, para romper el estereotipo que tienen de ellos, sorprendiendo a su pareja con alguna conducta nueva.

Sesión 7: ‘Resignificación, aceptación, respeto, compromiso y ser feliz’. Se revisaron avances y posteriormente se aplicó una técnica: ‘qué extrañarías más si tu pareja ya no estuviera’; se procesó lo compartido y se les pidió

encontrar y hacer 1 o 2 cosas pequeñas para favorecer que su cónyuge fuera más feliz.

Sesión 8: ‘Aplicación de cuestionarios finales. Integración de lo aprendido’. Se revisaron las tareas. Después de la aplicación del DAS y el IMSS, se hizo un convivio.

Sesión 9: ‘Grupo de discusión sobre el programa recibido’. Se revisó el avance de cada uno por medio de la escala 1 a 10, se reforzaron los logros y avances, se normalizaron las recaídas y se les apoyó a ver lo que ellos hicieron para llegar a ese nivel de satisfacción. Enseguida se les preguntó qué se llevaban de aprendizajes del grupo.

IV. RESULTADOS

4.1 Análisis cuantitativo

A continuación se describen los datos sociodemográficos de las 5 parejas que participaron en el estudio y en el grupo focal para explorar la percepción del cambio en su satisfacción conyugal.

Tabla 2 **Datos sociodemográficos**

Sujetos	Edad	Sexo	Años de Educación	Estado Civil	Años en la relación	Hijos
1	42	F	11	Casada	23	4
2	43	M	12	Casado	23	4
3	33	F	12	Casada	15	3
4	34	M	17	Casado	15	3
5	42	F	6	Unión libre	13	2
6	54	M	12	Unión libre	13	2
7	46	F	17	Unión libre	7	5
8	44	M	11	Unión libre	7	5
9	51	F	6	Casada	31	3
10	58	M	6	Casado	31	3
Promedio	45		11		18	3

Nota. Los datos de la muestra indican que tres de las cinco parejas estaban casadas, dos en unión libre, tenían 18 años de relación en promedio (7 a 31). La edad era de 45 años en promedio, en un rango de 33 a 58. El grado de educación es de primaria hasta profesional, con media de 11 años de instrucción y tenían 3 hijos en promedio. F=femenino M=masculino.

Los 10 participantes contestaron cuáles conflictos enfrentaban al empezar el programa. Estos temas se abordaron en el transcurso del curso, a través de la TBS. Enseguida se muestran los datos reportados.

Tabla 3 **Principales conflictos en la relación.**

Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Suma
Género	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	
Dinero	3	2	5	4	4	4	4	2	3	2	33
Relaciones sex.	3	3	5	5	5	3	1	1	4	3	33
Hijos	3	2	4	3	4	4	4	2	2	1	29
Parientes	3	4	4	3	2	4	4	2	2	1	29
Trabajo	1	2	4	3	4	3	4	2	3	1	27
Comunicación	2	4	3	3	2	4	1	1	3	3	26
Tiempo	3	2	4	3	3	4	1	1	2	2	25
Metas	1	2	3	3	4	3	4	1	2	2	25
Quehacer	1	2	4	3	5	3	1	1	3	1	24
Expectativas	2	2	3	3	1	4	1	1	2	3	22
Fidelidad	2	2	1	2	3	3	1	1	3	1	19
Religión	1	2	2	2	2	3	1	1	1	1	16

Nota. Los temas más recurrentes fueron el dinero, las relaciones sexuales, los hijos y parientes, en ese orden de importancia. Las mujeres calificaron más alto los conflictos. La pareja 3 (5 y 6) inició con una percepción mayor de conflictos. Al final avanzó considerablemente como se muestra en las tablas 3 y 4. La escala utilizada fue siempre=5, casi siempre=4, a veces=3, casi nunca=2, nunca=1. F=femenino, M=masculino

Tabla 4 **Satisfacción marital antes y después de la intervención**

Participante	preDAS	postDAS	Diferencia	preIMSM	postIMSM	Diferencia
1 F	119	123	4	54	55	1
2 M	101	114	13	46	55	9
3 F	57	99	42	30	46	16
4 M	89	119	30	40	54	14
5 F	75	78	3	24	40	16
6 M	47	74	27	26	42	16
7 F	95	94	-1	47	47	0
8 M	105	126	21	52	59	7
9 F	86	104	18	30	45	15
10 M	118	112	-6	43	59	16
Promedio	89	104		39	50	

Nota. Resultados de la aplicación pre y post prueba de la Escala de Ajuste Diádico (DAS por sus siglas en inglés) y del Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMSM). Claramente se observa un aumento en la fila de promedios de satisfacción. Cabe señalar que los participantes 7 y 10, bajaron ligeramente la puntuación en el post prueba del DAS, sin embargo el 10 conservó una puntuación alta en el IMSM. F= femenino, M= masculino.

Se realizó la prueba Wilcoxon para comparar el diseño antes-después, con el programa SPSS 17. La figura 2 muestra el resultado de SPSS de *Wilcoxon signed-ranks test* utilizando *Analyze → Nonparametric Tests →Two Related Samples:*

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Satisfacción marital final - Satisfacción marital	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	9[b]	5.00	45.00
	Ties	1[c]		
	Total	10		
Escala de ajuste diádico final - Escala de ajuste diádico	Negative Ranks	2[d]	2.50	5.00
	Positive Ranks	8[e]	6.25	50.00
	Ties	0[f]		
	Total	10		

a. Satisfacción marital final < Satisfacción marital

b. Satisfacción marital final > Satisfacción marital

c. Satisfacción marital final = Satisfacción marital

d. Escala de ajuste diádico final < Escala de ajuste diádico

e. Escala de ajuste diádico final > Escala de ajuste diádico

f. Escala de ajuste diádico final = Escala de ajuste diádico

Test Statistics[b]

	Satisfacción marital final - Satisfacción marital	Escala de ajuste diádico final - Escala de ajuste diádico
Z	-2.689[a]	-2.293[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.007	.022

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Figura 2. Análisis con prueba Wilcoxon

En lo que respecta a la satisfacción marital, los resultados fueron positivos (Positive Ranks = 9), indicando que las parejas reportaron un mejoramiento en la satisfacción marital después de las intervenciones. Hubo un empate: el sujeto 7 reportó que no hubo cambio en su satisfacción marital después de las intervenciones. La escala de ajuste diádico mostró dos resultados negativos (Negative Ranks = 2) los sujetos 7 y 10 reportaron un ligero descenso en el ajuste después de las intervenciones, con un promedio de 2.50 (Mean Negative Rank = 2.50) en contraste con el mejoramiento promedio de 6.25 en los resultados positivos (Mean Rank 6.25). En conjunto, estos resultados indican que las parejas se beneficiaron de la intervención como lo demuestran las rangos positivos (valores medios) de 5 y 6.25 para la satisfacción marital y ajuste diádico respectivamente, después de la intervención.

4.2 Análisis cualitativo

Figura 3. Intervenciones en terapia breve basada en soluciones

Las intervenciones en TBS se plantean como una solución para evitar las consecuencias de no saber resolver los conflictos en pareja. A través de las

ocho sesiones se revisaron estos temas. En el grupo focal se discutieron los aprendizajes que obtuvieron las parejas y se reportaron los cambios percibidos por cada uno.

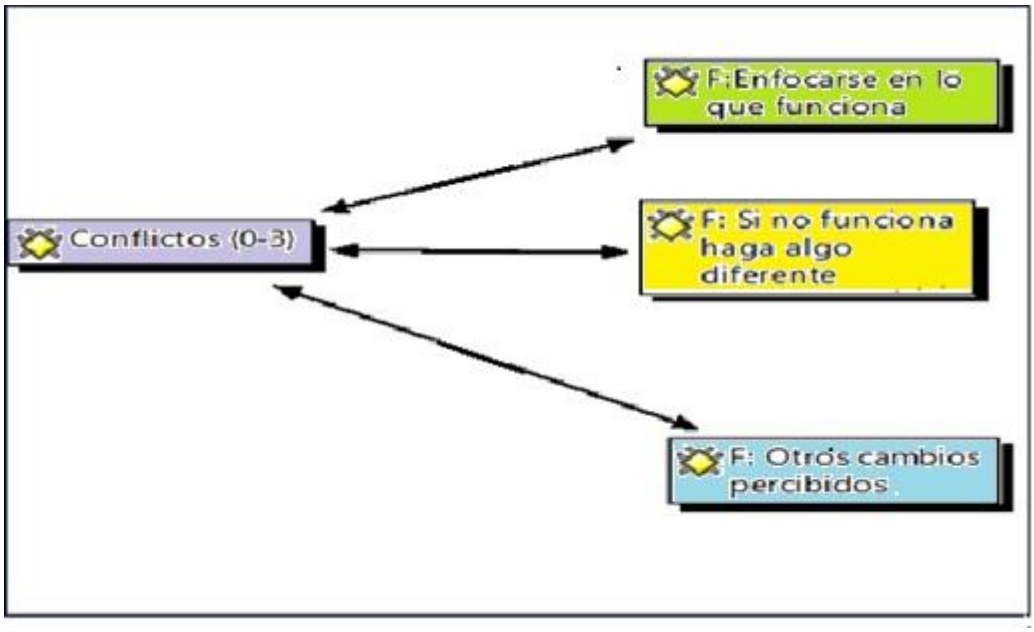

Figura 4. Alternativas ante los conflictos

Análisis cualitativo por medio del programa Atlas.ti 6.1.1, que muestra las tres grandes familias de códigos de alternativas ante los conflictos de esta investigación.

La TBS tiene dos grandes vertientes. Ante un conflicto podemos enfocarnos en lo que funciona bien y hacerlo crecer o simplemente dejar de hacer lo que no nos funciona y hacer algo diferente con el objetivo de obtener un resultado distinto. Por otra parte; para obtener resultados en un análisis cualitativo es preciso someter los datos a un examen, en un continuo viaje por las citas, anotaciones y códigos asignados. Para el análisis del discurso en esta investigación se agruparon en una tercera clasificación los cambios que las parejas consideraron importantes. En las tres siguientes figuras se desglosa

cada familia, las categorías y luego se dan ejemplos de las citas mencionadas por los participantes en el grupo focal.

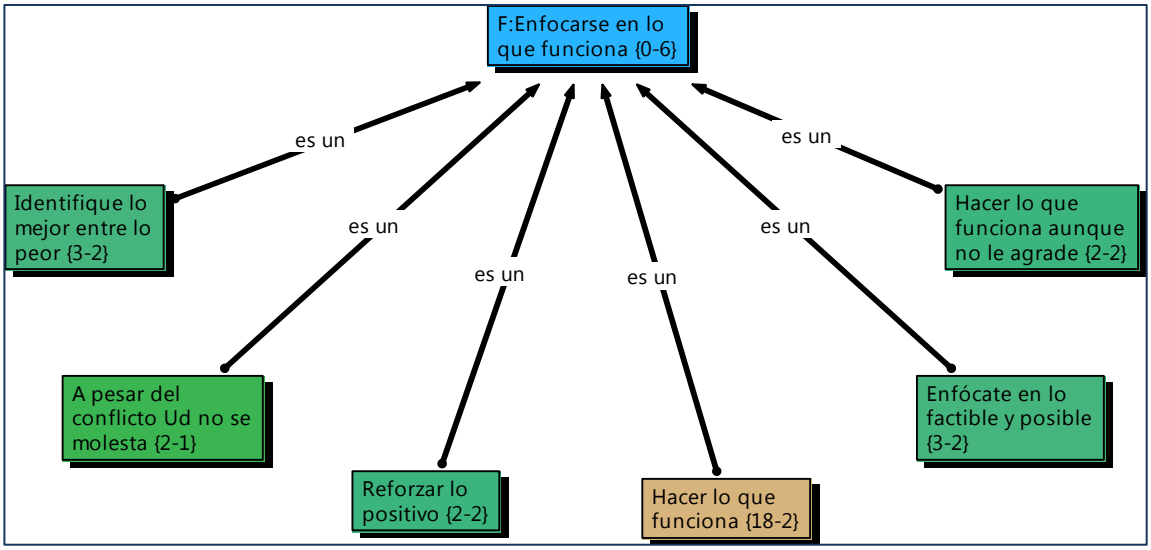

Figura 5. Enfocarse en lo que funciona

Se muestran 6 categorías de Enfocarse en lo que funciona y las citas mencionadas por los participantes en el grupo focal. El número dentro de la llave { } indica que lo que más utilizaron fue: Hacer lo que funciona {18}.

En las siguientes páginas se refieren algunas de las frases dichas por las parejas, que se codificaron como: Enfocarse en lo que funciona.

Hacer lo que funciona aunque no le agrade

> "A pesar de que no estoy de acuerdo con su actitud, a pesar de que no estoy de acuerdo cómo está llevando las cosas, me he mantenido al margen para no causar un problema o engancharme en una discusión que lejos de que nos ayude a avanzar nos provoque más problemas."

> "Se levanta, lleva a mis hijos a la escuela, me hace de comer, vigila que todo esté bien en la casa, eso conlleva un sacrificio, puede ser un regalo de amor, pero a ella le cuesta."

Algunas personas deciden cumplir el compromiso adquirido en la relación; es más importante funcionar como pareja y como familia que tener la razón o enfocarse en obtener sólo un beneficio personal. Uno de los aprendizajes más importantes en la relación de dos personas viviendo juntas tiene que ver con aceptar que no siempre van a estar de acuerdo, que a veces se hace algo por el cónyuge para darle gusto; se cede sabiendo que también se recibirá la misma cortesía en otras situaciones importantes. Hacerlo aunque no estemos totalmente de acuerdo o no entendamos del todo la lógica del asunto. A veces se trata de simple cortesía o sentido común.

Enfócate en lo factible y posible

> “Yo creo que es parte de las altas y bajas, a fin de cuentas qué bueno que tenemos la oportunidad de compartir en un grupo, donde a lo mejor podemos de pronto hacer algo al respecto, escuchar algo que nos pueda ayudar, al fin de cuentas tenemos que verlo a lo mejor no normal, sino como parte del proceso de cambio.”

> “Saber cómo cada quien ha atacado sus diferentes problemas con diferentes herramientas que les han funcionado, es algo que te llevas y atesoras porque lo puedes usar en el futuro: me acuerdo que a él le funcionó esto, a ella le funcionó esto.”

El cambio es constante, por lo tanto la relación cambiará con las crisis inevitables que enfrentan tanto las personas, las parejas y las familias. Siempre hay posibilidades para hacer algo que funcione. Las parejas que participaron en este estudio manifestaron que aprendieron a considerar y aplicar las diversas alternativas aprendidas y aceptar que todo es proceso.

Hacer lo que funciona

"Darnos el tiempo como pareja para resolver nuestras diferencias desde lo que nos funciona."

"Lo vamos a seguir haciendo, tenemos que hacer lo que nos ha funcionado."

"He tenido algunas cosas para que ella se dé cuenta de que si hay intención de estar al pendiente pero que al final de cuentas lo que no quiero es darle una carga adicional."

"Seguimos trabajando en lo económico, cómo distribuir el dinero, cómo vamos a hacerle."

"Ya no estoy estresada, todo lo hago tranquila y procuro cuando él llega tener ya su espacio."

Si están ante un mismo problema, una de las recomendaciones es hacer lo que les funcionó en el pasado. Las soluciones anteriores pueden ser lo indicado. En ocasiones se deja de hacer algo que ha sido funcional por creer que si sirviera ya no se presentaría el problema, lo cual no es cierto. Como seres humanos tendemos a regresar a lo conocido si bajamos la guardia (Weiner-Davis, 2000). Las parejas decidieron enfocarse en lo que funciona.

Reforzar lo positivo

"Salimos más y nos ponemos más atención."

"Me gusta, me encanta que piense en eso: me marca: ¿Dónde estás, qué necesitas?, ¿Te traigo leche? Si, tiene atenciones."

Aquí se trata de lo que aprendemos, con qué nos quedamos, qué hay de constructivo, de productivo después de la situación vivida (Weiner-Davis, 2000).

A pesar del conflicto Ud. no se molesta

> "También es una realidad que no va a cambiar de la noche a la mañana, a lo mejor las problemáticas no van a dejar de existir, que nosotros lo traduzcamos en un conflicto bien manejado va a depender de nosotros. Al final de cuentas los problemas no van a dejar de pasar."

> "Controlar mis impulsos, el saber escuchar a mi pareja, el controlar mis celos y ayudarlo a él a controlar los suyos."

En ocasiones si se estamos ocupados haciendo algo muy interesante, algo que nos apasiona y si cubrimos nuestras necesidades, las situaciones que regularmente nos irritan serán menores (Weiner-Davis, 2000).

Identifique lo mejor entre lo peor

> "Tenemos que aprovechar lo bueno de la experiencia, a lo mejor lo que no es tan bueno; es hacerlo a un lado."

> "Me detengo a no reaccionar de forma implosiva y ya no le doy tanto valor a lo que me molesta y que finalmente no representa algo importante."

Las parejas aprenden que aun en las peores circunstancias, aunque se presente el conflicto, tienen algo de control al detenerse y aprender de la experiencia o valorar alguna diferencia en la intensidad, frecuencia o duración (Weiner-Davis, 2000). Los participantes refirieron que para ellos era más importante la relación que la situación particular; decidieron aprovechar la experiencia.

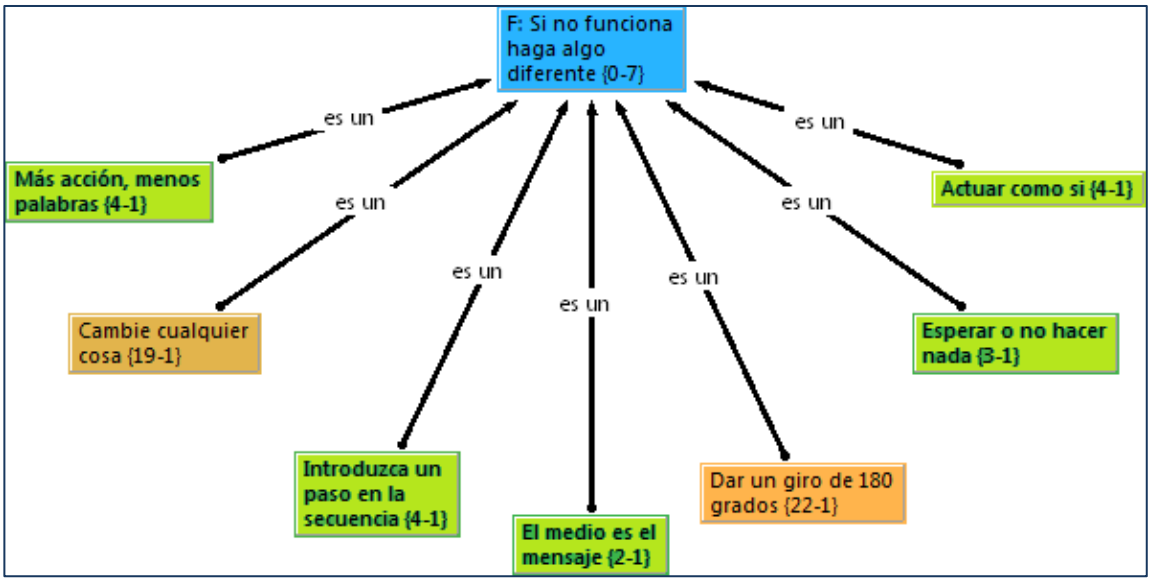

Figura 6. Si no funciona, haga algo diferente

Se muestran 7 categorías de Si no funciona, haga algo diferente y el número de citas mencionadas por los participantes en el grupo focal. El número dentro de la llave { } indica que lo que más utilizaron fue: Dar un giro de 180° {22 }, posteriormente Cambie cualquier cosa {19 }.

Estas son algunas de las frases dichas por las parejas que se codificaron como: Si no funciona, haga algo diferente:

Actuar como si

"Es importante el cambio de actitud."

"Creo que vamos por buen camino, no es algo que tenga resuelto, hay áreas de oportunidad, finalmente veo que cada vez se me dificulta menos, antes si era muy difícil."

"Muchas veces nosotros elevamos el nivel de la molestia, del coraje, en grados que a veces no tienen ningún sentido; le damos importancia a cosas que verdaderamente no son importantes, no dudo que tengan un valor, un peso, pero al final de cuentas si buscamos el bien común de la relación, tenemos

> que bajarnos de nivel, a la mejor tener esa empatía, ponernos en los zapatos de la otra persona para identificar."

Hacer las cosas como si todo estuviera bien, como si pronosticáramos que nos va a ir bien, que vamos a estar de buenas, que nuestro cónyuge nos va a tratar bien. Si se le presta atención a lo bueno, esto tiende a manifestarse en mayor medida. Se mencionaron la empatía y el cambio.

Esperar o no hacer nada

> "A veces toma una velocidad interesante, cuando te das cuenta ya hiciste lo que no querías hacer. A esto me refiero con tratar, a buscar la manera en que previo de reaccionar esté armonizando bien qué es lo que voy a hacer. Estoy convencido que es la forma de resolver el 90% de los problemas."

> "La tolerancia, darle su lugar y tratarla de entenderla, yo sé que a veces tiene muchas cosas que hacer, a veces está enojada, molesta, trato de darle su espacio en ese aspecto."

> "Antes a lo mejor yo me podía justificar es que tú me dices primero, ahora no es así, yo entiendo no es de esa manera, pero si le pido que me apoye con el previo para que no genere esa situación."

Siempre tenemos la libertad y posibilidad de elegir nuestra conducta; nuestras palabras. Los sentimientos no tienen por qué definir nuestro comportamiento. Hacer una pausa y reflexionar sobre lo que se desea conseguir es una de las mejores herramientas para un buen matrimonio. Después de recuperar la serenidad se piensa mejor y llegan mejores ideas. Es esencial escoger nuestras batallas. A veces esperar o no hacer nada es lo mejor que puedes hacer (Weiner-Davis, 2000). Los participantes refirieron que aprendieron a hacer una pausa, a esperar, a reflexionar, a darse un tiempo.

Dar un giro de 180°

"Ahora trato de ver qué voy a decir, antes a veces hablaba y ya después pensaba lo que había hecho y ahora es al revés ahora pienso antes de decir lo que voy a decir."

"Si hablamos y algo me molesta, quedarme callada, no seguir con el tema, ya cambiaba el tema o platicaba otra cosa, no discutir."

"En otros momentos sin la terapia, al contrario hubiera provocado más conflictos, sin embargo me he mantenido al margen, he entendido que si es un problema hormonal, es un problema del estado del tiempo, si es un problema de las circunstancias en este momento, lo dejo, adelante: no me aferro, no me engancho, transcurre el tiempo."

"Me funcionó porque él aprendió a escuchar, a aceptar que no nomás él es perfecto, lo que tenía era que: yo soy aquí el hombre, yo mando, yo dispongo, yo ordeno, yo grito, yo hago, nunca se quitaba el yo de la mente."

"Si sabía que tenía que mejorar y también dejarle de dar tanta importancia a cosas que no son tan relevantes, cosas que me molestaban en un momento y todo pasaba, se daba el conflicto, todo pasaba: se hacía un caos y después razonándolo no era para tanto, entonces lo que busco en este momento es darle la justa medida."

"Una de las cosas que me pasaba es que yo arrastraba muchas cosas del trabajo, me las traía a casa; mi trabajo es muy demandante. Una de las cosas que aprendí, es antes de entrar a la casa me quitó las botas del trabajo y ahí se quedaron las cosas del trabajo."

"Ha habido cambios en nuestra conducta, no miramos tanto los problemas sino la solución."

Para dar un giro de 180° primero hay que identificar si se está haciendo más de lo mismo que no da el resultado deseado y decidir hacer exactamente lo contrario. Las relaciones conyugales son como el sube y baja, si uno de los dos tiene conductas u opiniones extremas, el otro tenderá también a comportamientos extremos, pero opuestos (Weiner-Davis, 2000).

El medio es el mensaje

> “Es muy importante la forma en que se lo dices, uno ocupa el apoyo de la pareja y ustedes lo ven diferente, lo están viendo de otro enfoque, pero en la forma en que lo dicen, ¿Sabes qué? Mira, vamos a platicar, yo pienso así, ¿Qué planes tienes?, ¿Cómo lo ves? Sabes que: yo pienso así, ¿Qué te parece?”

> “Le pedí que fuera un poco más tolerante, más paciencia, que su forma de hablar sea un poco más suave, su forma de decirme las cosas.”

Cuando hablando cara a cara no se entienden, entonces pueden intentar ponerlo por escrito, hablarlo por teléfono, celular o utilizar los mensajes por Internet; por ejemplo a algunas personas les resulta práctico y cómodo utilizar las redes sociales.

Introduzca un paso en la secuencia

> “He aprendido a darle el tiempo que en ocasiones me ha pedido, que no lo daba por la premisa de querer resolver.”

> “No se va a acabar el mundo, no es de vida o muerte, tratar de no llevarlo a un nivel distinto y buscar en la parte explosiva: la forma de antes de hablar o antes de responder buscar la manera de pensar lo que se va a hacer, es un proceso.”

Esta técnica permite a la pareja conocerse y tomar conciencia cómo reaccionaban anteriormente. Agregar un paso en una discusión que no parece tener fin, por ejemplo: grabarse y luego escucharse, salir a dar un paseo, sentarse y continuar la discusión en el piso o irse a hablar al baño. Las opciones son interminables, tan creativas como se permitan serlo. Tan sólo variar la manera de responder en lugar de reaccionar hace maravillas en cualquier relación. Mencionaron que hacer una pausa y pensar antes les funcionó para resolver.

Cambie cualquier cosa

"Cambié mucho, si él empezaba a decirme algo del dinero, yo no me ponía así, igual que él y ahora no."

"Ahora trato de explicarle más las cosas, explicarle por qué de, por ejemplo en lo económico, antes por ejemplo: llegó la luz, de un día para otro, reaccionaba porque no lo tenía. Mejor le digo ¿por qué no ahorramos cada semana? "Dividimos y guardamos para que no se nos haga pesado y tratar de ver qué es lo más urgente."

"Escucharla, a pesar de que antes la oía y también el hecho de tener más claro cuáles son las áreas de oportunidad que tengo."

"Darle su lugar a ella, tratar de entenderla, darle más responsabilidad en la cuestión de decidir los permisos."

"Las niñas me dicen mami me gusta cómo te ves muy diferente, han visto el cambio."

"Yo estoy convencido que mi objetivo no es cambiarla a ella, sino cambiar yo, porque viendo mis cambios, a través de mi cambio he visto cambios en ella y los cambios de ella me han comprometido, me ha obligado a hacer cambios porque yo sé que para que ella cambie, le cuesta un esfuerzo, trabajo, sin embargo yo veo los cambios de ella y a lo mejor, si ella está haciendo un esfuerzo, estoy viendo que se esfuerza, no puedo hacer menos, en pro de la relación, de los hijos. Tenemos que hacer el esfuerzo."

Un pequeño cambio en la manera acostumbrada de relacionarse que ocasiona conflictos puede ser suficiente para solucionar un problema que persistía por años. Para obtener algo distinto hay que hacer algo diferente. Es de gran ayuda tener en cuenta que puede variar el quién, cuándo, qué o dónde. Se trata de dejar de hacer 'más de lo mismo', por ejemplo se puede discutir el mismo asunto en un restaurante; donde la probabilidad de subir el tono de voz es menor. Algo nuevo tiene la posibilidad de romper patrones improductivos (Weiner-Davis, 2000).

Más acción, menos palabras

"Yo creo que estamos aquí porque queremos hacer las cosas y a veces los hechos tienen que hablar más que las palabras."

"No es nada más lo que yo requiero, aquello de con una mano te doy y con la otra recibo, tiene que ser recíproco."

"Yo nunca he sido de la idea de que estábamos mal, no vine pensando que mi matrimonio se iba a acabar, yo vine a apoyarle, porque ella me lo pidió, es algo bonito."

"Tengo un compromiso por nuestras niñas y son mi motivo de lucha y cambios."

Cuando las palabras son insuficientes para lograr un cambio, es tiempo de pasar a la acción. A veces no necesitan hablar más, ni repetirlo 'un millón de veces'; sino hacer algo distinto. Si su pareja ha dejado de escuchar simplemente tiene que hacer eso que se le ha ocurrido, que aún no ha intentado.

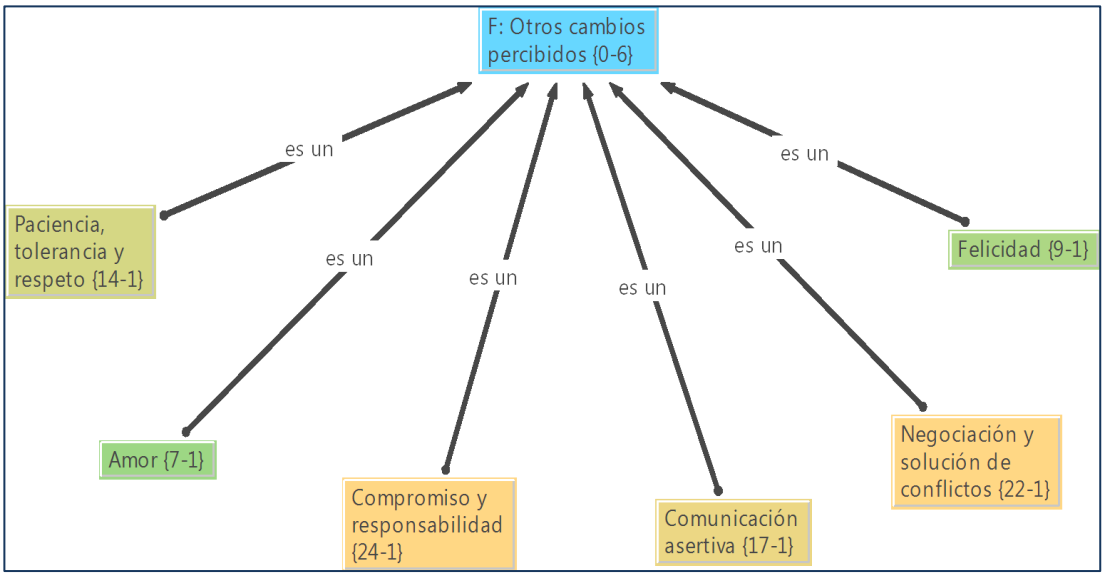

Figura 7. Otros cambios percibidos por los participantes.

Los cambios más importantes fueron el compromiso y responsabilidad, asi como la negociación y solución de conflictos.

En las siguientes seis páginas se presentan las frases dichas por los participantes en el grupo focal, las cuales fueron codificadas como “Otros cambios percibidos”.

Felicidad

“Se ve en nuestras hijas, están muy contentas.”

“Me da muchísimo gusto por ellas. Dicen: papá no estás enojado con mi mami. ”

“Yo he sido de la mentalidad de, pienso que muchas personas buscan la felicidad inmensa, toda mi filosofía es que hay muchas felicidades pequeñas que si las sumas te da eso.”

“A veces uno tiene que doblar las manos, porque si no puedes hacer feliz a las personas que están a tu lado. Es tu núcleo, es tu familia. Por eso a veces uno tiene que sacrificarse, es lo que pienso. Sí, soy feliz.”

“Fue una experiencia muy bonita, algo que yo quería, gracias a él que me siguió porque lo quería experimentar. Me gustó, me llevo una gran experiencia y la satisfacción.”

“Yo creo que hemos trabajado en eso de si estamos juntos es por ser felices, pero no de palabras, con hechos.”

“Darnos el tiempo como pareja para resolver nuestras diferencias desde lo que nos funciona y el ser feliz en lo personal y como pareja.”

Se nota la concepción individual de la satisfacción después del curso. De manera explícita hablaron de los cambios personales, de pareja y la influencia en los hijos, mencionaron aceptar, ceder, complacer y cambiar. Existe una relación entre la felicidad y las dos grandes divisiones de la TBS: enfocarse en lo que funciona y valorar lo que se ha conseguido, y comprometerse a hacer lo necesario para cambiar lo que no funciona, para estar bien y ser felices.

Negociación y solución de conflictos

“Estamos trabajando, yo considero, no puedo decir ya lo logramos. Poco a poco, si he visto bastante el cambio.”

“Seguimos trabajando en lo económico, cómo distribuir el dinero, cómo vamos a hacerle.”

“Buscar la manera en que previo de reaccionar esté armonizando bien qué es lo que voy a hacer. Estoy convencido que es la forma de resolver el 90% de los problemas.”

“No es nada más lo que yo requiero, aquello de con una mano te doy y con la otra recibo, tiene que ser recíproco.”

“Tener un frente los dos, cómo llegar con los hijos para que no pudieran irse de un lado o del otro. Básicamente ese era nuestro conflicto y es en lo que hemos estado trabajando.”

“Me llevo la satisfacción de haber aprendido a controlarme, haber aprendido a sobrellevar esto y a unirme más con él, este, como dicen todos nos llevamos un granito de todos y la satisfacción de haber estado con todos ustedes y de que algo haya servido mi experiencia.”

“Le pedí que fuera un poco más tolerante, más paciente, que su forma de hablar sea un poco más suave, su forma de decirme las cosas.”

“Que ahora primero lo hablamos y aun si estamos alterados tratamos de solucionarlo.”

“Ha habido cambios en nuestra conducta, no miramos tanto los problemas sino la solución.”

Para la solución de conflictos fue importante la conciencia personal, el controlarse, la comunicación y la paciencia, luego la reciprocidad y ser un frente común como pareja.

Comunicación asertiva

“Me funcionó porque él aprendió a escuchar, a aceptar.”

“Él lo entendió mucho, escuchó, entendió, aprendió a escuchar.”

“En ocasiones ya no se discute y eso me deja más relajada.”

“Estoy aprendiendo a tener paciencia y escuchar, como dice ella, te escucho. Yo también me calmo, ya no soy tan explosivo, entiendo, la dejo que hable.”

“He aprendido a tener paciencia, más bien a escuchar y entender lo que me dice, era muy explosivo; nomás me decía, pero no entendía la forma en la cual se pueda sentir ella; en la cual se puede sentir la otra persona.”

“Antes a lo mejor yo me podía justificar es que tú me dices primero, ahora no es así, yo entiendo no es de esa manera, pero si le pido que me apoye con el previo, para que no genere esa situación.”

“La comunicación, hemos tenido más tiempo para nosotros para hablar de nuestros días ya sin niños.”

“Que ahora primero lo hablamos y aun si estamos alterados tratamos de solucionarlo.”

“Platicamos más con paciencia los temas a resolver.”

“Ahora pienso antes de hablar.”

“Es muy importante la forma en que se lo dices, uno ocupa el apoyo de la pareja.”

“Al final de cuentas si buscamos el bien común de la relación, tenemos que bajarnos de nivel, a la mejor tener esa empatía, ponernos en los zapatos de la otra persona.”

Los aspectos relevantes que notaron en la asertividad fueron la aceptación, tener paciencia, hacer una pausa, aprender a escuchar sin discutir, la empatía y el tiempo dedicado a la pareja.

Compromiso y responsabilidad

“Me siento muy bien así y voy a seguir luchando por cambiar.”

“Me siento responsable, Dios nos dio a los hijos, es una misión que tenemos en la vida, lo que les estoy dando.”

“Tengo un compromiso por nuestras niñas y son mi motivo de lucha y cambios.”

“El compromiso de ser una mejor persona con la gente que me rodea.”

“El compromiso de ser felices los dos.”

“Tomo muy en serio el compromiso, ahora me respeto a mí mismo, me acepto tal y como soy, así como a los demás.”

“El compromiso de estar estables para nuestros hijos, el respeto mutuo para lograr estabilizarnos, la aceptación de nuestros errores y el perdonarnos mutuamente para poder seguir adelante.”

“Estoy comprometida con él y venga lo que venga trataremos de solucionarlo siempre practicando el compromiso, el respeto y aceptación mutua, poniendo en práctica el perdón diariamente.”

“Dar lo mejor de mí para hacer que mi pareja funcione.”

“Hacer crecer el amor y el respeto.”

Se nota el compromiso por continuar los cambios; ser mejores en lo individual, como pareja, padres y en lo social. Son importantes la aceptación, el respeto y la responsabilidad.

Amor

“Recordarle que le amo a lo mejor es más que suficiente.”

“Las experiencias de todos son importantes, las pláticas que hemos tenido. Saber cómo cada quien ha atacado sus diferentes problemas con diferentes herramientas que les han funcionado, es algo que te llevas y atesoras porque lo puedes usar en el futuro: me acuerdo que a él le funcionó esto, a ella le funcionó esto; entonces uno se lo lleva. Una de las cosas que me ha gustado mucho es el entender que estamos aquí por algo, el entender que estamos aquí porque nos queremos, porque hay cariño. Veo aquí aunque hay muchos problemas, veo que hay cariño entre ustedes, el amor ahí está. ”

“Demostrar el amor con acciones. Me ha servido mucho esto. ”

“No estoy contigo por lo que me das, porque tengas dinero, porque tengas carro, estoy porque quiero estar contigo.”

“Decido aceptar y no querer cambiar a mi pareja.”

“Hacer crecer el amor y el respeto.”

Las parejas hablaron del amor asociado a la aceptación, el cariño, el respeto, el compromiso y la congruencia. También fue importante para ellos la experiencia grupal para verse en los demás y darse cuenta de lo que les funciona a los demás y aplicarlo a su relación.

Paciencia, tolerancia y respeto

“Estoy aprendiendo a tener paciencia y escuchar.”

“Entender más a las personas que son muy explosivas, ser más paciente.”

“Tolerancia, yo era de las personas que pensaba que todo lo que decía se tenía que hacer.”

“La tolerancia, darle su lugar y tratarla de entenderla, yo sé que a veces tiene muchas cosas que hacer, a veces está enojada, molesta, trato de darle su espacio en ese aspecto.”

“He aprendido a tener paciencia, más bien a escuchar y entender lo que me dice, era muy explosivo.”

“Llegué a la conclusión de que tengo que aceptar lo que pasa diario; la gente, las situaciones, todo y verlo distinto.”

“Saber valorar a la pareja y no ser tan egoísta.”

“Los veo desde otro punto de vista, otro enfoque. Entiendo más a las personas, su punto de vista y las dejo ser.”

“Más tolerante y comprensivo.”

“El respeto para demostrar con mis actos prudentes y pensados a mi pareja.”

La paciencia, tolerancia y respeto están asociados a vivir con asertividad. Las parejas aprendieron a ser empáticos, respetuosos, flexibles y aceptantes, y a ver las cosas desde otra perspectiva.

Adicionalmente al grupo focal, cada persona contestó un cuestionario final, enseguida se presentan las respuestas recabadas:

¿Cómo describe la experiencia de haber participado en una terapia grupal de parejas?

1. “Una experiencia nunca antes vivida y me sirvió para retroalimentarme y mejorar aspectos de mi vida.”
2. “Satisfactoria, me ayudó a entender mejor a mi pareja.”
3. “Ha sido buena ya que cambió en un 20% de mi relación en cuestión de comunicación y en un 40% mi relación sexual.”
4. “Muy positiva, dinámica, con aprendizajes, reconfortante, motivadora, creo que es una forma muy efectiva de provocar un cambio en la problemática de pareja.”
5. “Invitaría a que otros fueran, por la experiencia que tuve yo.”
6. “Fue una experiencia muy gratificante porque aprendí cosas que no me había dado cuenta de algunos errores y la enseñanza de otras parejas.”
7. “Nos ayudó a tenernos más paciencia y más comunicación.”
8. “Excepcional.”
9. “Muy buena.”
10. “Muy buena experiencia.”

Cada uno de los integrantes de la terapia grupal manifestaron una experiencia satisfactoria, en diferentes niveles. Un 50% hizo comentarios específicos de los benficios percibidos en el área de pareja.

¿Qué es lo que más le ha servido?

1. “La conversación.”
2. “Las experiencias y las herramientas para solucionar conflictos.”
3. “La comunicación, hemos tenido más tiempo para nosotros para hablar de nuestros días ya sin niños.”
4. “Encontrar las áreas de oportunidad que tengo y modificarlas y en la sexualidad cambió radicalmente.”
5. “Tener más paciencia.”
6. “Que ahora sé que el cambio y la lucha es conmigo mismo.”
7. “Autoanalizarme y pensar las cosas antes de actuar.”
8. “Saber valorar a la pareja y no ser tan egoísta.”
9. “Me ayudó a comprender más a mi compañero.”
10. “Salir como matrimonio en acuerdo de los dos.”

Las diez personas refirieron cambios, aumentaron el nivel de conciencia personal, aprendieron a tenr conductas nuevas para estar mejor como pareja.

¿Cómo ha sido diferente para Usted enfocarse en las soluciones?

1. “Hablar con más razonamiento.”
2. “Me ha ayudado a entender el lado de mi esposa.”
3. “Pues hemos llegado a dialogar en lugar de pelear.”
4. “Positivo, menos doloroso.”
5. “Aprender a exigir menos.”
6. “Los veo desde otro punto de vista, otro enfoque. Entiendo más a las personas, su punto de vista y las dejo ser.”
7. “Que ahora primero lo hablamos y aun si estamos alterados tratamos de solucionarlo.”
8. “Ha sido diferente, porque antes no escuchaba, no entendía.”
9. “Ha habido cambios en nuestra conducta, no miramos tanto los problemas sino la solución.”
10. “Haciendo cambios para sentirnos mejor.”

La TBS les permitió a los participantes concentrarse en lo que funciona y en cambiar; dejar de hacer lo que no les funcionaba. Además han realizado cambios en la manera de ver la situación, de aprender a comunicarse de forma distinta y a cambiar para estar mejor.

¿Qué otras cosas diferentes ha hecho?

1. “Hablarle y mirarle a los ojos.”
2. “Más tolerante y comprensivo.”
3. “Me he callado, no he peleado, he evitado discutir; pero me cuesta trabajo.”
4. “Buscar lo que nos ha funcionado.”
5. “Ofrecerle de comer cuando llega.”
6. “Reforzar lo aprendido.”
7. “Salimos más y nos ponemos más atención.”
8. “Comer juntos todos los días.”
9. “Salir juntos a comer, a platicar y algunas veces de compras.”
10. “Salir más con ella y platicar más.”

Algunos cambios que realizaron se refieren a enfocarse en lo funcionaba en su relación y hacerlo crecer, también aprendieron a hacer algo distinto cuando lo que acostumbraban no daba el resultado deseado.

¿Qué beneficios tiene después de participar en este grupo de parejas?

1. “Más autoestima.”
2. “Una mejor comunicación.”
3. “La satisfacción de saber que ahora si me cree en todo lo que le digo, me refiero a que él pensaba que yo era la del error.”
4. “El aprendizaje de ver las cosas que nos han funcionado y dejar de hacer las que no funcionan.”
5. “El ejemplo de otras parejas que se tienen paciencia.”
6. “Sacar a flote nuestros defectos y que debo de trabajar en ello.”
7. “Que nos entendemos más y llegamos a más acuerdos.”
8. “Que como persona y como pareja se sienta uno más seguro.”
9. “Ha mejorado mucho nuestro matrimonio.”
10. “Compartir experiencias diferentes.”

La percepción de SM incluyó mayor autoestima, comunicación, paciencia, seguridad y aprender de las demás parejas.

¿Cuál es su compromiso personal para continuar progresando en su relación de pareja y en la consecución de sus metas?

1. “La comunicación.”
2. “Dar lo mejor de mí para hacer que mi pareja funcione.”
3. “Darle más tiempo al tiempo porque se me había agotado.”
4. “Darnos el tiempo como pareja para resolver nuestras diferencias desde lo que nos funciona y el ser feliz en lo personal y como pareja.”
5. “No hablar mal de mi pareja y salir más en familia.”
6. “Continuar si mi pareja decide aceptar el reto de hacer el cambio para bien de ambos y nuestras niñas.”
7. “El compromiso a mí misma de controlar mis impulsos, el saber escuchar a mi pareja, el controlar mis celos y ayudarlo a él a controlar los suyos.”
8. “Aparte del compromiso es hacer crecer el amor y el respeto.”
9. “Seguir buscando aprender más de las relaciones matrimoniales y de familia.”
10. “Cada día seguir mejorando para que nuestra relación funcione mejor.”

Las cinco parejas manifestaron expectativas positivas y un compromiso de aplicar lo aprendido para que su relación funcione y prospere.

Tabla 5 Calificación personal de acuerdo a la percepción del cambio

Sujetos	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**Prom.**
Género	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	
Antes	7	7	5	6	1	5	6	3	7	7	5.4
Después	9	9	8	8	6	8	8	8	8	8	8
Diferencia	2	2	3	2	5	3	2	5	1	1	

Cada persona se evalúo a sí mismo y se asignó dos números de acuerdo a su percepción de satisfacción en la relación; al inicio y al final del curso, en una escala de 1 a 10, siendo 10 la máxima satisfacción (Ver anexos 1 y 5). Las calificaciones fueron personales y subjetivas al momento que cada uno estaba viviendo. Las diferencias mayores en la percepción de cambio se observaron en los participantes 5 y 8, por la manera en que se sentían al inicio y al final del curso. En lo individual, todos manifestaron un aumento en la SM y globalmente se alcanzó una mejoría considerable subiendo en promedio 2.6 puntos.

4.3 DISCUSIÓN

Se realizó una intervención con un grupo heterogéneo y las necesidades del ciclo vital de la pareja, así como la madurez a raíz de pruebas enfrentadas y superadas fueron muy diversas. Las parejas iniciaron la primera sesión con distintos niveles de satisfacción en su relación; sin embargo manifestaron una mejoría significativa al final en el grupo focal. Este resultado coincide con la terapia grupal realizada por Judith Coché (2010). Por su parte, De Barbaro y colaboradores (2008) trabajaron con un grupo homogéneo y encontraron que su método también es útil para resolver crisis relacionales.

El nivel de educación y de ingresos entre los participantes fue dispar y es inferior al reportado por otros estudios (Coché, 2010), siendo esto un elemento significativo a considerar pues primero es necesario suplir las necesidades básicas. Encontramos que el dinero fue la principal causa de conflictos en las parejas participantes.

En una investigación de seguimiento del método Gottman se encontró que los hombres generalmente entran a tratamiento buscando menos conflictos; evitándolos, mientras que las mujeres lo hacen deseando amistad e intimidad a través de una conexión emocional (Babcock, Gottman, Ryan, & Gottman, 2013). Nosotros encontramos que las mujeres calificaban más alto en su percepción de los conflictos de pareja al inicio del curso, lo cual confirma el hecho de que las mujeres están más atentas a lo que necesita mejorar en la relación y lo solicitan a sus cónyuges, como lo mencionan diversos autores (Gray, 1996; Salama, 2005; Weiner-Davis, 2000).

En la octava sesión los diez participantes contestaron un cuestionario final donde reportaron la experiencia grupal como: buena, muy buena,

satisfactoria, positiva, gratificante y excepcional. Reportaron que lo que más les sirvió fueron las herramientas para solucionar conflictos, para conocerse, ser congruentes y responsabilizarse en lo personal y poder entender el punto de vista de su pareja. Pesqueira y Ortiz (2010) coinciden en que el autoconocimiento es un elemento necesario para poder reconocer al otro, lograr la madurez para hacerse responsable del proceso personal de crecimiento; percibirse como único e irrepetible y brindar al otro el mismo trato con el respeto que merecen las tres entidades, esto es: el yo, el tú y el nosotros. Por su parte, Acevedo y colaboradores (2007) refieren que las parejas manifestaron que la satisfacción dependía del deseo de seguir juntos; de reconocer y enfrentar las crisis y verlas como una oportunidad.

Coincidimos con Nardone y Portelli, (2006) quienes postulan que todos los pacientes pueden ser auxiliados en su deseo de cambio y con Weiner-Davis (2000) de que toda relación puede y merece ser salvada.

4.4 Limitaciones del estudio

Este es un estudio no aleatorio con un grupo muy pequeño, por lo cual los resultados no pretenden generalizarse al resto de la población; sin embargo se cree que se aplica a la mejor atención clínica a parejas con un ahorro en costo y tiempo, aunque para afirmarlo es necesario llevar a cabo más investigaciones en esta área.

No tuvimos la respuesta esperada, a pesar de los diversos medios de promover y publicitar el curso: se invitó a los padres de estudiantes de tres grupos de la carrera de Psicología. Se hizo también la invitación en un programa de radio y televisión en tres ocasiones y en la red social de Facebook de la autora, además de una reunión de Escuela para padres.

Encontramos que persiste el estigma de necesitar terapia; algunas mujeres reportaron que sus esposos no querían ‘lavar la ropa sucia fuera de casa’; otras mencionaron que sus maridos no querían hablar enfrente de otras parejas. Ocho diferentes personas que llamaron atendiendo la invitación por radio, indicaron no tener con quien dejar a sus hijos o que el horario no les acomodaba.

4.5 CONCLUSIONES

La presente investigación plantea la terapia breve basada en soluciones en formato grupal para parejas como una alternativa eficaz para el aumento en la satisfacción marital, para ello se tomaron en consideración las mediciones a través de cuestionarios antes y después de la intervención y las respuestas obtenidas durante el grupo focal.

En respuesta a la pregunta de investigación respecto a los cambios percibidos en la satisfacción marital después de una intervención grupal para parejas, mediante la terapia breve basada en soluciones; se encontró que los participantes refirieron en orden de importancia el compromiso, la responsabilidad, la negociación y solución de conflictos, la asertividad, el respeto, la paciencia y la tolerancia. La percepción general fue que no cambiarían nada del curso. El aspecto psicoeducativo les pareció acertado. La TBS grupal fue percibida como suficiente para promover cambios encaminados a la satisfacción marital.

La diferencia en los resultados en los cuestionarios de evaluación de la SM indica que las parejas se beneficiaron de la intervención grupal, asimismo estos datos concuerdan con las calificaciones que ellos mismos se asignaron al iniciar y finalizar las 8 sesiones (Tabla 5). Lograron aprender técnicas de solución de conflictos maritales, para mejorar la comunicación y aumentar la satisfacción en la relación conyugal.

La situación económica fue importante, ésta es una de las razones por las que se propone la terapia grupal basada en soluciones, pues se atiende a más personas en el mismo tiempo, además de que todas las parejas actúan

como modelos de solución para las demás, incrementando de esta manera la eficiencia general.

Los terapeutas son responsables de utilizar los mejores tratamientos, para lo cual han de estar en actualización y entrenamiento permanente. La eficacia más eficiencia es igual a efectividad: dar la mejor atención al menor costo y lograr las metas lo más pronto posible. Es ineludible la aceptación de lo que se tiene en lugar de afligirse por lo que aún no se ha conseguido, sobretodo enfocarse en lo que funciona bien en la relación y hacerlo crecer. Respecto a lo que no funciona como se desea, la TBS plantea una propuesta simple y lógica: si deseas resultados diferentes, haz algo distinto.

Con el objetivo de favorecer la satisfacción y permanencia de la relación así como las consecuencias de funcionalidad en el sistema familiar y social, se espera que estos resultados se puedan aplicar en la atención psicoterapéutica, en la formación de nuevos profesionistas en el área de la salud mental, así como en la labor comunitaria por medio de programas, cursos, talleres y conferencias para proporcionar a las personas recursos con el fin de incidir en la salud social al cimentar parejas mejor establecidas y familias más funcionales.

4.6 Recomendaciones

Se plantea realizar un estudio longitudinal con un grupo control, para dar seguimiento y medir si se mantienen los avances, además de tratar de controlar variables confusoras. Asimismo se proponen investigaciones similares, ampliando el tiempo dedicado al grupo focal para explorar otros aspectos a profundidad, por ejemplo: la sexualidad, las etapas de crecimiento de los hijos y la influencia de la familia extensa. Otra idea que surgió es efectuarlo en una

institución educativa dirigido a los padres de los alumnos de 3º y 4º de primaria y seguirlos hasta 6º. También se sugiere realizarlo en sábados en lugar de jueves por la noche para explorar si se consigue más asistencia. Por otra parte, se plantea llevar a cabo una investigación para medir la eficacia de la TBS en grupos en los que sólo asiste uno de los cónyuges.

REFERENCIAS

1. Acevedo, V. E., Restrepo, G. L., & Tovar, C. J. R. (2007). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. *Pensamiento Psicológico, 3*(8), 85-107.
2. Ahmadi, K., Ashrafi, S. M. N., Kimiaee, S. A., & Afzali, M. H. (2010). Effect of family problem-solving on marital satisfaction. *Journal of Applied Sciences, 10*(8), 682-687.
3. Alberti, R., & Emmons, M. (1993). *Yo soy dueño de mi vida. Triunfa con autoestima y confianza*. México: Pax.
4. American-Bar-Association. (2006). *Guide to marriage, divorce & families*. United States: Random House.
5. Anderson, J. R., Van Ryzin, M. J., & Doherty, W. J. (2010). Developmental trajectories of marital happiness in continuously married individuals: A group-based modeling approach. *Journal of Family Psychology, 24*(5), 587-596.
6. Anguera, A. M. T., Gras, J. A., Ato, G. M., Martínez, A. R., Pascual, J. L., & Vallejo, S. G. (Eds.). (1998). *Métodos de investigación en Psicología*. España: Síntesis.
7. Asociación-Médica-Mundial. (2008). *Declaración de Helsinki. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*.
8. Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D., & Gottman, J. S. (2013). A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: one year follow up results. *Journal of Family Therapy, 35*, 252-280.
9. Biscotti, O. (2007). Investigación en terapia de pareja: Un estudio comparativo tendiente a evaluar factores de eficacia en un equipo tratante. In L. d. L. Eguiluz (Ed.), *El baile de la pareja*. México: Editorial Pax.
10. Bucay, J., & Salinas, S. (2006). *Amarse con los ojos abiertos. El desarrollo personal a través de la pareja*. México: Editorial Océano.
11. Bulow, S. (2009). Integrating sex and couples therapy: A multifaceted case history. *Fam Process, 48*(3), 379-389.
12. Busby, D. M., & Gardner, B. C. (2008). How do I analize thee? Let me count the ways: considering empathy in couple relationships using self and partner ratings. *Family Process, 47*, 229-242.
13. Busby, D. M., & Holman, T. B. (2009). Perceived match or mismatch on the Gottman conflict styles: Associations with relationship outcome variables. *Family Process, 48*(4), 531-545.
14. Caplan, T. (2008). Needs ABC: Needs acquisition and behavior change An integrative model for couples therapy. *Journal of Psychotherapy Integration, 18*(4), 421-436.
15. Coché, J. (2010). *Couples group psychotherapy. A clinical treatment model* (2nd ed.). New York: Routledge.
16. Crooks, R., & Bauer, K. (2010). *Nuestra sexualidad* (10a ed.). México: Cengage Learning.
17. Charles, T. R. (2008). *De la violencia al amor. Hipnosoluciones en terapia breve*. México: Ediciones Cree-Ser.

18. De Barbaro, B., Drozdzowicz, L., Janusz, B., Gdowska, K., Dembinska, E., Kolbik, I., et al. (2008). Multi-couple reflecting team: preliminary report. *Journal of Marital and Family Therapy, 34*(3), 287-297.
19. Díaz-Morales, J. F., Quiroga, E. M. Á., Escribano, B. C., & Delgado, P. P. (2009). Emparejamiento selectivo en temperamento e inteligencia y su relación con la satisfacción marital. *Psicothema, 21*(2), 262-267.
20. Dion, M. R. (2005). Healthy Marriage Programs: Learning what works. *The Future of Children, 15*(2), 139-156.
21. Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). Marital therapy, retreats, and books: the who, what, when, and why of relationship help-seeking. *Journal of Marital and Family Therapy 35*(1), 18-29.
22. Doss, B. D., Simpson, L. E., & Christensen, A. (2004). Why do couples seek marital therapy? *Professional Psychology Research and Practice, 35*(6), 608-614.
23. Eguiluz, R. L. L. (2007). *El baile de la pareja, trabajo terapéutico con parejas*. México: Editorial Pax.
24. Estrada, I. L. (2007). *El ciclo vital de la familia*. México: Random House.
25. Fals-Stewart, W., Yates, B. T., & Klostermann, K. (2005). Assessing the cost, benefits, cost-benefit radio, and cost-effectiveness of marital and family treatments: why we should and how we can. *Journal of Family Psychology, 19*(1), 28-39.
26. Farkas, C., Hernández, B. E., & Santelices, M. P. (2010). Análisis de momentos de cambio en el proceso terapéutico adelantado bajo la modalidad de un taller grupal psicoeducativo con embarazadas primigestantes. *Universitas Psychologica, 9*(2), 409-422.
27. Flores, G. M. M., Díaz, L. R., Rivera, A. S., & Chi, C. A. L. (2005). Poder y negociación del conflicto en diferentes tipos de matrimonio. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 10*(2), 337-353.
28. Forgus, R. H., & Melamed, L. E. (2010). *Percepción. Estudio del desarrollo cognoscitivo* México: Editorial Trillas.
29. Gadoua, S. P. (2008). *Contemplating divorce A step-by-step guide to deciding whether to stay or go*. United States of America: New Harbinger Publications Inc.
30. Garrido, G. A., Reyes, L. A. G., Torres, V. L. E., & Ortega, S. P. (2008). Importancia de las expectativas de pareja en la dinámica familiar. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 13*(2), 231-238.
31. Gilbert, M., & Schmukler, D. (2000). *Terapia breve con parejas. Un enfoque integrador*. México: Manual Moderno.
32. Glasser, W., & Glasser, C. (2007). *Eight lessons for a happier marriage*. New York: Harper.
33. Gottman, J. M., Gottman, J. S., & Declaire, J. (2008). *Diez claves para transformar tu matrimonio. Cómo reforzar las relaciones de pareja*. Barcelona: Paidós.

34. Gottman, J. M., & Silver, N. (2012). *Siete reglas de oro para vivir en pareja. Un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia*. España: Plaza & Janés.
35. Gray, J. (1996). *Marte y venus hacen las paces*. México: Emecé.
36. Guerra, M. (2014). *Los claroscuros del amor. Descubre el tono real del amor, el desamor y las relaciones de pareja*. México: Aguilar.
37. Gurman, A. S. (2011). Couple therapy research and the practice of couple therapy: can we talk? *Family Process, 50*(3), 280-292.
38. Halford, W. K. (2004). The future of couple relationship education: suggestions on how it can make a difference. *Family Relations, 53*(5), 559-566.
39. Halford, W. K., & Simons, M. (2005). Couple relationship education in Australia. *Family Process, 44*(2), 147-159.
40. Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*(5), 723-734.
41. Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. P. (2001). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill Interamericana.
42. INEGI. (2007). *Matrimonios y divorcios*. Retrieved from http://cuentame.inegi.org.mx/impresion/poblacion/myd.asp.
43. INEGI. (2009). *Estadísticas a propósito del 14 de febrero. Matrimonios y divorcios*. Retrieved from http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/.../matrimonios2.doc.
44. Johnson, S. (2000). *¿Quién se ha llevado mi queso? Cómo adaptarnos a un mundo en constante cambio* (33a ed.). Barcelona: Ediciones Urano.
45. Kirby, J. S., & Baucom, D. H. (2007). Treating emotion dysregultion in a couples context: a pilot study of a couples skills group intervention. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*(3), 375-391.
46. Larousse. (Ed.) (1999) Diccionario enciclopédico de todos los conocimientos. España: Autor.
47. Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P., & Whitton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage. *Journal of Family Psychology, 24*(3), 289-298.
48. Miranda, P., & Ávila, R. (2008). Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 10*(2), 57-77.
49. Mitnick, D. M., Heyman, R. E., Malik, J., & Slep, A. M. S. (2009). The differential association between chage request qualities and resistance, problem resolution, and relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology, 23*(4), 464-473.
50. Montalvo, R. J., Andrade, R. A., & Pérez, A. A. (2013). *Terapia sistémica de pareja. Teoría, investigación y aplicaciones*. México: Ediciones Cree-Ser.
51. Moore, K. A., Jekielek, S. M., Bronte-Tinkew, J., Guzman, L., Ryan, S., & Redd, Z. (2004). What is "healthy marriage"? Defining the concept. *Child Trends Research Brief, 16*, 1-8.

52. Moral, R. J. (2009). Estudio de validación de la escala de ajuste diádico (DAS) en población mexicana. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, XIX*(1), 113-138.
53. Moser, M. B., & Johnson, S. (2008). The integration of systems and humanistic approaches in emotionally focused therapy for couples. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 7*(4), 262-278.
54. Muñoz, J. J. (2005). Análisis cualitativo de datos textuales con ATLAS.ti. 5 Retrieved 27/12/12, from unorte.edu.uy/ccss/mtubio/Atlas5.pdf
55. Nardone, G., & Balbi, E. (2009). *Surcar el mar sin que el cielo lo sepa*. Barcelona: Herder.
56. Nardone, G., & Portelli, C. (2006). *Conocer a través del cambio*. España: Herder.
57. Nardone, G., & Watzlawick , P. (1992). *El arte del cambio. Manual de terapia estratégica e hipnoterapia sin trance*. Barcelona: Herder.
58. Nelson, T. S., & Smock, S. A. (2005). Challenges of an outcome-based perspective for marriage and family therapy education. *Family Process, 44*(3), 355-362.
59. O'Hanlon, B. (2003). *Pequeños grandes cambios. Diez maneras sencillas de transformar su vida*. Barcelona: Paidós.
60. O'Hanlon, B. (2010). *Atrévete a cambiar* (1a ed.). España: Paidós.
61. Ojeda, G. A. (2006). Satisfacción marital en parejas migrantes. Un análisis por combinación de estilos de apego/amor. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, 1*(21), 23-45.
62. Ojeda, G. A., Melby, C. L., Sánchez, S. V., & Rodarte, L. M. (2007). Correlación entre rasgos de masculinidad-feminidad y satisfacción marital en migrantes mexicanos. *Migración y Desarrollo, Primer semestre*(8), 48-65.
63. Pagano, M., & Gauvreau, K. (2001). *Fundamentos de bioestadística* (2a ed.). México: Ediciones Paraninfo.
64. Palomar, L. J., Harari, Q. A. P., & Juárez, M. P. (2010). Elaboración de una escala de resolución de problemas para adultos (ERPA). *Enseñanza e Investigación en Psicología, 15*(1), 31-39.
65. Pesqueira, L. J., & Ortiz, A. A. (2010). *Mediación asociativa y cambio social*. México: Universidad de Sonora.
66. Reiter, M. D. (2010). Solution-focused marathon sessions. *Journal of Systemic Therapies, 29*(1), 33-49.
67. Ritvo, E. C., & Glick, I. D. (2003). *Terapia de pareja y familiar. Guía práctica*. México: Manual Moderno.
68. Ruiz, M. (2009). *Los cuatro acuerdos. Un libro de sabiduría tolteca* (23 ed.). España: Urano.
69. Salama, P. H. (2005). *Ponle oreja a tu pareja* (1a ed.). México: Editorial Diana.
70. Sánchez, A. R. (2009). Expectativas, percepción de estabilidad y estrategias de mantenimiento en las relaciones amorosas *Enseñanza e Investigación en Psicología, 14*(2), 229-243.

71. Scheinkman, M. (2008). The multi-level approach: a road map for couples therapy. *Family Process, 47*(2), 197-213.
72. Schiffman, H. R. (2010). *La percepción sensorial* (2ª ed.). México Limusa Wiley
73. Trepper, T. S., Dolan, Y., McCollum, E. E., & Nelson, T. (2006). Steve de Shazer and the future of solution-focused therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 32*(2), 133-139.
74. Valdez, M. J. L., González, A. L. F. N. I., Arce, V. J., González, E. S., Morelato, G., & Ilson, M. S. (2008). La elección de pareja real e ideal en dos culturas: México y Argentina. Un análisis por sexo. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 13*(2), 261-277.
75. Valdez, M. J. L., González, A. L. F. N. I., Arce, V. J., & López, J. M. C. (2007). La elección real e ideal de pareja: Un estudio con parejas establecidas. *Revista Interamericana de Psicología, 41*(3), 305-311.
76. Villa, V. (2012). *Secretos de una terapeuta de parejas. Todo sobre el amor*. México: Diana.
77. Watzlawick, P. (2002). *El lenguaje del cambio.Técnica de comunicación terapéutica* (2ª ed.). España: Herder.
78. Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (1992). *Cambio. Formación y solución de los problemas humanos*. Barcelona: Herder.
79. Weiner-Davis, M. (1996). *Change your life and everyone in it*. New York: Simon & Schuster
80. Weiner-Davis, M. (2000). *Su matrimonio siempre puede ser mejor (Olvídese del divorcio)*. Colombia: Editorial Norma.
81. Weiner-Davis, M. (2001). *The divorce remedy. The proven 7 step program for saving your marriage*. New York: Simon & Schuster.
82. White, M. (2009). Narrative practice and conflict dissolution in couples therapy. *Clinical Social Work Journal, 37*(3), 200-213.
83. Whittaker, J. O. (2011). *La psicología social en el mundo de hoy*. México: Trillas.
84. Zimmerman, T. S., Prest, L. A., & Wetzel, B. E. (1997). Solution-focused couples therapy groups: An empirical study. *Journal of family therapy, 19*(2), 125-144.
85. Zumbrunner, R. (2012). Actuar de otra manera, vivir con: dos formas de cambiar. In C. André (Ed.), *Los secretos de los psicólogos. Lo que hay que saber para estar bien* (1a ed.). España: Paidós.

ANEXOS

Anexo 1 Cuestionario sociodemográfico

Por favor proporcione los siguientes datos para realizar el análisis de las distintas variables en la satisfacción marital, antes y después del curso. Marque la opción que mejor se aplique para Usted:

Ocupación: comerciante____ profesionista ____ ama de casa____ empleado (a)_____técnico_____otro:_____

Estado civil: Unión libre (# años) ____ Casado(a) por civil (# años) ____ Por iglesia (años) ____ Número de hijos de la relación actual: _____ Edades _____

Matrimonios anteriores (duración y número de hijos)_____ Unión libre_____

Tiempo de noviazgo _____ Edad al casarse_____ Religión _____

Subraye su nivel de escolaridad: primaria, secundaria, técnico, preparatoria, universidad, posgrado

Ingreso semanal familiar en pesos: menos de 500_____ 501 a 2,000_____ 2,001 a 5,000_____ 5,001 a 10,000_____ 10,001 a 20,000_____ Más de 20,001_____

Años de residir en la ciudad: _____ Colonia:_____

Al lado del tema que ocasione conflictos en tu matrimonio, escribe un número de acuerdo a la escala siguiente:

Siempre=5 Casi siempre=4 A veces=3 Casi nunca=2 Nunca=1

Dinero_____ Parientes _____ Uso de tiempo libre_____ Relaciones sexuales_____ Religión_____ Comunicación_____ Hijos _____ Fidelidad_____ Quehacer hogar _____Trabajo _____ Metas_____ Expectativas _____ Otros: _____

Cuando tiene un conflicto de pareja: lo hablan_____ evitan hablar de él_____ discuten_____ pelean____ otros:_____

¿En qué aspectos de su matrimonio experimenta satisfacción?

_____

_____

En una escala del 1 al 10, siendo 10 el máximo de satisfacción en una relación, qué valor le asigna a su matrimonio actualmente_____

Nombre_____ Edad: _____

Teléfono _____ Correo electrónico_____

Anexo 2 Inventario Multifacético de Satisfacción Marital

Tiempo en la relación actual:_____ Edad_____ Fecha _____

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de afirmaciones que se relacionan con su pareja. Por favor, marque el número que más se acerca a su realidad. Su información es confidencial. Agradecemos mucho su participación y veracidad.

Me gusta mucho (3)
Me gusta poco (2)
No me gusta (1)

1	La frecuencia con que me besa	1	2	3
2	La forma en que platica conmigo	1	2	3
3	La frecuencia en que me demuestra el amor que siente por mí	1	2	3
4	La forma en que nos divertimos como pareja	1	2	3
5	La sensibilidad con que responde a mis emociones	1	2	3
6	La frecuencia con que me abraza	1	2	3
7	La forma en que me protege	1	2	3
8	El trato que les da a nuestros hijos	1	2	3
9	La forma en que me demuestra su comprensión	1	2	3
10	Los temas de conversación tan variados que tenemos	1	2	3
11	La forma en que se interesa en mis problemas	1	2	3
12	La forma en que me demuestra su apoyo	1	2	3
13	La manera en que soluciona los problemas conyugales	1	2	3
14	La frecuencia en que toma decisiones que nos incumben a los dos	1	2	3
15	La forma con que toma decisiones que nos incumben a los dos	1	2	3
16	La atención que les pone a nuestros hijos	1	2	3
17	La forma en que se interesa en tener relaciones sexuales	1	2	3
18	La manera en que participa en la educación de nuestros hijos	1	2	3
19	La forma en que distribuye el dinero	1	2	3
20	La forma en que propone se hagan las tareas del hogar	1	2	3

Anexo 3 Escala de Ajuste Diádico

La mayoría de las personas tienen desacuerdos en su matrimonio. Por favor indique con una X el grado aproximado de acuerdo o desacuerdo entre usted y su pareja en cada uno de los siguientes aspectos:

	Siempre de acuerdo	Casi siempre de acuerdo	En ocasiones de acuerdo	Con frecuencia en desacuerdo	Casi siempre en desacuerdo	Siempre en desacuerdo
1. Manejo de las finanzas familiares						
2. Descanso y tiempo libre						
3. Religión						
4. Demostraciones de afecto						
5. Amistades						
6. Relaciones sexuales						
7. Modales (conducta correcta o apropiada)						
8. Filosofía de la vida						
9. Forma de tratar a los suegros						
10. Objetivos y metas considerados importantes						
11. Cantidad de tiempo que pasan juntos						
12. Toma de decisiones importantes						
13. Tareas de la casa						
14. Actividades e intereses de ocio						
15. Decisiones de la carrera laboral						

	Todo el tiempo	La mayor parte del tiempo	Con frecuencia	En ocasiones	En raras ocasiones	Nunca
16. ¿Con qué frecuencia discute o ha considerado el divorcio o la separación?						
17. ¿Con qué frecuencia usted o su pareja abandonan la casa después de una pelea?						
18. En general, ¿con qué frecuencia piensa que las cosas entre ustedes andan bien?						
19. ¿Confía en su pareja?						
20. ¿Alguna vez se lamenta de haberse casado?						
21. ¿Con qué frecuencia pelean?						
22. ¿Con qué frecuencia pone el uno al otro de nervios?						

	Cada día	Casi todos los días	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
23. ¿Besa a su esposo(a)?					
24. ¿Comparten intereses o inquietudes fuera de los temas domésticos?					

	Nunca	Menos de una vez al mes	Una o dos veces al mes	Una o dos veces a la semana	Una vez al día	Dos o más veces al día
25. Tienen un intercambio estimulante de ideas						
26. Ríen juntos						
27. Discuten las cosas con calma						
28. Trabajan juntos en un proyecto						

Hay cosas acerca de las cuales las parejas a veces están de acuerdo y otras en descuerdo. Indique con una X si cada una de las situaciones de abajo causó o no diferencias de opinión o algún problema en su relación durante las pasadas semanas.

	Sí	No
29. No hacer el amor porque uno de ustedes dos comenta que está demasiado cansado		
30. No mostrar cariño		

31. Los números marcados en la línea de abajo representan diferentes grados de felicidad en su relación marital. El punto medio "Feliz" representa el grado de felicidad de la mayoría de los matrimonios. Por favor ponga un círculo en el punto que mejor describe el grado de felicidad de su relación, tomando en cuenta todos sus aspectos.

O	O	O	O	O	O	O
Muy infeliz	Bastante infeliz	Un poco infeliz	Feliz	Un poco feliz	Bastante feliz	Muy feliz

32. Señale con una X cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor cómo se siente sobre el futuro de su matrimonio.
    - Deseo desesperadamente que mi matrimonio tenga éxito y haría cualquier cosa para que así sea.
    - Deseo mucho que mi matrimonio tenga éxito y haré todo lo que pueda para que así sea.
    - Deseo mucho que mi matrimonio tenga éxito y haré la parte que me corresponde para que así sea.
    - Sería bonito que mi matrimonio tuviese éxito, pero no puedo hacer mucho más de lo que estoy haciendo para que tenga éxito.
    - Sería bonito si mi matrimonio tuviese éxito, pero me niego a hacer mucho más de lo que hasta ahora estoy haciendo para que continúe.
    - Mi matrimonio nunca podrá tener éxito y no hay nada más que yo pueda hacer para que continúe.

Anexo 4 Consentimiento informado

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
FACULTAD DE MEDICINA Y PSICOLOGÍA
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA SALUD

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN PROTOCOLOS DE INVESTIGACIÓN

Nombre del estudio:	EVALUACIÓN DE LA EFICACIA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA SATISFACCIÓN MARITAL
Lugar y fecha:	Facultad de Medicina y Psicología, UABC. Campus Tijuana. Vigencia de septiembre de 2012 a mayo de 2013.
Justificación y objetivo del estudio:	Con este estudio se pretende medir la eficacia de un programa de solución de conflictos para favorecer la satisfacción y permanencia de la relación y así incidir en la salud comunitaria. Se busca reducir las dificultades maritales, las separaciones y los divorcios.
Procedimientos:	Un programa de intervención breve grupal, enfocado a soluciones, para 10 parejas, de 8 sesiones semanales de 2 horas cada una. Se aplicará un cuestionario sociodemográfico y dos encuestas para evaluar la eficacia, antes y después de concluido el programa.
Posibles beneficios que recibirá al participar en el estudio:	Contar con técnicas de solución de conflictos maritales, mejorar comunicación y satisfacción en la relación conyugal.
Posibles riesgos y molestias:	Que los miembros de las parejas descubran debilidades de su relación.
Información sobre resultados y alternativas de tratamiento:	Durante todo el curso se brindará información y alternativas sobre la dinámica individual, de pareja y del grupo. De ser necesario contarán en todo momento con la asistencia de los investigadores.
Participación o retiro:	He recibido suficiente información sobre el estudio, el cual ha sido autorizado por el Comité de Bioética de la Universidad Autónoma de Baja California. He entendido los beneficios de esta investigación y he podido hacer preguntas sobre el estudio y todas mis dudas han sido resueltas. Entiendo que mi participación es opcional y voluntaria.
Privacidad y confidencialidad:	Acepto que se graben las sesiones en las que participe. Toda la información será resguardada por la investigadora principal. Se publicarán los resultados, para beneficio de otras parejas, cuidando en todo momento la confidencialidad de los participantes.
Beneficios al término	Aumentar la satisfacción marital.

En caso de dudas o aclaraciones relacionadas con el estudio podrá dirigirse a:

Investigador Responsable:	M.S.P. Angélica Ramos Popoca
Investigador Asociado:	Dr. J. Jesús Cabrales Ruvalcaba

En caso de dudas o aclaraciones sobre sus derechos como participante puede dirigirse al Comité de Bioética de la Facultad de Medicina y Psicología, Universidad Autónoma de Baja California, Campus Tijuana.

Nombre y firma del sujeto	Nombre y firma de quien obtiene el consentimiento
Testigo 1	Testigo 2
Nombre, dirección, relación y firma	Nombre, dirección, relación y firma

Anexo 5 Cuestionario final

Por favor proporcione los siguientes datos acerca del programa:

¿Cómo describe la experiencia de haber participado en una terapia grupal de parejas?_____

_____

_____

¿Qué es lo que más le ha servido?_____

_____

_____

¿Cómo ha sido diferente para Usted enfocarse en las soluciones?_____

_____

_____

¿Qué otras cosas diferentes ha hecho?_____

_____

_____

¿Qué beneficios tiene después de participar en este grupo de parejas?_____

_____

_____

¿Cuál es su compromiso personal para continuar progresando en su relación de pareja y en la consecución de sus metas?_____

_____

_____

En una escala del 1 al 10, siendo 10 el máximo de satisfacción en su relación, ¿qué valor le asigna a su matrimonio actualmente?_____

Muchísimas gracias por su participación. Les deseamos que continúen encontrando soluciones y construyendo la relación que desean disfrutar.

Nombre_____

La autora es psicoterapeuta, conferencista, y facilitadora de grupos. Ha sido maestra de la carrera de Psicología en distintas universidades públicas y privadas tanto a nivel licenciatura como maestría. Estudió la licenciatura en Psicología y la Maestría en Salud Pública en la Universidad Autónoma de Baja California, obteniendo en ambas el Mérito Escolar por mejor promedio. Cuenta con tres diplomados y tomó un curso-taller intensivo con Michele Weiner-Davis en terapia breve basada en soluciones para tratar parejas y evitar los divorcios: *"Divorce Busting Intensive Workshop for Professionals ©, June 14-16, 2012".*

Se le puede contactar en el correo electrónico angelicapopoca@yahoo.com.mx

©Todos los derechos reservados. Se autoriza la difusión indicando la fuente.

Forma de citar:

Ramos Popoca A. (2015). *Cambios percibidos en la satisfacción marital después de una intervención grupal de terapia breve para parejas*. Tesis de Doctorado en Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma de Baja California, México.