



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa de intervención basado en la comunicación para reducir
el conflicto de parejas de un centro psicológico Lima 2022

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Intervención Psicológica**

AUTORA:

Cardenas Caceres, Rosa Magalli (orcid.org/0000-0002-2673-8033)

ASESOR:

Dr. Rodriguez Vega, Juan Luis (orcid.org/0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria.

TRUJILLO - PERÚ

2022

Dedicatoria

La presente tesis está dedicada a mis hijas Letizia y Sofia gracias por su apoyo su paciencia hasta este momento tan relevante en mi formación profesional el cual me lleva a sentirme feliz y orgullosa de este logro alcanzado.

Agradecimientos

Agradezco a Dios por la vida por la salud por el entusiasmo y motivación el cual me permitirme llegar a este momento en mi formación profesional, a mi familia a mis amigas Johana y Rosita por su entusiasmo durante este proceso de la elaboración de la tesis a mis profesores y colegas por su apoyo, acompañamiento durante mi formación de la maestría.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimientos.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III.METODOLOGÍA	10
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	10
3.2. Variables y operacionalización	10
3.3. Población, muestra y muestreo	12
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	13
3.5. Procedimientos.....	15
3.6. Método de análisis de datos.....	16
3.7. Aspectos éticos.....	16
IV. RESULTADOS	17
V. DISCUSIÓN.....	20
VI. CONCLUSIONES.....	24
VII. RECOMENDACIONES.....	25
REFERENCIAS	26
ANEXOS	31

Índice de tablas

Tabla 1. Estimaciones V de Aiken de los ítems del Cuestionario de percepción de conflictos de pareja (Primera parte).....	14
Tabla 2. Estimaciones V de Aiken de los ítems del Cuestionario de percepción de conflictos de pareja (Segunda parte)	15
Tabla 3. Niveles de conflicto en las relaciones de parejas	17
Tabla 4. Niveles de conflicto en las relaciones de parejas, en cuanto a hábitos personales.....	17
Tabla 5. Niveles de conflicto en las relaciones de parejas, en cuanto a intereses	18
Tabla 6. Niveles de conflicto en las relaciones de parejas, en cuanto a la intimidad sexual	18
Tabla 7. Niveles de conflicto en las relaciones de parejas, en cuanto a la vida social	19
Tabla 8. Niveles de conflicto en las relaciones de parejas, en cuanto al manejo de celos.....	19

Resumen

Esta investigación se llevó a cabo con el propósito de elaborar un programa de intervención basado en la comunicación para reducir los conflictos de parejas de Lima. Para ello, se propuso una investigación de tipo prospectiva. Inicialmente se realizó un diagnóstico del conflicto en las relaciones de pareja a 55 individuos con relaciones de parejas que van de 2 a 30 años ($M = 9.42$, $DE=7.25$), 32.7% casados, 32.7% convivientes y 34.5% en relaciones de noviazgo. Se utilizó como instrumento de diagnóstico el Cuestionario de percepción de conflictos de pareja (PCP-EAL) y para la elaboración del programa se revisó la teoría de la comunicación humana. Los datos del diagnóstico reportaron que las parejas que participaron del estudio presentan en mayor medida altos niveles de conflictos en sus relaciones de pareja (54.5%) seguidos de niveles medio (43.6%). En mayor medida los niveles mal altos de conflicto se observan en el área de intimidad sexual (98.2%), seguidos las áreas de hábitos personales e intereses (87.3%) y finalmente en el área social (83.6%) y manejo de celos (81.8%). Finalmente, se desarrolló un programa de intervención para reducir el conflicto en las parejas, basado en la comunicación. Este se compone de 20 sesiones que se aplican semanalmente, por 5 meses.

Palabras clave: *Conflicto en las relaciones, Comunicación en la pareja, Relaciones de pareja, programa de intervención.*

Abstract

This research was carried out with the purpose of developing an intervention program based on communication to reduce conflicts in couples in Lima. For this, a prospective type of research was proposed. Initially, a diagnosis of conflict in couple relationships was made to 55 individuals with couple relationships ranging from 2 to 30 years ($M = 9.42$, $SD = 7.25$), 32.7% married, 32.7% cohabiting and 34.5% in dating relationships. The Couple Conflict Perception Questionnaire (PCP-EAL) was used as a diagnostic tool and the theory of human communication was reviewed for the development of the program. The diagnostic data reported that the couples who participated in the study present to a greater extent high levels of conflict in their relationships (54.5%) followed by medium levels (43.6%). To a greater extent, the poorly high levels of conflict are observed in the area of sexual intimacy (98.2%), followed by the areas of personal habits and interests (87.3%) and finally in the social area (83.6%) and jealousy management (81.8 %). Finally, an intervention program was developed to reduce conflict in couples, based on communication. This consists of 20 sessions that are applied weekly, for 5 months.

Keywords: *Conflict in relationships, Communication in the couple, Relationships, intervention program.*

I. INTRODUCCIÓN

Una de las formas de relación más complejas que existen en la humanidad son aquellas que se dan entre pareja. Tal complejidad, se presume, en las investigaciones de Stange et al (2017) puede ser a razón de la variedad de factores de los cuales recibe relaciones o influencia: de la cultura, la sociedad, biológicos y psicológicos, principalmente. A razón del complejo proceso que se vive en las relaciones de pareja, su existencia se vuelve más sensible a factores estresantes que acontecen en su propio ceno, incluso cuando en algún momento resultaron ser aspectos que unían a la relación, p.ej. vida íntima, cuidado entre miembros, desarrollo de identidad como pareja y el compartir aspectos pasionales (Tapia et al., 2009).

En las circunstancias señaladas, no es extraño que puedan surgir problemas o situaciones dentro de la relación que terminen en conflictos. El cual, según la Real Academia Española ([RAE], 2022) se conceptualiza como “problemas, cuestión, materia de discusiones” (párr. 4). Los conflictos, aunque se puedan gestionar, en las relaciones de pareja surgen en diferentes formas, circunstancias y escenarios, lo cual lleva, en algunos casos a la carente posibilidad de ser evitado (Iglesias-García et al., 2020). De acuerdo con algunos estudios, los conflictos surgen de limitaciones en las capacidades de sus miembros para consensuar intereses o formas de pensar (Villarruel, 2004).

La preocupación que surge sobre los conflictos en las relaciones de pareja, es motivada por el efecto negativo que genera en los miembros y ámbito familiar o social relacionado, repercusiones como problemas en el estado mental y físico (García, 2004). Además, cuando no se logra encontrar un control de ellos, de manera temprana, la consecuencia llega a ser la ruptura, divorcio, separación o, en casos extremos, convivencia basada en la violencia (Hurtado et al., 2004; Méndez y García, 2014).

Esto, claramente puede observarse en la realidad, p.ej. en España, 51,815 casos más se presentaron en el año 2016 en referencia al 2011, de parejas con problemas en la vida de pareja. Luego, según datos mostrados por el Instituto Nacional de Estadística ([INE], 2020) del mismo país, el reporte de divorcios alcanza a cifra de

91,645 y de separaciones llega a los 3,599. Las parejas casadas en promedio duran 16.7 años, aunque, hay un porcentaje de parejas que lo hace pasados los 20 años conviviendo (32.8%) y un tercer grupo que lo hace una vez que pasaron de 5 – 9 años.

Los datos reportando en contextos naciones, Perú, en torno al año 2018 los divorcios alcanzan los 16,742 casos de 92,440 casados. Las regiones con mayor índice de divorcios es Lima (26.7%), a la que le sigue el Callao (8.1), La Libertad y Arequipa con 5.4% y 2.9%, respectivamente (Instituto Nacional de Estadística ([INEI], 2020). En la revisión de algunas investigaciones se señaló que uno de los principales factores que promueven el divorcio vienen a ser la carente capacidad de comunicarse (Pérez, 2014). Esto, también encuentra respaldo en lo reportado por profesionales de la salud psicológica, quienes aseveran que la carencia de comunicación predice el futuro de la relación o matrimonio (Castellanos, 2019; Pineda s/f).

La evidencia empírica demostró que la fuente de algunos conflictos surgidos en las relaciones de pareja, independiente al nivel de o magnitudes (leve o grave) surge después de problemas para llegar a acuerdos mutuos (Tapia et al., 2009). Desacuerdos, en entornos de pareja, tienen que ver con dificultades para aceptar la idea de otro y expresar las propias, quizá procedente del aprendizaje en la vida infantil, por enseñanza de contextos social, familiar y de su cultura.

Además, desde el campo del conocimiento teórico, el comunicar en la pareja, tiene un rol estratégico en la formación de la interacción y determinar la forma en como integrar a los miembros (Baxter y Braithwaite, 2008; Villanueva et al., 2012), el éxito de la pareja. Además de, proveer a los miembros de valiosos recursos (Fitzpatrick, 1988) que prevén el éxito de la relación.

En base a lo explicado previamente, que, en síntesis, describe a las parejas de la actualidad como propensas a verse expuestas en mayores conflictos para los cuales no desarrollaron los recursos necesarios con los cuales enfrentar, es decir, capacidades y conciencia. Se está convirtiendo en un predictor de divorcios. Que, podrían frenarse en la medida que se aborda el entrenamiento en capacidades de comunicación, variable altamente vinculada. Por lo cual, la problemática a la que

se introduce la investigación, para dar respuesta, es ¿De qué manera sería un programa terapéutico con base a la comunicación para disminuir el conflicto que viven parejas de Lima?

Entonces, la problemática señala estimula la formulación de objetivos que direccionen: General, construir una propuesta de intervención encaminado en tener mejor comunicación, para evitar el conflicto. Luego, de manera específica: 1) Establecer un diagnóstico del conflicto en las relaciones de pareja, en ciudadanos limeños; 2) Explorar y sintetizar el conocimiento de uno o dos enfoques teóricos con los cuales se permita la construcción de la propuesta de intervención; 3) Crear el programa para intervenir casos de conflicto en las relaciones de pareja.

El poner en práctica esta investigación será de aporte en el conocimiento o la teoría que explican el conflicto en las relaciones de pareja y la comunicación como herramienta clave para luchar contra el conflicto. En esa línea, aspectos teóricos de comunicar en pareja y sus modalidades para comunicar de manera eficaz, serán de valioso apoyo en conocimiento y evidencia empírica. También, tomando en cuenta que el crear un programa, en si mismo, forma parte de una estrategia para solucionar problemas sociales, se está generando un aporte de naturaleza práctica, en la medida que el programa, después de comprobarse respaldo empírico y científico, pueda ser utilizado de manera generalizada en la mejora de la calidad de vida de las parejas que habitan en el contexto estudiado. Siendo esto último, un aporte también de corte social. Ya que, en el hecho de tener parejas más sanas y capaces, se tendrán padres con mayor capacidad para educar a sus hijos, logrando que a su vez estos crezcan formando una sociedad con mayor salud mental y calidad de vida y niveles de salud.

II. MARCO TEÓRICO

Se inicia realizando una revisión de la investigación existente en la actualidad:

Con el objetivo de realizar la adaptación de un programa que lleve a desarrollar intervención en la forma de violencia de tipo situacional que viven las mujeres de Colombia, Jaramillo y Núñez (2018) elaboraron un programa al cual denominaron: “Encontremos Soluciones Juntos” (ESJ) de los autores Stith, McCollum y Rosen (2011)”. Concluyendo, después de recolectar los datos con la demostración de eficacia al reducir en los usuarios la práctica de agresión de tipo físico, psicológico y social; al lograr en los usuarios mejoras comunicacionales significativas.

En seguida, en un estudio en el cual se pretendió elaborar estrategias de intervención en la experiencia sexual, bajo la opción de un programa intervenido (Pérez, 2017). El autor, desarrolla el plan y establece las condiciones por medio de las cuales le será posible acceder: pareja de entre 39 y 45 años en edad, sin menores a cargo y tiempo de relación no mejor a los 8 años. En él se incluyeron, tomando en cuenta 5 sesiones, tópicos de comunicación asertiva y capacidades para dar solución a problemas adversos. La herramienta pre – pos test sugerido será el Index of Sexual Satisfaction (ISS; Hudson et al., 1981

Luego, tomado en cuenta la realidad de países del norte de América (usa) y del norte de Europa (España, Inglaterra y países bajos), se estudio un programa educativo destinado a parejas (Rivera et al., 2015). Por medio de una recolección de literatura, de dos programas específicos “Programa de enriquecimiento de la relación” y “Promoción de matrimonios saludables”. Se descubrió que los mencionados programas tienen un impacto saludable. El estudio constituye una revisión de literatura de programas de preventivos en la educación de las relaciones de pareja saludable demostrando un grado de eficacia, tamaño de efecto .80. Los tópicos de interés abordados, comunicación en habilidad de expresión, comunidad en habilidad de expresar y la interacción.

Por otro lado, con el objetivo de estudiar el grado de eficacia que tiene el emplear estrategias comunicativas de pareja determinadas para tratar a padres de un conjunto de adolescentes (Vigo, 2019). Por medio de una investigación descriptiva, y con un conjunto de 197 sujetos, se recolecto la información utilizando en

Cuestionario ASPA de aserción a la pareja. En los resultados se apreció: por un lado, cuando las estrategias comunicativas basadas en el asertividad se utilizan mínimamente o no se utilizan, pasaba lo contrario con muestras de agresión, actitudes pasivas-agresivas, manipulativas, etc.

En tanto, basándose en el análisis de un caso, Jondec (2020), donde encontró en una pareja pésimos niveles comunicacionales, el autor plantea utilizar una la terapia sistémica. La familia presento el antecedente relevante de convivencia aproximada a los cinco años. El plan terapéutico propuesto por el autor incluía seis sesiones. Los resultados reportados por el autor fueron favorables: en cuanto a los valores empleados en el trato hacia sí mismos, cambios en sus preferencias de su historia transgeneracional y, principalmente, se observaron diferenciasen positivo de la forma de comunicarse.

Además, de manera específica, en un estudio se analizó el sociodrama, como técnica terapéutica al tratar problemas de comunicación en las relaciones de pareja (Oruna, 2019). Recurriendo a la investigación de casi-experimento con inclusión tanto de prueba como post-prueba en un conjunto de 223 participantes. Los datos a analizar, que se recaben será por después de hacer entrevistas y llenar guías de observación. Los resultados que se esperan, son mejoras en las habilidades empleadas por la pareja para comunicarse, después que hayan participado del sociodrama.

En un contexto diferente, familias cristianas, Arana (2017) analiza si el utilizar estrategias de comunicación determinadas influyen en cuan satisfechos están con su pareja. Se aplicó investigación de diseño no experimental. Participaron (n=250) individuos con vida pastoral, con tiempo de relación mayores a veinticinco años. Se utilizaron dos test para recabar la información: El cuestionario de aserción en la pareja y el cuestionario de satisfacción marital. Los datos mostraron fuerte asociación entre aplicar estilos de comunicación favorables en la relación con el grado de satisfacción en la vida íntima. También se observó que, de utilizar estrategias de comunicación pasivo-agresivo, se relaciona con sentirse no satisfecho en la vida intima de la pareja.

El constructo conflicto, es entendido como un problema al cual hay que, eludir o mitigar por medio de intervenciones. Pero, desde su nacimiento, todo ser humano vivencia en su entorno diversas formas de conflicto (Arranz, 2002). Por lo que, el autor señala que el conflicto tiene un orden en el desarrollo o evolución de los seres humanos, asumiendo al conflicto como el motor de desafíos u oportunidades. Además, se ha señalado que la gestión de un conflicto en las relaciones de pareja, trae consigo valiosas experiencias de aprendizajes colectivos (en pareja) o individuales (de cada miembro). Con lo cual, ha sido posible afirmar que un conflicto involucra cambios, los que, a su vez, llevan a la evolución y, en consecuencia, se produce el aprendizaje.

A partir de esta concepción del conflicto, se hace innegable el hecho que las relaciones de pareja, en algún momento de su desarrollo, presenten conflictos (Capafóns y Sosa, 2015). Conflictos que pueden tener lugar en formas diferenciadas, pero, son inevitables (Castillo et al., 2011). En ese sentido, se hace importante tomar en cuenta que, exposiciones prolongadas en eventos de conflicto o la no gestión de ellos por parte de la pareja o sus miembros, adoptara una connotación de problema, influyendo de forma negativa a cada uno de los miembros y sus factores asociados.

Intentos por definir los conflictos en el entorno de pareja ha dejado algunos como grado de dificultad en referencia a consensuar ideas o conceptos, intereses, perspectivas sobre el mundo, fundamento moral o valores (Paniagua, 2004). Algunas áreas, de utilidad para clasificar el conflicto que tienen lugar en la pareja, son: a) la vida íntima, muestras o intercambios afectivo-emocionales; b) el grado de comprometerse con el otro, es decir, regular los reclamos sobre desigualdades en cuanto a los esfuerzos de uno (y no de otro) para unir la pareja o salvar la relación basándose en el concepto de la llevar la felicidad a quién se decidió amar; c) dominancia, o el equilibrio a gestar en la distribución de funciones de poder; d) apego, visto desde el hecho de cumplir las expectativas de otro; e) la existencia de problemas en la forma de comunicar y enfrentar los problemas.

Tomando en cuenta la observación que se tiene sobre la pareja, la calidad de las relaciones de pareja, independiente del genero del miembro, es posible anticiparla cuando se analizan los tipos de respuesta que surgen en eventos conflictivos (p.ej.

negar el perdón, responder con agresiones o dejar de lado), sobre todo, aquellos que se dan en líneas de la comunicación afectiva (Paleari et al., 2010). Dicha anticipación puede prevenir consecuencias negativas en la satisfacción y el bienestar de las parejas (Rivera et al., 2011).

Por otro lado, es posible entender que a las relaciones de pareja con conflictos le subyacen historias de infidelidad (concretada o en sospecha) por parte de alguno de los miembros o ambos (Rivera et al., 2011). La cual, siendo verdadera o lo contrario termina por empujar al otro miembro a iniciar, también, actos de infidelidad que termina llevando a una trampa peligrosa para la estabilidad emocional de ambos.

La no resolución de los conflictos amorosos, sobre todo, si no se realiza en un marco de soluciones positivas, pronostica el sufrimiento de ambos miembros, con mayor énfasis cuando la pareja comparte rol de parentalidad. Serán los hijos, en estas circunstancias, quienes sufrirán también, las consecuencias de la no resolución saludable de estos conflictos, más aún si estos, lograron instaurarse con frecuencia, grado de intensidad y duración permanente en la relación. Los niños que viven en estos ambientes conflictivos, van a mostrar dificultades comportamentales, tendencia a la desobediencia, incapacidad de gestionar sus emociones, fracasos académicos y marcados problemas de aislamiento social (Ghazarian y Buehler, 2010).

Por otro lado, la comunicación, desde una perspectiva tradicional ha sido entendida como un proceso que tienen lugar de forma simbólica y transaccional, lo cual, dicho de otra forma, refiere que actos verbales y no verbales se muestran a través del símbolo, dando la posibilidad de construir significados, promover la interacción, además de estimular el que se profundice en el autoconocimiento, en el conocimiento de los demás, de la sociedad, de la cultura, etc. (Satir, 1986).

En el entorno de parejas, el comunicar, destina el uso de su simbología a a la transmisión de mensajes relacionados a estados sentimentales, ideas, facilitar el intercambio de muestra afectivas (p. ej. besar y abrazar), dar a conocer preferencias y recepcionar los de la pareja (p.ej. en comida, música, películas,

lectura, etc.), compartir estados de ánimo y más. Luego, el proceso de la comunicación, en la pareja, como una diada para compartir información de procedencia personal o diferente a ella, permite que se construya la realidad de la misma pareja (Derlenga, 1984).

Tomando en cuenta lo dicho, la comunicación asume un rol de mediador, puente o medio, en el cambio de expectativas y percepciones de los miembros entre sí, como retroalimentaciones que permiten el crecimiento de la estima propia y la confianza como pareja. Este elemento mediador comunicacional, asume un rol de mayor importancia, aún, a razón de que de ellos se construirán decisiones y se determinarán los rumbos de vida de cada integrante gracias al aprendizaje o no de roles y papeles en la sociedad (Fitzpatrick, 1988).

En ese sentido, la comunicación se convierte en un elemento de marcada relevancia, que ira creciendo a medida que incremente su uso y replica. Tal será su importancia, al punto que, mediante ella, solamente, será posible consensuar metas comunes, intercambiar expectativas y vivencias, etc. Dando paso así, a que fluyan el intercambio de estados emocionales positivos, la búsqueda de soluciones, será posible conocer los deseos de otros, además de los míos; importantes para construir relaciones de pareja saludables (Javier, 2015).

Tomando en cuenta una visión de destrezas, la comunicación, como otras destrezas, es una habilidad con la cual no se nace, pero, que si va desarrollándose en la medida en que más es practicada. Algunos de los aspectos a entrenar para que se logre estos son: expresión emocional, capacidad de empatizar y poner escucha activa, habilidades de primeros auxilios emocionales y ser tolerante (Fernández, 2006).

Tomando en cuenta el marco del proceso comunicacional, se han encontrado algunos dos componentes de utilidad en la construcción de las relaciones de parejas y su sistema comunicativo. Tales elementos son: contenido y el estilo de comunicar (Sánchez y Díaz, 2003; Vera, 2011). Con respecto al contenido, se entiende a la a los tópicos (temáticas) abordados por los miembros de la pareja para compartir, Mientras que, al referirse al estilo, se advierte de los estilos o formas por medio de las cuales se transmite un mensaje (Snyder et al., 2008).

La comunicación, como variable de estudio, data de los años 60's, iniciados por McLeod y Chaffee (Tims y Masland, 1985). El estudio de este autor analizó de manera se llega a una concepción social después de ser expuesto a un determinado espacio comunicacional. Se partió de la idea que los medios comunicacionales que rodearon al niño (escuela o colegio, pares o amigos, padres, y dispositivos móviles, serían los que moldearan la concepción del niño sobre el mundo y con el, su comportamiento. Además, los nuevos sistemas que pueden aparecer en la vida del sujeto serán quienes mantengan o modifique lo antes almacenado.

Una perspectiva que tienen lugar sobre las prelações de pareja propone la clasificación de la comunicación en (Javier, 2015: a) No-verbal, de gran importancia, incluso mayor que la verbal. En ella se incluyó, espacios o distancias, gestos y posturas, y elementos comunicacionales paralingüísticos referidos al tiempo, el tono, grado de intensidad, felicidad y empleo de los tiempos, etc. b) Verbal, referida al empleo de la comunicación verbal en sus diversas manifestaciones.

Además, independiente de la modalidad de comunicar (Verbal o No -verbal), el autor de la perspectiva señala que son materia importante en la comunicación de parejas y su éxito: el intercambio emocional o afectivo, expresar inconformidades, dar reconocimiento de los actos del otro que sean saludables o favorables, compartir expectativas y construir rutas a lograrlos, y, de manera especial, ofrecer y pedir perdón.

En función de lo dicho, se atribuye a la comunicación la calificación de medio idóneo en el proceso de interacción de la pareja y el logro del éxito como tal, una vez la pareja se haya consolidado. En esa relación, se produce el apoyo, feedback o retroalimentaciones constantes, comprensión y aceptación. Y, por el contrario, se pierden los problemas que suelen encaminar constantemente los problemas de pareja como pobre interacción o una interacción basada en el conflicto, las disputa, etc., la carencia de la estima personal y otros más que terminarían por llevar el éxito a la familia (Fitzpatrick, citado por Vera, 2011).

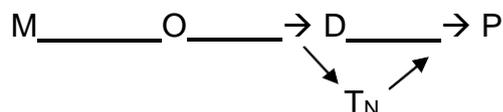
III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El llevar a cabo esta investigación responde a un estudio de tipo cuantitativo. Esto, tomando en cuenta que los datos y hallazgos que se obtengan serán analizados y tratados numéricamente, a partir de uso de cálculos y procedimientos estadísticos (Sánchez et al., 2018).

Pero, desde un plano específico, el empleo del diseño se denomina descriptivo-propositivo. Investigación que incluye el siguiente proceso en el tratamiento de su información: observación de la variable en base a su prevalencia con el fin de establecer un diagnóstico, seguidamente, revisar los fundamentos teóricos que mejor expliquen un constructo por medio del cual implementar mejoras, con los mismo que se diseñará y propondrá un plan de intervención (Estela, 2020).

La esquematización del diseño de investigación se hace



En base a los signos, la M (Muestra de parejas de Lima); O (Información de interés); D (Diagnóstico de la variable conflicto de pareja); T_N (Revisión teórica del concepto comunicación en la pareja); y P (Presentación plan de intervención).

3.2. Variables y operacionalización

VI: Programa de intervención

Definición del concepto: Comprende la selección de técnicas terapéuticas, con base en un determinado enfoque terapéutico (perspectiva (as) teóricas), por medio de las cuales se busca desarrollar el cambio frente a problemas

psicológicos, las cuales se aplican basándose en criterios de sistematicidad, secuencialidad y dinámica.

Conjunto de técnicas y estrategias basadas en el enfoque de la comunicación; ordenadas de manera sistemática, secuencial y dinámica para mejorar las capacidades o habilidades comunicacionales en las parejas.

Definición operacionalmente: Medidas obtenidas de la eficacia de un tratamiento a través del tiempo en que se aplican (cantidad de sesiones o tiempo en minutos empleado). Además, se valora por su eficacia a través de determinada prueba psicométrica.

Indicadores:

VD: Conflictos en las relaciones de parejas

Definición del concepto: Constituye una dinámica de interacción caracterizada por uso de actos impulsivos, hostiles, y demás aspectos en la mayoría de veces negativos, tras la influencia de eventos impactantes, estresantes (Arévalo, 2015).

Definición operacionalmente: Categorías o medidas obtenidas por la aplicación del Cuestionario de percepción de conflictos de pareja (PCP-EAL), que en el caso son tres: alto, medio, bajo.

Indicadores:

5 indicadores: Intereses (3,12,21,30,39,45,57,66,75), intimidad sexual (6,15,24,33,42,51,59,68,78), manejo de los celos (9,18,27,36,45,53,62,71,81), hábitos personales (3,12,21,30,39,45,57,66,75) y social (7,16,25,34,43,52,58,69,79)

Escala de medida: Categórico ordinalmente

3.3. Población, muestra y muestreo

Población:

Tomando en cuenta que no se conoce la cifra exacta sobre cuantas parejas residen en la ciudad de Lima, esta población se clasifica como finita. No obstante, se delimitan tomando en cuenta tiempo de relación por sobre los dos años, vivir en Lima, distrito, compartir convivencia, pero, aún no ser padres.

Criterios utilizados seleccionar la muestra:

Para incluir:

- Pareja (ambos integrantes)
- Experiencia de relación con 2 años de experiencia (no menos).
- Experiencias en convivencia
- Con estado conviviente o casado

Para excluir:

- Experiencias pasadas o actuales de violencia por parte de algún cónyuge
- Encontrarse en algún proceso psicoterapéutico de ayuda a la pareja

Tamaño de muestra:

Parejas del distrito de Lima seleccionados a partir de los criterios antes expuestos, que hacen una cantidad de 55 participantes. Tal cantidad se determina por conveniencia. No se emplean cálculos o fórmulas estadísticas.

Muestreo:

De tipo por conveniencia, tomando en cuenta que la selección de los participantes se realizara basada en los criterios que estipula la necesidad de la investigación, por sobre, la aleatoriedad (Otzen y Manterola, 2017)

Unidad de análisis:

Parejas en relación superior a los dos años.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Conocida como encuesta, es la técnica que se empleó en esta investigación para recolectar los datos. Su elección corresponde a las necesidades de facilidad de aplicación, uso fácil de forma masiva, aplicación masiva estándar (igual para todos), además de ser amigable al momento de replicarse (Casas et al., 2002).

Cuestionario de percepción de conflictos de pareja (PCP-EAL)

Tiene por autor a Arevalo (2016). Fue construido en Perú, específicamente de Trujillo. Es utilizado como herramienta de apoyo al diagnóstico en conflictos de pareja. Se estructura de nueve componentes por medio de los cuales mide la dinámica de relación e la pareja: económica, familia colateral, doméstica y crianza, social, hábitos personales, manejo de los celos, intereses, metas e intimidad sexual. Es un instrumento de fácil aplicación, para un tiempo aproximado a los 30 minutos. Puede aplicarse de manera individual, pero, para análisis en el Dx de pareja, se recomienda aplicarse de manera conjunta a los dos miembros. El formato que presenta la respuesta en el ítem es de 4 puntos, en formato Likert, donde el valor más bajo indica nunca (1) y el más alto (4). Es importante señalar, que, para esta investigación, de los 9 componentes que forman parte del PCP-EAL, se tomaran cinco, en las cuales no existe la valoración de responsabilidad parental, los excluidos fueron: económica, familia colateral, doméstica y crianza y metas

En el estudio de validez de la creación, realizada en la ciudad de Trujillo y Chiclayo con 150 parejas que participaron en cada ciudad. Se identificó valores de homogeneidad o correlación ítem-test con valores que va de .31 a .70, lo cual es un indicador de ser aceptables. Previo, a valorar la relación ítem-prueba, se estudio la validación llevada a cabo por jueces expertos, encontrándose concordancia de los criterios que validan el cuestionario en valores de aceptación de 76% a 100%. Finalmente, la valoración de la consistencia interna se alcanzó con valores de .62 a .94.

Tabla 1.

Validez basada en el contenido del PCP-EAL(Primera parte).

ítem	Claridad		Coherencia		Relevancia	
	V	Interpretación	V	Interpretación	V	Interpretación
Social						
7	1		1		1	
16	1		1		1	
25	1		0.9		1	
34	1		1		1	
43	1	Valido	1	Valido	1	Valido
52	1		1		1	
58	1		1		1	
69	1		1		1	
79	1		1		1	
Manejo de celos						
9	1		1		1	
18	1		1		1	
27	1		1		1	
36	1		0.9		1	
45	1	Valido	0.9	Valido	1	Valido
53	1		0.9		1	
62	1		0.9		1	
71	1		1		1	
81	1		0.9		1	

Nota. La V corresponde al coeficiente de Aiken

Luego, con el propósito de dar garantías de la idoneidad de utilizar el cuestionario en la muestra de estudio, parejas de la ciudad de LIMA. Se realizó un ejercicio de validación de expertos del instrumento, para el cual se contó con el apoyo de 5 expertos en intervención de pareja, su valoración se analizó por medio del coeficiente V de Aiken (de valores obtenidos entre .93 y 1; Ver tabla 1 y 2), los cuales, serían un indicador del cumplimiento de la validez por parte del cuestionario.

Tabla 2.

Validez basada en el contenido del PCP-EAL (Segunda parte).

ítem	Claridad		Coherencia		Relevancia	
	V	Interpretación	V	Interpretación	V	Interpretación
Hábitos Personales						
3	1		0.9		0.9	
12	1		0.9		1	
21	1		0.9		1	
30	1		0.9		1	
39	0.9	Valido	1	Valido	1	Valido
45	0.9		1		1	
57	1		1		1	
66	1		1		1	
75	1		1		1	
Intereses						
14	1		1		1	
23	1		1		1	
41	1		1		1	
50	1	Valido	1	Valido	1	Valido
60	1		1		1	
67	1		1		1	
77	1		1		1	
Íntima Sexual						
6	1		1		1	
15	1		1		1	
24	1		1		1	
33	1		1		1	
42	1	Valido	1	Valido	1	Valido
51	1		1		1	
59	1		1		1	
68	1		1		1	
<u>78</u>	<u>1.00</u>		<u>1.00</u>		<u>1.00</u>	

Nota. La V corresponde al coeficiente de Aiken

3.5. Procedimientos

Los pasos a seguir en la investigación fueron:

Primero, realizar la gestión de búsqueda de parejas, quienes voluntariamente accedan al proceso de evaluación para el diagnóstico.

Segundo, evaluar a las parejas voluntarias empleado en instrumento descrito en el apartado anterior, por modalidad online.

Tercero, hacer una revisión de los principales enfoques teóricos de la comunicación, para luego, seleccionar el que tenga potencial para intervenir en el conflicto de las parejas.

Cuarto, elaborar el programa, fundándose en el diagnóstico previo y el modelo teórico seleccionado.

3.6. Método de análisis de datos

Los datos que se obtengan en el estudio de diagnóstico, serán procesados en paquetes estadísticos de apoyo (SPSS 26 y Excel 2019), y haciendo uso de los siguientes estadísticos de presentación y análisis:

Descripción de la prevalencia de niveles de la variable (alto, medio bajo), por medio de estadísticos de frecuencias y porcentajes. La cuales permitan visualizar el grado o prevalencia predominante en cuanto al nivel de conflicto presentado.

3.7. Aspectos éticos

Basándose, en el Código de Ética del Psicólogo Peruano (2017), para garantizar el adecuado proceso y gestión de la investigación, se tomaron en cuenta los artículos apartados en el capítulo tres de nombre “De la Investigación”, en los cuales se encuentran los artículos que van del 22° - 27°.

IV.RESULTADOS

4.1. Diagnóstico de la muestra estudiada

Tabla 3.

Prevalencia del grado de conflicto en parejas de Lima (n=55).

Conflicto en las RP	f	%
Alto	30	54.5
Medio	24	43.6
Bajo	1	1.8
Total	55	100.0

Sobre el conflicto en las relaciones de pareja, lo observado es una mayor prevalencia de altos niveles, 54.5%. Con una cifra menor, pero cercana de nivel en grado medio, 43.6% (Ver tabla 3). De acuerdo con estos datos, es significativa la cantidad de usuarios en los que se percibe tendencia a experimentar procesos conflictivos.

Tabla 4.

Prevalencia del grado de conflicto en hábitos personales de parejas de Lima (n=55).

Hábitos personales	f	%
Alto	48	87.3
Medio	7	12.7
Bajo	-	-
Total	55	100.0

Sobre el conflicto que se genera en las parejas participantes, en referencia a sus hábitos personales, los datos que se obtuvieron revelan que prevalece con una cantidad significativa el nivel alto de esta modalidad de conflicto, 87.3%. Con una cifra menor, 43.6%, el nivel moderado se hace presente en cuanto al grado de conflictos en esta dimensión (Ver tabla 4). Según estos datos, es elevada la tendencia de las parejas a experimentar conflictos por diferencia de gusto en alimento, bebida, costumbres y otras de aspecto personal.

Tabla 5.

Prevalencia del grado de conflicto en intereses de parejas de Lima (n=55).

Intereses	f	%
Alto	48	87.3
Medio	7	12.7
Bajo	-	-
Total	55	100.0

Sobre el conflicto que se genera en las parejas participantes, en referencia a sus intereses, la evidencia obtenida muestra una mayor prevalencia del nivel alto, 87.3%. Con una cifra menor, 12.7%, el nivel moderado de conflictos en esta dimensión se encuentra presente (Ver tabla 5). De acuerdo con esta evidencia, es considerable la presencia de diferencias en cuanto a los intereses en hobbies, actividades deportivas, hábitos de paseo o distracción.

Tabla 6.

Prevalencia del grado de conflicto en intimidad sexual de parejas de Lima (n=55).

Intimidad sexual	f	%
Alto	54	98.2
Medio	1	1.8
Bajo	-	-
Total	55	100.0

Sobre el conflicto que se genera en las parejas participantes, en referencia a la intimidad sexual, la evidencia obtenida muestra una elevada prevalencia del nivel alto, 98.2%. Con una cifra pequeña, 1.8%, el nivel moderado de conflictos en esta dimensión se encuentra presente (Ver tabla 6). De acuerdo con esta evidencia, es considerable la presencia de diferencias en cuanto a discrepancias en la vida sexual, muestra de pérdida de interés en este ámbito o sentirse poco o nada satisfecho con lo que vive en este plano íntimo.

Tabla 7.*Prevalencia del grado de conflicto en aspecto social de parejas de Lima (n=55).*

Social	f	%
Alto	46	83.6
Medio	9	16.4
Bajo	-	-
Total	55	100.0

Sobre el conflicto que se genera en las parejas participantes, en referencia al aspecto social, la evidencia obtenida muestra una alta prevalencia del nivel alto, 83.6%. Con una cifra menor, 16.4%, el nivel moderado de conflictos en esta dimensión se presenta (Ver tabla 7). De acuerdo con esta evidencia, en su mayoría presentan conflictos por la intromisión de miembros de la familia que intervienen en sin poder controlarlos.

Tabla 8.*Prevalencia del grado de conflicto en manejo de los celos de parejas de Lima (n=55).*

Manejo de celos	f	%
Alto	45	81.8
Medio	10	18.2
Bajo	-	-
Total	55	100.0

Según lo reportado en la tabla 8, el mayor porcentaje de miembros de las parejas, percibe un alto conflicto en el manejo de los celos (81.8%), seguido de un porcentaje menor que percibe nivel medio de conflicto en este aspecto (16.4%). Esto quiere decir, que la mayoría de parejas presentan discrepancias por la manifestación de celos, o las manifestaciones de actos que surgen de problemas de infidelidad no resuelto.

V. DISCUSIÓN

Forman parte de una de las problemáticas con mayor presencia en todo ámbito social y que suelen afectar a la misma, de una forma silenciosa. El conflicto o los conflictos de las parejas. Esto a razón de que, al no llegar a consolidarse, el futuro del núcleo de la sociedad (la familia) será afectada, porque no logrará consolidarse. Esto atribuye a la pareja un rol fundamental en la creación de contextos sociales saludables, por lo que necesitan de herramientas para constituirse como algo sano. En ese sentido en esta investigación se analizan los hallazgos sobre la propuesta de un programa de intervención para garantizar que no se presenten conflictos.

Tomando en cuenta ello, y los objetivos que direccionaron el estudio. Se inicia por responder al objetivo que direcciona la obtención de un diagnóstico de las sobre el grado en que se muestra el conflicto en las relaciones de pareja dentro de un grupo de parejas limeñas. Los datos que se obtuvieron, por su parte, permitirían descubrir una alta incidencia de conflictos, al prevalecer el nivel alto, por sobre el moderado con mínimas diferencias. Ello quiere decir que son considerables las dificultades que viven las parejas para lidiar con secuencias de eventos críticos sobre los procesos de interacción entre si (Arévalo, 2015), lo que además puede conllevarlos a mostrar limitaciones en el compartir ideas, llegar a acuerdos y/o compartirlas en una vida conjunta (Paniagua, 2004).

También, los datos se analizaron aspectos específicos de la relación de pareja, clasificada en cinco áreas: hábitos personales, intereses, intimidad sexual, socia y manejo de celos, donde en cada área los porcentajes de prevalencia se ubicaron en el nivel alto de la presencia de conflicto. De esta manera, se interpreta que, en hábitos personales, según la evidencia, es elevada la tendencia de las parejas a experimentar conflictos por diferencia de gusto en alimento, bebida, costumbres y otras de aspecto personal (Arévalo, 2015). De la misma forma que, en intereses, con los hallazgos obtenidos se evidencia marcada presencia de diferencias en cuanto a los intereses en hobbies, actividades deportivas, hábitos de paseo o distracción (Arévalo, 2015).

Asimismo, en intimidad sexual, los hallazgos se interpretan en la existencia de diferencias en cuanto a discrepancias en la vida sexual, muestra de perdida de interés en este ámbito o sentirse poco o nada satisfecho con lo que vive en este

plano íntimo (Arévalo, 2015). Así como, en el aspecto social, los hallazgos revelan que es alta la presencia de conflictos motivados por la intromisión de miembros de la familia que intervienen en la relación sin que alguno de ellos pueda impedirlo (Arévalo, 2015). Y, en el manejo de los celos el marcado, en parejas limeñas la presencia de conflictos por discrepancias en cuanto a celos o las manifestaciones de actos que surgen de problemas de infidelidad no resuelto (Arévalo, 2015)..

Los hallazgos, además, revelaron de manera específica altos índices de riesgo de conflicto en áreas de hábitos personales, intereses, intimidad sexual, aspecto social y en el manejo de los celos, por porcentajes que superan el 80%. Los hallazgos sobre los hábitos personales, permiten comprender que la población participante tiene a presentar de manera representativa, conductas referentes a gustos en alimentos, bebidas, costumbres o formas de pensar sobre un tema específico (Arévalo, 2015). Luego, referente a los intereses, los resultados permiten comprender que los participantes, suelen proyectar conflictos motivados por mostrar en sus parejas, pérdida progresiva del interés en los tiempos y hobbies que se dedicaba como pareja y que solían formar parte de su relación saludable (p.ej. deporte, salidas, juegos, etc.) incluida la voluntad o deseo de acudir con la pareja a actividades de ocio de esta (Arévalo, 2015). En síntesis, en base a los datos diagnósticos que estable un potencial riesgo de crisis en las relaciones de parejas limeñas que acuden a buscar ayuda a la consulta psicológica.

No se encontró evidencia con la cual hacer contraste directo de los hallazgos que se obtuvieron en esta investigación. No obstante, si es posible que algunas investigaciones llevadas a cabo por el INEI, den respaldo a lo encontrado, por relación de sus hallazgos con lo aquí observado. Siendo el hallazgo del estudio, el crecimiento de cifras en divorcios (INEI, 2020). Tales, datos, además demuestran empíricamente la existencia de evidencia sobre el fracaso en las relaciones de pareja, motivado, en muchos de los casos por la variable de conflicto, tal como lo demostraría (Bolaños, 1998; Requena, 2013). Pero, es importante realizar la aclaración de que conflictos de pareja no gestionados saludablemente conducen a las crisis de violencia (Hurtado et al., 2004). En definitiva, lo más resaltante es que se demuestra que los conflictos de la pareja son predictores de consecuencias negativas en la vida de las parejas.

Establecido el diagnóstico empíricamente y analizado lógicamente. Se procede a responder al objetivo siguiente: explorar, revisar y seleccionar el modelo o enfoque teórico que dará origen al programa de investigación que será resultado de este estudio. En la búsqueda, se llegó a la propuesta teórica de los exponentes Watzlawick, Beavin y Jackson por los años de 1967, al mismo que denominaron “teoría de la comunicación humana”. En la cual se postula que la misma conducta del ser humano constituye un mensaje que al configurarse en redes, proceden a dar origen a la comunicación de la humanidad (Watzlawick y otros, 1995).

Con este enfoque teórico se sentaron las bases del conocimiento que llevaría a generar la explicación del hombre, desde una perspectiva integral, sistémica (Rizo, 2011). Esto, hace que sea la teoría ideal para ser utilizada en esta investigación. En seguida, partiendo de que el comunicarse o fenómeno de la comunicación forma parte del proceso más completo, pero más elemental para el desarrollo y principalmente la interacción humana (Bateson y Ruesch, 1984), sumando a que, el conflicto que vive el ser humano y la pareja, se origina en la falta de eficacia en la transmisión y recepción de mensajes. Al mejorarse las relaciones de pareja en cuanto a la gestión de sus conflictos se evoca en mejorar sus habilidades comunicativas.

Luego, finalizada la revisión del marco teórico, seleccionado y explicado. Se da paso a la construcción del programa de intervención para reducir los conflictos en las parejas limeñas. El programa se diseña para aplicarse en 20 sesiones, lo que equivale a 20 semanas o cinco meses con frecuencia mensual. Cada sesión se estipuló en duraciones que van de los 60 minutos a los 90 minutos. Las técnicas seleccionadas para ser utilizadas se pueden ver con detalle en los anexos, y a continuación se enlistan para su conocimiento.

El programa incluye diversas técnicas terapéuticas que suceden a la teoría de la comunicación humana y sus consecuentes (la teoría sistémica). Tales como: Focalización sexual, Experimentos conductuales, preguntas de escala, entrevista motivacional, juego de roles, intercambio de reforzadores, solución de problemas, técnica del perdón, preguntas del milagro, lenguaje presuposiciones, tareas directas y paradójicas, rituales terapéuticos, connotar positivamente y síntesis

sistémicas cubrimiento conjunto. Fueron seleccionadas por recibir respaldo empírico para ser empleadas, (Nardone, 2006; Rodríguez y Beyebach, s/f).

Esto, además de que otras investigaciones que precedieron a esta reportaron hallazgos favorables en la evolución del tratamiento de la pareja cuando se emplean técnicas sistémicas (Pérez, Arana, 2017; Jondec, 2020). Por tanto, respaldan el empleo de las técnicas dando además un aporte empírico que garantice (Javier, 2015). Por todo lo mencionado, basándose en los análisis realizados se puede presumir con un grado de seguridad que el programa puede ser de impacto favorable en la modalidad de intervención para la cual se la está creando.

VI. CONCLUSIONES

Según los datos obtenidos:

1. La evidencia principal reporta una alta prevalencia de conflicto en las relaciones de pareja, con datos que van desde 54.5% en las medidas generales de conflictos a 98.2% en la dimensión más alta de intimidad sexual.
2. Las parejas que participaron del estudio presentan en mayor medida altos niveles de conflictos en sus relaciones de pareja (54.5%) seguidos de niveles medio (43.6%). En mayor medida los niveles mal altos de conflicto se observan en el área de intimidad sexual (98.2%), seguidos las áreas de hábitos personales e intereses (87.3%) y finalmente en el área social (83.6%) y manejo de celos (81.8%).
3. Fue seleccionada la teoría de la comunicación de humana para gestionar la elaboración del programa basándose en los cinco axiomas que lo sustentan. De la misma forma se dio soporte al programa por medio de la explicación del conflicto basándose en la perspectiva de Arévalo y su modelo de cinco dimensiones.
4. En un formato de 20 sesiones, fue elaborado el programa que se presenta en la hoja de anexos. Tal programa se propuso aplicar en un tiempo de 5 meses o 20 semanas, las sesiones se configuran en tiempos de 60 minutos a 90 minutos.

VII. RECOMENDACIONES

Finalmente, de acuerdo a lo encontrado, también se sugiere:

- a. Realizar estudios de naturaleza empírica en los que se ponga a prueba la revisión del programa y se pueda estudiar su verdadera eficacia. Tomando en cuenta estudios como experimentos, ensayos controlados, etc.
- b. Según la evidencia que pueda arrojar cada estudio empírico se sugiere someter a la investigación a mejoras en cuenta a la selección de técnicas, ordenamiento de procesos y tareas a cumplir por el terapeuta y la pareja sometida a tratamiento.
- c. De demostrarse eficacia y mejoras considerables, se podría adaptar el programa en parejas de contextos diferentes y características maritales, de convivencia diferentes. De tal manera que se pueda generalizar su uso, en la medida la evidencia lo permita, y seguir en la ayuda de mejorar la calidad de vida de más parejas.

REFERENCIAS

- Arana, S. (2017). *Estilos de comunicación y satisfacción marital, en parejas pastorales de la Unión Peruana del Norte y Sur, Perú, 2017* [Trabajo de grado, Programa de licenciatura en psicología, Universidad Peruana Unión] Repositorio de la Perú, 2017 [Trabajo de grado, Programa de licenciatura en psicología, Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1154>
- Arranz, E. (2002). *Conflicto: Antropología, psicología y educación*. XV Congreso de Estudios Vascos: Ciencia y cultura vasca y redes telemáticas. Donostia: Eusko Ikaskuntza.
- Baxter, L. y Braithwaite, D. (2008). *Engaing theories in Interpersonal Communication: Multiple Perspectives*. Sage Publications
- Bolaños, I. (1998). *Conflicto familiar y ruptura matrimonial. Aspectos psicolegales*. <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-41342/rupturas.pdf>
- Capafóns, J., y Sosa, C. (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: El respeto interpersonal. *Psicología Conductual*, 23(1), 25-34.
- Casas, J., Repullo, J., y Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Atención primaria*, 31 (8), 527 – 228. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(03\)70728-8](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(03)70728-8)
- Castellanos, G. (2019, julio 10). *Cómo afecta la falta de comunicación en la pareja*. <https://www.revistafamilia.ec/ellos-y-ellas/afecta-falta-comunicacion-pareja-relaciones.html>
- Castillo, S., Chaves,A. y Tomé, J. (2011). *La ruptura sentimental: Del amor al duelo*. Alcalá la Real. Formación Alcalá.
- Colegio de Psicólogos del Perú (s/f). *Código de Ética Profesional*. https://sipsych.org/wp-content/uploads/2015/09/Peru_-_Codigo_de_Etica.pdf
- Derlenga, V. (1984). *Self-disclosure and Intimate Relationships*. En Derlenga, V. J. (Ed.) *Communication, Intimacy, and Close Relationships*. Academic Press
- Estela, R. (2020). *Investigación propositiva*. Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Indoamérica. <https://es.calameo.com/read/006239239f8a941bec906>
- Fernández, L. (2007). Violencia invisible, o del éxtasis al dolor. *Revista trabajo social*, 17, 4-13.

- Fitzpatrick, M. (1988). *Between husbands and wives, communication in relationships*. En B. Rubin (Ed.) *Communication yearbook*. New Brunswick, Transaction Books
- Fitzpatrick, M. (1988). *Between husbands and wives, communication in relationships*. En B. Rubin (Ed.) *Communication yearbook*. New Brunswick, Transaction Books
- García, J. (2002). La estructura de la pareja: Implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, 13(1), 89-125.
- García, J. (2004). *Los conflictos en la pareja*. <https://www.cop.es/colegiados/m-00451/Pareja.htm>
- Ghazarian, S. y Buehler, C. (2010). Interparental conflict and academic achievement: An examination of mediating and moderating factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(1), 23-25.
- Hudson, W., Harrison, D. y Crosscup, P. (1981). A short-form scale to measure sexual discord in dyadic relationships. *Journal of Sex Research*, 17, 157-174. <https://doi.org/10.1080/00224498109551110>
- Hurtado, C. Ciscar, C., Rubio, M. (2004). El conflicto de pareja como variable asociada a la violencia de género contra la mujer: consecuencias sobre la salud sexual y mental. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 9 (1). 49 - 64. <https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/04.20041.Hurtado-Ciscar-Rubio.pdf>
- Hurtado, F. Ciscar, C., y Rubio, M. (2004). El conflicto de pareja como variable asociada a la violencia de género contra la mujer: consecuencias sobre la salud sexual y mental. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 9(1), 49-64. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.9.num.1.2004.3967>
- Iglesias-García, M., Urbano-Contreras, A. y Martínez-González, R. (2020). Escala de Frecuencia y Respuesta a los Conflictos de Pareja: Fiabilidad y Validez. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 56, 47-57. <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.01>
- Instituto Nacional de estadística e Informática (2020, febrero 18). *En el país se celebraron más de noventa y dos mil matrimonios durante el año 2018*. [Nota de prensa]. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/np018_2020.pdf
- Intituto Nacional de Estadística, (2020, septiembre 28). *Estadística de Nulidades, Separaciones y Divorcios (ENSD) Año 2019*. [Nota de Prensa]. https://www.ine.es/prensa/ensd_2019.pdf

- Jaramillo, A. y Núñez, S. (2018). Adaptación de un programa de intervención para violencia situacional de parejas. *Revista de estudios sociales*, 66, 55 – 70. <https://doi.org/10.7440/res66.2018.06>
- Javier, F. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja: Evaluación y tratamiento*. Ediciones Pirámide. <https://beckperu.com/wp-content/uploads/2020/04/Intervenci%C3%B3n-psicol%C3%B3gica-en-terapia-de-pareja-Francisco-Javier-Labrador.pdf>
- Jondec, N. (2020). *Terapia sistémica en pareja con problemas comunicacionales* [Trabajo de grado, Programa de Segunda Especialidad en Terapia Familiar Sistémica, Universidad Nacional Federico Villarreal] Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villarreal. http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4391/UNFV_Jondec_Sanchez_Nancy_Milagros_2020.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Méndez, M. y García, M. (2014). Relación entre las estrategias de manejo del conflicto y la percepción de la violencia situacional en la pareja. *Revista Colombiana de Psicología*, 24 (1), 99-111. doi:10.15446/rcp.v24n1.41439
- Nardone, G. (2006). *El diálogo estratégico*. RBA Libros
- Oruna, P. (2019). *Sociodramas antropológicos, con fundamento personalista, para fortalecer la comunicación conyugal en padres de familia de una institución educativa de Chiclayo* [Trabajo de grado, Programa de bachillerato en educación, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo] Repositorio de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3204/3/TIB_OrunaChaponanPatricia.pdf
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol.*, 35 (1), 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Paleari, F., Regalia, C., y Fincham, F. (2010). Forgiveness and conflict resolution in close relationships: Within and cross partner effects. *Universitas Psychologica*, 9(1), 35-56.
- Paniagua, M. (2004). Los signos del conflicto y su resolución. *Educación: Revista de Educación*, 30, 19-24.
- Pérez, L. (2014). *50% de parejas se divorcian por falta de comunicación*. [Seminario]. <https://ucontinental.edu.pe/noticias/50-de-parejas-se-divorcian-por-falta-de-comunicacion/>
- Pérez, M. (2017). *Programa de intervención para mejorar la satisfacción sexual de parejas* [Trabajo de grado, Programa de licenciatura en psicología,

Universidad Miguel Hernández] Repositorio de la Universidad Miguel Hernández. <http://dspace.umh.es/handle/11000/6157?mode=full>

- Pineda, C. (s/f). *Comunicación en la pareja: cuando la mala comunicación destruye la pareja. Cómo superarlo*. <https://www.psicologiamadrid.es/comunicacion-en-pareja/>
- Real Academia Española (2022). *Conflicto*. <https://dle.rae.es/conflicto>
- Requena, S. (2013). Análisis de conflicto en situación de procesos de divorcio. *Revista de Investigación Psicológica*, 9, 47 – 54. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n9/n9a05.pdf>
- Rivera, D., Cumsille, P., Domínguez, C., y Hidalgo, C. (2015). Los Programas Educativos para Parejas y Matrimonios: una nueva propuesta clínica para Chile. *Terapia psicológica*, 33(1), 13 – 21. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000100002>
- Rivera, S., Díaz-Loving, R., Villanueva, G., y Montero, N. (2011). El conflicto como un predictor de la infidelidad. *Acta de investigación psicológica*, 1(2), 298-315.
- Rizo, M. (2011). Reseña de "Teoría de la comunicación humana" de Paul Watzlawick. *Razón y palabra*, 75, [1-14]. <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199518706028.pdf>
- Rodríguez, A. y Beyebach, M. (s/f). *Terapia sistémica breve: trabajando con los recursos de las personas*. https://www.academia.edu/16334553/Terapia_Sistemica_Breve_Centrada_En_Las_Soluciones_SEMINARIO?from=cover_page
- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística* (1ra ed.). Universidad Ricardo Palma
- Sánchez, R. y Díaz, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de Psicología*, 19 (2), 257-277. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16719208.pdf>
- Sánchez, R. y Díaz, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de psicología*, 19 (2), 257-277. https://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08-19_2.pdf
- Satir, V. (1986). *Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. Editorial Pax México.
- Snyder, D., Heyman, R. y Haynes, S. (2008). *Assessing couple distress*. En J. Hunsley y E. Mash (eds.), *A guide to assessments that work* (pp. 439-463). Oxford University Press.

- Stange, I., Ortega, A., Moreno, A. y Gamboa, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, 29, 7 – 22. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002#:~:text=La%20relaci%C3%B3n%20de%20pareja%20es,abordar%20y%20en%20qu%C3%A9%20contexto.
- Stith, S., McCollum, E., y Rosen, K. (2011). *Couples Therapy for Domestic Violence: Finding Safe Solutions*. Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12329-000>
- Tapia, L., Poulsen, L., G., Armijo, I., Pereira, X., Sotomayor, P. (2009). Resolución de Entrampes en Parejas en Conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 2, 101-114. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921792001.pdf>
- Tims, A. R. y Masland, J. L. (1985). Measurement of Family Communication Patterns. *Communication Research*, 12(1), January, 35-57.
- Vera, J. (2011). Patrones de comunicación en parejas y su relación con la satisfacción marital en profesores de una universidad privada de asunción. *Eureka*, 8 (2), 200-216. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v8n2/a06.pdf>
- Vigo, M. (2019). *Estrategias de comunicación en parejas con hijos adolescentes de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca* [Trabajo de grado, Programa de licenciatura en psicología, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo] Repositorio de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/915/TESIS%20ESTRATEGIAS%20DE%20COMUNICACION%20EN%20PAREJAS%20CON%20HIJOS%20ADOLESCENTES%20DE%20UNA%20INSTITUCION%20EDUCATIVA%20ESTATAL%20DE%20LA%20CIUDAD%20DE%20~1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Villanueva, G., Rivera, S., Díaz, R., y Reyes-Lagunes, I. (2012). La Comunicación en Pareja: Desarrollo y Validación de Escalas. *Acta de Investigación Psicológica - Psychological Research Records*, 2 (2), 728-748. <https://www.redalyc.org/pdf/3589/358933341010.pdf>

ANEXOS

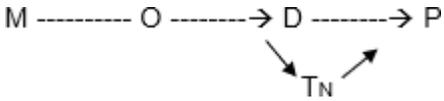
Anexo 1. Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Programa de intervención basado en la comunicación para reducir el conflicto en parejas de una institución en Lima, 2022

AUTOR: Cárdenas Cáceres, Rosa Magalli

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES			
<p>General: ¿De qué manera sería un programa terapéutico con base a la comunicación para disminuir el conflicto que viven parejas de Chimbote?</p>	<p>General: Construir una propuesta de intervención encaminada a tener mejor comunicación, para evitar el conflicto.</p> <p>Objetivos específicos a) Establecer un diagnóstico del conflicto en las relaciones de pareja, en ciudadanos limeños. b) Explorar y sintetizar el conocimiento de uno o dos enfoques teóricos con los cuales se permita la construcción de la propuesta de intervención. c) Crear el programa para intervenir casos de conflicto en las relaciones de pareja.</p>		Variable independiente: Programa de intervención			
			Medidas obtenidas de la eficacia de un tratamiento a través del tiempo en que se aplican (cantidad de sesiones o tiempo en minutos empleado). Además, se valora por su eficacia a través de determinada prueba psicométrica			
			Variable dependiente: Conflictos en las relaciones de parejas			
			Dimensiones	Ítems	Escalas	Nivel y rango
			Intereses	3,12,21,30,39,45,57,66,75	Escala: Ordinal	Bajo Medio Alto
			intimidad sexual	6,15,24,33,42,51,59,68,78		
manejo de los celos	9,18,27,36,45,53,62,71,81					
hábitos personales	3,12,21,30,39,45,57,66,75					
Social	7,16,25,34,43,52,58,69,79					

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	INSTRUMENTOS	MÉTODO DE ANÁLISIS
<p>Enfoque y tipo: Cuantitativo Diseño: descriptivo-propositivo.</p> <div style="text-align: center;">  <pre> graph LR M --- O --- D --- P D --> TN TN --> P </pre> </div> <p>En base a los signos, la M (Muestra de parejas de Lima); O (Información de interés); D (Diagnóstico de la variable conflicto de pareja); TN (Revisión teórica del concepto comunicación en la pareja); y P (Presentación plan de intervención).</p>	<p>Población: Parejas de la ciudad de Lima (finita)</p> <p>Muestra: 55 Miembros de pareja.</p> <p>Muestreo: No probabilístico, por conveniencia.</p>	<p>Variable 1: Programa de intervención Enfoque teórico: Teoría de la comunicación humana Autoría: Reynaldo Alarcón (2006)</p> <p>Variable 2: Conflictos de pareja Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario de percepción de conflictos de pareja (PCP-EAL) Autoría: Arevalo (2016)</p>	<p>Software:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ms Excel - SPSS V.25 <p>Estadísticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frecuencias y porcentajes

Anexo 2. Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición
Programa de intervención	<p>Conjunto de técnicas y estrategias basadas en el enfoque de la comunicación; ordenadas de manera sistemática, secuencial y dinámica para mejorar las capacidades o habilidades comunicacionales en las parejas.</p>	<p>Medidas obtenidas de la eficacia de un tratamiento a través del tiempo en que se aplican (cantidad de sesiones o tiempo en minutos empleado). Además, se valora por su eficacia a través de determinada prueba psicométrica</p>	<p>Imposibilidad de no comunicar</p> <hr/> <p>Niveles de contenido y relaciones de la comunicación</p> <hr/> <p>La puntuación de la secuencia de los hechos, refiere</p> <hr/> <p>Interacción digital y analógica.</p> <hr/> <p>Estilos y elementos de la comunicación.</p>	No aplica
Conflictos en las relaciones de parejas	<p>Constituye una dinámica de interacción caracterizada por uso de actos impulsivos, hostiles, y demás aspectos en la mayoría de veces negativos, tras la influencia de eventos impactantes, estresantes (Arévalo, 2015).</p>	<p>Categorías o medidas obtenidas por la aplicación del Cuestionario de percepción de conflictos de pareja (PCP-EAL), que en el caso son tres: alto, medio, bajo.</p>	<p>Intereses (3, 12, 21, 30, 39, 45, 57, 66, 75)</p> <hr/> <p>intimidad sexual (6, 15, 24, 33, 42, 51, 59, 68, 78)</p> <hr/> <p>manejo de los celos (9, 18, 27, 36, 45, 53, 62, 71, 81)</p> <hr/> <p>hábitos personales (3, 12, 21, 30, 39, 45, 57, 66, 75)</p> <hr/> <p>social (7, 16, 25, 34, 43, 52,</p>	<p>Ordinal de tres categorías: 58, 69, 79)</p>

alto, medio, bajo.

Anexo 3. Programa de intervención

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN CLÍNICA: “COMUNICAR PARA VOLVER AMAR Y TRIUNFAR EN PAREJA”

I. DENOMINACIÓN

“Comunicar para volver amar y triunfar en pareja”.

II. DATOS INFORMATIVOS

- 2.1. Ciudad:** Lima
- 2.2. Significancia:** parejas con conflictos y relación mayor a 2 años en condición de conviviente, casado o noviazgo, pero sin hijos. Excluye a parejas en enamoramiento de menos de 2 años y parejas casadas o convivientes con hijos
- 2.3. Estructura:** 20 sesiones
- 2.4. Tiempo de aplicación:** Diurno
- 2.5. Duración del Programa :** 5 meses
- 2.6. Fundamento teórico:** Teoría de la comunicación humana

III. MARCO REFERENCIAL

Actualmente, las relaciones de pareja comprenden las modalidades de interrelación de mayor complejidad en la humanidad, por los múltiples factores que intervienen en ella, como pueden ser patrones culturales, factores de la sociedad y la interrelación, de procedencia biológica y/o psicológica (Stange et al, 2017). La complejidad en las relaciones de pareja hace que estas sean más sensibles a diferentes aspectos generadores de tensión como la interacción emocional íntima, el cuidado mutuo, la construcción paralela de la identidad de la pareja y la pasión (Tapia et al., 2009).

En este sentido, en el marco de estas múltiples tensiones, es posible que se aprecien distintos conflictos o problemas, cuestión, materia de discusiones” (Real Academia Española [RAE], 2022; par. 4), presentes de diversas formas y caracterizados por ser casi inevitables, aunque si posibles de gestionarse y prevenirse (Iglesias-Garcia et al., 2020). Que pueden tener repercusiones negativas en la salud mental y física de sus miembros, incluyendo los hijos, en caso de ser padres (García, 2004). Como se ha evidenciado en diferentes investigaciones alrededor del mundo, incluyendo el Perú.

Al respecto, los estudios han revelado que la mayor parte de conflictos en las relaciones de pareja (de nivel leve y moderado) tiene una procedencia de malos entendidos o desacuerdos (Tapia et al., 2009) y la incapacidad de poder comunicarse eficazmente en la pareja. Esto, a largo plazo pueden culminar en rupturas, separaciones o divorcios o, en el peor de los casos, en relaciones violentas. Por lo cual es necesario la creación de una propuesta de intervención. Orientada en la mejora

IV. MARCO TELEOLÓGICO

1.1. OBJETIVOS

1.1.1. GENERAL

Mejorar los procesos interpersonales en la pareja a fin de reducir los conflictos y mejorar el manejo y gestión de los factores que los desencadenan.

1.1.2. ESPECÍFICOS

- Estimular la mejora de Hábitos Personales propios y de la pareja, que puedan incidir en los conflictos, basándose en el desarrollo de prácticas comunicativas eficaces.
- Estimular la comprensión y defensa de Intereses Personales propios y de la pareja, que puedan incidir en los conflictos, basándose en el desarrollo de prácticas comunicativas asertivas.
- Proveer recursos que lleven a mejora la vida Íntima Sexual propia y de la pareja, que puedan incidir en los conflictos, basándose en el desarrollo de prácticas comunicativas asertivas.
- Estimular la mejora de Comportamientos Sociales propios y de la pareja, que puedan incidir en los conflictos, basándose en el desarrollo de prácticas comunicativas eficaces.
- Estimular la mejora del Manejo de celos propios y de la pareja, que puedan incidir en los conflictos, basándose en el desarrollo de prácticas comunicativas asertivas.

V. MARCO SUSTANTIVO

5.1. Bases del conflicto en la pareja

5.1.1. Definición:

Viene a ser un proceso interpersonal en la pareja como resultado de la confluencia de una o varias variables factores (Arévalo, 2015).

5.1.2. Zonas de conflicto en las relaciones de pareja

a) Zona de Hábitos Personales

Comportamientos que cada miembro de la pareja asume y genera malestar o incomodidad en el otro, como en la alimentación, bebidas, costumbres, o manifestaciones personales que generan discrepancias entre los cónyuges (Arévalo, 2015; p. 8).

b) Zona de Intereses

Pérdida de interés por las actividades de ocio que al inicio de la relación ambos disfrutaban, tales como de paseos, deportes, juegos, pasatiempos, entre otros. Desinterés y poca disposición para acompañar o compartir en los hobbies de su pareja (Arévalo, 2015; p. 8).

c). Zona Íntima Sexual

Desacuerdos e insatisfacción en el plano sexual, afectivo-emocional, en la calidad en complacencia mutua. Desinterés en la vida íntima-sexual. Problemas de infidelidad o conflictos no resueltos (Arévalo, 2015; p. 8).

d) Zona Social

Desacuerdos y conflictos por la relación con amigos o conocidos, sea en el ámbito laboral de recreación o esparcimiento. Interferencias en los vínculos sociales de cada miembro de la pareja, que al inicio de la relación disfrutaban mutuamente (Arévalo, 2015; p. 8).

e) Manejo de celos

Discrepancias permanentes debido a la presencia de celos que no son abordados sinceramente entre los miembros. Problemas de infidelidad que no han sido resueltos; sentimientos de pérdida o abandono de su pareja por la intromisión de otro/a (Arévalo, 2015; p. 8).

5.2. Bases de la comunicación

a) Definición

La comunicación, es un proceso que tienen lugar de forma simbólica y transaccional, lo cual, dicho de otra forma, refiere que actos verbales y no verbales se muestran a través del símbolo, dando la posibilidad de construir significados, promover la interacción, además de estimular el que se profundice en el autoconocimiento, en el conocimiento de los demás, de la sociedad, de la cultura, etc. (Satir, 1986).

En el entorno de parejas, el comunicar, destina el uso de su simbología a a la transmisión de mensajes relacionados a estados sentimentales, ideas, facilitar el intercambio de muestra afectivas (p. ej. besar y abrazar), dar a conocer preferencias y recepcionar los de la pareja (p.ej. en comida, música, películas, lectura, etc.), compartir estados de ánimo y más. Luego, el proceso de la comunicación, en la pareja, como una diada para compartir información de procedencia personal o diferente a ella, permite que se construya la realidad de la misma pareja (Derlenga, 1984).

b) Teoría de la comunicación humana

La Teoría de la Comunicación Humana fue desarrollada por Paul Watzlawick, Janet Beavin Bavelas y Don D. Jackson, en el año 1967 (Watzlawick, Beavin, y Jackson, 1995).

Estos autores plantean que cualquier conducta es un mensaje y que la conjunción de lo que se dice y se hace, forma las pautas de interacción entre las personas. Asimismo, resaltan la importancia del proceso de interacción como un elemento importante dentro de la comunicación interpersonal, ya que es el medio por el cual se define el tipo de relación que se tiene con las demás personas (Watzlawick y otros, 1995).

En esta teoría se proponen cinco axiomas donde no sólo se habla de la transmisión de información, sino también de la definición de conductas y las relaciones que se establecen a partir de ella, así como del compromiso que implican (Sánchez, Carreño, Martínez y Gómez, 2003). Los axiomas que se proponen desde esta teoría son los siguientes: la imposibilidad de no comunicar, los niveles de contenido y relaciones de la comunicación, la puntuación de la secuencia de los hechos, la comunicación digital y analógica y la interacción simétrica y complementaria (Watzlawick y otros, 1995).

El primero de ellos, la imposibilidad de no comunicar, entiende por mensaje a cualquier unidad comunicacional, lo cual hace que toda conducta sea comunicación independientemente de la intención. Por ende, las palabras y el silencio tienen el mismo valor de mensaje dado que influye sobre los demás, quienes a su vez no pueden dejar de responder a tales comunicaciones.

El segundo axioma se denomina, niveles de contenido y relaciones de la comunicación, en el cual el aspecto referencial transmite los datos y el aspecto conativo, cómo debe entenderse dicha comunicación.

El tercero, la puntuación de la secuencia de los hechos, refiere a la interacción entre los comunicantes y de alguna forma organiza los hechos de la conducta, lo cual resulta vital para las interacciones.

El cuarto axioma, se llama interacción digital y analógica en donde la primera de ellas alude al contenido que se transmite de manera verbal, y por el contrario, la interacción analógica tiene que ver con todo lo que sea comunicación no verbal, tales como la postura, los gestos, la expresión facial y cualquier otra manifestación no verbal.

Por último, el quinto axioma, se denomina interacción simétrica y complementaria, la cual dependerá según se encuentre ésta, basada en la igualdad o en la diferencia. Por ende, en el primer caso, los participantes tenderán a igualar su conducta recíproca, sean debilidad o fuerza, bondad o maldad y en el segundo caso, la conducta de uno complementará la del otro (Watzlawick y otros, 1995).

c) Estilos de comunicación

En los últimos treinta años, se ha generado un particular interés en el ámbito de la investigación psicosocial, con respecto a las formas en que los individuos se comunican, (Sánchez y Díaz Loving, 2003). Como resultado, la forma de comunicarse que utilizan las personas, ha sido categorizada en distintas tipologías que caracterizan los estilos de comunicación, entendiéndose éstos como las diferentes formas y combinaciones de utilizar los elementos de la comunicación (Bustos, Téllez, Obregón y Pádro, 2016).

El estilo dentro de la comunicación es un factor muy importante, ya que representa el cómo se dice y se transmite la información, haciendo referencia a las señales que se utilizan en el proceso de comunicación, con el fin de interpretar y entender los significados (López y otros, 2013). Con relación a ello Norton (1983), considera que el estilo de comunicación significa más que el contenido, es decir, la forma en cómo se da el mensaje.

Así pues, el estudio de los patrones de comunicación se remonta a los años sesenta, con el trabajo de Mc Leod y Chaffee. Este enfoque se centraba en cómo el ambiente de comunicación del niño podría determinar su punto de vista de la realidad social. En otras palabras, el niño aprendería su estilo de comunicación a través de la interacción repetida con sus padres, amigos y maestros (Sánchez y Díaz Loving, 2003), y una vez definido lo mantiene y dirige sus relaciones interpersonales (Vera, 2011). Dicho de

otra manera, una vez establecido, este estilo se mantiene y define el marco de las interacciones interpersonales que ayudan a delimitar la personalidad, el modo de percibir, reaccionar y enfrentar las situaciones de vida (Sánchez y Díaz Loving, 2003).

Revisando la literatura, se ha encontrado que los patrones pueden ser genéricos a un grupo social o a un individuo, pero, cuando se refiere a pautas socioculturales, estos son relativamente estables y muestran continuidad y cambio, solo de una generación a otra, aunque depende del tipo de relación que se tenga con la otra persona (López, 2013).

Asimismo, también se han encontrado diferencias de género, demostrándose que las mujeres son más tendientes a expresar el afecto negativo y las quejas durante una discusión, mientras que los hombres tienden a retirarse y evitar la discusión. Este patrón diferencial de comunicación para hombres y mujeres parece ser más consistente en los matrimonios con conflictos. Sin embargo, existen estudios en ambas direcciones con respecto a la necesidad de que la pareja sea matrimonio o pareja estable, para que presenten este tipo de patrón de comunicación. Así, algunas investigaciones han mostrado que este patrón es propio de matrimonios sin aparecer en fases de noviazgo, mientras otros aseguran que en parejas estables que no viven juntos, este tiene más frecuencia de uso (Montes Berges, 2009).

d) Comunicación en la pareja

La comunicación dentro de la pareja es crucial para el funcionamiento de la misma, independientemente de la etapa en la cual se encuentre, dado que es el medio por el cual se expresan pensamientos, sentimientos y se resuelven problemas. Por otro lado, también cumple la función de organizar la relación, es decir, construir y validar en forma conjunta, una visión sobre el mundo y protegerse de las diversas vulnerabilidades (Flores, 2011).

De esta manera, la comunicación representa el medio para que una persona exprese apertura y obtenga a su vez, retroalimentación con respecto a sí misma, apoyo y aceptación. Este mecanismo actúa como una entidad facilitadora en la emisión de los comportamientos dirigidos a organizar la relación, dado que, a través de ella, se asignan funciones y con ello, se crea una visión conjunta del mundo (Sánchez y Díaz Loving, 2003).

Diversos autores destacan la importancia de la comunicación dentro de la relación de pareja y entienden a la misma, como un proceso de producción, emisión y

procesamiento de mensajes verbales y no verbales, que permiten compartir significados entre personas, de tal manera que forman, mantienen y modifican pautas de interacción durante las relaciones personales (Tonatiuh, Rivera, Díaz Loving y Reyes, 2012).

Así, valiéndose de las distintas formas de comunicar, las parejas pueden expresar qué significa el uno para el otro, de modo que negocian la manera en que progresará su relación, retrocederá o se mantendrá en ese nivel de intensidad (Weimann, 2011). Además, es preciso destacar que cada uno de los miembros de la pareja, impacta en el otro al compartirle alguna información, sea ésta personal o no. Dado así, ello acaba generando una realidad particular, propia y característica de cada pareja (Sánchez y Díaz Loving, 2003).

Este proceso mediante el cual las personas transmiten y comparten información, se conoce como autodivulgación, el cual representa la apertura que se realiza con el fin de proporcionar información propia o personal a otro individuo. Al mismo tiempo, el proceso consta de distintas dimensiones, como son la cantidad de información brindada, el grado de intimidad de la información, la duración y la forma afectiva, así como también el lugar de divulgación y la persona hacia quien se dirige (Hurtarte y Díaz Loving, 2008).

La autodivulgación tiene un rol trascendental en las relaciones de pareja, debido a que cuando dos personas comienzan una relación, que exista un alto grado de autodivulgación genera que la pareja se sienta integrada y con altos niveles de satisfacción. Sin embargo, a medida que avanza el tiempo, la autodivulgación disminuye. Dicho de otra manera, la misma es fundamental en el inicio de la relación ya que incrementa la intimidad y atracción entre los miembros, para luego ir decreciendo (Hurtarte y Díaz Loving, 2008).

Por otro lado, en las relaciones es central el estilo de comunicación, dado que no solo es importante que la pareja se comunique sino la forma en que lo hace (Sánchez y otros, 2003). Weimann (2011), insiste en que una comunicación adecuada implica saber cuándo hablar y cuando callar. Es decir, que el comunicador adecuado toma decisiones acerca de qué comunicar, cuanto, donde, cuándo y a quien comunicar la información. Sobre todo, para las mujeres, el factor comunicacional es elemental para sentirse a gusto en la relación. Es decir que, si bien están dispuestas a mantener una comunicación positiva, esperan que la pareja se comunique de la misma forma y que asimismo evite estilos de comunicación negativos (Flores, 2011). En ello influye la

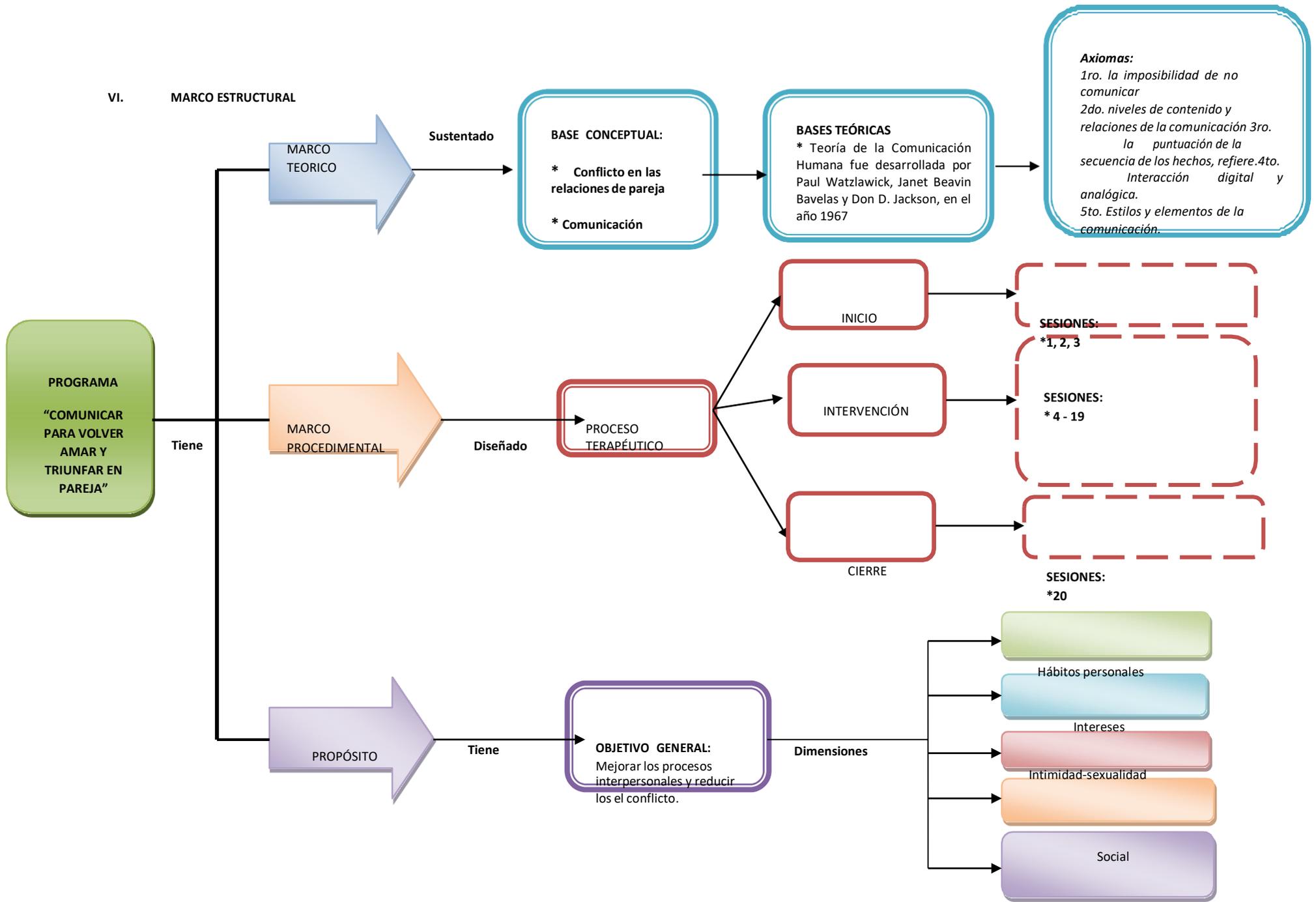
interpretación de la comunicación, la cual se relaciona con la forma que utiliza cada miembro de la pareja al comunicarse con el otro, existiendo a veces diferencias de género (Tonatiuh y otros 2012).

Además, es importante destacar, que si bien el conflicto es parte de toda relación (López, 2013), que la pareja utilice estilos de comunicación positivos, hará disminuir la percepción del conflicto y aumentar de este modo la satisfacción marital (Flores, 2011). A su vez, en esta última influirán, no solo los estilos de comunicación sino también las áreas de intereses en común (Bustos y otros 2016), que representan los temas sobre los cuales la pareja se comunica (Vera, 2011).

Sin embargo, si bien la comunicación es la herramienta que el individuo utiliza para expresar e interpretar mensajes en sus relaciones cercanas (Sánchez, 2012), puede haber obstáculos, que pueden deberse a diferencias entre emisor y receptor con respecto a percepciones, habilidades de comunicación e interpretación del mensaje (Fonseca, 2005).

En definitiva, la comunicación es uno de los factores más importantes para que la relación de pareja funcione adecuadamente, dado que fallas en la misma, darán lugar a distintos tipos de conflictos, ya que el problema en general radica, cuando las formas y los medios para comunicar se distorsionan tanto por el hombre como por la mujer.

VI. MARCO ESTRUCTURAL



Manejo de celos

VII. MARCO PROCEDIMENTAL

5.1. Proceso terapéutico

El siguiente proceso terapéutico basándose en la teoría de la comunicación humana y tomando referencia la modalidad sistémica. Estructura el proceso terapéutico en tres fases:

A. *Inicio o primer contacto:* Es la fase en que el terapeuta y la pareja (usuarios o pacientes) se conocen por primera vez y definen el problema en términos de interacción, se realizan los acuerdos y metas terapéuticas de interés para el usuario y acorde al enfoque terapéutico. Luego, se describen e identifican las soluciones intentadas. Además, se hace la evaluación de apoyo al Dx de la pareja con el cuestionario indicado en el apartado de evaluación. Y, en seguida, se realiza la programación psicoterapéutica.

Es el momento en que se atiende la demanda de ayuda del usuario, se determina el contexto de intervención. Con la información recabada se lleva a cabo el Encuadre terapéutico, donde se firmará el contrato terapéutico.

B. *Intervención o cuerpo terapéutico:* En segundo lugar, toda la construcción de alternativas para las dificultades que la pareja lleva a consulta y que se logra a través de la formulación de hipótesis y la aplicación de técnicas (Ver enseguida).

Las técnicas son los recursos recomendados en esta propuesta de intervención para promover el cambio en la pareja:

- Preguntas circulares
- Pregunta de proyección a futuro
- El comentario final
- Bloquear soluciones intentadas
- Paráfrasis restructurante
- Connotar positivamente
- Preguntas con ilusión de alternativas
- Metáforas
- Mascaras
- Cuento sistémico
- Reformulación positiva
- La varita mágica
- Focalización sensorial.
- Focalización sexual.
- Experimentos conductuales
- Preguntas de escala

- Entrevista motivacional
- Juego de roles
- Intercambio de reforzadores
- Solución de problemas
- Técnica del perdón
- Preguntas del milagro
- Lenguaje presuposicional
- Tareas directas y paradójicas
- Rituales terapéuticos
- Connotar positivamente
- Síntesis sistémica

C. *Cierre*: Cuando ha transcurrido un tiempo prudencial (20 semanas como mínimo), ya sea que esté especificado en el contrato (la modalidad de contrato cerrado, por ejemplo) o ya sea que han transcurrido algunas sesiones, es posible plantear una evaluación y el cierre del proceso, cuando se ven algunos de los signos o síntomas siguientes:

- La pareja muestra signos de nuevas formas de comunicarse más directamente, son más reflexivos en el manejo de sus conflictos, pueden hablar sobre sus sentimientos unos con otros.
- La pareja menciona que está bien, que las relaciones han cambiado en el sentido que anhelaban y que pueden seguir adelante sin acompañamiento.
- El buen humor, los signos de complicidad, los gestos de ternura, las bromas y un clima más relajado y cálido durante la entrevista también son signos positivos de que la pareja se ha caminado hacia un nuevo equilibrio.

Todo esto puede indicar que puede indicar que es hora de cerrar el proceso.

Etapa del proceso terapéutico	Nro. de sesión	Área abordada	Cronograma propuesto																			
			S ^{na} 1	S ^{na} 2	S ^{na} 3	S ^{na} 4	S ^{na} 5	S ^{na} 6	S ^{na} 7	S ^{na} 8	S ^{na} 9	S ^{na} 10	S ^{na} 11	S ^{na} 12	S ^{na} 13	S ^{na} 14	S ^{na} 15	S ^{na} 16	S ^{na} 17	S ^{na} 18	S ^{na} 19	S ^{na} 20
Inicio	1	Apertura y	■																			
	2	Evaluación y Dx		■	■																	
Intervención	4 - 6	Hábitos Personales				■	■	■														
	7 - 9	Intereses						■	■	■												
	11 - 13	Íntima Sexual									■	■	■									
	14 - 16	Social												■	■	■						
	17 - 19	Manejo de celos																■	■	■		
Cierre	20	Evaluación de logros																			■	■

VIII. MARCO ADMINISTRATIVO

8.1. Humanos:

- ✓ Psicólogo con formación en terapia sistémica y familiar

8.2. Servicios:

- ✓ Fotocopias
- ✓ Internet
- ✓ Impresiones

1.3.

Materiales:

- ✓ Test o pruebas psicológicas
- ✓ Historia clínica
- ✓ Protocolo de intervención
- ✓ Genograma familiar
- ✓ Lápiz
- ✓ Lapiceros
- ✓ Plumones
- ✓ Hojas bond

IX. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Pre y pos-test

- Cuestionario de la percepción del conflicto en la pareja (PCP-EAL)

Cambios en el proceso terapéutico

- Protocolo de registro de la sesión psicoterapéutica

X. IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

SESIÓN N° 01

“APERTURA”

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 Tiempo de ejecución:** de 60 a 90 minutos.
- 1.2 Encargado:** Psicoterapeuta con formación en terapia sistémica
- 1.3 Indicaciones:**

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Demanda de ayuda
- Marco terapéutico
- Encuadre terapéutico
- Contrato terapéutico

III. OBJETIVO:

Identificar la necesidad de ayuda que trae la pareja y delimitar el contrato terapéutico, sellando con la firma del terapeuta y la pareja.

IV. DESARROLLO:

Técnicas terapéuticas	Actividades	Recursos	Tiempo
Socialización	✓ Llamada telefónica o contacto inicial terapeuta-usuario	Cuaderno de apuntes	De 60´a 90´
Encuadre	✓ Determinar el contexto de intervención ✓ Realizar el encuadre o determinar el marco terapéutico. ✓ Realizar el análisis de la demanda. ✓ Establecer los límites de la relación terapéutica.	Formato de contrato terapéutico	

CONTRATO TERAPEUTICO

_____ de 20_____

Yo, _____, **acepto voluntariamente iniciar mi proceso terapéutico, comprometiéndome a seguir las indicaciones y normas expuestas a continuación.**

1. Dado que asisto voluntariamente a psicoterapia para mí o nuestro beneficio, me comprometo a llevar a cabo las tareas o indicaciones establecidas por los terapeutas.
2. Me comprometo a asistir de manera puntual a mis sesiones terapéuticas; si por algún motivo no podré asistir a la sesión, avisaré previamente a mi terapeuta asignado.
3. Autorizo que todas las sesiones terapéuticas sean grabadas a fin de preparar las sesiones de trabajo en mi propio beneficio.
4. Tengo derecho a solicitar información sobre mi proceso terapéutico.
5. En caso de no asistir a dos sesiones consecutivas sin previo aviso, acepto que perderé el derecho de mi horario y tendré que solicitar una nueva cita.
6. Se me explicó que todo proceso terapéutico es particular en cada caso y, por lo tanto, la duración del mismo será variable.
7. El presente contrato estará vigente hasta que el terapeuta me dé el alta o de manera personal yo decida terminar el proceso terapéutico.

Firman de común acuerdo:

Nombre y firma del terapeuta

Nombre y firma del usuario

SESIÓN N° 02

“EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO”

V. DATOS INFORMATIVOS:

1.4 **Tiempo de ejecución:** 90 minutos.

1.5 **Encargado:** Psicoterapeuta con formación en terapia sistémica

1.6 **Indicaciones:**

VI. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Estructura familiar
- Historia de pareja y familiar de cada miembro
- Delimitación de roles en la pareja

VII. OBJETIVO:

Identificar los factores relacionados al conflicto de la pareja desde el marco de la perspectiva sistémica y comunicacional.

VIII. DESARROLLO:

Técnicas terapéuticas	Actividades	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Psicobibliografía familiar.• Catarsis emocional	<ul style="list-style-type: none">• Evaluación de la historia y la relación matrimonial.• Recoger información sobre los mitos heredados de las familias de origen respectivas.• Explorar las funciones y relaciones de poder.	<ul style="list-style-type: none">• Cuaderno de apuntes o Historia Clínica.• Formato de entrevista de evaluación inicial• Genograma	De 90´

FORMATO DE ENTREVISTA DE EVALUACIÓN INICIAL

A. Factores circunstanciales del conflicto de pareja más reciente

Relato de la experiencia por parte del miembro 1

Relato de la experiencia por parte del miembro 1

B. Estructura familiar

Genograma

SESIÓN N° 03

“EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO”

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.7 Tiempo de ejecución:** 60 minutos.
- 1.8 Encargado:** Psicoterapeuta con formación en terapia sistémica
- 1.9 Indicaciones:**

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Aplicación de batería de evaluación psicológica

XI. OBJETIVO:

Identificar las áreas problema en el conflicto de la pareja según la propuesta de Arévalo (2015).

XII. DESARROLLO:

Técnicas terapéuticas	Actividades	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Aplicación e evaluación por medio del Cuestionario de la percepción del conflicto en la pareja (PCP-EAL)	<ul style="list-style-type: none">• Explorar 5 áreas de conflicto (Hábitos Personales, Intereses, Íntima Sexual, Social y Manejo de celos)	<ul style="list-style-type: none">• Cuaderno de apuntes• Cuestionario de la percepción del conflicto en la pareja (PCP-EAL)	De 60´

CUESTIONARIO DE LA PERCEPCIÓN DEL CONFLICTO EN LA PAREJA

(PCP-EAL; Arévalo, 2015)

CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN DE CONFLICTOS DE PAREJA (PCP-EAL)

INSTRUCCIONES: A continuación se presentan enunciados que describen situaciones cotidianas de la relación con su pareja, esposo (a), cónyuge o conviviente. Por favor lea cada enunciado y marque su respuesta en el protocolo que se adjunta, de acuerdo a sus sentimientos y opiniones. Verifique que sus repuestas coincidan con la numeración del enunciado. Tiene cuatro alternativas: Siempre (4) Casi siempre (3) Casi nunca (2) Nunca (1). Siga el orden de los reactivos al momento de responder.

1. Tenemos desacuerdos al corregir a nuestros hijos(as).
2. Me incomoda la forma cómo administra el dinero.
3. Discutimos porque se excede en las bebidas alcohólicas.
4. Su familia se entromete en nuestras decisiones.
5. Tenemos desacuerdos en nuestros pasatiempos o intereses.
6. Me resulta difícil decirle "te amo".
7. Me desagrada su comportamiento en las reuniones con amigo/as.
8. Tenemos desacuerdos en nuestras metas a largo plazo.
9. Pienso que en cualquier momento nuestra relación se termina.
10. Tenemos dificultades para compartir las responsabilidades del hogar.
11. Hace compras y gastos innecesarios.
12. He perdido amigos/as, o compañeros/as, para evitar que se moleste.
13. La intervención de su familia agravan nuestros problemas.
14. Me disgusta que dedique mucho tiempo a sus aficiones.
15. Invento excusas para evitarlo/a sexualmente.
16. Me irrita que se deje influenciar por los/las amigos/as que tiene.
17. Discutimos con frecuencia al tomar decisiones sobre nuestro futuro.
18. Suele rebuscar mis cosas (celular, bolsillos, u otros).
19. Es desconsiderado/a conmigo en las tareas domésticos.
20. Quiere administrar mi dinero, y por eso discutimos.
21. Me disgusta sus malos hábitos de higiene.
22. Tenemos desacuerdos por visitar a nuestras familias.
23. Peleamos porque nuestros intereses y aficiones son diferentes.
24. Alguna vez me he sentido obligado a tener intimidad, solo para complacerlo/a.
25. Me disgusta que vaya solo/a, a algún lugar.
26. Suele contradecirme al decir sobre los estudios de nuestros hijos/as.
27. Me irrita pensar que coquetea con otras personas.
28. Me incomoda la forma cómo corrige a nuestro/s hijo/s.
29. Gasta el dinero en banalidades, sin priorizar las del hogar.
30. Me desespera que sea muy "hablador/a".
31. Su familia interviene en nuestra relación, sin que se les pida.
32. Suele eludir o evita salir a la calle o de paseo, como pareja.
33. Me siento insatisfecho/a sexualmente, con mi pareja.
34. Me incomoda la manera cómo se comporta con mis amistades.
35. Difícilmente compartimos nuestros planes a futuro.
36. Me molesta que sea muy inseguro/a en nuestra relación de pareja.
37. Mi/s hijo/s desobedece/n porque él/la lo/a consiente.

38. Nuestros desacuerdos son frecuentes por el tema económico.
39. Me fastidia que no me preste atención cuando le hablo.
40. Me incomoda visitar a la familia de mi pareja.
41. Le dedica más tiempo a sus hobbies que a mí.
42. Finge tener orgasmo, sólo por complacerme.
43. Prefiere más los consejos de los amigos/as que los míos.
44. Visualizamos nuestro futuro como pareja, de manera muy diferente
45. Me "asfixia" que intente controlarme en todo.
46. Le cuesta involucrarse con las tareas escolares de nuestro/s hijos/as
47. Tenemos desacuerdos en la utilización de nuestros ahorros.
48. Me irrita las malas costumbres que tiene a la hora de los alimentos.
49. Me incomoda que pase más tiempo con su familia, que en casa.
50. Discutimos para compartir en actividades que a mí me agradan.
51. Discutimos antes o después de nuestra intimidad.
52. Me incomoda que salga a divertirse con sus amigos/as, sin avisarme.
53. Es muy atento con otros/as, pero desconsiderado/a conmigo.
54. Prefiero hacer sólo/a las tareas domésticas, con tal de no discutir.
55. No prioriza los gastos del hogar.
56. Me molesta que sea tan desordenado/a.
57. A sus padres les gusta intervenir cuando discutimos.
58. Prefiero pasar más ratos libres con amigos que con él/ella.
59. Me evade cuando deseo estar con él/ella íntimamente.
60. Me divertía mejor cuando estaba soltero(a).
61. Veo que mi pareja no tiene claro sus metas a futuro.
62. Es difícil creerle en todo lo que me dice.
63. Inventa pretextos para no colaborar con las tareas del hogar.
64. Discutimos por no administrar bien el dinero.
65. Me preocupa que mis hijos aprendan sus malos hábitos y costumbres.
66. Su familia es indiferente con nosotros.
67. Siento que le incomoda pasar tiempos juntos.
68. Durante nuestra intimidad, se muestra frío y no me expresa afecto.
69. Me incomoda salir con mi pareja a eventos sociales.
70. Me hace sentir que soy un obstáculo, para que logre sus metas.
71. Siento que no es sincero/a en nuestra relación de pareja.
72. Discutimos para ayudar a los niños/as en sus tareas escolares.
73. Distribuimos mal el dinero en nuestro hogar.
74. Tiene hábitos y costumbres que me desagradan.
75. Es difícil mantener una relación cordial con sus parientes.
76. Tenemos diferencias para adquirir propiedades u otros bienes.
77. Me molesta lo que hace en sus ratos libres.
78. Busco la manera de alejarme o evitar tener intimidad con él/ella.
79. Cuando estamos con mis amigos/as, lo siento incómodo/a.
80. Lo percibo conformista e indiferente en relación a nuestro futuro.
81. Tengo dificultad para hablarle sobre mis temores.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

PROTOCOLO DE RESPUESTAS

PERCEPCIÓN DE CONFLICTOS DE PAREJA (PCP-EAL)

NOMBRE:..... EDAD:..... SEXO: (F) (M) FECHA:..... OCUPACIÓN:.....

ESTADO CIVIL:..... TIEMPO DE RELACIÓN (AÑOS):..... N° DE HIJOS:.....

ZDC	ZEC	ZHP	ZFC	ZIN	ZIS	ZSO	ZME	ZMC
N° 1 2 3 4								
1. 0 0 0 0	2. 0 0 0 0	3. 0 0 0 0	4. 0 0 0 0	5. 0 0 0 0	6. 0 0 0 0	7. 0 0 0 0	8. 0 0 0 0	9. 0 0 0 0
10. 0 0 0 0	11. 0 0 0 0	12. 0 0 0 0	13. 0 0 0 0	14. 0 0 0 0	15. 0 0 0 0	16. 0 0 0 0	17. 0 0 0 0	18. 0 0 0 0
19. 0 0 0 0	20. 0 0 0 0	21. 0 0 0 0	22. 0 0 0 0	23. 0 0 0 0	24. 0 0 0 0	25. 0 0 0 0	26. 0 0 0 0	27. 0 0 0 0
28. 0 0 0 0	29. 0 0 0 0	30. 0 0 0 0	31. 0 0 0 0	32. 0 0 0 0	33. 0 0 0 0	34. 0 0 0 0	35. 0 0 0 0	36. 0 0 0 0
37. 0 0 0 0	38. 0 0 0 0	39. 0 0 0 0	40. 0 0 0 0	41. 0 0 0 0	42. 0 0 0 0	43. 0 0 0 0	44. 0 0 0 0	45. 0 0 0 0
46. 0 0 0 0	47. 0 0 0 0	48. 0 0 0 0	49. 0 0 0 0	50. 0 0 0 0	51. 0 0 0 0	52. 0 0 0 0	53. 0 0 0 0	54. 0 0 0 0
55. 0 0 0 0	56. 0 0 0 0	57. 0 0 0 0	58. 0 0 0 0	59. 0 0 0 0	60. 0 0 0 0	61. 0 0 0 0	62. 0 0 0 0	63. 0 0 0 0
64. 0 0 0 0	65. 0 0 0 0	66. 0 0 0 0	67. 0 0 0 0	68. 0 0 0 0	69. 0 0 0 0	70. 0 0 0 0	71. 0 0 0 0	72. 0 0 0 0
73. 0 0 0 0	74. 0 0 0 0	75. 0 0 0 0	76. 0 0 0 0	77. 0 0 0 0	78. 0 0 0 0	79. 0 0 0 0	80. 0 0 0 0	81. 0 0 0 0
PD=								
PG=								

PERFIL

PERCEPCIÓN DE CONFLICTOS DE PAREJA (PCP-EAL)

ZONAS DE CONFLICTO	PC	BAJO			MEDIO			ALTO		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Zona doméstica y de crianza		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zona económica		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zona de hábitos personales		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zona de familia colateral		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zona de intereses		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zona íntima sexual		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zona social		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zona de metas		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zona de manejo de celos		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Escala general		0	0	0	0	0	0	0	0	0

Apreciación y recomendaciones:

.....

.....

.....

.....

Fecha:.....

Responsable:.....

SESIÓN N° 04 - 05

XIII. DATOS INFORMATIVOS:

1.10 Tiempo de ejecución: de 90 minutos.

1.11 Encargado: Psicoterapeuta con formación en terapia sistémica

1.12 Indicaciones:

XIV. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Proyección a futuro
- Expectativas terapéuticas

XV. OBJETIVO:

Propiciar el cambio en el área de hábito personales, por medio de fomentar estrategias de cambios basados en la comunicación.

XVI. DESARROLLO:

Técnicas terapéuticas	Actividades	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Pregunta de proyección a futuro.• Creación de expectativas terapéuticas favorables	<ul style="list-style-type: none">• Desmontar el concepto original del problema para volver a montar uno más constructivo.• Motivar y preparación para el cambio.• Creación de expectativas terapéuticas favorables• Asignar tarea para casa: Reflexionar sobre lo aprendido.• Evaluar la motivación para salvar la relación	<ul style="list-style-type: none">• Protocolo de seguimiento de sesión.• Manual de técnicas terapéuticas (Sistémica y Comunicación estratégica)	90´

PROTOCOLO DE REGISTRO DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Identificación del usuario: _____ H.C.: _____

Fecha de la sesión: ____/____/____

Nro. de sesión: _____

OSERVACIÓN Y RELATO DE LOS USUARIOS (HECHOS RELEVANTES):

Varón:	Mujer:

EXPECTATIVAS TERAPÉUTICAS DE LOS USUARIOS

Varón:	Mujer:

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN:

- _____
- _____

MOTIVACIÓN PARA SALVAR LA RELACIÓN:

[Nada motivado] 1 -- 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 [Muy motivado]

PRÓXIMA CITA: _____

SESIÓN N° 07 y 07

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.13 **Tiempo de ejecución:** de 90 minutos.

1.14 **Encargado:** Psicoterapeuta con formación en terapia sistémica

1.15 **Indicaciones:**

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Satisfacción familiar
- Complacencia en participar de las actividades de otro
- Apoyo mutuo

III. OBJETIVO:

Propiciar el cambio en el área de habito personales, por medio de estimular la satisfacción familiar, el apoyo mutuo y la complacencia.

IV. DESARROLLO:

Técnicas terapéuticas	Actividades	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Evaluación de la satisfacción matrimonial.• Preguntas circulares	<ul style="list-style-type: none">• Propiciar el autoconocimiento en la valoración subjetiva de la relación• Propiciar la autoevaluación de los recursos emocionales en la relación.• Propiciar el autoconocimiento de la Autoimagen de los usuarios.	<ul style="list-style-type: none">• Protocolo de seguimiento de sesión.• Manual de técnicas terapéuticas (Sistémica y Comunicación estratégica)• Escala de satisfacción	90´

PROTOCOLO DE REGISTRO DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Identificación del usuario: _____ H.C.: _____

Fecha de la sesión: ____/____/____

Nro. de sesión: _____

OSERVACIÓN Y RELATO DE LOS USUARIOS (HECHOS RELEVANTES):

Varón:

Mujer:

VALORACION DEL CAMBIO:

FASES DEL CAMBIO	INDICADORES
Desmotivación	
Motivación	
Determinación	
Acción	
Mantenimiento	
Recaída	

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN:

- _____
- _____

SATISFACCIÓN EN LA RELACIÓN:

[Nada satisfecho] 1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6 -- 7 -- 8 -- 9 -- 10 [Muy satisfecho]

PRÓXIMA CITA: _____

ESCALA DE SATISFACCIÓN EN LA PAREJA (ESP-10)

(González-Rivera et al., 2017)

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de aseveraciones relacionadas a su relación de pareja. Al lado de cada premisa encontrará una serie de alternativas. Por favor, haga una marca de cotejo en la categoría que mejor describa su grado de acuerdo o desacuerdo con cada afirmación. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Estoy satisfecho en mi relación de pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Disfruto de la compañía de mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me divierto mucho con mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ninguna persona podrá hacerme feliz como lo hace mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mi pareja me hace saber cuan satisfecho está en la relación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Disfruto mucho el sexo con mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Confío plenamente en mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Me siento conectado/a con mi pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mi pareja es el amor de mi vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Me siento completamente lleno/a en mi relación de pareja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SESIÓN N° 08 y 09

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.16 **Tiempo de ejecución:** de 90 minutos.

1.17 **Encargado:** Psicoterapeuta con formación en terapia sistémica

1.18 **Indicaciones:**

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Intervención
- Comunicación verbal
- Comunicación No verbal

III. OBJETIVO:

Desarrollar conseguir una buena comunicación verbal y no verbal entre los miembros de la pareja.

IV. DESARROLLO:

Técnicas terapéuticas	Actividades	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Intervención• Las metáforas	<ul style="list-style-type: none">• Intervención consisten en un modelado gradual que permite ensayar las conductas deseadas.• Generalizar las adquisiciones logradas al ambiente cotidiano, mediante tareas directas para practicar en casa.	<ul style="list-style-type: none">• Protocolo de seguimiento de sesión.• Registro de asignación de tareas• Manual de técnicas terapéuticas (Sistémica y Comunicación estratégica)	90´

PROTOCOLO DE REGISTRO DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Identificación del usuario: _____ H.C.: _____

Fecha de la sesión: ____/____/____

Nro. de sesión: _____

OSERVACIÓN Y RELATO DE LOS USUARIOS (HECHOS RELEVANTES):

--

FASES DEL CAMBIO		INDICADORES
Desmotivación		
Motivación		
Determinación		
Acción		
Mantenimiento		
Recaída		

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN:

- _____
- _____

EVOLUCIÓN DEL PACIENTE:

[Muy mal] 1 -- 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 [Muy bien]

TAREAS PARA CASA:

PRÓXIMA CITA: _____

REGISTRO DE ASIGNACIÓN DE TAREAS

Identificación del usuario: _____ H.C.: _____

Fecha de la sesión: ____/____/____

Nro. de sesión: _____

Tarea asignada	Día de asignación	Día de cumplimiento	Estado de asignación
Varón			

Mujer			

Varón			

Mujer			

Varón			

Mujer			

Varón			

Mujer			

SESIÓN N° 10 y 11

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.19 **Tiempo de ejecución:** de 90 minutos.

1.20 **Encargado:** Psicoterapeuta con formación en terapia sistémica

1.21 **Indicaciones:**

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Comunicación eficaz
- Elementos del proceso de comunicación
- Dimensiones del envío y recepción de mensajes

III. OBJETIVO:

Proveer de recursos al usuario para el desarrollo de la comunicación eficaz.

IV. DESARROLLO:

Técnicas terapéuticas	Actividades	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Entrenamiento en comunicación eficaz	<ul style="list-style-type: none">• Revisar las tareas asignadas y el cumplimiento en la ficha de registro.• Entrenar en el reconocimiento de elementos del proceso de comunicación.• Entrenar en la identificación de dimensiones del envío y recepción de mensajes	<ul style="list-style-type: none">• Protocolo de seguimiento de sesión.• Registro de asignación de tareas• Manual de técnicas terapéuticas (Sistémica y Comunicación estratégica)	90´

PROTOCOLO DE REGISTRO DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Identificación del usuario: _____ H.C.: _____

Fecha de la sesión: ____/____/____

Nro. de sesión: _____

OSERVACIÓN Y RELATO DE LOS USUARIOS (HECHOS RELEVANTES):

Varón:	Mujer:
<i>Recibir el mensaje,</i>	<i>Recibir el mensaje:</i>
<i>Procesarlo</i>	<i>Procesarlo</i>
<i>Dar una respuesta:</i>	<i>Dar una respuesta</i>

FASES DEL CAMBIO	INDICADORES
Desmotivación	
Motivación	
Determinación	
Acción	
Mantenimiento	
Recaída	

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN:

- _____
- _____

EVOLUCIÓN DEL PACIENTE:

[Muy mal] 1 -- 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 [Muy bien]

TAREAS PARA CASA:

RÓXIMA CITA: _____

SESIÓN N° 12 y 13

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.22 Tiempo de ejecución: de 90 minutos.

1.23 Encargado: Psicoterapeuta con formación en terapia sistémica

1.24 Indicaciones:

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Comunicación no verbal
- Tono y volumen de voz
- Contacto visual

III. OBJETIVO:

Desarrollar la capacidad de comunicarse no verbalmente, específicamente en el tono de voz y contacto visual.

IV. DESARROLLO:

Técnicas terapéuticas	Actividades	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Entrenamiento en comunicación no verbal• Role playing: empatía, escucha activa	<ul style="list-style-type: none">• Revisar las tareas asignadas y el cumplimiento en la ficha de registro.• En tono y volumen de voz, seleccionar un mensaje neutral e instruir a los cónyuges, mediante la técnica demodelado gradual, para que se miren y digan el mensaje de diversas formas.• En contacto visual, selecciona una afirmación neutral y se les instruye para que digan -por tumos- el mensaje con voz neutral, variando el contacto visual	<ul style="list-style-type: none">• Protocolo de seguimiento de sesión.• Registros conductuales en terapia de pareja y gratificaciones recibidas.• Manual de técnicas terapéuticas (Sistémica y Comunicación estratégica)	90´

PROTOCOLO DE REGISTRO DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Identificación del usuario: _____ H.C.: _____

Fecha de la sesión: ____/____/____

Nro. de sesión: _____

OSERVACIÓN Y RELATO DE LOS USUARIOS (HECHOS RELEVANTES):

Varón:	Mujer:
<i>Tono de voz:</i>	<i>Tono de voz:</i>
<i>Volumen de voz:</i>	<i>Volumen de voz:</i>

FASES DEL CAMBIO	INDICADORES
Desmotivación	
Motivación	
Determinación	
Acción	
Mantenimiento	
Recaída	

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN:

- _____
- _____

EVOLUCIÓN DEL PACIENTE:

[Muy mal] 1 -- 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 [Muy bien]

TAREAS PARA CASA:

RÓXIMA CITA: _____

SESIÓN N° 14 y 15

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.25 **Tiempo de ejecución:** de 90 minutos.

1.26 **Encargado:** Psicoterapeuta con formación en terapia sistémica

1.27 **Indicaciones:**

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Comunicación verbal
- Entrenamiento en diversos temas

III. OBJETIVO:

Desarrollar la capacidad de la pareja de conversar libremente sobre temas neutrales, positivos, peticiones de cambio y temas educados y negativos.

IV. DESARROLLO:

Técnicas terapéuticas	Actividades	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Entrenamiento en comunicación verbal• Role playing: empatía, escucha activa	<ul style="list-style-type: none">• Revisar las tareas asignadas y el cumplimiento en la ficha de registro.• Entrenamiento en educación verbal basada en diferentes temáticas• Asignar tareas para casa y el cumplimiento en la ficha de registro.	<ul style="list-style-type: none">• Protocolo de seguimiento de sesión.• Registros conductuales en terapia de pareja y gratificaciones recibidas.• Manual de técnicas terapéuticas (Sistémica y Comunicación estratégica)	90´

PROTOCOLO DE REGISTRO DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Identificación del usuario: _____ H.C.: _____

Fecha de la sesión: ____/____/____

Nro. de sesión: _____

OSERVACIÓN Y RELATO DE LOS USUARIOS (HECHOS RELEVANTES):

Varón:

Mujer:

FASES DEL CAMBIO		INDICADORES
Desmotivación		
Motivación		
Determinación		
Acción		
Mantenimiento		
Recaída		

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN:

- _____
- _____

EVOLUCIÓN DEL PACIENTE:

[Muy mal] 1 -- 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 [Muy bien]

TAREAS PARA CASA:

_____ RÓXIMA CITA: _____

SESIÓN N° 16 y 17

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.28 **Tiempo de ejecución:** de 90 minutos.

1.29 **Encargado:** Psicoterapeuta con formación en terapia sistémica

1.30 **Indicaciones:**

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Entrenamiento en gratificaciones
- Registro de gratificaciones
- Contacto visual

III. OBJETIVO:

Incrementar los intercambios mutuamente reforzantes en la dinámica de la pareja.

IV. DESARROLLO:

Técnicas terapéuticas	Actividades	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Entrenamiento en el manejo de reforzadores• El modelado	<ul style="list-style-type: none">• Revisar las tareas asignadas y el cumplimiento en la ficha de registro.• Adiestrándolos para que reconozcan palabras y acciones placenteras, es decir, gratificaciones• Hacer individualmente una lista de las gratificaciones que cada uno da y una lista de las gratificaciones que recibe, para después leerlas en alto.• Mencionar dos o tres gratificaciones importantes que están ocurriendo.	<ul style="list-style-type: none">• Protocolo de seguimiento de sesión.• Registros conductuales en terapia de pareja y gratificaciones recibidas.• Manual de técnicas terapéuticas (Sistémica y Comunicación estratégica)	90´

PROTOCOLO DE REGISTRO DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Identificación del usuario: _____ H.C.: _____

Fecha de la sesión: ____/____/____

Nro. de sesión: _____

OSERVACIÓN Y RELATO DE LOS USUARIOS (HECHOS RELEVANTES):

Varón:

Mujer:

FASES DEL CAMBIO		INDICADORES
Desmotivación		
Motivación		
Determinación		
Acción		
Mantenimiento		
Recaída		

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN:

- _____
- _____

EVOLUCIÓN DEL PACIENTE:

[Muy mal] 1 -- 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 [Muy bien]

TAREAS PARA CASA:

_____ RÓXIMA CITA: _____

REGISTROS CONDUCTUALES EN TERAPIA DE PAREJA

Vía. GRATIFICACIONES RECIBIDAS

NOMBRE

NOMBRE DEL CÓNYUGE

DÍA	FECHA	CONDUCTA PLACENTERA
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

SESIÓN N° 18

V. DATOS INFORMATIVOS:

1.31 **Tiempo de ejecución:** de 90 minutos.

1.32 **Encargado:** Psicoterapeuta con formación en terapia sistémica

1.33 **Indicaciones:**

VI. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Disminuir las interacciones aversivas
- Gestionar estados emocionales.
- Respetar los espacios de otros.

VII. OBJETIVO:

Incrementar los intercambios mutuamente reforzantes en la dinámica de la pareja.

VIII. DESARROLLO:

Técnicas terapéuticas	Actividades	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Entrenamiento en reducción de interacciones aversivas• Silla vacía.	<ul style="list-style-type: none">• Revisar las tareas asignadas y el cumplimiento en la ficha de registro.• Adiestramiento en estrategias para disminuir la presencia de actos agresivos.• Reconocer las labores orientadas, para disfrutar luego, de su alimentación.• Uso de reforzadores.	<ul style="list-style-type: none">• Protocolo de seguimiento de sesión.• Registros conductuales en terapia de pareja y gratificaciones recibidas.• Manual de técnicas terapéuticas (Sistémica y Comunicación estratégica)	90´

PROTOCOLO DE REGISTRO DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Identificación del usuario: _____ H.C.: _____

Fecha de la sesión: ____/____/____

Nro. de sesión: _____

OSERVACIÓN Y RELATO DE LOS USUARIOS (HECHOS RELEVANTES):

Varón:

Mujer:

FASES DEL CAMBIO		INDICADORES
Desmotivación		
Motivación		
Determinación		
Acción		
Mantenimiento		
Recaída		

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN:

- _____
- _____

EVOLUCIÓN DEL PACIENTE:

[Muy mal] 1 -- 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 [Muy bien]

TAREAS PARA CASA:

_____ RÓXIMA CITA: _____

REGISTROS CONDUCTUALES EN TERAPIA DE PAREJA

Vía. GRATIFICACIONES RECIBIDAS

NOMBRE

NOMBRE DEL CÓNYUGE

DÍA	FECHA	CONDUCTA PLACENTERA
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

SESIÓN N° 19

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.34 **Tiempo de ejecución:** de 90 minutos.

1.35 **Encargado:** Psicoterapeuta con formación en terapia sistémica

1.36 **Indicaciones:**

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Alianza de pareja
- Integración del objeto amoroso
- Respeto por el propio espacio, del otro y el espacio común.

III. OBJETIVO:

Incrementar los intercambios mutuamente reforzantes en la dinámica de la pareja.

IV. DESARROLLO:

Técnicas terapéuticas	Actividades	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Focalización sensorial I.• Focalización sensorial II.• Ejercicios de delimitación en el uso	<ul style="list-style-type: none">• Revisar las tareas asignadas y el cumplimiento en la ficha de registro.• Entrenar en técnicas terapéutica para mejora de la salud sexual y su consecuente satisfacción.	<ul style="list-style-type: none">• Protocolo de seguimiento de sesión.• Manual de técnicas terapéuticas (Sistémica y Comunicación estratégica)	90´

PROTOCOLO DE REGISTRO DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Identificación del usuario: _____ H.C.: _____

Fecha de la sesión: ____/____/____

Nro. de sesión: _____

OSERVACIÓN Y RELATO DE LOS USUARIOS (HECHOS RELEVANTES):

Varón:

Mujer:

FASES DEL CAMBIO		INDICADORES
Desmotivación		
Motivación		
Determinación		
Acción		
Mantenimiento		
Recaída		

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN:

- _____
- _____

EVOLUCIÓN DEL PACIENTE:

[Muy mal] 1 -- 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 [Muy bien]

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.37Tiempo de ejecución: 60 minutos.

1.38 Encargado: Psicoterapeuta con formación en terapia sistémica

1.39 Indicaciones:

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Aplicación de batería de evaluación psicológica (POSTESTE)

III. OBJETIVO:

Identificar las áreas problema en el conflicto de la pareja según la propuesta de Arévalo (2015).

IV. DESARROLLO:

Técnicas terapéuticas	Actividades	Recursos	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Aplicación e evaluación por medio del Cuestionario de la percepción del conflicto en la pareja (PCP-EAL)	<ul style="list-style-type: none">• Explorar 5 áreas de conflicto (Hábitos Personales, Intereses, Íntima Sexual, Social y Manejo de celos)	<ul style="list-style-type: none">• Cuaderno de apuntes• Cuestionario de la percepción del conflicto en la pareja (PCP-EAL)	De 60´

CUESTIONARIO DE LA PERCEPCIÓN DEL CONFLICTO EN LA PAREJA

(PCP-EAL; Arévalo, 2015)

CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN DE CONFLICTOS DE PAREJA (PCP-EAL)

INSTRUCCIONES: A continuación se presentan enunciados que describen situaciones cotidianas de la relación con su pareja, esposo (a), cónyuge o conviviente. Por favor lea cada enunciado y marque su respuesta en el protocolo que se adjunta, de acuerdo a sus sentimientos y opiniones. Verifique que sus repuestas coincidan con la numeración del enunciado. Tiene cuatro alternativas: Siempre (4) Casi siempre (3) Casi nunca (2) Nunca (1). Siga el orden de los reactivos al momento de responder.

1. Tenemos desacuerdos al corregir a nuestros hijos(as).
2. Me incomoda la forma cómo administra el dinero.
3. Discutimos porque se excede en las bebidas alcohólicas.
4. Su familia se entromete en nuestras decisiones.
5. Tenemos desacuerdos en nuestros pasatiempos o intereses.
6. Me resulta difícil decirle "te amo".
7. Me desagrada su comportamiento en las reuniones con amigo/as.
8. Tenemos desacuerdos en nuestras metas a largo plazo.
9. Pienso que en cualquier momento nuestra relación se termina.
10. Tenemos dificultades para compartir las responsabilidades del hogar.
11. Hace compras y gastos innecesarios.
12. He perdido amigos/as, o compañeros/as, para evitar que se moleste.
13. La intervención de su familia agravan nuestros problemas.
14. Me disgusta que dedique mucho tiempo a sus aficiones.
15. Invento excusas para evitarlo/a sexualmente.
16. Me irrita que se deje influenciar por los/las amigos/as que tiene.
17. Discutimos con frecuencia al tomar decisiones sobre nuestro futuro.
18. Suele rebuscar mis cosas (celular, bolsillos, u otros).
19. Es desconsiderado/a conmigo en las tareas domésticos.
20. Quiere administrar mi dinero, y por eso discutimos.
21. Me disgusta sus malos hábitos de higiene.
22. Tenemos desacuerdos por visitar a nuestras familias.
23. Peleamos porque nuestros intereses y aficiones son diferentes.
24. Alguna vez me he sentido obligado a tener intimidad, solo para complacerlo/a.
25. Me disgusta que vaya solo/a, a algún lugar.
26. Suele contradecirme al decir sobre los estudios de nuestros hijos/as.
27. Me irrita pensar que coquetea con otras personas.
28. Me incomoda la forma cómo corrige a nuestro/s hijo/s.
29. Gasta el dinero en banalidades, sin priorizar las del hogar.
30. Me desespera que sea muy "hablador/a".
31. Su familia interviene en nuestra relación, sin que se les pida.
32. Suele eludir o evita salir a la calle o de paseo, como pareja.
33. Me siento insatisfecho/a sexualmente, con mi pareja.
34. Me incomoda la manera cómo se comporta con mis amistades.
35. Difícilmente compartimos nuestros planes a futuro.
36. Me molesta que sea muy inseguro/a en nuestra relación de pareja.
37. Mi/s hijo/s desobedece/n porque él/la lo/a consiente.

38. Nuestros desacuerdos son frecuentes por el tema económico.
39. Me fastidia que no me preste atención cuando le hablo.
40. Me incomoda visitar a la familia de mi pareja.
41. Le dedica más tiempo a sus hobbies que a mí.
42. Finge tener orgasmo, sólo por complacerme.
43. Prefiere más los consejos de los amigos/as que los míos.
44. Visualizamos nuestro futuro como pareja, de manera muy diferente
45. Me "asfixia" que intente controlarme en todo.
46. Le cuesta involucrarse con las tareas escolares de nuestro/s hijos/as
47. Tenemos desacuerdos en la utilización de nuestros ahorros.
48. Me irrita las malas costumbres que tiene a la hora de los alimentos.
49. Me incomoda que pase más tiempo con su familia, que en casa.
50. Discutimos para compartir en actividades que a mí me agradan.
51. Discutimos antes o después de nuestra intimidad.
52. Me incomoda que salga a divertirse con sus amigos/as, sin avisarme.
53. Es muy atento con otros/as, pero desconsiderado/a conmigo.
54. Prefiero hacer sólo/a las tareas domésticas, con tal de no discutir.
55. No prioriza los gastos del hogar.
56. Me molesta que sea tan desordenado/a.
57. A sus padres les gusta intervenir cuando discutimos.
58. Prefiero pasar más ratos libres con amigos que con él/ella.
59. Me evade cuando deseo estar con él/ella íntimamente.
60. Me divertía mejor cuando estaba soltero(a).
61. Veo que mi pareja no tiene claro sus metas a futuro.
62. Es difícil creerle en todo lo que me dice.
63. Inventa pretextos para no colaborar con las tareas del hogar.
64. Discutimos por no administrar bien el dinero.
65. Me preocupa que mis hijos aprendan sus malos hábitos y costumbres.
66. Su familia es indiferente con nosotros.
67. Siento que le incomoda pasar tiempos juntos.
68. Durante nuestra intimidad, se muestra frío y no me expresa afecto.
69. Me incomoda salir con mi pareja a eventos sociales.
70. Me hace sentir que soy un obstáculo, para que logre sus metas.
71. Siento que no es sincero/a en nuestra relación de pareja.
72. Discutimos para ayudar a los niños/as en sus tareas escolares.
73. Distribuimos mal el dinero en nuestro hogar.
74. Tiene hábitos y costumbres que me desagradan.
75. Es difícil mantener una relación cordial con sus parientes.
76. Tenemos diferencias para adquirir propiedades u otros bienes.
77. Me molesta lo que hace en sus ratos libres.
78. Busco la manera de alejarme o evitar tener intimidad con él/ella.
79. Cuando estamos con mis amigos/as, lo siento incómodo/a.
80. Lo percibo conformista e indiferente en relación a nuestro futuro.
81. Tengo dificultad para hablarle sobre mis temores.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

PROTOCOLO DE RESPUESTAS

PERCEPCIÓN DE CONFLICTOS DE PAREJA (PCP-EAL)

NOMBRE:..... EDAD:..... SEXO: (F) (M) FECHA:..... OCUPACIÓN:.....

ESTADO CIVIL:..... TIEMPO DE RELACIÓN (AÑOS):..... N° DE HIJOS:.....

ZDC	ZEC	ZHP	ZFC	ZIN	ZIS	ZSO	ZME	ZMC
N° 1 2 3 4								
1. 0 0 0 0	2. 0 0 0 0	3. 0 0 0 0	4. 0 0 0 0	5. 0 0 0 0	6. 0 0 0 0	7. 0 0 0 0	8. 0 0 0 0	9. 0 0 0 0
10. 0 0 0 0	11. 0 0 0 0	12. 0 0 0 0	13. 0 0 0 0	14. 0 0 0 0	15. 0 0 0 0	16. 0 0 0 0	17. 0 0 0 0	18. 0 0 0 0
19. 0 0 0 0	20. 0 0 0 0	21. 0 0 0 0	22. 0 0 0 0	23. 0 0 0 0	24. 0 0 0 0	25. 0 0 0 0	26. 0 0 0 0	27. 0 0 0 0
28. 0 0 0 0	29. 0 0 0 0	30. 0 0 0 0	31. 0 0 0 0	32. 0 0 0 0	33. 0 0 0 0	34. 0 0 0 0	35. 0 0 0 0	36. 0 0 0 0
37. 0 0 0 0	38. 0 0 0 0	39. 0 0 0 0	40. 0 0 0 0	41. 0 0 0 0	42. 0 0 0 0	43. 0 0 0 0	44. 0 0 0 0	45. 0 0 0 0
46. 0 0 0 0	47. 0 0 0 0	48. 0 0 0 0	49. 0 0 0 0	50. 0 0 0 0	51. 0 0 0 0	52. 0 0 0 0	53. 0 0 0 0	54. 0 0 0 0
55. 0 0 0 0	56. 0 0 0 0	57. 0 0 0 0	58. 0 0 0 0	59. 0 0 0 0	60. 0 0 0 0	61. 0 0 0 0	62. 0 0 0 0	63. 0 0 0 0
64. 0 0 0 0	65. 0 0 0 0	66. 0 0 0 0	67. 0 0 0 0	68. 0 0 0 0	69. 0 0 0 0	70. 0 0 0 0	71. 0 0 0 0	72. 0 0 0 0
73. 0 0 0 0	74. 0 0 0 0	75. 0 0 0 0	76. 0 0 0 0	77. 0 0 0 0	78. 0 0 0 0	79. 0 0 0 0	80. 0 0 0 0	81. 0 0 0 0
PD=								
PG=								

PERFIL

PERCEPCIÓN DE CONFLICTOS DE PAREJA (PCP-EAL)

ZONAS DE CONFLICTO	PC	BAJO			MEDIO			ALTO		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Zona doméstica y de crianza		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zona económica		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zona de hábitos personales		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zona de familia colateral		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zona de intereses		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zona íntima sexual		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zona social		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zona de metas		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zona de manejo de celos		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Escala general		0	0	0	0	0	0	0	0	0

Apreciación y recomendaciones:

.....

.....

.....

.....

Fecha:.....

Responsable:.....

Catarsis emocional:

Al inicio de la primera entrevista se permite la expresión de emociones y comentarios negativos -en tomo a los problemas en la relación de pareja- individual y conjuntamente. Más adelante, el terapeuta no admitirá expresiones de este tipo y centrará la terapia en el logro de las metas terapéuticas.

Catarsis emocional:

Se debe dejar muy claro que el objetivo del tratamiento no es preservar el matrimonio o ayudar a la pareja a soportar el conflicto y la infidelidad, sino alcanzar una buena comunicación. Poseer buenas-habilidades de comunicación constituye un requisito previo para lograr que los cónyuges sean capaces de resolver satisfactoriamente sus problemas

Psicobibliografía familiar

El terapeuta recoge información sobre los mitos heredados de las familias de origen respectivas, los patrones de interacción predominantes y los tipos de respuestas emocionales negativas en la pareja.

Los patrones de interacción pueden basarse en la reciprocidad o en la coerción. En el primer caso se caracterizan por la sensibilidad a las peticiones del otro y el refuerzo mutuo de las conductas deseadas. Por el contrario, la coerción comprende acciones aversivas mutuas que intentan controlar la conducta de la otra persona. Las acciones aversivas se encadenan en una secuencia en la que cada petición adopta la forma de una demanda exigente, incluso amenazadora, y su incumplimiento se castiga con el aumento de conductas aversivas. La sensación desagradable, producida por las constantes amenazas, aumenta hasta que se consigue la sumisión de uno de los cónyuges. La conducta sumisa, al obtener un alivio momentáneo, se convierte en un refuerzo de la conducta coercitiva y aparece una espiral, en la que por tumos cada esposo adopta el papel de víctima o de triunfador (Bornstein y Bornstein, 1988).

Las respuestas emocionales negativas comprenden palabras, expresiones y actos desagradables que, aparentemente, son un castigo que distancia a la pareja y destruye su relación. Sin embargo, obtener esas respuestas es mejor que nada, por lo que constituyen un factor importante para mantener la unión de la pareja (Ochoa, 1995).

Satisfacción matrimonial

Para recabar información sobre el grado de satisfacción matrimonial, se pregunta por el grado de complacencia para realizar actividades de ocio elegidas por el otro cónyuge; por el

apoyo mutuo que se prestan en la educación de sus hijos o en presencia de otras personas; y por la frecuencia, iniciativa, sensaciones y capacidad de manifestar deseos en el área sexual.

Preguntas circulares:

La técnica de las preguntas circulares permite lograr un rápido acceso a una rica fuente de información y constituye un instrumento terapéutico eficaz (Ortyz, 2008).

Las preguntas circulares por sí solas, tienen el potencial de fomentar cambios en los modelos de transacción de los individuos al interior de las familias, ya que permiten el acceso a las descripciones detalladas de las maneras en que cada individuo ha vivido, percibido o sentido un evento familiar, al interior del sistema.

Intervención:

El trabajo de las sesiones se dirige fundamentalmente a conseguir una buena comunicación verbal y no verbal entre los miembros de la pareja; aumentar los intercambios mutuamente reforzantes; disminuir las interacciones aversivas, y utilizar contratos para negociar la solución de problemas. El procedimiento que debe seguir el terapeuta se inicia con una definición operativa de las metas que los clientes persiguen con el tratamiento. Las técnicas de intervención consisten en un modelado gradual* que permite ensayar las conductas deseadas, en el cual el terapeuta actúa como modelo y a su vez refuerza los progresos alcanzados. Más adelante, se pretende generalizar las adquisiciones logradas al ambiente cotidiano, mediante tareas directas para practicar en casa.

Entrenamiento en comunicación eficaz:

La comunicación entre los miembros de la pareja abarca tres niveles: verbal, emocional y sexual. Se asume que a medida que mejore la comunicación verbal se producirán cambios positivos en los otros niveles (Lieberman, 1987).

Dentro de este enfoque se considera que una comunicación es adecuada cuando los efectos reales sobre el receptor coinciden con los efectos deseados por el emisor, razón por la cual es importante que la pareja comprenda que han de recibirse correctamente tanto los contenidos de fondo como también los sentimientos asociados al mensaje.

A continuación, hablaremos brevemente de los elementos y dimensiones implicados en cualquier comunicación:

Elementos del proceso de comunicación. Una buena comunicación implica recibir el mensaje, procesarlo y dar una respuesta. Para recibir el mensaje es necesario escuchar y determinar los sentimientos y la intención del emisor. El procesamiento implica contextualizar el mensaje, pensar en las opciones de respuesta y sopesar las consecuencias de cada opción. Por último, emitir una respuesta requiere escoger el momento adecuado y utilizar habilidades de comunicación verbales y no verbales.

Dimensiones del envío y recepción de mensajes. Estas dimensiones comprenden describir las conductas (yo no sugerí ir a cenar la última noche porque me dolía la cabeza, ¿qué tal si vamos hoy?), intenciones (me gustaría salir a cenar esta noche), emociones (estoy contento/a y me gustaría salir a cenar), interpretaciones (pareció contrariarte que no saliéramos a cenar) y percepciones propias (¿no quieres salir a cenar, pareces indeciso/a?) (Lieberman, 1987).

Entrenamiento en comunicación no verbal:

El entrenamiento para la adquisición de habilidades de comunicación no verbal se basa principalmente en conseguir el tono y volumen de voz y el tipo de contacto visual con los que cada integrante de la pareja se encuentre cómodo.

Tono y volumen de voz

El procedimiento consiste en seleccionar un mensaje neutral e instruir a los cónyuges, mediante la técnica de modelado gradual, para que se miren y digan el mensaje de diversas formas. Así, por ejemplo, el terapeuta les pide que transformen la afirmación en pregunta, en demanda, en reproche, en preocupación, en una invitación, o que lo digan con voz fuerte, con miedo, etc. Cuando un esposo dice la frase, se pregunta al otro sobre el mensaje no verbal recibido. Después se invierten los roles de emisor y receptor. Al finalizar se les pregunta con qué tono de voz se encuentran más a gusto y por qué.

Contacto visual

Para entrenarlos en lograr un buen contacto visual se selecciona una afirmación neutral y se les instruye para que digan -por tumos- el mensaje con voz neutral, variando el contacto visual. El terapeuta pide a cada uno que mire a los ojos del otro, que inicie un contacto ocular y después lo rompa; que no haga contacto y después lo inicie; que suavice la intensidad de la mirada; que mire levemente por encima del nivel de los ojos de su pareja, etc.

Entrenamiento en comunicación verbal

El objetivo es ayudar a la pareja a conversar libremente sobre temas neutrales, positivos, peticiones de cambio y temas delicados y negativos. El entrenamiento sigue el orden mencionado, es decir, se inicia con temas neutrales y finaliza con los más delicados y negativos. En cada ensayo, una vez que un cónyuge expresa un breve mensaje de cinco o seis frases, el terapeuta pide al otro que lo repita hasta que el emisor quede satisfecho. A continuación, deben expresarse directamente los sentimientos y confesarse sus emociones.

Incrementar los intercambios mutuamente reforzantes

La meta es conseguir que los componentes de la pareja sean capaces de dar, agradecer y pedir gratificaciones.

El procedimiento comienza adiestrándolos para que reconozcan palabras y acciones placenteras, es decir, gratificaciones. Nuevamente, el terapeuta actúa como modelo y pide a cada esposo por turno que ensaye. Cuando el ensayo es satisfactorio se asignan tareas para casa.

Las tareas para cada cónyuge incluyen:

1. Hacer individualmente una lista de las gratificaciones que cada uno da y una lista de las gratificaciones que recibe, para después leerlas en alto.
2. Mencionar dos o tres gratificaciones importantes que están ocurriendo.
3. Efectuar un registro diario de las gratificaciones recibidas que se muestra al cónyuge al final del día, lo cual sirve como refuerzo. Al principio de cada sesión, leen lo que el otro dijo o hizo,

Disminuir las interacciones aversivas

Se ha observado que las parejas con éxito tienden a permitir una cierta cantidad de hostilidad sin tener que «devolvérsela» al otro (Bornstein y Bornstein, 1988). Cuando se necesite expresar los sentimientos negativos hay que explicar qué conducta los ha producido, y describir esos sentimientos para terminar haciendo una petición que mejore la situación y los sentimientos (por ejemplo, cambiar palabras o conductas, o pedir tiempo para llegar a un compromiso o clarificación).

Se sugiere a la pareja que cuando el otro se muestre hostil o de mal humor, en lugar de responder como habitualmente han venido haciendo, elijan entre las siguientes posibilidades:

1. Ignorarlo. Sin embargo, cuando el clima emocional es muy intenso, ignorar a la otra persona se convierte en una provocación adicional, por lo que -en dicha situación- no es conveniente utilizar esta opción.
2. Desarmar al otro con gratificaciones, en vez de emplear las conductas aversivas esperadas.
3. Intentar poner en práctica una gratificación mutua.
4. Introducir el humor en la situación.
5. Ser empático y ponerse en el lugar del otro.

Las metáforas

Permiten representar el mundo, las relaciones, los sentimientos, los comportamientos utilizando imágenes. Mark Beyebach en un artículo, que lleva por título Uso de Metáforas en Terapia Familiar, en J. Navarro (1995: 59), menciona que:

Estamos usando una metáfora cuando para referirnos a un tópico determinado, utilizamos un vehículo que no se asocia típicamente a él (Vega, 1985). En la medida en que la metáfora se expresa en imágenes, se puede considerar como un tipo de lenguaje que se sitúa “a caballo” (otra metáfora) entre el lenguaje digital y el analógico (Watzlawick y cols., 1983).

Focalización sensorial I.

En esta técnica no hay relación sexual, sólo caricias suaves en el cuerpo y genitales.

Focalización sensorial II.

Mediante las caricias se busca lograr la excitación, pero sin que haya orgasmo ni coito. Durante el tercer grado, la pareja debe lograr una buena estimulación para que la mujer pueda colocar el pene dentro de su vagina y así logre jugar y experimentar diversos movimientos, preocupándose sólo por sus sensaciones.

Ejercicios de los músculos pubococcígeos.

La mujer tiene que ejercitar 10 veces, uno o dos ciclos al día los músculos pubococcígeos.

Maniobra de puente.

Se estimula el clítoris hasta el momento anterior al orgasmo, para que, mediante los movimientos del coito, el reflejo orgásmico se haga presente.

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: por su experiencia en la atención a parejas e investigación, fue considerado para validar la Escala de Percepción de Conflictos de pareja (PCP) que hace parte de la investigación: Programa de intervención basado en la comunicación para reducir el conflicto en parejas de Lima. La validación del instrumento es de gran relevancia debido a que su uso con garantías científicas conduce a resultados objetivos y de impacto. En ese sentido, agradeciendo su valiosa colaboración, dejamos la revisión del mismo.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:					
<hr/>					
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>) Doctor (<input type="checkbox"/>)				
<hr/>					
Área de Formación académica:	<table><tr><td>Clínica (<input type="checkbox"/>)</td><td>Educativa (<input checked="" type="checkbox"/>)</td></tr><tr><td>Social (<input type="checkbox"/>)</td><td>Organizacional (<input type="checkbox"/>)</td></tr></table>	Clínica (<input type="checkbox"/>)	Educativa (<input checked="" type="checkbox"/>)	Social (<input type="checkbox"/>)	Organizacional (<input type="checkbox"/>)
Clínica (<input type="checkbox"/>)	Educativa (<input checked="" type="checkbox"/>)				
Social (<input type="checkbox"/>)	Organizacional (<input type="checkbox"/>)				
<hr/>					
Áreas de experiencia profesional:	Psicología Clínica				
<hr/>					
Institución donde labora:	Ministerio de Salud Universidad Cesar Vallejos Lima Este				
<hr/>					
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años (<input type="checkbox"/>) Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)				
<hr/>					
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.				
<hr/>					
Elaboración de la prueba Mathkou VI para estudiantes de 6to grado de primaria de Lima Metropolitana.					
<hr/>					

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar el contenido de instrumento, por juicio de expertos.

El objetivo de este estudio fue elaborar el instrumento de evaluación de matemáticas Mathkou VI para alumnos de 6to grado de primaria de Lima Metropolitana. La muestra se obtuvo por un muestreo probabilístico de conglomerados polietápico, conformada por 681 alumnos de 14 colegios, 7

estatales y 7 particulares. Se estableció la fiabilidad por medio de la técnica de consistencia interna, se estimó la validez de constructo mediante el análisis de su contenido y el análisis de su estructura factorial y se elaboró los baremos en percentiles para la interpretación de la puntuación. La prueba consta de 14 preguntas y fue elaborada en base a las capacidades y competencias que propone el Diseño Curricular Nacional del 2009.

3. DATOS DE LA ESCALA DE PERCEPCIÓN DE CONFLICTOS DE PAREJA (PCP)

Nombre de la Prueba:	Escala de Percepción de Conflictos de pareja (PCP) Dr.
Autor de la Prueba:	Edmundo Arévalo Luna y cols.
Origen:	- Escuela de Psicología- Facultad de Medicina Humana (UPAO)
Año de publicación:	2016
Administración:	Individual y Colectiva
Tiempo de aplicación:	entre 15 y 20 minutos.
Ámbito de aplicación:	Personas que sepan leer y escribir, con un mínimo de 2 años de relación.
Significación:	Identificar las Zonas Críticas en la relación de pareja que predominan desde la perspectiva de cada uno de los miembros; éstas son: Zona doméstica y de Crianza de hijos, zona de Economía, zona de Hábitos personales, zona de Familia colateral, zona de intereses, zona de Intimidad sexual, zona Social, zona de Metas, y zona de Manejo de los celos.
Nota importante:	<i>En esta investigación se realiza una adaptación del cuestionario para aplicarse en relaciones de pareja en condición de enamorados o novios, sin hijos.</i> Por lo cual, no se consideran las dimensiones: <i>zona doméstica</i> y de crianza de hijos, <i>zona de economía</i> y <i>zona de familia colateral</i> . Además, se modifican los ítems 57, 66, 54, 63 y 72.

4. SOPORTE TEÓRICO

Constructo	Dimensiones	Definición
<i>Conflicto en las relaciones de pareja</i>	Zona de Hábitos Personales	“Comportamientos que cada miembro de la pareja asume y genera malestar o incomodidad en el otro, como en la alimentación, bebidas, costumbres, o manifestaciones personales que generan discrepancias entre los cónyuges” (Arévalo, 2015; p. 8).

Proceso interpersonal en la pareja como resultado de la confluencia de una o varias variables factores (Arévalo, 2015)	Zona de Intereses	“Pérdida de interés por las actividades de ocio que al inicio de la relación ambos disfrutaban, tales como de paseos, deportes, juegos, pasatiempos, entre otros. Desinterés y poca disposición para acompañar o compartir en los hobbies de su pareja” (Arévalo, 2015; p. 8).
	Zona Íntima Sexual	“Desacuerdos e insatisfacción en el plano sexual, afectivo-emocional, en la calidad en complacencia mutua. Desinterés en la vida íntima-sexual. Problemas de infidelidad o conflictos no resueltos” (Arévalo, 2015; p. 8).
	Zona Social	“Desacuerdos y conflictos por la relación con amigos o conocidos, sea en el ámbito laboral de recreación o esparcimiento. Interferencias en los vínculos sociales de cada miembro de la pareja, que al inicio de la relación disfrutaban mutuamente” (Arévalo, 2015; p. 8).
	Manejo de celos	“Discrepancias permanentes debido a la presencia de celos que no son abordados sinceramente entre los miembros. Problemas de infidelidad que no han sido resueltos; sentimientos de pérdida o abandono de su pareja por la intromisión de otro/a” (Arévalo, 2015; p. 8).

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento la Escala de Percepción de Conflictos de pareja (PCP) elaborado por el Dr. Edmundo Arévalo Luna y Cols. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.

o indicador que está midiendo.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

6. VALIDACIÓN:

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

- Primera dimensión: Zona de Hábitos Personales**

“Comportamientos que cada miembro de la pareja asume y genera malestar o incomodidad en el otro, como en la alimentación, bebidas, costumbres, o manifestaciones personales que generan discrepancias entre los cónyuges” (Arévalo, 2015; p. 8).

Ítem	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/
(Versión original)	(Adaptado)				Recomendaciones
3. Discutimos porque se excede en las bebidas alcohólicas.		4	3	3	
12. He perdido amigos/as, o compañeros/as, para evitar que se moleste.		4	3	3	
21. Me disgusta sus malos hábitos de higiene.		4	3	4	
30. Me desespera que sea muy “hablador/a”.		4	3	4	

39. Me fastidia que no me preste atención cuando le hablo.		4	3	4	
45. Me “asfixia” que intente controlarme en todo.		4	3	4	
57. A sus padres les gusta intervenir cuando discutimos.	a) Su familia interviene en nuestros problemas.	4	3	4	
	b) A su familia le gusta meterse en nuestros problemas.	4	3	4	
	c) Sus familiares acostaran a meterse en nuestros problemas.	4	4	4	
66. Su familia es indiferente con nosotros.		3	3	3	
75. Es difícil mantener una relación cordial con sus parientes.		4	4	4	

- **Segunda dimensión: Zona de Intereses**

“Pérdida de interés por las actividades de ocio que al inicio de la relación ambos disfrutaban, tales como de paseos, deportes, juegos, pasatiempos, entre otros. Desinterés y poca disposición para acompañar o compartir en los hobbies de su pareja” (Arévalo, 2015; p. 8).

Ítem	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
(Versión original)	(Adaptado)				
5. Tenemos desacuerdos en nuestros pasatiempos o intereses.		4	4	4	
14. Me disgusta que dedique mucho tiempo a sus aficiones.		4	4	4	
23. Peleamos porque nuestros intereses y aficiones son diferentes.		4	4	4	
32. Suele eludir o evita salir a la calle o de paseo, como pareja.		4	4	4	
41. Le dedica más tiempo a sus hobbies que a mí.		4	4	4	
50. Discutimos para compartir en actividades que a mí me agradan.		4	4	4	
60. Me divertía mejor cuando estaba soltero(a).		4	4	4	
67. Siento que le incomoda pasar tiempos juntos.		4	4	4	

77. Me molesta lo que hace en sus ratos libres.		4	4	4	
---	--	---	---	---	--

- **Tercera dimensión: Zona Íntima Sexual**

“Desacuerdos e insatisfacción en el plano sexual, afectivo-emocional, en la calidad en complacencia mutua. Desinterés en la vida íntima-sexual. Problemas de infidelidad o conflictos no resueltos” (Arévalo, 2015; p. 8).

Ítem	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/
(Versión original)	(Adaptado)				Recomendaciones
6. Me resulta difícil decirle “te amo”.		4	4	4	
15. Invento excusas para evitarlo/a sexualmente.		4	4	4	
24. Alguna vez me he sentido obligado a tener intimidad, solo para complacerlo/a.		4	4	4	
33. Me siento insatisfecho/a sexualmente, con mi pareja.		4	4	4	
42. Finge tener orgasmo, sólo por complacerme.		4	4	4	
51. Discutimos antes o después de nuestra intimidad.		4	4	4	
59. Me evade cuando deseo estar con él/ella íntimamente.		4	4	4	
68. Durante nuestra intimidad, se muestra frío y no me expresa afecto.		4	4	4	
78. Busco la manera de alejarme o evitar tener intimidad con él/ella.		4	4	4	

- **Cuarta dimensión: Zona Social**

“Desacuerdos y conflictos por la relación con amigos o conocidos, sea en el ámbito laboral de recreación o esparcimiento. Interferencias en los vínculos sociales de cada miembro de la pareja, que al inicio de la relación disfrutaban mutuamente” (Arévalo, 2015; p. 8).

Ítem	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/
(Versión original)	(Adaptado)				Recomendaciones
7. Me desagrade su comportamiento en las reuniones con amigo/as.		4	4	4	
16. Me irrita que se deje influenciar por los/las amigos/as que tiene.		4	4	4	
25. Me disgusta que vaya solo/a, a algún lugar.		4	3	4	

34. Me incomoda la manera cómo se comporta con mis amistades.		4	4	4	
43. Prefiere más los consejos de los amigos/as que los míos.		4	4	4	
52. Me incomoda que salga a divertirse con sus amigos/as, sin avisarme.		4	4	4	
58. Prefiero pasar más ratos libres con amigos que con él/ella.		4	4	4	
69. Me incomoda salir con mi pareja a eventos sociales.		4	4	4	
79. Cuando estamos con mis amigos/as, lo siento incómodo/a.		4	4	4	

- **Quinta dimensión: Manejo de celos**

“Discrepancias permanentes debido a la presencia de celos que no son abordados sinceramente entre los miembros. Problemas de infidelidad que no han sido resueltos; sentimientos de pérdida o abandono de su pareja por la intromisión de otro/a” (Arévalo, 2015; p. 8).

Ítem	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/
(Versión original)	(Adaptado)				Recomendaciones
9. Pienso que en cualquier momento nuestra relación se termina.		4	4	4	
18. Suele rebuscar mis cosas (celular, bolsillos, u otros).		4	4	4	
27. Me irrita pensar que coquetea con otras personas.		4	4	4	
36. Me molesta que sea muy inseguro/a en nuestra relación de pareja.		4	3	4	
45. Me “asfixia” que intente controlarme en todo.		4	3	4	
53. Es muy atento con otros/as, pero desconsiderado/a conmigo.		4	3	4	
62. Es difícil creerle en todo lo que me dice.		4	3	4	
71. Siento que no es sincero/a en nuestra relación de pareja.		4	4	4	

81. Tengo dificultad para hablarle sobre mis temores.	a) Es difícil hablarle sobre mis temores de que me deje por otro (a).	4	3	4	
	b) Temo que me deje por otro (a) y no puedo decírselo.	4	4	4	
	b) Me cuesta expresarle el miedo que tengo que me sea infiel.	4	4	4	


 PERU Ministerio de Salud **DIRIS LIMA CENTRO**
 CENTRO DE SALUD ZARATE


 Firma del evaluador
 C.Pa.P. 14521



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "PROGRAMA DE INTERVENCION BASADO EN LA COMUNICACION PARA REDUCIR EL CONFLICTO DE PAREJAS DE UN CENTRO PSICOLOGICO LIMA 2022", cuyo autor es CARDENAS CACERES ROSA MAGALLI, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 3.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 24 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS DNI: 16739701 ORCID: 0000-0002-2639-7339	Firmado electrónicamente por: RVEGAJL el 05-08- 2022 19:15:30

Código documento Trilce: TRI - 0366723