

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano



Comunicación y Relación de pareja, taller desde el enfoque centrado en la persona

TRABAJO RECEPCIONAL para obtener el **GRADO** de
MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: **PABLO DOMÍNGUEZ BARAJAS**

Asesor: **MARCO ANTONIO SANTANA CAMPAS**

Tlaquepaque, Jalisco. 05 de diciembre de 2019.

Agradecimiento y dedicatoria

Deseo dedicar este trabajo principalmente a mi madre que me ha contagiado con su fortaleza interior para concluir los proyectos en los que he participado.

A mi familia, amigos y conocidos ya que con su apoyo y muestras de confianza me dieron la fuerza y motivación para seguir adelante cuando más lo necesité.

Agradezco a mis maestros por su valiosa guía, pues gracias a su acompañamiento genuino, compromiso y profesionalismo hicieron posible mi aprendizaje, además de contagiarme para percibir la vida de una mejor manera.

Quiero agradecer de manera especial y sincera al Doctor Marco Santana por guiarme en la realización de este estudio, pues con su apoyo, confianza en mi trabajo y su capacidad para guiar mis ideas ha sido un aporte invaluable no solamente en el desarrollo del TOG, sino también en mi formación como facilitador.

A todas las personas que confiaron en mí en este proyecto por permitirme acompañarlos en el logro de objetivos importantes en su vida.

Resumen

El presente trabajo aborda la intervención de parejas que atraviesan por una situación conflictiva en su relación desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), tiene por objetivo la identificación de los efectos que tienen las actitudes centrales del enfoque en los problemas relacionales y de comunicación en la relación de pareja.

Se revisaron las investigaciones que se han realizado sobre el tema en los últimos años que se enfocan en la atención de parejas para comprender las problemáticas que enfrentan en su trayectoria conjunta. Además, se describe la problemática que la vida en pareja hoy en día enfrenta con cifras proporcionadas por organismos oficiales que dan cuenta de la necesidad de una intervención en este segmento de la población.

La metodología de la intervención utilizada es de corte cualitativo de tipo exploratorio / descriptivo, específicamente la intervención consistió en un taller de grupo que se enmarcó teórica-metodológicamente en el enfoque fenomenológico. La pregunta que se plantea es ¿Cómo el Enfoque Centrado en la Persona contribuye al mejoramiento de la relación en parejas que atraviesan por una situación que les resulta difícil de resolver?

Para la recolección de datos se utilizó la videograbación de las seis sesiones que conformaron el taller y para realizar el análisis se utilizó la herramienta metodológica análisis de contenido la cual fue la más apropiada dados los objetivos propuestos en el estudio.

Los resultados que se obtuvieron de manera general apuntaron a que las parejas participantes se conocieron más a ellos mismos y al otro en la relación, experimentaron mayor libertad para relacionarse con el grupo y fueron capaces de darle un nuevo significado a las experiencias desagradables vividas dentro de la relación. Se concluye que los participantes consiguieron una mayor calidad en la manera de relacionarse, resolvieron en buen grado el conflicto que enfrentaban y volvieron a conectarse afectivamente.

Palabras clave: relación de pareja, enfoque centrado en la persona, conocimiento personal, comunicación, resolución de conflictos.

Índice Temático

I.	Introducción	1
II.	Planteamiento.....	2
III.	Justificación	3
	Objetivo general.....	5
	Objetivos específicos	5
	Propósito	5
	Pregunta principal.....	5
	Preguntas subsidiarias.....	5
	Supuestos de la intervención	6
IV.	Marco Referencial	7
	4.1 Estado actual del arte	9
	4.2 Conflicto en las relaciones de pareja.....	12
	4.3 Formas de ayuda aplicadas a la relación de pareja.....	15
	4.4 El enfoque centrado en la persona en la relación de pareja	18
	4.4.1 Las condiciones facilitadoras	22
	4.5 La satisfacción en la pareja.....	24
V.	Marco metodológico	27
	Diseño de la intervención	27
	Participantes.....	28
	Instrumentos	29
	Procedimiento	31
	Descripción del desarrollo.....	43
	Reflexión	49
	Análisis de datos.....	51
VI.	Resultados.....	57
	6.1 Conocimiento personal y del otro en la relación.....	57
	6.1.1 Del reconocimiento de la herida de la infancia a la conciencia de mi comportamiento con los demás.	61
	6.1.2 Liberándome de las cargas del pasado para estar presente	62
	6.1.3 Resignificando mi experiencia	63
	6.2 Apertura para confiar en el grupo	65

6.2.1 Del hermetismo inicial a la confianza en los demás	67
6.2.2 Comunicando lo que me pasa: apertura a la experiencia	68
6.2.3 Conexión con las personas: sensación de ser parte del mundo	70
6.3 Reconectando con mi pareja.....	71
6.3.1 Perdonar: liberando el resentimiento	73
6.3.2 El autoperdón: sensación liberadora	76
6.3.3 Cambiando la manera de percibir el entorno	77
VII. Conclusiones y propuestas	80
VIII. Referencias	85
Apéndices	90
Apéndice 1.	90
Apéndice 2.	91

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Parejas participantes</i>	29
Tabla 2. <i>Definición conceptual</i>	30

I. Introducción

Existen parejas que deciden unirse en matrimonio o vivir juntos, no se sabe cuanto tiempo debe de transcurrir para que las parejas lleguen a este punto, se suelen encontrar las que a poco tiempo de haber iniciado una relación de noviazgo deciden dar el paso, y otras que después de un periodo prolongado de permanecer en la relación apenas lo han decidido.

Las uniones en México según datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) señalan que en el año 2017 el porcentaje de personas unidas o casadas correspondía al 54.2 % del total de la población, es decir, que más de la mitad de las personas se encuentra en esta situación. Algunos autores señalan que su conformación obedece a la necesidad de cubrir ciertas necesidades del ser humano como lo es la reproducción (descendencia), la compañía y la solidaridad (Villegas, Mallor, 2012).

En este sentido, la conformación de la pareja no parece tener un tiempo definido para que se pueda concretar, pero si se trata de una decisión muy importante para los involucrados, no resulta fácil pues las dos personas que la conforman deberán construir una identidad particular para de esta forma lograr la integración y acomodación de ambas individualidades (García, 2013). Castrillón (2008) menciona que:

El proceso y decisión más importante que cada miembro en una pareja realiza es el de seleccionar a una persona con quien va a gastar su existencia y con quien conjuntamente va a estar construyendo una relación. Esta decisión no ocurre en un sitio aislado. Está íntimamente conectada con los otros. La relación de pareja es de alguna forma la más importante relación para el crecimiento de cada uno de sus miembros (p. 190).

A la persona que se elija, será el acompañante en momentos buenos y en otros que no lo son tanto, juntos irán construyendo una vida en común, entretejiendo sueños e ideales. Como toda pareja, al formar una nueva entidad, transitará por diferentes ciclos en el tiempo que permanezcan juntos, les tocará responder a una serie de eventos donde habrá algunos que serán superados exitosamente obteniendo el mayor beneficio para la relación y otros en que el camino hacia la etapa siguiente resulte espinoso.

Como en toda relación interpersonal, el surgimiento de conflictos es posible, y en el caso de las relaciones de pareja pueden tener innumerables efectos destructivos (Valor-Segura, Expósito

& Moya, 2010). Aunque “Lejos de entender los episodios conflictivos como situaciones indeseables propias de familias y parejas desajustadas, en la actualidad se asimilan como desacuerdos inevitables, inherentes a las relaciones íntimas y prolongadas” (Correa & Rodríguez, 2014, p. 90).

Castrillón menciona que cuando los miembros de la pareja hayan aprendido de sí mismos, en términos del reconocimiento de sus propios caracteres, esto los conducirá a desarrollar una identidad como pareja, a alcanzar formas efectivas de comunicación y resolución de problemas y a establecer un patrón mutuo de relación con sus familias, amigos y ámbitos de trabajos. En este punto la pareja comprenderá que se trata básicamente de lograr proveerse de manera mutua un espacio para el crecimiento personal (2008).

Es aquí en donde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) como propuesta pretende aportar para que la relación de pareja resuelva las situaciones que le han sido difíciles de resolver por cuenta propia y los impulse a un nivel más nutricional de la relación. Correa y Rodríguez (2014) consideran que “entender los conflictos como espacios potenciales para el desarrollo personal y para estrechar y fortalecer los lazos familiares, es sin duda, un motivo suficiente para detenernos en el análisis de este tipo de situaciones” (p. 93).

II. Planteamiento

Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) señalan que los índices de divorcios y/o separaciones son cada vez más frecuentes, entre los años 2000-2013 la cifra ha incrementado en un 107.6% (INEGI, 2016). En un estudio con parejas llevado a cabo por Almaraz y Medrano asegura que este incremento es el resultado de varias causas, entre ellas señalan:

La participación de las mujeres en el mercado laboral, ahora la mujer es más independiente que hace algunos años, lo cual hace que aunado a las problemáticas comunes que enfrentan las parejas les parezca más sencillo el separarse o divorciarse ante un conflicto, que entrar en el proceso y compromiso de hacerle frente a su situación y buscar una solución (Almaraz & Medrano, 2006, p. 91).

Los problemas en cuanto a comunicación, falta de tiempo para convivir porque los dos trabajan todo el día, presiones de tipo económico y social, tanto para los hombres como para las mujeres, son otros factores que dificulta la convivencia (Almaraz & Medrano, 2006, p. 11).

El conflicto marital y las rupturas están asociados con un amplio número de secuelas en adultos y niños. Los miembros de las parejas en conflicto tienen cada uno una mayor probabilidad

de sufrir ansiedad, depresión y suicidio, sin descontar abusos de sustancias, problemas médicos generales, así como conductas que los exponen a enfermedades de transmisión sexual (Castrillón, 2008).

En esta misma línea Gottman (en Tapia, Poulsen, Armijo, Pereira y Sotomayor, 2009) señala la presencia de trastornos conductuales y de aprendizaje, enfermedades autoinmunes, cardiovasculares y disminución de la expectativa de vida de los cónyuges.

Castrillón (2014), asegura que un alto porcentaje de las parejas que buscan ayuda en lo individual muchas veces la causa que la origina son las dificultades maritales, tales como los conflictos de roles, la insatisfacción sexual o la violencia.

La propuesta de intervención en este estudio se fundamenta en los principios del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), se pretende observar desde esta mirada lo que sucede en las parejas participantes y medir el beneficio que aporta a su relación. Por medio del acompañamiento y bajo las condiciones del ECP se les proveerá a los participantes de un espacio libre de amenazas, favorecedor de un mayor entendimiento de sí mismos y del otro, para que pueda surgir una comunicación de calidad y de apertura para compartir sentimientos, además de abordar temas que les resultan difíciles de tratar.

La pregunta que se pretende responder con este estudio es: ¿Qué cambios se obtienen en la relación de pareja al participar en un proceso de acompañamiento desde el enfoque centrado en la persona?

III. Justificación

En México según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en el año 2013 se registraron 108 727 divorcios, es decir, por cada cien enlaces matrimoniales, ocurrieron 18.7 divorcios; esta relación muestra una tendencia creciente en los últimos años, cuyo punto más bajo se registró en 1993 (4.9 por cada cien). A partir de este año se observa un aumento paulatino que se debe a un efecto doble: por una parte, hay un incremento de los divorcios, y por otra, una disminución de los matrimonios (debido a que el número de parejas que viven en unión libre tiende a aumentar) (INEGI, 2016).

La separación de las parejas, “como un hecho que cada día es más frecuente en nuestro país, permite ubicarlo como un acontecimiento social innegable, para algunos relacionado con la desestabilización de la familia que desintegra hogares y para otros como una opción social y jurídica necesaria” (INEGI, 2009, p. 4). Una característica de la crisis de las parejas en México es que cada vez es más fácil que en vez de tratar de superar los problemas se opte por la separación (Almaraz & Medrano, 2006).

En una entrevista realizada a L. García (comunicación personal, 13 de marzo, 2018) apuntó a que el trabajo con parejas desde el ECP resulta de relevancia en la actualidad, ya que las cifras proporcionadas por órganos oficiales denotan una necesidad de entendimiento mutuo entre aquellos que viven casados o en convivencia, a continuación, se citan algunos extractos de la entrevista:

Considerando que el enfoque centrado en la persona es una propuesta para crear un clima libre de amenazas, bien podría facilitar el proceso para que las parejas se sientan más cómodas de hablar de los temas que les resultan difíciles, pues la problemática tiene que ver con eso, con la dificultad de hablar sobre el tema.

La base más importante es crear un clima lo suficientemente libre de amenazas y de confianza para que las personas se sientan libres de explorar su experiencia y poder comunicarla; es todo un arte porque tienes que ir del uno al otro sin descuidar a ninguno de los dos, validando su experiencia y ayudándole al otro a entender la experiencia de la persona que habla.

La fortaleza del enfoque es precisamente poder tener esta capacidad de ser honesto con lo que sea que a uno le sucede, primero para admitirlo yo mismo y luego para poderlo decir sin que se tenga ese terror de que por eso se va a acabar la relación, eso es lo que puede ir abonándole el ECP a la relación de pareja.

El tema es muy pertinente porque es algo que honestamente les sucede a muchos profesionales, en mi caso sucedió que cuando estaba estudiando la maestría en terapia familiar sistémica ya había estudiado la maestría en desarrollo humano y a veces me parecían muy desapegados de la emocionalidad de las personas y se pensaba que faltaba algo ahí que era muy importante.

Adicional a estos datos, hay evidencia de que las parejas que reciben ayuda en una situación de crisis, independientemente del método utilizado prospera si las cualidades de una escucha activa y empática por parte del facilitador o terapeuta están presentes (Rogers, 1964, Lana & Juan, 1998).

Objetivo general

Identificar los efectos que tiene una intervención en parejas que se viven con problemas relacionales y de comunicación por medio de las actitudes centrales del Enfoque Centrado en la Persona.

Objetivos específicos

- Mejorar la manera como se relaciona la pareja al finalizar la intervención.
- Promover el contacto directo entre su experiencia y expresión.
- Facilitar una comunicación empática, autovaloración de cada cónyuge y la satisfacción mutua como fuente de bienestar de la relación.
- Evaluar los cambios reportados por las parejas participantes.

Propósito

La finalidad del presente estudio es conocer el impacto de la intervención aplicado a parejas que presentan un tipo de conflicto en su relación en el área de la comunicación, generación de problemas y contacto afectivo.

Pregunta principal

¿Qué cambios se obtienen en la relación de pareja al participar en un proceso de acompañamiento desde el enfoque centrado en la persona?

Preguntas subsidiarias

¿Cuál es el efecto de la intervención en la calidad de la comunicación de la pareja?

¿Cuál es el efecto de la intervención en la resolución de problemas en la pareja?

¿Qué pertinencia tiene el ECP al aplicarlo en parejas con problemas de comunicación, generación de conflictos y contacto afectivo?

Supuestos de la intervención

El enfoque centrado en la persona influye en la mejoría de la comunicación, resolución de conflictos y contacto afectivo en la relación de la pareja.

El trabajo con parejas facilita que los participantes comiencen a tomar consciencia de sí mismos favoreciendo con ello la expresión de sus sentimientos, la calidad de su relación y el crecimiento personal.

IV. Marco Referencial

En este capítulo se incluye la justificación teórica que soporta este estudio, son los diferentes autores que desde su perspectiva dan cuenta del avance que se tiene sobre el acompañamiento de parejas desde el Enfoque Centrado en la Persona, se incluye el procedimiento que se utilizó para realizar la revisión sistemática y se desarrollan los principales conceptos de la intervención.

El apartado 4.1 trata sobre la información más actualizada del tema a desarrollar, es por medio de las más recientes investigaciones que se pretende dar una visión clara - actualizada de lo que hasta ahora se ha investigado sobre el tema.

En el apartado 4.2, se desarrollan los dos principales conceptos que tienen que ver con el estudio, “relación de pareja” y “conflicto”, sus significados, relación existente entre ellos, la forma como lo experimenta la pareja y los intentos para solucionarlos.

Para el punto 4.3, se revisan las diversas alternativas que existen para la atención de la pareja desde enfoques que, dentro de su marco de dominio se incluyen las cualidades del Enfoque Centrado en la Persona propuestas por Carl Rogers.

En el punto 4.4, el enfoque se pone en la revisión de lo que nos ofrece el enfoque centrado en la persona aplicado a la relación de pareja, las actitudes necesarias que deben de estar presentes en el facilitador, avances en el tema y resultados que se han obtenido.

En el apartado 4.5 se abordan las características que poseen las relaciones de pareja que funcionan, se describe a la pareja satisfecha tomando como referencia diversos estudios que se han realizado sobre el tema, se trata el tema del crecimiento y desarrollo individual que se desprende del mantenimiento constante de la relación.

Para la obtención de la información, se recurrió a la búsqueda sistemática con los criterios de la declaración PRISMA para sustentar este trabajo. Se seleccionaron cinco bases de datos: EBSCO, WEB OF SCIENCE, REDALYC, PROQUEST y el repositorio del ITESO (REI).

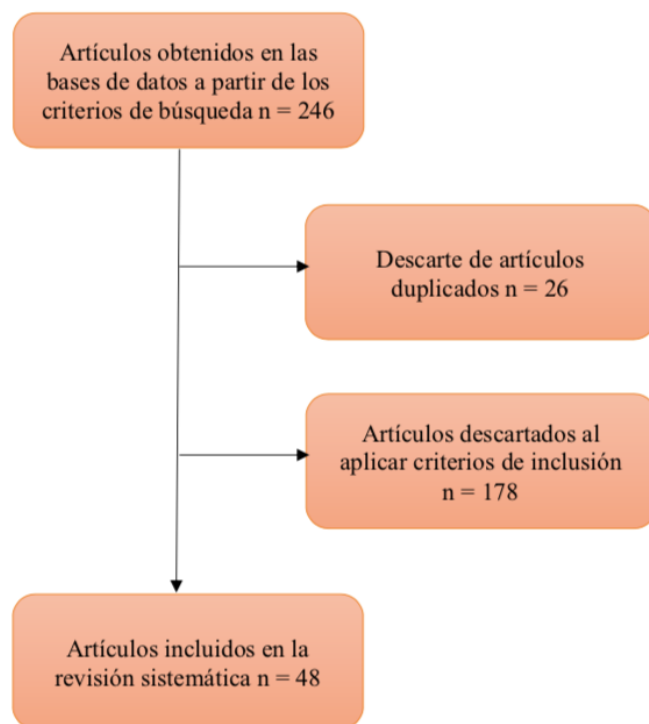
Las palabras clave en español que fueron utilizadas para la exploración fueron “relación de pareja”, “conflicto”, “enfoque centrado en la persona”, “principales problemáticas”, en inglés se utilizaron las siguientes palabras clave “relationship”, “couple therapy” “conflict”, “person-centered approach”. Se conjugaron las palabras clave en cada una de las bases de datos revisadas,

para obtener el mayor número de artículos que se relacionaran con estos términos. Para la búsqueda en las bases de datos se utilizó el operador booleano AND.

Para la selección de los artículos, se tomaron en cuenta los que cumplieran con los siguientes criterios: que hayan sido aplicados a parejas que presentan algún tipo de problemática en su relación, que mencionaran el enfoque centrado en la persona, que estuvieran dentro del rango de años de publicación 2008-2018, no más de diez años de antigüedad.

De los documentos seleccionados, parte de su contenido fue exportada a una matriz de congruencia, con la finalidad de hacer el análisis de la información. Los datos obtenidos corresponden a, a) palabra clave / concepto central, b) autor, c) año, d) país, e) idioma, f) tema, g) población, h) sexo, i) objetivo, j) análisis, k) instrumentos, l) resultados, m) conclusiones, n) doi o url.

El resultado de la búsqueda sistemática se presente en el siguiente esquema:



El total de los documentos encontrados en las bases de datos fueron 246, al realizar la revisión de los resúmenes se consideraron únicamente 48, los artículos que estaban duplicados fueron 26 y los que no se consideraron por no tener correspondencia con el tema de estudio fueron

172. Los 48 artículos que fueron seleccionados sustentan teóricamente esta intervención, nos permiten conocer los avances que se han obtenido en los últimos años sobre el tema, representando una información actualizada y relevante.

4.1 Estado actual del arte

En este apartado se describe la información que ha sido publicada recientemente sobre el acercamiento a la relación de pareja desde el enfoque centrado en la persona (ECP) u otros enfoques que aportan a esta intervención. Asimismo, se describen los conceptos principales desde la perspectiva actualizada de diversos autores.

En este estudio la pareja se define como una unidad de personalidades que se relacionan y que juntos forman una entidad de emociones y necesidades de la más profunda naturaleza (Estrada, 2003). Dentro de estas necesidades se encuentran “la de reproducción, de compañía y de solidaridad” (Mallor & Villegas, 2012, p. 97). Además, lo que las personas buscan al consolidar una pareja es el compromiso para formar una familia, asegurar una fuente de afectividad y de fidelidad sexual (Punset, 2007). En este sentido “las relaciones de pareja son, junto con la familia, uno de los aspectos más importantes para el bienestar y la felicidad de las personas”; según información aportada por el Centro de investigaciones sociológicas (Expósito, Garrido, Valor, 2017, p. 111).

En un estudio realizado por Acevedo y Restrepo (2010) denominado: “Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja”, encontraron en sus resultados que entre los temas altamente significativos e importantes para las parejas están: “la expresión de los afectos, cuestión íntimamente ligada con la empatía y capacidad de dos para reconocerse, apoyarse y validar al otro; el manejo de los asuntos financieros; y el uso del tiempo libre” (p. 66). En esta misma línea, la investigación realizada por Cuervo (2013) sobre parejas que perduran en el tiempo agregó que el respeto y las pautas relacionales que dan cuenta de un estilo comunicativo claro, preciso y pertinente son características inherentes a parejas de larga duración.

En un par de trabajos enfocados a la facilitación de parejas en grupo desde el ECP, diferentes en sus objetivos, pero similares en sus resultados, se encontró que los cambios que se

generaron en las parejas a partir de su participación fue la de una comunicación más abierta y de mayor entendimiento.

Uno de estos estudios fue la intervención con un grupo de parejas para propiciar el desarrollo de las habilidades de comunicación, en esta intervención González (2010) utilizó el formato de taller el cual inició con la evaluación de las necesidades de los participantes, el resultado que obtuvo fue el de una comunicación deficiente en las parejas participantes y de esta manera decidió abordar este tema como prioridad.

De acuerdo con los resultados, el investigador encontró que las parejas participantes lograron una mayor conciencia de sus recursos y limitaciones en la forma de comunicarse entre ellos, este darse cuenta les abrió la posibilidad de atreverse a escucharse a sí mismos y a su pareja, expresar con mayor apertura sus experiencias, conocerse a sí mismos y expresar sus sentimientos.

González (2010) señala que “cada asistente empezó a comunicarse de una manera más abierta, con mayor autenticidad [...] se dio una apertura al diálogo [...] compartiendo sus experiencias de pareja, tocando sus conflictos y abordándolos” (2010, pp. 117-118).

Asimismo, encontró en el autoconocimiento de los participantes otro hallazgo significativo, al respecto comenta:

El proceso de mayor autoconocimiento que se fue dando en los participantes generó una mayor toma de conciencia de sus actitudes, recursos y limitaciones a nivel personal y de pareja; empezaron a escucharse más a sí mismos, a tener un mayor conocimiento de lo que estaban sintiendo y, al sentirse más integrados en su persona, empezó a darse una mayor aceptación y confianza en sí mismos, así como empezaron a identificar y a abandonar las máscaras que utilizaban para relacionarse con sus parejas, y avanzaron en mayor conocimiento en relación a la pareja, tomando conciencia de que gran parte de lo que son es el resultado de su historia personal (González 2010, p. 117).

En el segundo estudio Tapia (2010) reunió a un grupo de parejas para participar en un taller con el objetivo de contactar la parte espiritual desde las actitudes facilitadoras del enfoque centrado en la persona. En este estudio el resultado que se obtuvo fue una mejora en el diálogo y comprensión, una mayor y mejor comunicación entre la pareja, mayor apoyo en las necesidades y expectativas mutuas, además de una atención más abierta al desarrollo de su intimidad matrimonial.

De acuerdo con los autores de estos estudios, las parejas que logran vencer sus dificultades obtienen una mejor comunicación, pueden llegar a amarse y vivirse en plenitud, además es cuando se puede dar un encuentro profundo en la pareja, en los sentimientos mutuos, en los afectos, en la emotividad, en el interés mutuo y en el encuentro sexual.

Otro trabajo importante desde la mirada de este enfoque es el realizado por O'Leary (2012) quien desde las condiciones facilitadoras atiende las problemáticas que enfrentan parejas y familias, asegurando que el único propósito de la terapia de pareja es la atención para cada uno de los cónyuges y para la relación. Para este autor el acercamiento a la pareja desde el ECP permite que éstos puedan expresar su propia experiencia, así como ampliar su perspectiva y tener más claridad en la fuerza que tiene su relación. Y para que esto pueda ser así, el ambiente donde se desarrolla el encuentro debe estar libre de amenazas e impregnado de las condiciones facilitadoras.

Al respecto comenta:

La actitud de aceptación hacia su situación es fundamental para la atención que se les proporciona [...] la empatía expresada por el deseo de descubrir lo que cada uno siente y su importancia independientemente de quién tiene la razón, puede dar seguridad y desarmar a los clientes para que puedan unirse al terapeuta y escuchar al otro como persona, no como un oponente. Finalmente, el terapeuta debe parecer congruente para que la pareja pueda confiar en él como un aliado en conseguir los objetivos que tienen en su relación (O'Leary, 2012, pp. 99-100).

En cuanto a las problemáticas que se hacen patentes en la relaciones de pareja, investigaciones recientes aseguran que las parejas dentro de su dinámica relacional se enfrentan a diversos problemas siendo los principales “a) violación de la norma de la monogamia (infidelidad emocional o física, o falta de compromiso); b) violación de las normas de dependencia (comportamiento celoso o posesivo); c) violación de las normas de privacidad (vulneración de la intimidad de la pareja compartiendo su información privada con los demás), y d) violación de las normas de decencia (mentiras o engaños a la pareja, insultos, avergonzarlo/a en público, criticarlo/a, etc.) (Expósito et al. 2017, p 112).

Los conflictos que a veces enfrentan las parejas son inevitables y aunque no son necesariamente perjudiciales, lo cierto es que tienen efectos destructivos en innumerables relaciones íntimas (Expósito et al., 2017, p. 112). Un factor común de las parejas que se viven en conflicto son los problemas de sus relaciones y dificultades en la comunicación (Cuervo, 2013). Por lo que un aprendizaje eficaz en la forma de comunicarse, donde pueda existir un marco de

negociación en la que se exprese el enojo, las respuestas impulsivas y los deseos de competir sin que exista la amenaza es una característica de las parejas que logran mantenerse unidas (Acevedo, Restrepo & Tovar, 2007).

Sobre los métodos de resolución de conflictos, algunas investigaciones señalan que el estilo más común que las parejas utilizan es la negociación, sin embargo, la confrontación, la sumisión y la evitación o retirada corresponden a estilos más disfuncionales también utilizados por las parejas en momentos de crisis. De estas estrategias, la evitación es un factor que impide el desarrollo, disminuye las habilidades de la pareja para afrontar dificultades, inhibe la intimidad emocional y el deseo sexual (García, Fuentes y Sánchez, 2016; Tapia, et al. 2009).

De lo revisado hasta ahora nos podemos percatar que la conformación de la pareja al mismo tiempo trae consigo una serie de necesidades que de ser cubiertas permiten el crecimiento, sin embargo, por contraparte trae aparejado un conjunto de conflictos que lo impide. El acompañamiento desde el ECP ofrece una alternativa de ayuda en este proceso.

4.2 Conflicto en las relaciones de pareja

En la actualidad y ya desde hace varios años es una realidad de nuestra sociedad que la relación de pareja y el matrimonio se encuentra en crisis y en constante cambio (García, 2002). Rogers refiere que “nos ha tocado vivir en una era no sólo importante, sino también plena de incertidumbre; y muchas de estas incertidumbres caen, previsiblemente, sobre la institución matrimonial” (Rogers, 1973, p. 19). De acuerdo con Rogers ahora las personas han dejado de creer en el matrimonio y viven sus vidas de manera más individualizada, comenta que:

Con sólo echar una ligera ojeada a las estadísticas de separación, divorcio y disolución de los lazos matrimoniales, veremos que por más intensos que sean los votos formulados por una pareja, no pueden resistir los embates de la vida si el matrimonio no resulta satisfactorio para ambas partes. Cuando no lo es, los cónyuges se disminuyen o destruyen mutuamente, o bien rompen los lazos que les unen; a veces, ambas cosas a un tiempo. El valor del compromiso inicial [...] se aproxima al cero absoluto (1973, p. 216).

La existencia de una falta de entendimiento posiciona a la pareja en una situación que con el tiempo les resulta difícil sobrellevar y muchas veces termina en una ruptura. Esta ruptura conlleva sus secuelas y pone a la pareja en un estado vulnerable. Para García (2002) existe una

relación dialéctica entre los problemas que enfrentan las parejas y la salud mental, se ha comprobado que el conflicto en la relación deteriora la salud física y mental de sus integrantes.

Al parecer, “en la vida de las parejas actuales se despliega una multiplicidad de dimensiones que generan tensión, tal es el caso de: la intimidad emocional, los cuidados mutuos, la co-construcción de la identidad y la pasión amorosa” (Tapia et al. 2009, p. 102).

Además, es innegable que la aparición de las problemáticas y separación de las parejas se deba a una insatisfacción en la relación y depende del descuido de ciertos aspectos fundamentales entre los que se encuentran “la atracción física, atracción intelectual, atracción afectiva, comunicación, empatía, respeto y actualización, e indudablemente de una relación erótica satisfactoria” (Alvarez-Gayou 2006, p. 4). Al no estar cubiertos estos aspectos necesarios en la relación es muy probable que no pueda subsistir.

Algunas definiciones que los autores han desarrollado para el termino conflicto son diversas, para Tapia et al. “los conflictos son entendidos como propiedades emergentes de la interacción de los miembros de la pareja [...] si el desacuerdo se acompaña de emociones de ansiedad o temor llamaremos a este desacuerdo un conflicto” (2009 p. 102).

Por su parte Correa y Rodríguez (2004) le da un significado más positivo al definirlo como: conflictos cotidianos o situaciones indeseables que se entienden como situaciones en las que existen desacuerdos entre la pareja o los miembros de la familia, y que representan una importante oportunidad para hacer los ajustes necesarios en las distintas etapas de la vida familiar, para así garantizar la satisfacción en la pareja y la continuidad del proyecto de familia. En esta misma línea García (2002) comenta que los conflictos ocurren cuando se dan cambios importantes en la relación, tal es el caso de la maternidad/paternidad, abandono del hogar de los hijos, alguna enfermedad o problemas económicos.

En cuanto a las clases de conflictos que surgen en la pareja Gottman (2000) menciona la existencia de conflictos solubles o insolubles, los primeros se refieren a aquellas problemáticas que pueden ser resueltas y los insolubles son los que están presentes de manera perpetua y que forman parte de la vida de la relación de una forma u otra, además esta segunda categoría es la más imperante. Según el autor los problemas insolubles generan inestabilidad y al perpetuarse pueden matar la relación, entre sus características están:

- El conflicto hace sentir el rechazo del cónyuge.
- Se habla a menudo del tema, pero no se avanza.
- Cada uno se atrinchera en su posición y no se está dispuesto a ceder.
- Cuando se discute el tema terminan frustrados y heridos.
- Cuando se habla sobre el tema esta ausente el humor o afecto.
- Con el tiempo cada uno se coloca en una posición más inamovible lo que provoca insultos entre uno y otro.
- Estos insultos los hace atrincherarse más y extremar cada uno su punto de vista, por lo que menos se esta dispuesto a llegar a un acuerdo.
- Finalmente se da el distanciamiento.

Independientemente de la mirada de estos autores sobre la definición del termino, se reconoce que la interacción y el desacuerdo que se da en sus intercambios es generadora de tensión, por tanto, para el presente estudio el conflicto se entenderá como la coexistencia de tendencias contradictorias, capaces de generar angustia y trastornos neuróticos (Tapia et al, 2009).

Uno de los conflictos que enfrenta la pareja y que a través del tiempo se ha sostenido como uno de los principales, son los patrones de comunicación que utiliza y que inciden en la satisfacción marital, el estrés en la pareja y los conflictos existentes (Montes, 2009). Según Castrillón (2008) lo que la pareja necesita es una comunicación abierta, donde haya claridad en las reglas, una interacción placentera y una buena dosis de expresiones emocionales empáticas. Para Rogers (1973) cuando la pareja es capaz de establecer una comunicación profunda “aumentan las probabilidades de una convivencia en realización mutua” (p. 61).

La comunicación como elemento fundamental para el equilibrio de la relación forma parte de un conjunto de otros aspectos igualmente valiosos que son importantes mencionar, tal es el caso de la resolución de conflictos y la satisfacción sexual. Sobre este punto Moral (2010) señala que “la sexualidad dentro del matrimonio está fundamentalmente determinada por el afecto, comunicación y satisfacción con el cónyuge [...] de ahí la importancia de estudiar juntas la sexualidad, calidad marital, afectos y comunicación” (p. 30).

En cuanto a la resolución de conflictos en las relaciones, existen medidas de afrontamiento para un manejo adecuado, Kurdek (1994) hace referencia a cuatro estilos de resolución de conflictos:

a) la negociación o resolución positiva, que se caracteriza por comprender la posición del otro, utilizando la argumentación o razonamiento constructivo para alcanzar compromisos y negociar.

b) la confrontación, basada en comportamientos verbalmente abusivos, pérdida del autocontrol, ataques y estar a la defensiva.

c) la retirada, caracterizada por el rechazo o evitación del problema, el que se refleja negándose a hablar o retirándose del lugar.

d) la sumisión, donde se acepta sin discusión la solución propuesta por el otro y no se defiende la posición propia.

Fernández y Escalona (citado en Correa & Rodríguez, 2014) encontraron una diferencia significativa en la forma como las parejas enfrentan sus conflictos, las parejas jóvenes optan por estrategias como la negociación y la solución de problemas, mientras que las parejas adultas con hijos intentan por medio de la negociación, el enfrentamiento y la evitación de los conflictos.

Es evidente que el conflicto marital puede surgir con cualquier relación conformada, aún cuando al inicio haya habido las mejores intenciones de ambos miembros para procurarse el bienestar mutuo son inevitables los inconvenientes que enfrentan. Así como esta presente el conflicto como un hecho que sucede y es innegable la importancia siempre estará en como se maneja el hecho para darle solución.

4.3 Formas de ayuda aplicadas a la relación de pareja

Este capítulo centra su atención en algunos de los métodos que son utilizados en la actualidad para la atención de parejas que buscan ayuda, sobre todo los que comparten características similares al ECP, siendo principalmente las actitudes que establece el facilitador o terapeuta en la relación con

sus clientes. Esto abona al presente estudio en el sentido de que podemos obtener un panorama más amplio de las actitudes facilitadoras en otros contextos diferentes al del ECP.

En el tratamiento de parejas “se han ido añadiendo factores en las intervenciones, incorporándose últimamente elementos básicos en la relación interpersonal como son la intimidad y la emoción” (García, 2002, p. 91). Aspectos importantes a la hora de realizar el contacto, pues la comprensión del rol de la emoción en la aportación de ayuda a la terapia de pareja es un aspecto central en la experiencia del self y en el cambio terapéutico (Greenberg, Elliott & Pos, 2014).

Uno de los enfoques con estrecha relación con las características del Enfoque Centrado en la Persona es la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE), este enfoque ha sido utilizado tanto en la terapia individual como en la de pareja, tienen sus raíces en el enfoque humanístico experiencial, integrando elementos del enfoque Gestalt y del Enfoque Centrado en la Persona. En este enfoque se presta principal importancia a las emociones y se ayuda a que los clientes las identifiquen, experimenten, expliquen, le den sentido, las transformen y manejen flexiblemente (Greenberg, Elliott & Pos, 2014).

En su aplicación a parejas La Terapia de Pareja Focalizada en las Emociones (TPFE) considera el conflicto en las relaciones como el resultado de los ciclos negativos por necesidades insatisfechas tales como el amor, la atención y la aceptación. En este enfoque se presta especial atención a estimular a las parejas para que exploren sus necesidades emocionales no reconocidas y las expresen a su compañero. (Burgess y Johnson, 2008).

Este enfoque toma del ECP la escucha empática, así como proveer un ambiente seguro, validante y de apoyo, el terapeuta es altamente respetuoso, está presente plenamente y es receptivo a la experiencia del cliente. Algunos de los principios de este enfoque están basados en:

- El entonamiento empático: consiste en entrar y rastrear la experiencia inmediata y en desarrollo de los clientes.
- El vínculo terapéutico: se provee de empatía, comprensión y presencia completa ante el cliente.
- La colaboración con la tarea: se facilita el compromiso en las metas y tareas de la terapia.

- El autodesarrollo: se promueve la responsabilidad del cliente y su empoderamiento (Greenberg et al., 2014).

Algunos de los resultados en investigaciones que se han realizado con parejas bajo este enfoque concluyen que, la expresión de las necesidades individuales no satisfechas y la respectiva respuesta de apoyo por el compañero logran transformaciones en los ciclos interaccionales negativos en unos más flexibles y positivos para lograr la satisfacción en la relación (Burgess y Johnson, 2008).

Otra línea de trabajo es la de psicoeducación con parejas, surge como una opción enmarcada en el sentido de normalidad que se adquiere cuando se pueden compartir experiencias con otros cuyas circunstancias de vida son comparables a las propias, con la posibilidad de elaborar creencias, sentimientos y significados en un ambiente contenido y seguro, también permite la evaluación y reevaluación de las posturas personales con lo que en términos actuales podría hablarse de la construcción de historias esperanzadoras y creativas. (Acevedo & Restrepo, 2010).

Un aporte desde el Desarrollo Humano que puede ser de utilidad a los integrantes de la pareja es el autoconocimiento, las personas al conocerse más a sí mismas pueden mantener experiencias más gratificantes en sus relaciones con otras personas y por ende con la pareja, uno de los requisitos indispensables para que la persona pueda crecer en autoconocimiento es el descubrimiento de su herida de la infancia.

Según Bourbeau (2015) existen cinco heridas que más comúnmente las personas pueden venir cargando de su pasado:

1. Herida de rechazo: el niño que se ha sentido rechazado y no se cree con derecho a existir.
2. Herida de abandono: el niño que no se ha sentido una conexión de amor o afecto, o es distinto de lo que él esperaba.
3. Herida de humillación: el niño que ha sido humillado por sus progenitores por haber experimentado placer con sus sentidos.
4. Herida de traición: el niño decepcionado por no haber obtenido la atención suficiente, se siente traicionado y ha perdido la confianza en las promesas no cumplidas.

5. Herida de injusticia: el niño que ha sufrido frialdad en sus primeros años, se impone altos estándares de rendimiento y perfección.

Estas heridas son adquiridas en los primeros años de vida de la persona, las figuras principales que contribuyen a la formación de esta herida son las personas más cercanas al niño o niña, es decir, los padres, hermanos o familiares cercanos. Muy a menudo sin darse cuenta y por la propia historia personal es que los allegados al infante envían mensajes de exigencias extremas, de inseguridad, de ironía, chantajes o de sobreprotección que poco a poco van contribuyendo a la formación de la herida (Cabarrús, 2003).

El reconocimiento de la herida permite a la persona, saber el porque de su conducta y actitudes hacia sí misma y con las personas a su alrededor, le da la oportunidad de ahora que la conoce darle los cuidados necesarios para sanarla, además Cabarrús (2009) menciona que el darse cuenta de como la persona fue herida y de como se hiere a los demás no es para que la persona se culpabilice, ni para que se auto agrede por sus acciones, sino que todo lo contrario, es para que pueda reconocer su herida original.

Estos enfoques tienen muchas características compatibles con el Enfoque Centrado en la Persona, ya que se orientan en establecer las condiciones que faciliten el desarrollo de la persona y que tome consciencia de lo que sucede en cada momento.

Los modelos expuestos de manera breve nos permiten reconocer la universalidad que las condiciones facilitadoras tienen en la atención de parejas, el clima de confianza y seguridad que se imprime al estar con la pareja resulta un factor fundamental para propiciar el cambio y crecimiento en las personas.

4.4 El enfoque centrado en la persona en la relación de pareja

En la actualidad es más común que se utilice el término de pareja saludable por los teóricos de la salud mental principalmente por los que pertenecen a las corrientes humanistas, pues se basan en el establecimiento de relaciones interpersonales más positivas y sanas en la población, el éxito podría tener un alcance más allá de las relaciones de pareja hasta alcanzar a incluir relaciones externas y a la sociedad en general (Medina, Reyes & Villar, 2009).

El Enfoque Centrado en la Persona como proceso de ayuda en las relaciones de pareja, posee ciertos elementos que facilitan el acercamiento entre los miembros de una relación para promover relaciones más sólidas. Al momento de la intervención tanto O'Leary (2012) como Rogers (1985) sostienen que el facilitador deberá de contar con cualidades personales para establecer el contacto con la pareja, dichas cualidades son el compromiso, la receptividad de los significados que se comunican en el encuentro, la comprensión, estar libre de juicios de valor, además de evitar quedar atrapados por sentimientos de urgencia, ansiedad, exceso de responsabilidad o pesimismo durante el encuentro.

Estos elementos crearán un clima en el que los clientes puedan facilitar el cambio, cuanto más las parejas experimenten y puedan encontrar su propia práctica de la empatía, aceptación y se sientan más seguros de que pueden ser ellos mismos abiertamente, más cambiará la atmósfera de la pareja. Por lo que la relación que se establece desde el primer contacto con los miembros de la pareja es esencial (Burgess & Johnson, 2008).

El clima caracterizado por el cuidado, la aceptación y el respeto facilitan que los involucrados adquieran la seguridad para permitirse expresar sus experiencias emocionales que les resultan difíciles. Según Watson y Geller (2008) las actitudes de empatía, aceptación y congruencia que se desarrollan en el encuentro de ayuda permiten una relación de colaboración y por lo tanto un desarrollo del proceso más positivo.

Así que la relación que se establece con los miembros de la pareja parece ser un elemento central en el inicio y durante todo el proceso de ayuda, de acuerdo con el ECP sin estos elementos involucrados el desarrollo que se necesita quedaría estancado.

Por otro lado, el Enfoque Centrado en la Persona cuando es aplicado a la relación de pareja necesita incluir importantes aspectos en el proceso, entre ellos se encuentran:

- a) Una parcialidad multidireccional: se logra cuando cada uno de los miembros de la pareja sienten genuinamente la calidad del contacto o empatía por parte del facilitador, se les presta atención a sus perspectivas individuales, al mismo tiempo que clarifica y valida las perspectivas de cada uno de los miembros en la relación.

- b) Conocimiento de las condiciones y patrones comunes de pareja: la pareja obtiene conocimientos y habilidades por parte del facilitador que los capacita para llevar una relación más nutricia en su vida diaria.
- c) Facilitación activa del cambio: en la pareja el facilitador posibilita el diálogo, se tocan todos los temas posibles, al mismo tiempo que da una voz a los que están presentes en el encuentro y reconoce los efectos en los sentimientos de cada persona (O’Leary, 2012).

En la medida en que estos elementos se conjuguen adecuadamente en el proceso de ayuda, estos se verán beneficiados y el resultado del proceso será mayormente exitoso.

Ahora, “La terapia de pareja centrada en la persona es un proceso que se basa en la capacidad de cada cliente para encontrar su propia forma de entender, expresarse, contribuir, conectarse y a veces perdonar” (O’Leary, 2012, p. 95). Cuando se habla del perdón, Larios y Macías (2013) lo entienden como la habilidad de dar dos veces, de volver a dar la confianza a la persona que hizo la ofensa o hizo sentir dolor, y agrega Rivas (2012) sin perdón no hay futuro para la relación.

Un común denominador en las parejas que presentan problemas es que no se escuchan entre sí, no aceptan al otro sin condiciones y con frecuencia no ven al otro o a sí mismos tan auténticos como para estar seguros de su ser congruente (O’Leary, 2012). En este sentido Rogers (1973) considera que para garantizar un proceso constructivo en la relación de pareja es necesario que ambos cónyuges puedan expresar sus sentimientos en lugar de acusarse mutuamente, que exista la dedicación y entrega que favorezca el crecimiento de una relación auténtica y que se satisfagan las necesidades emocionales, psicológicas, intelectuales y físicas de sus miembros.

Para cubrir estas necesidades, el ECP ayuda a la pareja a examinar sus emociones previamente inaccesibles y utilizar estas emociones para guiar nuevas formas de estar con los demás (Burgess & Johnson, 2008, p. 266). Cuando se da la expresión de cada uno de los sentimientos que han sido persistentes en la pareja, esto puede ayudar a su mejoramiento y por el contrario, si estos sentimientos no logran ser expresados producen daño a la relación (Rogers, 1973).

Una importante aportación a las parejas que atraviesan por un proceso de ayuda es la regulación de las emociones y la autoconsciencia de sí mismo (Tapia, et al., 2009). En Desarrollo Humano se utiliza una herramienta que resulta de ayuda para estos procesos, esta herramienta se llama “la rueda de la conciencia” (Miller, Nunnally & Wackman, 1976) y se desarrolla siguiendo ciertos pasos para conseguir mayor conciencia sobre las experiencias, sobre todo las difíciles, que las parejas enfrentan:

0. La experiencia: se trata de hacer conciencia de una experiencia determinada, de lo que ocurre en el momento inmediato, como seres receptores de los estímulos externos la persona se ve rodeada de vivencias que son infinitas, solo se es capaz de percatarse de aquellas que impactan o las que alcanzan a cubrir las necesidades que en ese momento se encuentran presentes y a las demás no se les presta atención.
1. La sensación: se refiere a la información que llega a través de los sentidos, lo que la persona ve, escucha, toca, huele, prueba o recuerda.
2. La interpretación: la información que llega por los sentidos la persona le da un significado, estos significados que se le otorga están matizados por la experiencia directa y también por su pasado.
3. Los sentimientos: la interpretación que se le dio a la experiencia genera en la persona una respuesta emocional que generalmente la puede ubicar como sensación dentro de su cuerpo.
4. La intención: es lo que le sucede a la persona después de experimentar el sentimiento, es el impulso que le surge en ese momento antes de tomar la decisión si se lleva a la acción o no.
5. La acción: se refiere a la conducta que se desprende después de todo el proceso, esta puede ser de tipo verbal o física, es cuando se cierra el proceso o experiencia de la que ahora la persona se hace consciente.

La investigación demuestra que al facilitar en las personas que buscan ayuda, la expresión de su experiencia emocional en el tiempo en que está ocurriendo, influye en el desarrollo de nuevos conocimientos y modificaciones en las relaciones de pareja. Para Rogers (citado en Burgess y Johnson, 2008, p. 265) “la congruencia entre las necesidades emocionales y la expresión de estas

necesidades son la mayor contribución para el crecimiento familiar de sus pacientes después de la terapia”.

Por tanto, en una relación saludable y positiva existe una comunicación auténtica y se conocen los propósitos de cada una, ambas partes pueden conocerse entre sí mediante la revelación mutua del yo, es decir, son capaces de sentirse con la libertad y confianza necesarias para revelar al otro los temores, las esperanzas, las alegrías y tristezas, los planes para el futuro, así como las memorias del pasado.

4.4.1 Las condiciones facilitadoras

Las condiciones facilitadoras del ECP descritas por Rogers (1985) ocupan un lugar muy importante en las relaciones de ayuda en las cuales se busca potencializar el desarrollo de las personas, estas se ponen en funcionamiento desde el inicio de la relación y conforme se va avanzando en el proceso se pueden ir agregando otros elementos.

Según Rogers para que un proceso terapéutico se produzca es necesario:

1. Que dos personas estén en contacto.
2. Que la primera persona, a la que denominaremos cliente, se encuentre en un estado de *incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia*.
3. Que la segunda persona, a quien denominaremos terapeuta, sea congruente en la relación con el cliente.
4. Que el terapeuta experimente una consideración positiva incondicional hacia el cliente.
5. Que el terapeuta experimente una comprensión empática hacia el marco de referencia interno del cliente.
6. Que el cliente perciba, por lo menos en un grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir, la consideración positiva incondicional del terapeuta hacia él y la comprensión empática que el terapeuta le demuestra. (1985, pp. 49-50)

Estas mismas condiciones llevadas al campo del encuentro de la relación de pareja adquieren un matiz diferente sin perder el sentido original de su principal autor.

1. Contacto psicológico con cada cliente. La intención constante de conectarse con cada persona que esté presente en cada sesión facilita el cambio en el sistema de varias personas.
2. Consciencia de un estado de incongruencia que causa ansiedad tanto en el individuo como en el sistema. Un facilitador centrado en la persona espera, acepta y trabaja con la incongruencia: mensajes mezclados, sentimientos contradictorios, comportamiento inconsistente o incluso engañoso. El facilitador no se relaciona desde el juicio sino con la atención para comprender y reconocer aspectos más congruentes de la persona y de la relación.
3. Congruencia del facilitador (autenticidad o integridad). Para ser confiable del diálogo máspreciado de los clientes, el facilitador debe integrarse personalmente para que sus palabras coincidan con sus acciones y su afecto. Solo se puede confiar a una persona real las experiencias más profundas de la relación.
4. Consideración positiva incondicional del facilitador. Las familias y las parejas pueden abrirse y confiarse al cambio lo suficiente, solo si se percibe que el facilitador acepta a cada persona tal como son sin juzgarlos.
5. Empatía del facilitador. Cada persona siente la intención del facilitador de comprender su marco de referencia interno, además de comprender la situación que comparten en la relación.
6. Los clientes perciben las condiciones anteriores. El facilitador se comparte en todos los sentidos para permitir a los clientes experimentarlo como una persona genuina, aceptante y empática (O'Leary, 2012).

De las condiciones se desprenden tres actitudes básicas que recaen en el facilitador (la consideración positiva incondicional, la comprensión empática y la congruencia) que llevadas a la práctica en el establecimiento de la relación favorecen el crecimiento y desarrollo personal del cliente. Estas actitudes tienen la cualidad de que independientemente del contexto donde se les utilice sean válidas para cualquier relación significativa, por ejemplo, terapeuta-cliente, profesor-alumno, facilitador-grupo, padre-hijo y personas que se viven en pareja.

Al estar presentes en la relación se permite “que las personas se sientan progresivamente libres para experimentar y comunicarse” (Barceló, 2012, p. 133). Ante esta disposición es posible confiar, compartir y dar nombre a las experiencias.

4.5 La satisfacción en la pareja

“Cuando una persona en el contexto de una relación de pareja acepta todos los aspectos horribles y locos y odiosos y tiernos y bellos y competentes de su propio ser, resulta más fácil convivir con ella” (Rogers, 1973, p. 224).

Un constructo importante en la relación de pareja que hasta ahora no se ha mencionado es sobre las parejas que viven satisfechas. Locke y Wallace (1959) la describen como un balance entre aspectos positivos y negativos del matrimonio o la convivencia, entre estos aspectos positivos se encuentran el amor, el afecto, la amistad, el interés mutuo, la satisfacción sexual y el cubrimiento de las necesidades personales y de comunicación. Por su parte el conflicto como aspecto negativo deja de serlo en el sentido de que da la oportunidad a que la relación cambie, se modifique en su estructura, se establezcan nuevos acuerdos reemplazando a los ya obsoletos y haya una mejor comprensión y adaptabilidad a las diferencias y así crecer como pareja (García, Fuentes & Sánchez, 2016).

Al ser la pareja un flujo en movimiento y no una estructura estática, el fortalecimiento se va dando en un trabajo continuo a lo largo del tiempo, se va configurando un vínculo amoroso colmado de admiración mutua, confianza, apreciación y aceptación de las características del otro, vitalizándose la relación hasta el punto de que los problemas “se convierten en baches del camino, pero no en simas profundas e irresolubles” (Acevedo et al., 2007, p. 101). Al respecto Rogers comenta “que toda relación continuada entre hombre y mujer debe ser elaborada, construida, reconstruida y refrescada incesantemente” (1973, p. 39).

Parece ser que lo que hace diferente a una pareja que funciona de la que no funciona es la forma como estos se vinculan y resuelven sus discrepancias, Gottman (1979) establece que las “investigaciones sobre la pareja y el vínculo matrimonial encuentran que en las parejas donde hay insatisfacción, predominan interacciones donde se intercambian entre ambos miembros de la pareja afectos negativos” (p. 76). Del mismo modo Villegas y Mallor mencionan que el trabajo con las

parejas “no se trata de conseguir simplemente que funcione o se desmonte, sino trabajar el vínculo que es capaz de generar amor” (2012, p. 108).

De acuerdo con los resultados obtenidos en la investigación llevada a cabo por García et al. (2016) algunos predictores positivos de la satisfacción en la relación tienen que ver con la intimidad, la confianza y la vinculación emocional de la pareja.

Pozos et al. (2013) por su parte menciona que la pareja que está satisfecha es aquella en donde se pueden satisfacer tres aspectos “1) la satisfacción-instrumental, que es el satisfacer necesidades básicas como la comida, el vestido y el dinero; 2) la satisfacción-emocional, es decir el apoyo social, la intimidad y la sexualidad; 3) la satisfacción-lúdica, son actividades de esparcimiento que provocan bienestar” (p. 1282).

Del mismo modo Rogers (1973) menciona cuatro constantes que hacen que la relación permanezca y se enriquezca:

1. Dedicación y entrega: se da con el compromiso individual de cada miembro para con la relación, cada uno se propone mantener la calidad en la convivencia y el amor que se comparten.
2. Comunicación: cada uno puede expresar cualquier sentimiento que está siendo persistente en su interior, aunque este no sea positivo, de esta manera la persona asume el riesgo con la intención de que lo que comunica sea franco y directo.
3. Disolución de roles: seguir la propia experiencia en la dirección que cada uno siente que es correcta para alejarse cada vez más de las expectativas impuestas por la familia, cultura o sociedad.
4. Convirtiéndose en un yo separado: cada uno de los miembros de la relación hace el trabajo de convertirse en un yo más real, comenzando con su propio autodescubrimiento para después aceptar lo que encuentre, se deshacen de las máscaras para formar nuevos valores y realizarse como personas individuales que pueden formar una relación más real.

En una investigación llevada a cabo en la ciudad de Cali Colombia, los resultados indican que la satisfacción en la pareja esta relacionada primeramente con una vida sin separación de los padres, además de una buena interacción conyugal en el presente y con la aceptación de las

emociones de cada uno de ellos. Por lo que, el vínculo amoroso y la comunicación eficaz adquiere una relevancia importante en el mantenimiento de la satisfacción marital (Acevedo et al. 2007). Otra investigación donde participaron 20 personas que estaban en una relación de pareja, que fue llevada a cabo en la misma ciudad y por las mismas investigadoras arrojó los siguientes resultados:

Las parejas del estudio consideraron que el secreto de una vida de pareja feliz está en: desarrollar una comunicación clara, basada en el diálogo honesto y comprensivo, reflejada en la capacidad empática de ponerse en los zapatos del otro; así como en desarrollar habilidades para negociar y ponerse de acuerdo (14); obrar con respeto, traducido en escucha, control de las emociones, manejo del enojo, confianza en las capacidades y amor del otro (10); tolerancia a la diferencia y aceptación de diversos puntos de vista (6); no olvidar expresarse el amor (4); la fe en Dios (4); la lealtad y la honestidad (3); recordar que están juntos en las buenas y en las malas (2); no perder el sentido del humor (2) y aceptar la influencia de las conductas de uno en el otro (1) (Acevedo & Restrepo, 2010, p. 71).

De acuerdo con lo descrito hasta el momento, la satisfacción reside en que la pareja debe ser un proyecto de dos personas, en el que cada uno de ellos pueda crecer y autorrelizarse, donde se puedan mostrar sin máscaras siendo tal como son, una relación en que la percepción de cada uno de ellos tenga el mismo valor, donde no se pierda la individualidad, se consideren buenos amigos y exista el apoyo y amor mutuo (Medina, Reyes, Villar, 2009).

V. Marco metodológico

Diseño de la intervención

En este estudio se utiliza la metodología cualitativa de tipo exploratorio/ descriptivo con la intención de entender y describir los efectos que tiene el Enfoque Centrado en la Persona en su aplicación a la relación de pareja. Específicamente, la intervención consiste en un taller de grupo que se enmarca teórica-metodológicamente en el enfoque fenomenológico. El cual “pretende explicar la forma en que las personas dan significado a los fenómenos sociales a través de su experiencia vivida” (Berenguera et al., 2014 p. 67).

La metodología del taller consiste por un lado en un espacio de trabajo con y en grupos, pero también, una metodología que pretende alcanzar objetivos preestablecidos utilizando para ello diversas técnicas para lograrlo. Sus principales características son:

- Es un dispositivo de trabajo con grupos.
- Es limitado en el tiempo.
- Tiene objetivos específicos.
- Es un proceso en sí mismo: aunque puede estar inserto en un proceso mayor, en sí mismo es un proceso que tiene una apertura, un desarrollo y un cierre.
- Es un espacio que se caracteriza por la producción colectiva: los aprendizajes y creaciones se producen a partir de un diálogo de experiencias y saberes basado en el protagonismo de los participantes.
- Busca la generación de aprendizajes y la transformación de una situación, así como de los propios participantes: al taller “se entra de una forma y se sale de otra”.
- Busca la integración de teoría y práctica. Hay un “aprender haciendo” y un “hacer aprendiendo”.
- Y en tanto opera una transformación, se basa en un trabajo colectivo y dialógico, y procura la integración de teoría y práctica, el taller es el soporte para el desarrollo de un proceso educativo (Cano, 2012, p. 34).

Por las características de la intervención que se tiene planeada, la metodología de taller resulta el más apropiado, puesto que no es una investigación experimental de laboratorio.

Participantes

Para la selección de los participantes se realizó una convocatoria abierta para las parejas que desearan participar en la intervención, también se abrió la invitación a las parejas que recientemente habían iniciado un proceso de psicoterapia o aquellas que se encontraban en vías de hacerlo.

Criterios de inclusión

Parejas que atraviesen por una situación de crisis que les resulta difícil de resolver por su cuenta, que se encuentren en una relación de convivencia o de matrimonio, acepten participar de manera voluntaria en la intervención y que firmarán el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

Parejas que uno o ambos integrantes presenten un trastorno psiquiátrico, de violencia o de abuso de sustancias o aquellas que cumplan los criterios de inclusión pero que no deseen participar como caso para este estudio.

Muestra

La muestra estuvo constituida por cuatro parejas, con un nivel de estudios medio superior o superior, residentes en el estado de Jalisco y que presentaban una problemática en su relación. Para la selección de participantes se realizó la estrategia de la bola de nieve y la de conveniencia; donde en la primera, se pretende que a partir de una invitación abierta vía electrónica los primeros participantes interesados lleven a otros que deseen participar en la intervención, la segunda consistió en una invitación directa a parejas que por sí solas acuden en busca de ayuda psicoterapéutica en mi práctica particular.

Para conservar la confidencialidad de los participantes los nombres reales fueron cambiados por otros ficticios.

La muestra se conformó de la siguiente manera:

Tabla 1. *Parejas participantes.*

Identificación	Características generales
P01	Cristina (30) y Hernán (33): 1 año de noviazgo, 13 años de matrimonio, uno con formación académica de licenciatura y el otro de bachillerato, 3 hijos. Etapa de ciclo vital: Pareja con hijos en edad escolar y adolescente.
P02	Susana (31) y Félix (36): 4 años de noviazgo, 5 años de matrimonio, ambos con formación académica de licenciatura, 1 hijo. Etapa de ciclo vital: Pareja con hijo en edad escolar.
P03	Paula (39) y José (34): 6 meses de noviazgo, 13 años de matrimonio, uno de ellos con formación académica de bachillerato y el otro de secundaria, 3 hijos. Etapa de ciclo vital: Pareja con hijos pequeños y un adolescente.
P04	Catalina (24) y Pedro (25): 6 meses de noviazgo, 3.5 años de unión libre, ambos con formación académica de licenciatura, sin hijos. Etapa de ciclo vital: Pareja con pocos años de estar juntos.

Instrumentos

Para recabar los datos se utilizó un cuestionario sociodemográfico y la videograbación de las sesiones que conformaron el taller.

El cuestionario se utilizó para recoger información cualitativa de los participantes como edad, sexo, nivel de escolaridad y ocupación, además de la relación en común como tiempo en la relación, tipo de relación (matrimonio o convivencia), número y edad de los hijos. Asimismo, se exploró por medio de dos preguntas abiertas la situación actual de la pareja y las expectativas que tenían sobre la intervención.

La videograbación de las sesiones se utilizó para capturar las conductas, discursos, las relaciones que se establecieron y los momentos significativos que vivieron los participantes, por otro lado, sirvió para evaluar el proceder del facilitador durante el encuentro. Por ser un estudio de

corte cualitativo esta herramienta resulta muy indicada ya que permite recuperar la experiencia vivida por los participantes.

Definición de conceptos centrales

Para el presente estudio se establecen como **conceptos centrales** la pareja, el conflicto, la comunicación, la comprensión empática, la consideración positiva incondicional y la congruencia. De la definición pertinente de cada uno de estos conceptos dependerá un adecuado análisis del contenido que se utilizará como herramienta metodológica para el tratamiento de la información. Al ser un estudio cualitativo no se descarta que una vez finalizada la intervención puedan surgir otras categorías analizables. En la tabla 2 se presenta la definición conceptual.

Tabla 2. *Definición conceptual.*

Conceptos centrales	Definición conceptual
Pareja	Unidad de personalidades que se relacionan y que juntos forman una entidad de emociones y necesidades de la más profunda naturaleza (Estrada, 2003)
Conflicto	Coexistencia de tendencias contradictorias, capaces de generar angustia y trastornos neuróticos (Tapia et al. 2009)
Comunicación	Transmisión de un mensaje de una persona o grupo a otro, lo que requiere de la existencia de voluntad de interacción entre ambas partes, es decir, que se cree un proceso de influencia mutua y recíproca, mediante el intercambio de pensamientos, sentimientos y reacciones que se manifiestan a través del feed-back que se establece entre los comunicantes. (Frías, 2000)
Comprensión empática	Percepción del mundo interno de la otra persona desde una actitud de escucha profunda y activa para entender los significados personales que experimenta y comunicarle esta comprensión (Barceló, 2012).

Consideración positiva incondicional	Aceptación total del otro tal como es, con un respeto absoluto por su persona, sus actitudes y su comportamiento (Barceló, 2012).
Congruencia	Presentarnos ante el otro siendo como realmente somos sin interferencias entre el yo auténtico y el yo ideal (Barceló, 2012).

Procedimiento

A continuación, se detalla el procedimiento que se planeó llevar a cabo en la intervención:

Para convocar a los participantes se utilizó los medios electrónicos tales como portales de internet y redes sociales, las personas que participaron en el estudio realizaron un primer contacto vía telefónica o electrónica, este primer contacto sirvió para valorar el cumplimiento de los criterios de inclusión o exclusión. Por otro lado, se extendió la invitación a personas que se encontraban en las etapas iniciales de un proceso psicoterapéutico y que cumplieran con los requerimientos de la intervención.

Los participantes preseleccionados acudieron a una entrevista informativa que sirvió para describir los pormenores de la intervención, aplicación de cuestionario sociodemográfico, firma de consentimiento informado y establecimiento de fechas programadas para su asistencia. Al mismo tiempo esta primera cita funcionó como un filtro para la selección de las parejas que participaron de manera definitiva en el estudio.

Se acondicionó el espacio en donde la intervención tuvo lugar, se prestó la suficiente importancia a las condiciones que por la misma naturaleza del estudio debía ser un espacio amplio, limpio, ventilado, iluminado y libre de ruidos en el interior y exterior. Se instaló el equipo de video y audio para grabar los contenidos que se desarrollaron durante cada uno de los encuentros.

En total se realizaron seis sesiones con una periodicidad semanal, cada sesión estuvo dividida en tres etapas: introducción, desarrollo y cierre. En la introducción se planteó el objetivo específico de la sesión y el tema (s) a desarrollar, en la etapa del desarrollo se pusieron en práctica las actividades que se tenían programadas con el objetivo de que los participantes vivieran la experiencia y obtuvieran un aprendizaje significativo, en la parte final de la sesión se recuperaron las reflexiones y aprendizajes de los participantes.

A continuación, se describen cada una de las sesiones con sus respectivas actividades y recursos necesarios para el desarrollo de estas.

Sesión 1 - Encuadre		
Objetivo (s): Establecer las condiciones para que se de un clima de confianza en donde el participante pueda expresar sus expectativas del taller, presentarse entre sí con el resto del grupo, completar documentos requeridos para participar en el taller.		
Etapa	Actividades	Recursos
Introducción	→ Bienvenida a los participantes. → Presentación del facilitador y taller. → Firmar carta de consentimiento informado y contestar cuestionario sociodemográfico.	Carta de consentimiento informado, cuestionario Sociodemográfico, bolígrafos.
Desarrollo	→ Dinámica de presentación: Cada integrante de la pareja presenta al otro, mencionando sus generales, gustos y cualidades. Después el presentado complementa la información. → Dinámica de relajación: De pie y con los ojos cerrados centran su atención a su sensación que los acompaña y se quedan ahí por un momento, después abren los ojos y comparten como está cada uno. → Cada participante habla de las expectativas que tiene sobre el taller.	Etiquetas blancas, plumones de colores.

	→ De manera libre las parejas comparten sobre la situación y dificultades que enfrentan actualmente como pareja.	
Cierre	→ El facilitador realiza una síntesis de lo acontecido en la sesión. → Cada participante reflexiona sobre lo experimentado en la sesión. → Despedida y agradecimiento por la asistencia a la sesión.	

Sesión 2 – Conocimiento personal		
Objetivo (s): Lograr un mayor conocimiento de sí mismo que permita elevar la calidad y satisfacción de la relación de pareja.		
Etapa	Actividades	Recursos
Introducción	→ Bienvenida a los participantes. → Introducción al tema de conocimiento personal planteando el objetivo del taller. → Conocer que es el conocimiento personal.	Rueda de la conciencia, copias de conocimiento personal.
Desarrollo	→ Dinámica “conocer el lugar”: Cada participante se hace las preguntas ¿Cómo estoy? ¿Cómo vengo? ¿A que me parezco? Después hace un recorrido por el lugar para buscar un objeto que lo identifique, pasados unos minutos cada	

	uno reflexiona presentándose desde el objeto que lo eligió durante el tiempo que recorrió el lugar. → Dinámica “mí autobiografía, conocerme a través de mi historia”: En una o dos hojas de papel en blanco el participante hace dobleces, después la desdobra y cada cuadrito representa un año de su vida en donde plasma sus vivencias más significativas que recuerde o de las que le han dicho sus familiares cercanos. → El participante que así lo desea comparte al grupo parte de su historia personal.	Hojas blancas, bolígrafos.
Cierre	→ El facilitador realiza una síntesis de lo acontecido en la sesión. → Cada participante reflexiona sobre lo experimentado en la sesión. → Despedida y agradecimiento por la asistencia a la sesión.	

Sesión 3 – Empatía y escucha		
Objetivo (s): Facilitar un acercamiento en la pareja con una diferente cualidad en su comunicación que les permita experimentar una mayor empatía y escucha.		
Etapas	Actividades	Recursos

Introducción	→ Bienvenida a los participantes. → Introducción al tema por medio del objetivo del taller. → Dinámica de mindfulness “escáner corporal”: Cada uno de los participantes cierra sus ojos y presta atención a su respiración, se realiza un recorrido por cada una parte de su cuerpo respirando, sintiendo, atendiendo la parte enfocada. Al final los participantes abren sus ojos y mencionan como es que llegan a la sesión del taller.	
Desarrollo	→ Lluvia de ideas sobre el significado de la palabra empatía y escucha. Los participantes mencionan la idea que tienen sobre lo que significa empatía y escucha, al final se hace una definición junto con el facilitador de estos términos. → Proyección del video “Empatía: conexión humana en la atención del paciente”. Al final de la proyección del video los participantes reflexionan en cuanto a su contenido. → Dinámica “aprendiendo a escuchar”: Cada pareja comparte algún momento específico de su historia o que cosas le han pasado en la última semana (cada uno tiene 7 minutos para expresarse), una vez	Equipo audiovisual.

	terminado este tiempo, los participantes que al principio fueran escuchados se sientan en círculo con los ojos cerrados y los que escucharon se posicionan detrás de ellos con sus manos en los hombros y expresan las cosas que escucharon de su pareja en el momento del compartimiento, ya para finalizar se invierten los roles. → Reflexión de los participantes de lo experimentado en la dinámica “aprendiendo a escuchar”	
Cierre	→ El facilitador realiza una síntesis de lo acontecido en la sesión. → Cada participante reflexiona sobre lo experimentado en la sesión contestando a las siguientes preguntas: ¿Con una frase o una palabra menciona que es lo más importante que te llevas el día de hoy del taller? ¿Qué sensación o emoción es la que te llevas en este momento? → Despedida y agradecimiento por la asistencia a la sesión.	

Sesión 4 – Comunicación		
Objetivo (s): Identificar diferencias en el lenguaje que utiliza cada cónyuge y aplicar este aprendizaje a una nueva forma de comunicarse.		
Etapa	Actividades	Recursos
Introducción	→ Bienvenida a los participantes. → Introducción al tema por medio del objetivo del taller. → Dinámica “Espalda con espalda” “Mirarse a los ojos”: Cada pareja inicia el ejercicio espalada con espalda, percatándose de las sensaciones que le transmite el otro ¿Cómo se siente? ¿Qué le provoca? ¿Qué le comunica por medio de ese contacto? Después de unos minutos la pareja se da media vuelta y al quedar de frente se miran a los ojos e interiormente se hacen las mismas preguntas que se hicieron cuando estaban espalda con espalda. Al final cada uno comenta lo experimentado.	
Desarrollo	→ Lluvia de ideas sobre lo significa comunicación y problemas de comunicación. Los participantes mencionan la idea que tienen sobre lo que significan estos términos, al final se hace una definición junto con el facilitador.	Hojas de rotafolio, plumones.

	→ Autoevaluación de como se comunican dentro de la relación: Se utilizó la prueba “Como quiero que me quieran” donde cada participante se autoevaluó para conocer el resultado del lenguaje utilizado y conocer el de su pareja. Para finalizar los participantes comparten su experiencia al conocer los resultados aportados por la prueba. → Reflexión de los participantes: se crea un espacio para que los participantes expresen parte de su vivencia en cuanto a su relación de pareja.	Prueba “Como quiero que me quiera”, bolígrafos.
Cierre	→ El facilitador realiza una síntesis de lo acontecido en la sesión. → Cada participante reflexiona sobre lo experimentado en la sesión contestando a las siguientes preguntas: ¿Con una frase o una palabra menciona que es lo más importante que te llevas el día de hoy del taller?	

Sesión 5 – Saber perdonar I		
Objetivo (s): 1) Reconocer la herida de la infancia y su influencia en la manera de relacionarse con los demás. 2) Reconciliarse con el pasado para visualizar un mejor camino al futuro.		
Etapas	Actividades	Recursos
Introducción	→ Bienvenida a los participantes. → Introducción al tema por medio del objetivo del taller. → Dinámica de mindfulness “Escáner corporal”: Cada uno de los participantes cierra sus ojos y presta atención a su respiración, se realiza un recorrido por cada una parte de su cuerpo respirando, sintiendo, atendiendo la parte enfocada. Al final los participantes abren sus ojos y mencionan como es que llegan a la sesión del taller.	
Desarrollo	→ Lluvia de ideas sobre lo que significa el perdón. Los participantes mencionan la idea que tienen sobre lo que significa el término, al final se hace una definición junto con el facilitador. → Dinámica “Descubriendo mi herida por donde yo hiero”: Cada participante contesta la matriz con las siguientes preguntas: ¿Cuándo hiero? ¿A que	Lectura “El perdón, un camino de libertad”, hojas de rotafolio, plumones.

	personas hiero? ¿Por donde ataco? ¿Qué instrumento utilizo? ¿Qué experimento cuando lo hago? ¿Cómo justifico mi actuación? Después de finalizada la matriz se comparten resultados y se acompaña a la persona que comparte para descubrir cual es su herida de la infancia. → Dinámica: “Carta de autoperdón”: Cada participante escribe una carta para sí mismo donde se perdona por todo lo que considera necesario perdonarse. Después cada participante comparte con su pareja sus reflexiones anotadas en la carta para en un segundo momento compartirlo con el grupo. → Reflexión de los participantes: se crea un espacio para que los participantes expresen parte de su vivencia en cuanto al autoperdón y su relación de pareja.	Matriz “Descubriendo mi herida por donde hoy hiero”, bolígrafos, equipo de audio, música. Hojas de papel blancas, bolígrafos, equipo de audio, música.
Cierre	→ El facilitador realiza una síntesis de lo acontecido en la sesión. → Cada participante reflexiona sobre lo experimentado en la sesión contestando a las siguientes preguntas: ¿Con una frase o una palabra menciona que es lo más importante que te llevas el día de hoy del taller?	

	¿Qué sensación o emoción es la que te llevas en este momento? → Despedida y agradecimiento por la asistencia a la sesión.	
--	---	--

Sesión 6 – Saber perdonar II y cierre general del taller.		
Objetivo (s): 1) Reconciliarse en pareja con su pasado para visualizar un mejor camino al futuro. 2) Recuperar los aprendizajes obtenidos por los participantes al cierre del taller.		
Etapas	Actividades	Recursos
Introducción	→ Bienvenida a los participantes. → Introducción al tema por medio del objetivo del taller. → Dinámica “Qué me habita”: Los participantes en círculo cierran los ojos y percibe lo que sucede dentro de él o ella, pueden ser imágenes, ideas, voces, sonidos, sensaciones. Una vez ubicada la de más predominancia pone atención a eso que se hace presente durando unos minutos, para finalizar el ejercicio cada uno comparte la sensación sentida con mayor predominancia y como se siente en el momento presente.	

Desarrollo	→ Dinámica “Carta del perdón y la disculpa”: Cada participante escribe una carta dirigida a su pareja exponiendo los puntos por los que lo perdona y en una segunda parte solicita disculpas por los agravios hechos durante el tiempo que llevan juntos, después en pareja parados frente a frente se comparten su carta, al finalizar cada uno habla de su experiencia durante el ejercicio. → Dinámica “Lo que yo me llevo de ti”: Sentados en círculo cada participante agradece a cada uno de los integrantes del grupo el aprendizaje que le ha dejado en el trayecto del taller, al final el grupo comparte lo experimentado durante el ejercicio.	Hojas de papel en blanco, bolígrafos, equipo de audio, música, velas. Dulces, velas, equipo de audio, música.
Cierre	→ Reflexión final, cada participante responde a las siguientes preguntas: ¿Cómo estaban antes de participar en el taller? ¿Cómo estuve durante el proceso? ¿Cómo estoy ahora, como me voy del taller? ¿Esto que paso aquí a que me impulsa? ¿Qué aprendí del grupo y de las otras parejas?	

	→ El facilitador realiza una síntesis de lo acontecido en el taller. → Celebración / convivencia para dar por concluido el taller. → Despedida y agradecimiento por la asistencia a la sesión.	
--	--	--

Para la planeación de la segunda sesión y subsecuentes se tomaron en consideración los temas planteados por los participantes en la primera; al respecto Rogers (1973) comenta la importancia de la generación de un clima cálido y de confianza para liberar el potencial del grupo y de los participantes, por lo que el taller respondió a las necesidades presentes de los individuos en su relación de pareja y el objetivo se centró en facilitar por medio de las actitudes de empatía, valoración positiva incondicional y congruencia el cubrimiento de dichas necesidades, además, de la toma de consciencia de lo experimentado por los participantes.

Descripción del desarrollo

Sesión 1 - Encuadre

En la primera parte de la sesión se tocaron los propósitos de la intervención, el número de sesiones, fechas programadas y tiempo destinado a cada una de ellas, todos estuvieron de acuerdo en firmar los documentos necesarios para participar en el taller, también que la sesión fuera video grabada, aunque la mayoría de los participantes decidieron no salir a cuadro.

Se continuó con la presentación de cada uno, para esto se realizó un ejercicio en el cual cada participante presentó a su pareja hablando de sus datos generales, cosas que le gustan y cualidades positivas que veía en él o ella, desde el principio de la sesión los participantes se mostraron abiertos y dispuestos a participar.

Después se realizó una dinámica de relajación, hubo una participante que le dio un ataque de risa en medio de la dinámica, según nos compartió no está acostumbrada a este tipo de ejercicios,

ya conforme fue avanzando la sesión se dejó ver que estaba muy necesitada de que alguien la escuchara y que la risa escondía esa necesidad, al estar dando información sobre los problemas que enfrentan las personas que se encuentran en una relación la participante dejó ver su sensibilidad y tristeza sobre lo que le sucede en su matrimonio.

Cada uno de los participantes de manera libre expresó sus expectativas sobre el taller, se les comentó que todos construirían el taller y que los temas rondarían sobre las necesidades del grupo, al parecer todos pudieron abrirse y comentaron sobre lo que ellos querían que sucediera durante las sesiones programadas. Se logró recuperar mucha información de ese momento, sobre todo conocer los temas que se deberían de incluir, entre los más comentados fueron los temas de comunicación, resentimiento acumulado, perdón no expresado, heridas de la infancia, falta de empatía, sanación interior, infidelidad.

Se recogieron de los participantes los significados otorgados al término conflicto en la relación y las causas que lo originan. Al final se realizó una síntesis de sus opiniones combinada con la forma como lo conciben algunas teorías.

Ya casi para terminar la sesión cada pareja expresó de manera introductoria la situación que estaban atravesando como pareja. No se profundizó en el tema por no ser este el objetivo que se perseguía en la primera sesión. Después se continuó con una síntesis por parte del facilitador sobre lo acontecido en la sesión para concluir con la reflexión que cada uno hacía para dar paso a la despedida y agradecimiento por su asistencia al taller.

Sesión 2 – Conocimiento personal

El primer paso consistió en dar la bienvenida a la segunda sesión haciendo una recapitulación breve de la primera, el objetivo fue hacer una especie de conexión entre la primera y segunda sesión, después se explicó el propósito del taller (conocimiento personal), y se solicitó a modo de lluvia de ideas lo que significaba para ellos el conocimiento personal.

Paso seguido se les entregó material a los participantes con las definiciones de autoconocimiento (Cañizares & Delgado, 2018) y la rueda de la conciencia (Miller, Nunnally y Wackman, 1976). Los participantes del grupo sentados en círculo fueron leyendo parte de la

información proporcionada, al mismo tiempo que el facilitador les aclaraba ciertos puntos que no quedaban claros o dando ejemplos sobre los mismos.

Cuando se terminó de revisar la parte teórica se continuó con la aplicación de la dinámica “conocer el lugar” (Cabarrús, 1998) en donde durante diez minutos los participantes recorrieron el espacio para reconocerse dentro de él en el momento presente, se incitó a los participantes a que se hicieran las preguntas de ¿Cómo estoy? ¿Cómo vengo?, también que identificaran algún objeto que los pudiera representar para finalmente expresarse con el grupo como si ellos mismos fueran el objeto elegido, como si éste hablara, sobre las características de la persona misma y lo experimentado durante el ejercicio.

Para continuar se aplicó la dinámica de “Mi autobiografía: conocerme a través de mi historia” (cabarrús, 1998) se entregó el material a los participantes para que plasmaran su historia, el tiempo que se les dio fue suficiente pues todos lograron terminar en 30 minutos. Durante este espacio de tiempo estuvieron muy concentrados en su labor, identificando los eventos principales a lo largo de los años vividos.

Al término de la actividad “Mi autobiografía” cada uno compartió de manera libre lo escrito en su autobiografía, de cómo se sintió al estarla elaborando, qué recuerdos y sensaciones tenía. Todos aportaron algo de ellos mismos al grupo con esto logrando una mayor cohesión grupal.

Ya para terminar la sesión cada uno de los participantes respondió a la pregunta de que es lo más importante que se llevaba de la sesión y que sentimientos experimentaba en ese momento. Al finalizar la sesión el facilitador expresó su agradecimiento al grupo por la asistencia, participación y apertura mostrada.

Sesión 3 – Empatía y escucha

La sesión se inició dando la bienvenida a los participantes a la tercera sesión haciendo una recapitulación breve de lo revisado en las sesiones anteriores para hacer una especie de conexión entre ellas, a continuación, se explicó el propósito particular de la sesión y se solicitó a modo de lluvia de ideas lo que significaba para ellos la empatía. Al final de la lluvia de ideas se formuló junto con sus ideas la definición de este término.

En el paso siguiente se les pidió a los participantes que sentados en círculo cerraran sus ojos y fueran poniendo atención a su respiración y a cada una de las partes de su cuerpo realizando una especie de escaneo corporal. Al final del ejercicio cada uno compartió cómo se sentía, la mayoría de ellos expresó que se sentían tranquilos y también emocionados de lo que seguiría en la sesión.

Se proyectó el video “Empatía: conexión humana en la atención al paciente”. El grupo reflexionó en torno al tema del video, la mayoría se les notaba sensibilizados y algunos de ellos compartieron al grupo algunas de sus experiencias donde se sintieron empatizando con alguien más.

Se continuó con la dinámica “aprendiendo a escuchar” (Barceló, 2012, pp. 142-144). En la cual los participantes en pareja se escucharon mutuamente, cada uno expresó alguna experiencia significativa al otro mientras este escuchaba, después el que habló en un principio cambió al rol de escucha. Fue una experiencia enriquecedora para la mayoría de los participantes, pues experimentaron la emoción de sentirse realmente escuchados (según sus aseveraciones y expresión corporal). Una pareja del grupo experimentó todo lo contrario, se reafirmó el sentimiento de no sentirse escuchada (principal motivo que los tiene incómodos en la relación de pareja). Al final de la dinámica “aprendiendo a escuchar” todos los participantes se sentaron en círculo y se compartió la experiencia que cada uno vivenció.

Ya en la parte final de la sesión se realizó una síntesis de lo sucedido durante el encuentro y cada uno expresó la recuperación que hacía de la misma. Los participantes respondieron a la pregunta de que es lo más importante que se llevaba de la sesión y que sentimientos experimentaban en ese momento.

Al finalizar la sesión el facilitador expresó su agradecimiento al grupo por la asistencia, participación y apertura. También se acordó la fecha y el tema de la siguiente sesión.

Sesión 4 – Comunicación

Después de dar la bienvenida a los participantes se realizó una lluvia de ideas sobre el concepto de comunicación y problemas de comunicación en la relación de pareja, en donde todos los participantes aportaron sus ideas.

Al terminar la lluvia de ideas se invitó a los participantes a ponerse de pie para hacer un ejercicio de comunicación (Cabarrús, 1998), en donde cada uno de ellos debería de ponerse de espalda el uno contra el otro (en pareja), cerrar los ojos y percibir lo que se transmitía cada uno por medio de este contacto físico, después de unos minutos en esta postura se les pidió que dieran media vuelta y se miraran a los ojos en silencio y se percibieran cómo estaba el otro, que comunicaba, que pasaba con él o ella, etc. Al finalizar el ejercicio los participantes compartieron la experiencia que les dejaba el ejercicio, un punto a tomar en cuenta es que muchos de ellos identificaron tristeza en el otro.

El paso siguiente consistió en exponer la parte teórica del concepto de comunicación y problemas de comunicación en la pareja, después cada uno contestó individualmente la prueba “Cómo quiero que me quieran” (Chapman, 1996), ya que lo terminaron de contestar se compartieron entre las parejas los resultados que obtuvieron.

A continuación, se les pidió que de manera voluntaria que expusieran sus resultados al grupo, reflexionando sobre lo que habían descubierto de sí mismos y de sus respectivas parejas al autoevaluarse.

Unos momentos después se abrió el espacio para que los participantes compartieran un tema personal al resto del grupo, que estuviera relacionado con el tópico revisado en la sesión. Se acompañó a los participantes del grupo que expusieron sus vivencias y necesidades de comprensión hasta el momento no cubiertas. El grupo estuvo muy atento, preguntando y aportando.

Ya para finalizar la sesión se realizó una síntesis de lo revisado, se hizo una ronda para que cada uno de los participantes expresara lo que se llevaba importante de la sesión y que sentimientos estaba experimentando. Se mencionó el tema de la siguiente sesión, se agradeció la asistencia y se despidió a los participantes.

Sesión 5 – Saber perdonar I

Para iniciar se dio la bienvenida a los participantes y se les agradeció el interés que estaban demostrando en el transcurso de las sesiones. A continuación, se mencionó el objetivo particular de la sesión y se realizó una ronda para saber como llegaba cada uno al grupo. Cada participante

expresó su sentir de ese momento, la mayoría expresó que se sentía emocionado y nervioso por el tema a tratar.

Después se invitó a los participantes a realizar un ejercicio de respiración y escaneo corporal para ayudarles a estar tranquilos y ubicados en el presente. Un día previo a la sesión se les envió por correo electrónico la lectura “El perdón, un camino de libertad” (Macías & Larios, 2013), en esta parte los participantes compartieron lo experimentado con la lectura que revisaron, algunos expresaron que les movió emociones la lectura, otros que los confrontó, y uno más que realizó el ejercicio (incluido en la lectura) en su casa antes de acudir al taller.

A continuación, se realizó el ejercicio “Descubriendo mi herida por donde yo hiero” (Cabarrús, 1998) en donde cada uno de los participantes anotó en una matriz cuándo, a quién, por donde, instrumento, sensación y racionalización cuando hieren a su pareja. El grupo compartió los descubrimientos obtenidos por el ejercicio, por medio de la facilitación se pudieron aclarar las dudas que se tenían y la mayoría de ellos al final de la parte reflexiva pudo nombrar su herida de la infancia.

Después se explicó a los participantes que para poder perdonar al otro hay un paso previo que se debe de hacer, que tiene que ver con el auto perdón por la forma como han herido a otras personas, se les pidió realizar una carta dirigida a ellos mismos donde se perdonaban por los errores cometidos.

Después los participantes de manera libre compartieron su carta al grupo, se le pidió a la pareja del que compartía que estuviera muy cercana a él o ella e hiciera contacto físico, para que este se sintiera apoyado al momento de hacer una reconciliación consigo mismo.

Para finalizar la sesión se realizó una síntesis de lo revisado, se hizo una ronda para que cada uno de los participantes expresara lo que se llevaba importante de la sesión y que sentimientos estaba experimentando, se mencionó el tema de la siguiente sesión, se agradeció la asistencia y se despidió a los participantes.

Sesión 6 – Saber perdonar II

Se inició dando la bienvenida a los participantes y se mencionó el objetivo de la sesión, a continuación, se realizó el ejercicio “qué me habita” (Cabarrús, 1998) en el cual los participantes fueron guiados para descubrir las sensaciones, emociones y sentimientos que estaban experimentando en ese momento, al finalizar el ejercicio los participantes compartieron sus experiencias.

Los participantes elaboraron una carta en la cual enumeraban las cosas por las que se habían sentido ofendidos por su pareja y que tenían por perdonar, también anotaron en la misma carta los propios errores para después compartir en pareja. La manera en que compartieron sus resultados fue por medio de un ritual de tipo espiritual (se utilizaron velas y música) para que su compartir tuviera un efecto positivo. Al finalizar el ejercicio cada pareja compartió su experiencia con el resto del grupo.

El momento siguiente consistió en reflexionar sobre lo acontecido en el taller, cada participante comentó su recorrido durante las sesiones, cómo se habían sentido, que emociones habían experimentado, que habían aprendido, cómo había impactado en sus relaciones el taller.

En el cierre del taller, los participantes formaron un círculo para compartir los aprendizajes que obtuvieron de cada participante, al mismo tiempo se agradecieron unos con otros por las experiencias compartidas y los momentos que pasaron juntos en el grupo.

Al final del taller cada participante expresó la respuesta a las preguntas finales, lo más importante que se llevaba del taller y los sentimientos experimentados. El momento siguiente consistió en la clausura del taller.

Reflexión

La intervención con un grupo de parejas se creó con el objetivo de identificar los efectos que tiene un acompañamiento a un grupo de parejas por medio de las actitudes centrales del Enfoque Centrado en la Persona. Se tocaron varios temas que representaban los intereses principales de los participantes, es decir, fue un taller que se armó de acuerdo con las necesidades que cada una de las parejas expresó al momento de la conformación del grupo, los temas seleccionados fueron

adaptados en su contenido y en el tiempo de exposición para un mayor aprovechamiento; se incluyeron tópicos tales como la comunicación, la empatía, la escucha, el perdón, las heridas del pasado y el conocimiento personal.

El proceso que atravesó el grupo fue de grandes experiencias donde cada una de las parejas se vio reflejada en las vivencias de los demás, tocadas por los temas expuestos y confiadas por el ambiente imperante en el grupo. Los participantes mantuvieron en todo momento una participación activa, gran constancia en su asistencia e interés por los temas revisados.

El aprovechamiento en cada una de las temáticas del taller estuvo presente, la mayoría del tiempo que duró el taller no hubo acontecimientos significativos que dificultaran el curso que se tenía programado, existieron algunos eventos sin gran relevancia que se pudieron resolver en el momento o en el transcurso del mismo taller de ese día, por ejemplo:

- En la primera sesión algunos participantes llegaron tarde por problemas mecánicos que tuvieron con su automóvil, fácilmente se resolvió con una repasada rápida de lo que llevábamos revisado en el grupo hasta ese momento.
- En ocasiones no asistieron alguna pareja a la sesión, pero todas las faltas fueron justificadas con anterioridad, pues las parejas ya tenían programados compromisos antes de haber iniciado el taller. Esto no representó un problema pues el grupo le aportaba a la pareja que no asistió la información que fue revisada en la última reunión.

Como facilitador a lo largo de las sesiones fue interesante ver como se iba ganando en confianza en las intervenciones, se dejó de escuchar la parte que juzga, que critica y que ha estado presente durante mucho tiempo, en su lugar se experimentó más tranquilidad, seguridad y con una gran responsabilidad ante los participantes, pero no de ellos (Rogers, 1973).

Muchas sensaciones fueron tocadas durante este acompañamiento con el grupo, desde sentimientos dolorosos con una sensación de opresión en el pecho hasta la sensación de ligereza que permitía el fluir con los demás; desde emociones desbordantes como el enojo y la desesperación hasta la sensación de libertad que permitía la expresión de la parte más profunda del ser; desde sentimientos de rechazo a algún participante hasta la conexión sensible con ellos cuando

compartían parte de su memoria de dolor. Definitivamente una experiencia con toda la gama de matices para hacerla una experiencia muy significativa.

Al estar como facilitador frente a un grupo se exige estar más pendiente de lo que le acontece a la persona, a escucharse y a poner en práctica todo el conocimiento obtenido durante el programa, la escucha atenta, la paráfrasis, el reflejo, la clarificación y las tres actitudes básicas del enfoque centrado en la persona fueron formas de abordar lo que acontecía en el grupo. Algunas con un buen desarrollo en su aplicación, otras aún en proceso de mejora.

Con la información obtenida en cada una de las sesiones con los participantes se realizó la transcripción y el análisis de los datos.

Consideraciones éticas

Las entrevistas que se mantuvieron con los participantes fueron de manera voluntaria. Además, se les solicitó permiso para video grabar las sesiones recabando su firma en un oficio de consentimiento en el cual se explicaron los objetivos del estudio y el destino de la información recolectada. Del mismo modo, se aseguró la confidencialidad de los datos, la información obtenida fue de uso exclusivo del investigador y el asesor, en todo momento se utilizó el anonimato en la transcripción de las entrevistas. Respecto al acceso a los resultados de la intervención, no se entregó información que permita individualizar a los participantes (Sociedad Mexicana de psicología, 2007).

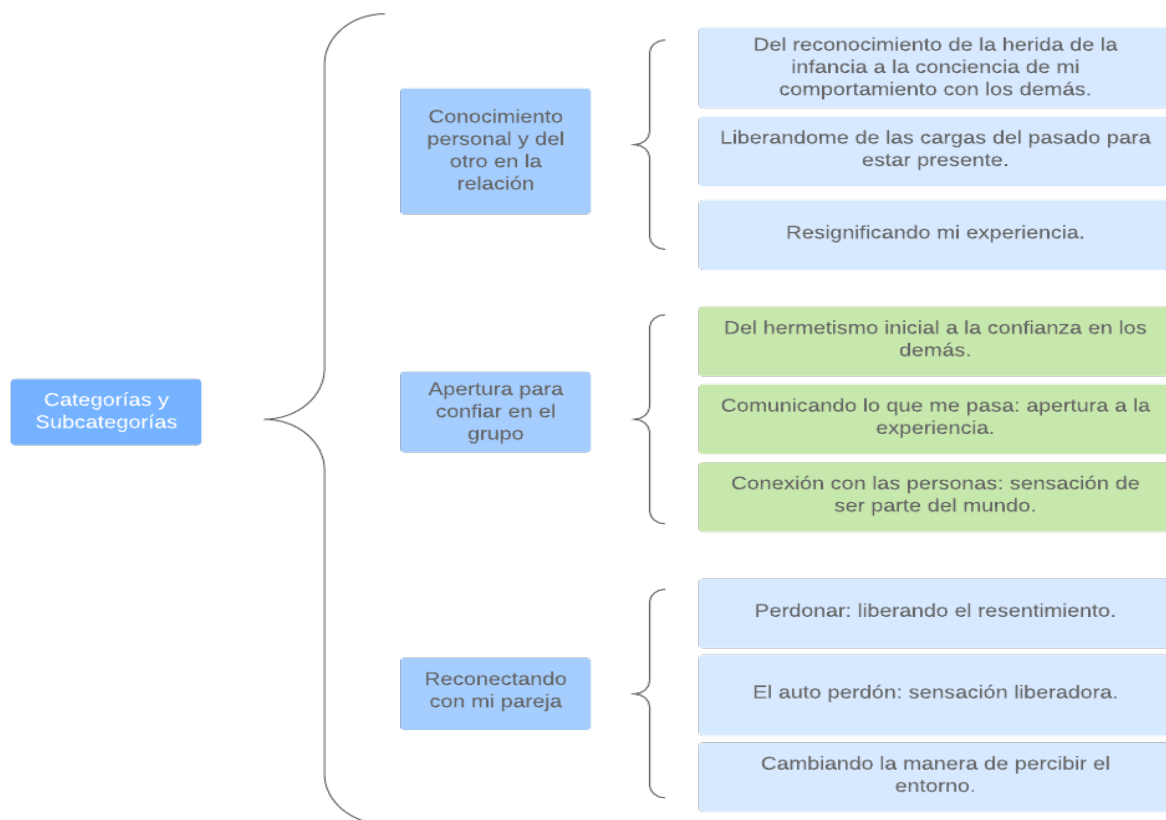
Análisis de datos

Para analizar los datos se utilizó la herramienta metodológica análisis de contenido, esta técnica es la más apropiada dados los objetivos propuestos en el estudio ya que “es una técnica de interpretación de textos, ya sean escritos, grabados, pintados, filmados..., u otra forma diferente donde puedan existir toda clase de registros de datos” (Andréu, 2000, p. 2). Estos datos al ser interpretados de manera adecuada nos proporcionan el conocimiento de ciertos fenómenos de la vida social.

Los pasos que se siguen para el análisis de la información son, primeramente, la fase de análisis que se encarga de establecer las unidades básicas de relevancia y significación, que el

investigador pretende extraer del texto. A estas unidades se les conoce como unidades de análisis o de registro y se componen por conjuntos de palabras, frases o de párrafos que representan una idea central unitaria y pueden estar dentro de otras ideas más amplias. El segundo paso es la categorización de cada unidad de análisis. Este proceso se refiere a ponerle un nombre breve que sintetice o resuma el significado de la unidad (Martínez, 2004).

Después de haber revisado los datos obtenidos en la intervención se procedió a hacer la interpretación de la información, categorización y titulación de las categorías y subcategorías. Las categorías identificadas acorde con los objetivos planteados fueron tres que a su vez fueron conformadas por tres subcategorías cada una:



El significado dado a cada categoría y subcategoría se explica en la siguiente tabla:

Categoría	Subcategoría
Conocimiento personal y del otro en la relación. Esta categoría de análisis trata sobre el proceso que sigue la persona para descubrir asuntos de sí mismo que anteriormente le parecían velados, cuando se da este autoconocimiento advierte comportamientos en sí mismo que se derivan de su historia de vida y que impactan directamente en la forma de relacionarse con su pareja. Con estos nuevos descubrimientos tiende a interesarse más por lo vivido por su pareja en la relación, abriéndose a entender las conductas que los han mantenido en una lucha constante.	Del reconocimiento de la herida de la infancia a la conciencia de mi comportamiento con los demás. Esta subcategoría analiza la toma de conciencia de situaciones del pasado con que cada persona llega a la relación y la repercusión que tiene sobre la misma.
	Liberándome de las cargas del pasado para estar presente. Esta subcategoría describe lo que sucede con las personas cuando logran externar lo que no habían tenido oportunidad de hacer en el pasado. La sensación de alivio que se advierte es evidente en muchos de los casos.
	Resignificando mi experiencia. Esta subcategoría se enfoca en analizar los nuevos significados que la persona le otorga a su experiencia vivida después de haber elaborado el proceso de descubrimiento.

Categoría	Subcategoría
Apertura para confiar en el grupo. Esta categoría analiza la forma cómo el contacto con el grupo permite que cada uno de sus integrantes comiencen a confiar en los demás y se puedan dejar fluir libremente compartiendo sus experiencias del pasado, de la relación y también de las que actualmente están experimentando a nivel personal. Conforme esto va sucediendo se va entretejiendo un tipo de relación de mayor cercanía con el resto del grupo generando así una comprensión más profunda de lo que sucede en el momento presente.	Del hermetismo inicial a la confianza en los demás. Esta subcategoría se centra en las características del ambiente imperante en las sesiones grupales y el impacto que estas tienen en sus integrantes, del mismo modo se describe el proceso de la confianza que se va generando durante el taller.
	Comunicando lo que me pasa: apertura a la experiencia. En esta subcategoría se describe como los integrantes del grupo van ganando en autoconfianza y confianza en los demás lo que les da la libertad que necesitan para iniciar un proceso de comunicación abierta y congruente con lo que están vivenciando.
	Conexión con las personas: sensación de ser parte del mundo. Esta subcategoría describe las experiencias compartidas por los participantes del taller que denotan la fuerza del grupo que los hace conectarse unos con otros, aprender de las experiencias que se comparten, volver a confiar en el ser humano.

Categoría	Subcategoría
Reconectando con mi pareja. Esta categoría se enfoca en analizar los datos que tiene que ver con las nuevas formas de relacionarse en pareja, a los acuerdos que llegan para el futuro inmediato y el compromiso adquirido mutuamente. Partiendo de la premisa de que sin perdón no hay futuro para la relación, las personas realizan un esfuerzo para reconocer sus propias equivocaciones y perdonarse por ellas para después hacer lo mismo con su pareja.	Perdonar: liberando el resentimiento. Esta subcategoría se enfoca en el proceso del perdón emocional al compañero (a) de vida. Después de haber reconocido en sí mismo (a) su herida y la de su pareja logra observar desde una perspectiva más comprensiva y empática la forma de conducirse de la persona que tiene a lado, podríamos decir que su mirada ahora es más compasiva que antes.
	El auto perdón: sensación liberadora. En esta subcategoría se describe el estado emocional que logra obtener la persona al desarrollar la habilidad del perdón, perdonarse a sí mismo y dar paso para hacerlo con la pareja.
	Cambiando la manera de percibir el entorno. Esta subcategoría se centra en los ajustes que la persona va haciendo en sus esquemas de pensamiento y maneras de percibir los eventos acontecidos en su vida individual y conjunta, y la preparación para el enfrentamiento de nuevos retos en la relación.

Una vez establecidas las categorías se continuó con el proceso de contrastación, que básicamente fue relacionar o contrastar los resultados obtenidos con los fundamentos teóricos planteados por los autores citados en el marco referencial. El proceso de contrastación contribuyó a una mayor integración y enriquecimiento del campo de conocimiento que se está estudiando (Martínez, 2006).

La teorización es el último paso del proceso de la intervención, el cual consistió en la integración de todos los recursos que abonaran al estudio para lograr una síntesis final de la intervención. Al teorizar el investigador percibe, compara, contrasta, añade, ordena, establece nexos, además especula sobre las categorías y la relaciones que se dan entre ellas (Martínez, 2006).

Finalmente se sistematizó la información para conformar los resultados derivados de las evidencias encontradas, de la interpretación de la información y de la fundamentación teórica para dar respuesta a las preguntas de la intervención.

VI. Resultados

A continuación, se muestran los resultados obtenidos al analizar las evidencias recogidas, la interpretación de la información y la fundamentación teórica que los sustenta. Tomando en cuenta que el objetivo que se planteó al inicio de esta intervención fue la de identificar los efectos conseguidos en las parejas en cuanto a los problemas de relación, comunicación y contacto afectivo aplicando el ECP, los resultados se presentan de forma coherente.

El primer apartado se centra en las respuestas manifestadas por los participantes sobre un mayor conocimiento personal y del compañero en la relación, para llegar a esto los participantes necesitaron reconocer sus heridas de la infancia no superadas, desahogar las emociones que los anclaban en el pasado y darle nuevos significados a sus experiencias de vida.

La segunda categoría explica el proceso que los participantes siguieron para sentirse parte del grupo, confiar en las demás personas para permitirse compartir sus vivencias, hacer contacto con su centro interior para hablar desde su experiencia en el momento en que estaba sucediendo y volver a sentirse parte de la humanidad.

El último apartado trata sobre fortalecer el contacto afectivo en la relación de pareja, en donde los participantes aprendieron la habilidad de perdonar, decidieron iniciar el camino para autoperdonarse, perdonar al compañero, reflexionar sobre la manera que cada persona tiene de percibir la realidad y se rescataron algunas evidencias sobre la flexibilidad para cambiar ideas que se tenían sobre la relación.

6.1 Conocimiento personal y del otro en la relación.

El conocimiento de uno mismo es fundamental para el crecimiento personal, a partir de este es que la persona se puede dar cuenta de lo que disfruta, siente, piensa y hace, cuando una persona se conoce sabe cuales son sus sueños, deseos, miedos y creencias. Del mismo modo, el autoconocimiento acerca a la sensación de libertad para que la persona se experimente tal como es y se relacione con el mundo desde su existencia genuina, para entregarse con los demás sin reservas pues lo que entrega es esencia pura de sí misma.

La mayoría de las personas tienen una noción de lo que es conocimiento personal, pero a veces solo conocen su significado aunque no hayan dedicado un tiempo de manera consciente para conocerse más, esto lo demuestra algunos comentarios hechos por los participantes del taller revelando la idea general que se tiene sobre el tema, Félix comparte que el conocimiento personal es: “Saber lidiar con tus emociones, como manejarlas, saber cuando te pueden sabotear o ayudar a lograr un objetivo” (S2, 2019, R17). Por su parte Cristina comenta: “Es estar consciente de cuales son mis fortalezas, mis debilidades, mis gustos, conocerme a nivel personal” (S2, 2019, R5). Aunque los participantes conocen el significado del término, ignoran en gran medida lo que el autoconocimiento les puede aportar, ya que conocernos es un requisito indispensable para que se dé el crecimiento personal.

No es fácil tener conciencia de sí mismo pues el tiempo se utiliza sobre todo para conocer el exterior, a los demás, las personas no se ven a sí mismas y a veces se olvidan de esta gran capacidad que como seres humanos tienen, el de autoconocerse. Dice Larios y Macías (2013) que somos la única especie en el universo que tenemos esta habilidad y que si en vida no se utiliza se limita el proceso de ser personas.

Una forma para lograr el autoconocimiento es el que se utiliza en Desarrollo humano llamado la rueda de la conciencia (Miller, Nunnally, Wackman, 1976), esta estructura aporta datos sobre lo que le sucede a la persona en su experiencia inmediata, la sensación que le provoca, la interpretación que le da, los sentimientos que experimenta, la intención evocada y la acción que emprende. Esta estructura está indicada sobre todo para aquellas áreas de la vida que se encuentran conflictuadas, que provoca sufrimiento y que no se sabe lo que sucede sobre todo a nivel de las emociones.

Larios y Macías (2013) comentan que si la persona pudiera hacer conscientes todas las experiencias que le pasan enloquecería de tanta información que se le da en cada momento.

Al repasar la rueda de la conciencia ante una vivencia que se haya tenido es cuando la persona se da cuenta de que aspectos de ella misma influyó para haber experimentado como lo hizo esa situación o conjunto de situaciones, es de gran ayuda pues le da pistas de lo que le pasa, donde está atorada y el darse cuenta en lo que no había reparado antes puede crecer en autoconocimiento.

Susana comparte algo de su vivencia sobre este tema: “Yo siempre estoy piense y piense, me hace falta actuar, porque entre más lo pienso más miedo me da, desconfío de mí y no hago nada, me hace falta accionar, pero de una manera positiva porque a veces lo hago de forma negativa de tanta contención que he acumulado” (S2, 2019, R199). En este comentario Susana se da cuenta de que por lo común no cierra el círculo de la experiencia, quedándose con sentimientos de miedo, desconfianza y un cúmulo de emociones que después la hace explotar contra los demás.

Rogers (1964) comenta que cuando la persona se logra conocer a sí misma (o) se acerca a ser la persona que realmente es, se descubre esa persona que estaba escondida detrás de la fachada que había construido a su alrededor a lo largo de su vida, logra experimentar sus sentimientos con plenitud y con el conocimiento de sus límites, además aparece una mayor apertura a su experiencia.

Se infiere que antes de poder conectar con las demás personas a un nivel profundo es necesario que en primer lugar la persona se conozca a sí misma, en la medida en que logre conocer sus aspectos tanto agradables como los desagradables podrá estar abierta para reconocer estos mismos rasgos en la pareja, y no solo eso, también podrá ser más aceptante con ellos.

Reconociendo a mi pareja desde mi propio autoconocimiento

Cuando la persona logra conocerse más a sí misma y se encuentra dentro de una relación, la sensibilidad que se adquiere con el autoconocimiento promueve que haya un mayor acercamiento que dé como resultado un mejor conocimiento y entendimiento de la persona que se tiene como compañero. Con el nuevo descubrimiento de uno mismo ahora las conductas y actitudes que se tienen con la pareja se sabe que vienen de etapas de la historia personal que cada uno ha vivido.

Rogers (1973) menciona que cuando una persona llega a conocerse se empieza adueñar de sí mismo y cuando así lo hace, más logra ser él mismo, y esto llevándolo al contexto de una relación de pareja es entonces cuando “acepta todos los aspectos horribles y locos y odiosos y tiernos y bellos y competentes de su propio ser, resulta más fácil convivir con ella” (p. 224).

Una de las participantes, Cristina compartió un ejemplo de esta apertura:

De repente me empecé a interesar por lo que a él le interesaba, el fútbol, sus peces que a él le encanta estar observando su acuario y eso [...] se emociona y me platica, yo lo escucho, me intereso por lo que le gusta y creo que a partir de eso, empecé a notar que a partir de que yo entendí lo que el necesitaba, las cosas se fueron dando solas sin que yo las forzara, sin que yo estuviera sobre de él y él empezó a entender lo que yo necesitaba sin que yo se lo dijera”. (S3, 2019, R162).

A este respecto Rogers (1973) comenta que cuando una persona se conoce más a sí misma y se comienza a convertir en un yo real, es muy común que se motive al compañero en la relación para que haga lo mismo, que avance en la misma dirección. También advierte que cuando solo esta transformación se da en uno de los miembros de la pareja y este no alienta al otro a hacer lo mismo, la distancia entre ellos se hace inmensa, y poco a poco se van acercando al límite de su relación.

Un ejemplo de este tipo de relaciones la tenemos con Paula y José, que durante el taller les costó trabajo llegar a conectar de una forma diferente a como lo venían haciendo, con sus trece años de matrimonio parecía como si no tuvieran las fuerzas suficientes para apoyarse mutuamente y avanzar. Paula comentó en una de las sesiones: “Me doy cuenta de que no ha habido ningún avance de nada, y digo yo mmm... ya se va a terminar y está igual la cosa, igual o peor, igual pues, yo digo que ya peor no puede estar” (S5, 2019, R261).

Al finalizar el taller la mayoría de las parejas tuvieron un acercamiento más cálido que en un inicio, habían descubierto con sorpresa algunas experiencias que había tenido el compañero de vida y que apenas ahora las conocían, se estaban conociendo mutuamente más de lo que ellos pensaban que lo hacían, Cristina en una de las sesiones comentó “Hernán me encantó la apertura que tuviste, creo que demostraste una sensibilidad que incluso hasta yo desconocía en estos 13 años de estar juntos” (S6, 2019, R103).

Fue evidente que el conocerse a uno mismo no solo era latente en cada uno de los participantes, sino que ahí mismo, también, lo hicieron con su pareja, al respecto García (2002) comenta que la autorrevelación, el contarse las cosas que hacen débiles y vulnerables a las personas ayuda en la construcción de la intimidad en la relación.

6.1.1 Del reconocimiento de la herida de la infancia a la conciencia de mi comportamiento con los demás.

Uno de los avances importantes que consigue la persona que se ha embarcado en el compromiso de su propio conocimiento personal es el descubrimiento de la herida de la infancia, con esta nueva información que la persona adquiere le es más fácil ser consciente del porque se comporta como lo hace consigo misma y con las demás personas, el reconocimiento de la herida trae consigo un entendimiento a mayor profundidad del camino recorrido por la persona y pueden surgir nuevos comportamientos que le funcionen mejor en sus relaciones.

Al mismo tiempo el conocimiento de la herida impulsa a la persona a comportarse de una manera diferente a como lo venía haciendo, entiende el daño que se hace a sí misma o a los demás con su desconocimiento y de esta manera puede brindarse el cuidado que necesita para sanar, también puede darse cuenta que detrás de esta parte golpeada, herida, se encuentra la positividad y energía creadora para afrontar las adversidades que se vayan presentando.

Bourbeau (2015) menciona que las cinco heridas que más comúnmente las personas pueden venir cargando de su pasado son las de rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia. Estas heridas son adquiridas en la primera infancia, son provocadas por los familiares o cuidadores de los primeros años de vida y se fortalecen a lo largo de los años con el continuo ensayo de las conductas que de ellas se desprenden.

La autora comenta que por lo general las personas experimentan en conjunto por lo menos cuatro de las cinco heridas, excluyendo la de humillación. Además, es importante resaltar que del mismo modo como las personas han sido heridas en el pasado o en el presente, comúnmente lo hacen hacia su propia persona y lo replican con la gente que los rodea.

Catalina nos comparte algo de su vivencia en donde se observa esta circularidad de la que hablamos: “Cuando me hieren las personas pues que yo sentía que eran las más cercanas y era muy similar la reacción pues que tenía yo con ellas y me di cuenta de que la sensación no es nada bonita” (S5, 2019, R54). En esta cita la participante da un paso adelante en el entendimiento del peso de la herida en sí misma y en las relaciones que mantiene con los demás, también la hace reflexionar sobre su actuar y logra mirarse reconociendo actitudes que hasta el momento le eran desconocidas.

Cuando se adquiere la conciencia de como se hiere a los demás Cabarrús (2009) menciona que no es para que las personas se culpabilicen, ni para que se auto agredan diciéndose cosas desagradables sobre su proceder, sino todo lo contrario, es para que puedan reconocer su herida original.

Félix en uno de sus compartimientos con el grupo comenta: “soy egoísta intento hacer que piense como yo pienso, trato de cambiarla, de no aceptarla de alguna manera, pero ya viéndolo mejor, nosotros somos diferentes, cada quién traemos cargas distintas y pues nunca va a pensar igual que yo, ni sentir lo mismo que yo” (S5, 2019, R136). El participante estaba dando con algo que hasta ahora le era desconocido, se había dado cuenta que así como comúnmente hería a su pareja era el mismo dolor que había experimentado en sus primeros años de su vida.

6.1.2 Liberándome de las cargas del pasado para estar presente

A raíz de que la persona ha crecido en autoconocimiento, se comienzan a desbaratar las cadenas que antes lo aprisionaban, comienza a vivirse con mayor libertad para actuar como le nace hacerlo, la carga que antes venía cargando sobre su espalda ahora se ha aligerado, se ha vuelto menos pesada dándole cierto alivio para seguir avanzando.

Esto aporta a la persona mayor conciencia de su momento presente, se enriquece de lo que le está aconteciendo en el mismo momento en que ocurre, y al hacerlo de esta manera tiene más capacidad de estar abierto a lo que sucede en sus relaciones con las demás personas, incluyendo a su compañero de vida, se podría argüir que hay una mayor comprensión de lo que le sucede o sucedió a la persona que se tiene al lado.

Cristina comentó en una de las sesiones de grupo: “Creo que la situación que yo traía con Hernán [...] es algo que todavía no está totalmente cerrado y estoy trabajando con muchas ganas para finiquitar eso, [...] es como tirar algo que vas cargando y te lastima, es algo que todavía me persigue y que quiero soltar, no es algo con lo que quiero vivir, me cuesta trabajo pero creo que es parte de algo que estoy soltando” (S6, 2019, R39). Aquí Cristina nos habla de un asunto pendiente del pasado con su pareja, en el cual está poniendo todo de su parte para poder superarlo, como antecedente esta pareja creía que su relación había llegado a su fin, sin embargo, ahora están mejor que antes.

Larios y Macías (2013) mencionan que es imposible estar saludables y sentirse libres si no se rompe con el pasado y con situaciones que muchas de las veces es fruto de interpretaciones en lugar de realidades. Alientan a dejar el pasado para construir el presente, saber disfrutar del aquí y del ahora y ser responsables cada uno de sus actitudes.

Hernán en una de las sesiones comentó: “Ahorita se me quedó bien grabado y creo que encaja perfectamente, el que mi pasado pues no es mi destino, lo que me pasó de niño pues no significa que tenga que ser realmente lo que para mi esta escrito por decirlo así, entonces creo que pues en mí nada más está el trabajar esa parte y poder buscar ese equilibrio, tanto emocional, individual, familiar y laboral, que al día de hoy como que si me he perdido un poco, a lo mejor confiándome a mi pasado y creo que pues tampoco no es la idea, osea seguir ese mismo patrón” (S5, 2019, R242).

En este ejemplo Hernán se da cuenta del peso que ha tenido el pasado en sus conductas en el presente y a lo largo de su vida, y se propone ya no continuar con dicho patrón haciendo todo lo posible para que no se siga repitiendo en las próximas generaciones con sus hijos y los hijos de estos. Además, se deja ver en su compartir, que está llegando a una reconciliación con su pasado, elemento indispensable para poder disfrutar el presente.

6.1.3 Resignificando mi experiencia

La manera que la persona concibe las cosas que le suceden está determinada por lo que le ha tocado vivir a lo largo de los años, se ha formado en ella cierta forma de sentir, pensar y actuar que al estarla repitiendo por mucho tiempo la ha convertido en lo que ahora es, muchas veces no es consciente de su forma de experimentar las vivencias del día a día pues es algo que no se cuestiona, se dice a sí misma que así ha sido la forma que siempre ha conocido y que esta es su forma de ser, sin embargo, hay maneras en que puede deshacerse de ciertos moldes del pasado para cambiarlos por otros que le funcionen más en el presente.

Muchas de las experiencias vividas en el taller de parejas estuvieron matizadas por comentarios de los participantes en cuanto a experiencias dolorosas del pasado que fueron siendo reconstruidas en el seno del grupo, expresiones de alivio, sosiego y sorpresa fueron manifestadas por algunos de los participantes en algún momento de las reuniones.

Por ejemplo, algunas de estas reconstrucciones de la historia personal fue en las relaciones interpersonales, Cristina en una reunión comentó: “Me doy cuenta de que ya cerré ese círculo de la relación con mi mamá, yo si la quiero mucho y he aprendido como a tolerarla, yo creo que es la palabra porque mi relación es mejor con ella y creo que me he puesto en mi límite en lo que voy a contestar, en lo que voy a decir, ella no, pero yo creo que yo ya sané esa parte” (S2, 2019, R210), la participante comenta que lo había trabajado anteriormente en terapia pero que no lo había conseguido superar, al parecer el acompañamiento cercano por parte de su pareja y del grupo le habían permitido abordar de forma diferente el asunto pendiente con su madre.

En cuanto a la relación de pareja Félix comentó: “Hoy en día mi perspectiva era de que no mucha gente quiere estar en pareja [...] pero creo que mucha gente como las que estamos aquí que se esfuerzan por mantener ese vínculo, que hacen el esfuerzo, rompen barreras y pues lo que me llevo yo es eso, de que el trabajo aparte de que es en pareja pues hay gente que le gusta estar en pareja, y pues ese es ideal para mí” (S6, 2019, R128). En esta aportación que hace Félix parece haber un reforzamiento en una idea que había ido perdiendo fuerza últimamente en él, la forma al externarlo tan emotiva evidencia la recuperación de la confianza en el matrimonio.

Parece ser que ocurre una nueva manera de percibir los eventos, se empiezan a disolver roles adquiridos y las expectativas de fuera se van transformando por unas propias, también tienen cabida la flexibilidad en las ideas y maneras de concebir las experiencias. De acuerdo con Barceló (2003) uno de los cambios que experimenta la persona al participar en un grupo es estar más alerta a la experiencia, es decir con mayor conciencia, al darse cuenta se encuentra más atento, algo así como permanecer despierto.

La mayoría de los participantes del taller en algún momento comentaron que el grupo les reflejaba sus propias vivencias y que lograban entenderse de una manera mas clara, se sentían mejor por no saberse solos en la problemática que estaban enfrentando, se daban cuenta que las situaciones difíciles que vivieron en su historia de vida o actualmente en su relación de pareja no era tan desesperante como ellos antes lo habían considerado, cambiaron la pérdida de fe en su relación por una nueva esperanza en el ser humano y en las relaciones de pareja.

Catalina compartió: “Antes de empezar pues estaba muy centrada en mí y en nosotros nada más y ya después como que se abrió más campo, el hecho de conocer a otras personas o conocer

también otras situaciones este... pues me ayudó a mi y también a vernos a los dos desde otra perspectiva” (S6, 2019, R116).

Aparentemente el grupo aportó elementos sustanciales para que los participantes significaran de una manera distinta algunas experiencias personales y de la relación, algunos de estos elementos consistieron en el reflejo que las demás personas les proyectaba sobre sus propias vivencias, la evaluación que cada uno pudo realizar en cuanto a sus vivencias pasadas y presentes, y el acompañamiento grupal que en algunos casos hizo que se reafirmaran algunas creencias que con el tiempo se habían debilitado.

6.2 Apertura para confiar en el grupo

En esta categoría se pone el punto de atención en la confianza que se fue dando en el grupo de apoyo, las parejas que participaron en el taller siguieron un proceso que los llevó a tener una mayor apertura con las personas que acudían cada semana, desde el conocerse, saludarse y convivir en los momentos de descanso, hasta el establecimiento de lazos de unión para apoyarse en los momentos difíciles que algunos vivieron en el taller.

El clima de atención, respeto y apertura que se creó fue el idóneo para que este grupo de personas poco a poco se fueran abriendo a compartir sus historias personales y de relación con su pareja, cada uno de los participantes puso su parte para que se fuera ganando en confianza conforme iban avanzando las sesiones. Ya desde la primera sesión Hernán refería: “En la presentación que hizo Paula de José, digo no lo conozco, pero en los pocos segundos que platicué con él me identifiqué mucho con él” (S1, 2019, R71). En esta parte se deja ver en los participantes el interés para conocerse entre sí, entablar relación, además era evidente que a Hernán a los pocos minutos del contacto inicial había encontrado características en José con las cuales se identificaba.

De esta manera es cómo desde la primera sesión los participantes fueron aportando de ellos mismos para generar un clima favorecedor de la unión grupal. Uno de los participantes, Pedro, compartió también en la segunda sesión algo importante: “Yo, bueno antes que nada gracias por compartir sus experiencias, [...] se me hace chido que ustedes compartan sus cosas a pesar de que no me conocen, es muy importante porque había perdido la fe en las otras personas, estaba muy cerrado a todos los demás” (S2, 2019, R142). Se infiere que el participante no estaba acostumbrado

a estar en un grupo de esta manera tan cercana y que se valía abrirse, que existía la invitación a comunicar cualquier cosa que le pasaba.

Rogers (1970) comentaba la importancia de generar un clima psicológico de seguridad, donde se pudiera lograr poco a poco la libertad de expresión de las personas y la disminución de las actitudes defensivas. Sobre la generación de este clima mencionó ciertas condiciones necesarias que debían estar presentes en el encuentro con el grupo, a saber, la empatía, la consideración positiva incondicional y la congruencia del facilitador.

Los participantes de manera natural generaron estas condiciones para que las personas en el grupo se sintieran bien recibidas desde el comienzo, existieron en los compartimientos a lo largo de las sesiones expresiones empáticas que demostraban que se intentaba comprender lo vivenciado desde donde lo estaba experimentando la persona que compartía, por ejemplo, Pedro compartió: “No me siento en sintonía, aceptado porque sí platico con ellos (con sus papás), pero no en sintonía, no en el mismo canal” (S2, 2019, R166) a lo que Cristina replicó: “Como que no comparten ideas, cierto” (S2, 2019, R167). Aquí Cristina se sentía en el mismo canal que Pedro, se identificaba con su vivencia y con su propia historia personal, le había costado establecer una buena relación con su madre desde que tenía memoria, por lo que Cristina estaba implicada en lo que le pasaba a Pedro.

Otro de los elementos presentes en el clima del grupo fue la demostración de aceptación de la persona y de sus vivencias, además del respeto de los momentos que cada uno tuvo para sí mismo. Sin estos ingredientes los participantes difícilmente hubieran podido bajar la barrera que generalmente se interpone entre el interior de la persona y su exterior cuando se encuentra con un grupo de desconocidos.

Un hombre comentó en la segunda sesión: “A lo largo de los años he estado con personas bastante tóxicas, no las conozco profundamente, entonces el hecho de sentirse con ustedes, me siento muy a gusto” (Pedro, S2, 2019, R146). En este punto Pedro intentaba comunicar que había algo en el ambiente que lo había hecho abrirse con el grupo y que no le había pasado nada por hacerlo, sentía seguridad al hablar de sí mismo y eso lo hacía sentirse feliz. Además, Pedro advertía que las personas que integraban el grupo las consideraba personas en las cuales se podía confiar y con la posibilidad de entablar una relación significativa.

Poco a poco con el paso de las sesiones estas características del clima grupal se fueron fortaleciendo, dando paso al aprovechamiento de los temas, obtención de conocimiento de sí mismo y el descubrimiento de un yo más real, confiado, abierto a los demás.

6.2.1 Del hermetismo inicial a la confianza en los demás

Cuando las condiciones han sido dispuestas en el ambiente del grupo es que se puede inferir el proceso que sigue la (s) persona (s) para compartirse con los demás. En un grupo de parejas, de entrada no es la misma experiencia para un participante que se presenta solo ante un grupo de personas desconocidas, que la de otro que viene acompañado, por lo que la experiencia grupal en pareja podría resultar menos amenazante que otros formatos de grupo.

Esto parece generar mayor confianza desde un inicio en las personas para compartir parte de lo que han vivido, otra cosa importante para resaltar es que las parejas inician con poca diferenciación uno del otro, es decir, parece que al inicio hablan de la pareja como si fuera una sola persona, por ejemplo: a nosotros nos pasa, sentimos que..., todo esto nos ayuda a..., etc. Por lo que el primer paso consiste en alcanzar a verse como dos personas individuales para así preparar el camino para hablar de uno mismo, en primera persona, Rogers (1973) lo describió como un “convertirse en un yo separado”. Además cuando los miembros de la pareja se hayan diferenciado esto los conducirá a desarrollar una identidad como pareja (Castrillón, 2008).

Rogers (1970) menciona que al iniciar un grupo cada una de las personas que participan en él muestran un yo público y después de forma gradual con cierto temor se van animando a revelar parte de su yo privado. Por su parte Barceló (2003) considera que los integrantes de un grupo en sus inicios actúan bajo “máscaras psicológicas” para generar en los demás una imagen de sí mismos aceptable.

Por lo mismo que en un inicio los participantes del grupo permanecen expectantes, resguardando su verdadera identidad, el grupo comienza a dar muestras de interacción protegidas, las conversaciones que se establecen son poco profundas, hablar de sus datos generales, expectativas y momentos antes de la reunión parece ser algunos temas de los más recurrentes en los primeros encuentros.

Otra cosa que sucede es que se forman algunos supuestos de lo que las demás personas son, Hernán comentó en una de sus primeras interacciones: “Con Félix, no sé, como que no encajé mucho tal vez en la presentación que el dio, porque tal vez no sea a lo que yo me inclino” (S1, 2019, R71). Aquí Hernán infiere que hay intereses opuestos con Félix por lo compartido a manera de presentación, esta opinión surge en la primera sesión y la versión cambia a lo largo de las sesiones de las siguientes semanas.

Conforme se va conociendo más a los integrantes del grupo es común que se vaya ganando en confianza, la persona puede iniciar a abrirse un poco más que al principio, es cuando puede expresar algo más de su historia personal y de sus sentimientos. Aquí en este punto, el tema de la aceptación juega un papel primordial pues es el que da la pauta para que la persona logre abrirse ante los demás.

Pedro refirió en la segunda sesión: “Es muy importante para mí que una persona me diga eso porque te digo no estoy acostumbrado a ese tipo de conversaciones con alguna persona que conozca, entonces es muy esperanzador y nos halaga mucho, bueno no se si a ti también Catalina, y pues muchas gracias”(S2, 2019, R179), en esa misma sesión compartió “me siento acompañado” (S2, 2019, R148), “me siento a gusto, había perdido la fe en que las personas fueran tan sensibles como uno a la vez” (S2, 2019, R151). Es evidente que Pedro había sentido el grado de aceptación suficiente por parte del grupo que lo hizo confiar y descubrirse ante ellos.

Al sentirse aceptada la persona por el grupo puede experimentar más confianza para expresarse desde su centro interior, para descubrirse ante los demás, para dejarse fluir, al mismo tiempo que la auto aceptación se puede hacer presente. Tal es el caso de algunos comentarios hechos en las últimas sesiones del taller, en las cuales la mayoría de los participantes expresaban la calidez y el recibimiento que se percibió en el grupo.

6.2.2 Comunicando lo que me pasa: apertura a la experiencia

La expresión de vivencias, sentimientos agradables o desagradables, de lo que le ocurre a la persona en el presente o le ha ocurrido en el pasado se hace presente en el grupo. Experiencias de la infancia, de la familia, de la vida en pareja y de todo eso que se lleva en el interior, esas experiencias que a

veces cuesta mucho trabajo compartir, es lo que esta subcategoría pretende analizar en el discurso que se hizo presente durante el taller de parejas.

La apertura a la propia experiencia se puede describir como abrir la consciencia a los propios sentimientos y actitudes tal como existen en el nivel orgánico (Rogers, 1961), Lafarga (1989) comenta que una persona que se encuentra en proceso de crecimiento su característica principal es que está abierto a su experiencia, que se deja ver en una reducción de manifestaciones defensivas y en una comunicación más espontánea y congruente tanto a nivel verbal como no verbal.

Tomando esto en cuenta, al haber logrado la persona un mayor conocimiento de sí mismo y de estar más en contacto con su experiencia directa, la comunicación de lo vivido llega a ser más profunda de lo que había sido en el pasado, confía más en él o ella expresando sus vivencias sin temor al juicio, se sabe protegido por un ambiente seguro en el que el grupo esta ahí para respaldarlo.

Al ser la comunicación más congruente, los contenidos que se comparten van más cargados de sentimientos que no habían sido reconocidos en su momento, salen a la superficie para que puedan ser entendidos, resignificados, validados en el presente. Es aquí cuando la persona puede hacer un cierre de las experiencias que habían quedado inconclusas en el pasado, con la ayuda del grupo la persona se hace más consciente de lo que le pasa, de su historia y a las nuevas conclusiones a las que llega.

Las parejas participantes en su mayoría tuvieron momentos en los cuales compartieron sus vivencias que les ayudó a un mejor auto entendimiento, los conectó con el grupo y los ubicó en el momento presente, tal es el caso de Cristina que en una sesión compartió: “No me había dado cuenta de que cerré ese círculo con mi mamá porque antes no podía platicarlo así, yo me quebraba al hablar sobre ese asunto de mi mamá y ahora no se, ya que terminé me di cuenta que lo hablé muy como no se, como muy quitada de la pena, como algo muy cotidiano y antes no podía hablar del asunto” (S2, 2019, R210). La participante se da cuenta de algo importante durante la sesión, que el asunto que siempre había tenido pendiente con la figura materna ahora dolía menos y lo entendía mejor que antes.

La forma gradual como se fue dando este fenómeno en los participantes dentro del grupo permitió que en las últimas sesiones la calidad de los compartimientos haya sido más sustancial que en un principio, la expresión de sentimientos más profundos que superficiales y que la experiencia haya sido enriquecedora para todos.

6.2.3 Conexión con las personas: sensación de ser parte del mundo

Sentirse escuchado, aceptado por los demás, respetado como ser humano son algunos elementos que influyen en la persona de manera positiva que le permite establecer contacto con las demás personas con una cualidad un tanto diferente a la que ha estado acostumbrado. Es como un volver a sentir que se pertenece a una especie, lugar y tiempo donde se puede ser uno mismo sin temor a ser expulsado.

Al conocer las historias de otras personas que son tan similares a la propia, hace que la persona se haga consciente de que no se encuentra sola, que ahora esta acompañada por personas que están pasando por una situación muy parecida a la de él o ella, parece existir un tipo de identificación con las experiencias de otros y eso permite que se sienta nuevamente conectada con otros seres humanos.

Pedro en una de las sesiones compartió: “Tengo esperanza en la humanidad otra vez, puedo conocer personas más a profundidad” (S2, 2019, R216). La importancia que le imprime al comentario hace notar que Pedro hacía mucho tiempo que no había confiado en otras personas y que no había establecido relaciones cercanas últimamente, el alivio que experimenta al expresarlo también hace notar que vuelve a encontrar la conexión que no pensó que encontraría.

Rogers (1970) menciona que en la actualidad las personas son más conscientes de su soledad interior, paradójicamente también hay mayor conciencia de las relaciones interpersonales. La preocupación latente de buscar sustento para el día siguiente, de llevar una vida acelerada sin percatarse de que uno se ha separado de los otros, hace que la persona se sienta alienada en cuanto al contacto con los demás, parece que ya no hay un contacto real con otras personas y muchas veces es debido al miedo a establecer relaciones interpersonales íntimas.

Todo esto se da debido a que la persona desde muy pequeña aprende solo a mostrar aquellas conductas que son aceptadas ante los demás, porque de no ser así se le niega el afecto que le es tan necesario sobre todo en los primeros años de vida, se establece un condicionamiento de mostrar solo lo “bueno” dejando de lado otras conductas, actitudes y emociones que también forma parte del ser humano. Se aprende a llevar el caparazón para ser aceptado, no ser rechazado y solo cuando este se deja a un lado es que se puede estar abierto a nuevas formas de relación y de estar en el mundo.

Catalina comentó que: “Yo siento que como que compartimos experiencias, lo bueno, lo malo, aprendemos de las dos cosas, nos reforzamos y es como compartir la comida, algo muy padre, muy bonito, aparte de reforzar y de aprender de los demás es para bien de nosotros también en lo individual, con la pareja, en este grupo aportar algo también” (S1, 2019, R67). Catalina expresa que se siente parte de un grupo en el que todos van a salir nutridos ayudándoles en sus diversas facetas.

En el grupo pasa que el mismo contacto con los demás integrantes dentro de un ambiente cargado de seguridad emocional sea alentador para despojarse de los caparazones que se han creado con el objetivo de defenderse del exterior, que se anime a las personas a que puedan hablar de sí mismos abandonando eso que los aprisiona y no los dejan mostrar lo que son en realidad.

Así es como los participantes del taller lo vivieron, lograron sorprenderse a ellos mismos experimentando la libertad de mostrarse tal y como son, sentirse identificados con los otros participantes y formar parte de un grupo de personas que aunque a menor escala representa los diferentes contextos en donde participan.

6.3 Reconectando con mi pareja

La atención a la relación por parte de los involucrados parece ser un antídoto para muchos males, cuando se da el contacto entre las dos personas que conforman la pareja se vuelven a revivir experiencias que no se hubieran podido rescatar sin realizar dicho contacto, al parecer algo que no se atiende de manera regular y se le brinda los cuidados necesarios puede llegar a extinguirse.

En el taller de parejas, el contacto fue uno de los puntos más importantes para facilitar el acercamiento entre ellos, el volver a mirarse de frente, entablar conversaciones para escucharse mutuamente, tener contacto corporal para conocer el estado emocional del otro y sostenerse para sentir que se tiene el apoyo en la relación, fueron pilares con repercusiones positivas en la mayoría de las parejas. Gottman (2000) señala que los miembros de la pareja que se acercan entre sí permanecen emocionalmente conectados.

Decía Rogers (1973) que uno de los factores que hace perdurable una relación es el contacto manifiesto en cada momento, las relaciones de pareja son procesos que están en constante movimiento y no entidades estáticas que pueden aceptarse indefinidamente, por lo que el cuidado procurado diario a la relación parece ser la mejor manera de mantener una relación satisfactoria. La conectividad entre sus miembros los hará sentirse cuidados y apoyados entre ellos mismos (Castrillón, 2008).

Hernán compartió en una de las sesiones: “A lo mejor sentir el que entre ella y yo, o entre el matrimonio pues estamos ahora si que conectados” más adelante comparte “yo me sentía como muy cohibido, como muy reservado, como con ganas de decirle muchas cosas y no le decía y creo que eso no ayudó en mucho tiempo y decir las cosas como las sientes, como las piensas, creo que es más sano pues incluso, más sano aunque duela pues digo al final de cuentas creo que es mejor liberar esa presión, pero creo que por ahí se empieza, entonces también las cosas decirlas al momento y como son, como las sientes” (S4, 2019, R38). En esta parte Hernán comenta que después de haberse sentido libre de expresar lo que le pasaba les funcionaba mejor que quedarse callado.

Al respecto Rogers (1973) comenta que un factor poderoso para poder llegar al compañero en la relación es la expresión de sentimientos persistentes, es decir, comunicar lo que a uno le está pasando, aunque no sea positivo, esto al parecer abre el camino para que la otra persona también se abra a la expresión de los sentimientos que tenía guardados. Por su parte Castrillón (2008) comenta que la comunicación debe de ser abierta en una pareja, con reglas claras y una interacción que les parezca placentera a ambos integrantes, además de una mirada empática.

Hernán que se había animado a abrirse con Cristina comparte: “Ahora me siento ligero emocionalmente, me siento a gusto, me siento tranquilo, creo que me la llevo mucho mejor con mi

esposa y tengo muchas ganas de hacer muchas cosas que antes ya no hacía, decía para que, si no tiene ningún caso” (S4, 2019, R298). La motivación que surge en el participante al haber confiado en la expresión de lo que le sucede le impulsa a seguir haciéndolo.

Finalmente, el compromiso con la relación y la generación de nuevos acuerdos parecen ser elementos importantes que permiten a la pareja seguir avanzando a un estado de mejoría, un participante comenta en la última sesión: “me siento impulsado a ser mejor cada día, osea tener una mejor relación, a hacerlo mejor, engrandecer más lo que ya puedo tener, visualizar hacia donde podemos llegar como pareja, como familia, osea no detenernos y decir y si mañana pasa algo y si el otro año pasa algo y... osea es mirar hacia el futuro, pero futuro completo, osea de aquí hasta que estemos viejitos” (Félix, S6, 2019, R134).

6.3.1 Perdonar: liberando el resentimiento

Una de las cuestiones que más cuesta trabajo a las personas es la de llegar a perdonar, el daño que se sufrió con una determinada persona y en un momento dado parece ser un asunto que es muy difícil de dejar pasar, las personas se cierran sufriendo a veces en silencio por eso que los hirió y difícilmente logran sobreponerse.

Cuando el daño fue provocado por una persona cercana con la cual existe un vínculo estrecho es aún más complicado, pareciera que la ofensa recibida por esa persona es más grande que si la hubieran recibido de un extraño, es muy común que en las relaciones de pareja esto suceda, el agravio que se experimenta tiene mayor intensidad por los sentimientos que se comparten en la relación con la pareja.

De acuerdo con Larios y Macías (2013) perdonar significa dar dos veces, es decir, volver a dar la confianza a la persona que hizo la ofensa e hizo sentir dolor. O’Leary (2012) menciona que el proceso para que la pareja mejore se encuentra en la capacidad de cada miembro para encontrar su propia forma de conectarse y a veces perdonar. Por su parte Rivas (2012) comenta que el perdón es una habilidad que pueden desarrollar los seres humanos, esta habilidad se conforma por la empatía y la imaginación.

El proceso para desarrollar dicha habilidad y saber perdonar consta de cuatro fases que tienen que ver con el descubrimiento, es decir, hacer conciencia del daño que se ha recibido, la

decisión de iniciar el camino para perdonar, el trabajo emocional y cognitivo para lograrlo, y el proceso espiritual para volver a conectarnos con las personas dejando atrás la experiencia negativa.

En el taller las parejas mostraron diferentes actitudes con respeto a este tema enfocándolo a su relación, para algunos perdonar significaba darle el permiso al otro para volver a equivocarse, estaban temerosos de que se les volviera a fallar, para otros el perdón no cabía dentro de sus opciones pues sentían que habían sido lastimados más de la cuenta, para algunas otras parejas, aunque el daño que se había infringido había sido alto, pensaban que podrían iniciar el camino hacia el perdón.

En ocasiones el dolor que se padece cuando se ha sido lastimado por la pareja se debe a que se reabren las viejas heridas que nunca han sanado, las personas no eligen su infancia, pero si pueden ser capaces de reconciliarse con el pasado y el dolor que traen con él. Cuando la persona logra abrirse al otro aceptando lo que le duele es cuando puede superarlo, perdonar y sanar sus heridas.

Uno de los participantes, de los que se encontraban en el terreno del temor a perdonar comentaba: “Te voy a perdonar, pero no quiere decir que lo que hayas hecho fue correcto o que no importó para mí ¿no?” (Félix, S5, 2019, R40). Félix junto con su pareja se encontraban en ese momento pasando por una situación difícil, en la cual se vio comprometida la confianza, por esta misma razón se infiere que estaba temeroso de otorgar el perdón y que se repitiera el agravio del que había sido objeto.

Por su parte Paula cuando se tocó el tema del perdón comentaba: “No me nace, no se, siento que no estoy encajando en este tema, a lo mejor me hace falta mucho por trabajar [...] sé que necesito todo esto, pero no me nace hacerlo” (S5, 2019, R155). Paula desde el comienzo de las reuniones hablaba de las dificultades que habían pasado en la relación desde hacía trece años y que llegaba al taller muy resentida, sin muchas esperanzas de que la relación funcionara de una manera diferente a como lo había hecho hasta el momento.

Se infiere que en el caso de Paula y José además de que la relación se había desgastado existían la negación para abordar el tema, al mismo tiempo había ganancias secundarias que impedían el desarrollo de la relación hacia un mayor entendimiento. Rivas (2012) menciona que las aparentes ganancias que se adquieren son inconscientes y que estas pueden ser entre otras: tener

más poder o dominio, hacer que los otros se sientan culpables, para afirmar que tenemos la razón, para no mostrar nuestros sentimientos, para aferrarnos a una relación y no enfrentar la soledad, para hacernos víctimas y evitar la responsabilidad.

En el caso de las parejas conformadas por Cristina/Hernán y Catalina/ Pedro a pesar de haber pasado por situaciones difíciles a lo largo de su relación y de haber llegado casi al límite de su rompimiento, demostraron mayor apertura logrando con ello el entendimiento necesario para mirar a su pareja, desde esta nueva perspectiva más empática y compasiva fue que lograron iniciar el camino para reconciliarse con su relación y alcanzar el perdón.

Para estas parejas el proceso del perdón consistió en reconocer la diferencia existente en la forma de percibir el mundo de uno y del otro, el entendimiento de la historia de vida que a cada uno le tocó vivir, las heridas que traen consigo a la relación y como estas se manifiestan en el día a día, la escucha de las cosas que se tenían por decir, además de la aceptación de las equivocaciones que cada uno había cometido.

Cristina compartió en una de las sesiones finales: “Creo que la situación que traía con Hernán, lo principal que nos hizo venir aquí [...] es algo que todavía me persigue y que quiero soltar, no es algo con lo que quiera vivir, me cuesta trabajo, pero creo que es parte de algo que estoy soltando” (S6, 2019, R39). La participante, aunque reconoce que el asunto aún no está del todo cerrado si se encuentra en la disposición de continuar intentándolo.

Por su parte Catalina en una sesión dirigiéndose hacia su pareja le comenta: “te quiero agradecer porque te comprometiste conmigo en venir aquí, no se si no hubiéramos venido quizá ya no estaríamos juntos, no se, estuviéramos mal, este... pues me di cuenta de que estas cosas se pueden arreglar, de que podemos mejorar, te conocí más, te comprendí más y pues es muy feo pues, tener o no saber o actuar con lo que uno aprendió” (S6, 2019, R101). Este fue el resultado después de haber pasado por el proceso del taller, Catalina estaba viendo con nuevos ojos a Pedro y eso la acercaba más a él.

Independientemente del proceso en el cual se encontraban las parejas al finalizar el taller, parecía que algo se había movido dentro de su relación, la confianza, el conocerse más a sí mismos como a su pareja y sentirse aceptados por el grupo, se percibía que la mirada les había cambiado

en cuanto a la situación que los había impulsado a buscar ayuda y parecía que estaban en el camino para poder lograrlo.

6.3.2 El autoperdón: sensación liberadora

Una de las cosas importantes que aporta la participación en un grupo es la de volver a verse la persona a sí misma, volver a reconocerse y saber como está, el contacto con los participantes, con sus historias y sus singularidades logran despertar cierta calidez hacia las otras personas como no se había experimentado antes. Esta observación que la persona hace hacia el exterior también la hace hacia su interior y es cuando logra percatarse del descuido en el que se había tenido, surgiendo con esto la necesidad de auto reconciliarse.

Las relaciones interpersonales que las personas mantienen aparentemente reflejan la relación que tienen con su propia persona, si no ha sido capaz de ver por sí misma buscando su bienestar, difícilmente lo hará con la gente que le rodea, por lo que un primer paso para poder llegar a perdonar a otras personas es la de hacer el proceso del auto perdón.

Sabemos que el perdón más que hacerlo por la otra persona es para dejar de hacerse daño uno mismo, al hacerlo la persona se abre al amor y la paz en su interior, recursos necesarios para seguir adelante sin que el rencor del pasado obstaculice el trayecto. Dice Rivas (2012) significa amarnos y aceptarnos para alcanzar una sana autoestima y sentir que volvemos a nacer.

Lo que impide a las personas llegar al perdón es que se pueden estar manteniendo en sus vidas atrapadas en la culpabilidad y la vergüenza por lo que hicieron en el pasado, es muy probable que se hayan sentido paralizadas porque no habían considerado que pueden otorgarse el perdón, se repiten que son un fracaso y suelen decir, pensar y sentir que es mucho más difícil perdonarse que perdonar a las demás personas.

En una sesión Paula comenta: “Ya sé que necesito perdonarme, por dejar, permitir tanto, eso, dejar que me lastimaran tanto y lastimarme yo misma también aceptando tantas cosas que no debí de haber aceptado, permitir las” (S4, 2019, R286). Aquí Paula reconoce que antes que perdonar a su pareja por el dolor que ha atravesado en la relación primero tiene que hacer un alto y hacer el trabajo del auto perdón.

Cuando se toca el tema del perdón se distinguen dos tipos, uno que es intelectual que es al que se puede aspirar en un primer momento y el segundo es el perdón emocional (Larios y Macías, 2013), este segundo tipo es el que cuesta más trabajo porque no es sólo asegurar que ya se ha perdonado, sino que realmente hay que sentirlo, sentir que ya no existe el resentimiento que se había experimentado en el pasado contra esa persona que hirió o la culpabilidad que es lo que no permite estar en paz.

Susana en una de las reuniones donde se realizó un ejercicio para perdonar a la pareja compartió con el grupo:

El decirlo también directamente a la persona, en este caso mi pareja, mi marido y si porque luego luego sentí un dolor de cabeza, así tal cual como dices una resaca, creo que así me siento, porque siento que si lo trabajé realmente, sin tapujos, a lo mejor si con el miedo pero con la necesidad de hacerlo, de que sea desde adentro no nada más por encima (S6, 2019, R80).

Se infiere que en este punto Susana se refiere a que, a pesar de haber trabajado el tema en otros lugares, en esta ocasión fue diferente pues la hizo sentir que fue más a profundidad. Uno de los factores que quizá influyó fueron las condiciones dispuestas en el ambiente permitiendo que la participante haya evaluado la experiencia como más satisfactoria.

Por lo tanto, al liberar los sentimientos que se tienen contra el otro y hacerlo de la misma manera con uno mismo, se puede alcanzar la paz y libertad que se consigue al deshacerse de esa pesada carga que representa el no perdonar.

6.3.3 Cambiando la manera de percibir el entorno

Cambiar la forma de ver los eventos que suceden a una que nos cause menos dolor es uno de los trabajos más importantes que la persona puede realizar cuando se encuentra en un estado con el que se siente inconforme, infeliz o incompleto. La valoración que le damos a los hechos solo depende del que nosotros le asignamos, por ejemplo, una misma experiencia observada por dos personas diferentes difiere en su significado dependiendo de la persona que la exprese.

Entender que el significado que una persona le da a su experiencia únicamente es el que él o ella le puede dar, le abre el panorama para relacionarse de una manera diferente con el entorno,

se da cuenta de que su manera de observar la realidad es única y que esta percepción que tiene de las cosas esta plagada de información que trae consigo desde su historia personal.

Esta información se refiere a los esquemas cognitivos que le llevan a ciertas creencias que están muy arraigadas en su persona, en general es inconsciente de ello, además que no le permiten concebir las cosas de otra manera. Cuando logra modificar los esquemas, lo hace también con sus creencias y por ende deja de interpretar equivocadamente la realidad.

Una participante del grupo comentó en una de las sesiones: “Crecí con la idea de que hacer lo correcto era eso, casarme y ya, hasta ahí llegaba la vida de una mujer de una familia” (Cristina, S5, 2019, R120). En este fragmento Cristina hace referencia a cómo se había instalado en ella una creencia desde muy temprana edad, creencia que pertenecía a su mamá y que se fue modificando en ella con el paso del tiempo.

Una vez que se ha realizado el trabajo para que la persona se conozca mejor, haber reconocido la herida de la infancia y perdonado a la pareja, aparentemente se dan ciertos ajustes en la manera de percibir las cosas, parece que se incrementa la capacidad de observación, se da cuenta de que las cosas que antes consideraba importantes ahora no lo son tanto o viceversa, las cosas a las que no le había prestado la atención anteriormente ahora parecen valiosas.

En una sesión Cristina compartió con el grupo: “Era una constante de no me escuchas, no me haces caso, yo quiero esto, yo necesito... ya estando en terapia fue como que dar luz no de que sí yo necesito, pero y él que necesita, osea él también tenía necesidades y ya después entendí que ese estar sobre de él, lo hacía sentir asfixiado y él me lo dijo y me dolió mucho que me lo dijera” (S3, 2019, R162). La participante se percata de como ha sido la dinámica de su relación, se preocupa ya no solo por lo que ella requiere sino también por las necesidades presentes en su pareja.

Se infiere que una condición importante que ayudó a que las parejas participantes pudieran fluir de una manera distinta, fue precisamente el darse cuenta de las cargas que cada uno traía consigo, entender que la manera de percibir el mundo es única para cada ser humano, intentar observar la realidad desde la experiencia del otro y saberse como personas que no siempre van a tener la razón en las posturas que adoptan dentro de la relación.

Del mismo modo se infiere que con un grado importante de conexión en la pareja, la relación puede mejorar independientemente de la situación difícil por la que estén pasando, y esta conexión solo se logra liberando las emociones guardadas en el interior de cada compañero, dejando el pasado para vivir plenamente el presente, ser conscientes de los errores que cada uno ha cometido, perdonarse honestamente por estas equivocaciones, además de una cierta apertura para adentrarse en el mundo interno del otro y desde ahí entender que es lo que la otra persona siente, piensa, observa.

VII. Conclusiones y propuestas

El propósito que se planteó en un inicio en este trabajo fue el de comprobar por medio de una intervención que el Enfoque Centrado en la Persona resulta ser de ayuda para la relación de pareja que atraviesa por una situación conflictiva, aparentemente los resultados que se obtuvieron fueron positivos, la mayoría de las parejas descubrieron nuevas formas de relacionarse con ellas mismas como individuos y con su cónyuge, la intensidad del conflicto con el que llegaron al taller en un inicio había perdido poder sobre ellos lo que les permitía abordarlo de una manera distinta, también consiguieron gracias a las condiciones de aceptación positiva incondicional, comprensión empática y congruencia del facilitador tener un acercamiento más íntimo para volverse a conectar como pareja.

Para la interrogante del estudio que buscaba dar respuesta sobre los cambios generados en la relación al aplicarse el enfoque, se concluye que entre los ajustes más notorios en las parejas participantes al finalizar el taller fueron que a nivel personal adquirieron mayor confianza y conciencia, a nivel de la relación mejoró su interacción, apertura y compromiso entre ellos.

Por una parte, el objetivo general contribuyó a guiar los pasos para que se fueran dando de una manera ordenada en cada etapa de la construcción del trabajo, en todo momento se tuvieron presentes las condiciones que facilitarían el desarrollo de la relación hacia un nivel superior al presentado en su inicio.

El supuesto que enmarcó la intervención fue el de evaluar el impacto que el enfoque tiene en cuanto a los procesos de comunicación en la relación, la resolución de problemas y el acercamiento emocional, asimismo sobre el crecimiento personal de cada una de las personas que participaron. En términos generales a la conclusión que se llega después de haber realizado el análisis de la información, es que las parejas lograron ajustes en la manera de relacionarse en pareja, pero también con ellos mismos. Es precisamente este el aporte de esta intervención al campo del Desarrollo Humano, la atención de parejas que se encuentran en un proceso en el que el conflicto está presente, donde sea posible el movimiento de una relación distante a otra de mayor cercanía emocional.

En cuanto a los efectos generados en la relación por medio de las condiciones del ECP

La aceptación positiva incondicional, la empatía y la congruencia del facilitador sabemos que son elementos indispensables para desbloquear la tendencia actualizante en el ser humano, cada uno de estos elementos poseen la fuerza suficiente para que al ponerlos dispuestos en el ambiente provoquen el desarrollo en la persona.

Aceptar a la otra persona de manera incondicional y tratarla con respeto fue una de las principales características del grupo que se encontraron semana a semana para trabajar en su relación, la mayoría del tiempo cada participante daba a notar al resto que se le recibía a la persona con toda apertura a lo que deseara compartir en ese momento, por lo mismo esto motivó a la persona a desenvolverse libremente.

Por tanto, el establecimiento de las condiciones que el Enfoque Centrado en la Persona propone como potencializador del desarrollo personal resultó válido, aunque la aceptación incondicional, la comprensión empática y la congruencia del facilitador no se dan una sin la otra, el peso que tuvo la aceptación incondicional durante cada momento del taller resultó de gran relevancia para que los participantes se animaran a hablar de sus experiencias.

Al analizar los datos se pudo constatar que la aceptación y el respeto por lo compartido por parte de los participantes fue permeando en la relación de pareja, se promovió un acercamiento de mas cuidado entre ellos, de más escucha y entendimiento de lo que cada uno tenía por decir. Fue como un volver a conectar algo que se había desconectado hace tiempo y que les estaba faltando en su relación.

En cuanto a la expresión de la experiencia.

El hablar de sí mismo se fue dando de forma gradual, en un principio los participantes hablaban solo de aquello que no les comprometía en gran medida, se protegían unos de otros al comunicar solo lo que era necesario para ese primer momento, los miembros de cada pareja se aliaban entre sí para no sentirse solos en medio del grupo.

Fue poco a poco que los participantes empezaron a confiar en los demás para comenzar a comunicar parte de su experiencia personal y de la relación, los comentarios que hacía cada uno fue llevado a más profundidad conforme pasaban las sesiones, el contacto que se hizo con el centro interior de cada participante fue evidente, al finalizar el taller, el grupo no parecía el mismo que había iniciado, eran los mismos participantes, pero se percibían más abiertos, conectados, libres.

Por lo que una de las conclusiones a las que se llega en este apartado es que los participantes del grupo logran ser más congruentes en un entorno en donde las condiciones sean favorables, donde la seguridad le brinde al participante la libertad para hablar de sí mismo sin miedo a ser rechazado por las personas que le rodean, lo compartido sea tomado como un asunto merecedor de todo el respeto e importancia.

Un hallazgo más fue la sensación experimentada por parte de los participantes sobre volver a conectar con algo que se creía ya estaba perdido, hacer nuevamente conexión con las personas, volver a confiar en el ser humano fue una de las características principales de este grupo.

En cuanto a la comunicación, autovaloración y entendimiento en la relación.

Uno de los temas que más se piensa causa conflicto a las relaciones es la comunicación, como ya lo hemos revisado todo lo que hacemos o decimos o no, es comunicación, por ser un tema de gran relevancia se tomó como pilar durante toda la intervención.

Durante el tiempo que el grupo compartió se dieron varios descubrimientos entre los miembros de cada pareja, descubrimientos que en ocasiones provocaron sorpresa por haberse enterado de particularidades de su compañero que a pesar de haber vivido juntos por algunos años apenas se estaban enterando, esto dio la oportunidad para que las parejas se conocieran más allá de lo que lo habían hecho en el pasado.

Algunas de las sorpresas fueron que algunos participantes que se mostraban callados fuera del grupo ahora eran los más participativos, con gran facilidad para comunicarse sin sentir pena o vergüenza que era la razón principal por lo que no lo hacían en el exterior. Aquellos que se les dificultaba expresar su lado sensible fuera del grupo, se convirtió en facilidad para expresar sentimientos hacia su pareja y al resto de los participantes.

Estos descubrimientos provocaron que se diera la apertura suficiente para hablar de lo que les atormentaba a la pareja, les fue posible hablar, escuchar, entender lo que el otro traía consigo alcanzando una nueva forma de comunicarse más empática, este tipo de comunicación que es tan necesaria en procesos en donde existe el conflicto.

Por lo que un hallazgo importante fue que las personas ganaron en confianza en sí mismas que los impulsó a modificar actitudes que los venía mermando hasta entonces, se empoderaron aquellas personas que necesitaban hacerlo para poder hacerle frente a las dificultades que tenían en la relación, lograron modificar la imagen que tenían del compañero pues se dieron cuenta que la imagen era incompleta y que podían descubrir aún más de la persona con la que compartían su vida.

En cuanto a otros acontecimientos dentro del grupo.

El grupo estuvo conformado por parejas que estaban pasando por un momento crítico en su relación, tres de las cuatro parejas participantes ya habían pensado en tomar ayuda terapéutica para resolver la crisis que estaban atravesando, algunos ya se encontraban en los inicios de un proceso de terapia, por otro lado la cuarta pareja aunque se encontraba en un momento crítico de su relación no habían considerado tomar ayuda, por lo tanto, tenían desventajas en relación con el resto de los matrimonios.

Uno de los hallazgos de la intervención fue que los beneficios que se desprendieron del taller y principalmente del grupo no tuvieron resonancia en la cuarta pareja en comparación con las otras tres, las dificultades con las que llegaron al grupo, aunque no se agudizaron con el paso de las semanas no lograron los ajustes que los otros participantes si alcanzaron.

Fue evidente en las tres parejas mejor adaptadas la familiaridad con el proceso y lo que sucedía en el grupo, mientras que para la cuarta pareja le resultó más difícil adaptarse al entorno del encuentro, otro evento importante fue que a pesar de no haber sido advertidas las tres parejas familiarizadas con el proceso que la cuarta pareja no tenía experiencia en el tema, rápidamente y de manera automática se dispusieron a brindar apoyo a esta cuarta pareja.

De cierta manera los participantes que ya habían aceptado que tenían un problema si se daban cuenta que a la cuarta pareja les hacía falta dar precisamente ese paso, el de la aceptación de la existencia de un problema en su relación que estaba demandando atención.

Recomendaciones para futuros estudios enfocados en la relación de pareja.

Algunas de las recomendaciones que se desprenden para futuras intervenciones con grupos de parejas, es la de evaluar a la población a atender, es decir, que sea un grupo homogéneo en donde todos los participantes hablen el mismo idioma en cuanto a experiencias en procesos terapéuticos y/o de ayuda se refiere. Ya que de lo contrario se pueden ver en desventaja las parejas que vayan más atrasadas que el resto.

Se infiere que al realizar algún tipo de encuentro previo con las parejas que no hayan tenido algún tipo de ayuda a lo largo de su historia, que estén presentando un conflicto en su relación y deseen ser incluidas en el grupo con las otras parejas, podría ser lo más conveniente y recomendable a fin de que la integración de estas parejas al grupo garantice un mayor aprovechamiento general de las experiencias compartidas. Si no es así, se recomienda que después de haber terminado la intervención con el grupo darse un espacio de tiempo para darle continuidad a la pareja que no logró alcanzar los objetivos que se habían planteado en el taller.

Otra recomendación es que el grupo sea el responsable del curso del taller, que ellos mismos sean los que conformen los temas a tratar durante los encuentros ya que de otra manera se puede estar trabajando en temas que no son del interés de la población atendida. Las parejas participantes que no encuentren temas que sean compatibles con su situación podrían tener ausentismos durante los encuentros o abandonar al grupo antes de su conclusión, generándose de esta manera desmotivación y falta de cohesión grupal por los constantes cambios en la personalidad del grupo.

VIII. Referencias

- Acevedo, V., Restrepo, L., & Tovar, J. (2007 enero-junio). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. *Pensamiento psicológico. Vol. 3. núm 8*. Colombia. 85-107. Disponible en: <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/73/0>
- Acevedo, V., y Restrepo, L. (2010). Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja. *Pensamiento psicológico. Vol. 8. núm 15*. Colombia. 63-76. Disponible en: <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/144>
- Almaraz, K., y Medrano, V. (2006). *Claroscuros de las parejas, la efectividad de la terapia breve sistémica en parejas, bajo un modelo integrativo centrado en soluciones*. Tesis para obtener el grado de maestra en terapia breve sistémica. IJES. Guadalajara.
- Álvarez-Gayou, E., Honold, J., y Millán, P. (2006). Diseño de una escala auto aplicable para la evaluación de la satisfacción sexual en hombres y mujeres mexicanos. México. 1-20. Disponible en: <http://www.bachverdiu.com/ejemplo3.pdf>
- Andréu, J. (2000). Las técnicas de análisis de contenido: una revisión actualizada. *Fundación centro de estudios Andaluces. Vol. 2. núm. 2*. Granada. 1-34. Disponible en: <http://public.centrodeestudiosandaluces.es/pdfs/S200103.pdf>
- Barceló, T. (2003). *Creecer en grupo, una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Barceló, T. (2012). Las actitudes básicas rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. *Miscelánea comillas. Vol. 70. núm 136*. España. 123-160. Disponible en: <http://bibliotecaparaalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/ecritos2/index/assoc/HASHdacd.dir/doc.pdf>
- Berenguera, A. et al. (2012). Escuchar, observar y comprender. Recuperando la narrativa en las ciencias de la salud. Aportaciones de la investigación cualitativa. *Miscelánea comillas. Vol. 70. núm 136*. Barcelona: Institut universitari d'investigación en atenció primària Jordi gol.
- Bourbeau, L. (2015). *La sanación de las 5 heridas*. España: Editorial Sirio.

- Burgess, M., y Johnson, S. (2008). The integration of systems and humanistic approaches in emotionally focused therapy for couples. *Person-centered and experiential psychotherapies*. Vol. 7. núm. 4. Canadá. 262-278. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14779757.2008.9688472>
- Cabarrús, C. (1998). *Crece bebiendo del propio pozo*. Bilbao: Desclée de Brouwer
- Cabarrús, C. (2003). *Ser persona en plenitud, la formación humana desde la perspectiva ignaciana*. Guatemala: Universidad Rafael Landívar. núm. 1. pp. 9-27.
- Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revista latinoamericana de metodología de las ciencias sociales*. Vol. 2. núm. 2. Uruguay. 22-52. Disponible en: <https://www.thefreelibrary.com/La+metodologia+de+taller+en+los+procesos+de+educacion+popular.-a0371688045>
- Castrillón, E. (2008). Terapia de pareja: una mirada a sus procesos. *Revista colombiana de psiquiatría*. Vol. 37. núm. 1. Colombia. 187-197. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/806/80615420015.pdf>
- Ceñizares, O., y Delgado, D. (2018). *Quiero aprender a conocerme*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Correa, N., y Rodríguez, J. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. Vol. 6. núm. 1. España. 89-96. Disponible en: <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/720>
- Cuervo, J. (2013). Parejas viables que perduran en el tiempo. *Diversitas: Perspectivas en psicología*. Vol. 9. núm. 2. Colombia. 257-270. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/679/67932397002.pdf>
- Estrada, I. (2003). *El ciclo vital de la familia*. México: Grijalbo.
- Frías, R. (2000). Una aproximación al concepto comunicación y sus consecuencias en la práctica de las instituciones. *Nómadas*. núm. 1. España.

- García, F. Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu. Órgano de difusión científica del departamento de psicología de la universidad católica boliviana "San Pablo". Vol. 11. núm 2. Bolivia. 157-172. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612013000200003*
- García, F., Fuentes, R., y Sánchez, A. (2016, agosto). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu. Órgano de difusión científica del departamento de psicología de la universidad católica boliviana "San Pablo". Vol. 14. núm. 2. Bolivia. 284-302. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612016000200004*
- García, J. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y salud. Vol. 13. núm. 1. Madrid. 89-125. Disponible en: <https://journals.copmadrid.org/clysa/art/fe131d7f5a6b38b23cc967316c13dae2>*
- Garrido-Macías, M., Valor-Segura, I., y Expósito, F. (2017, marzo). ¿Dejaría a mi pareja? Influencia de la gravedad de la transgresión, la satisfacción y el compromiso en la toma de decisión. *Psychosocial Intervention. Vol. 26. España. 111-116.*
- Gomes, I. (2014, junio). Conflictos conyugales en la contemporaneidad y transmisión psíquica: investigación e intervención con parejas. *Subjetividad y procesos cognitivos. Vol. 18. núm 1. Buenos Aires. 122-140.*
- González, G. (2010). *Intervención en un grupo de parejas para un desarrollo óptimo de su relación, desde el enfoque centrado en la persona.* Tesis para obtener el grado de maestro en desarrollo humano. ITESO. Guadalajara.
- Gottman, J. (2000). *Siete reglas de oro para vivir en pareja.* Barcelona: Plaza y Janés.
- Greenberg, L., Elliot, R., y Pos, A. (2015). La terapia focalizada en las emociones: una vision de conjunto. *Mentalización. Revista de psicoanálisis y psicoterapia . Vol. 5. 1-19. Disponible en: <https://revistamentalizacion.com/ultimonumero/octubre-f-greenberg.pdf>*
- INEGI (2017). *Síntesis metodológica de la estadística de divorcios.* México: INEGI.

- Kurdek, L. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of marriage and family*. Vol. 56. núm. 3. US. 705-722. DOI: 10.2307/352880
- Lana, F., & Juan, S. (1998). Introducción a la psicoterapia. *Aula médica*. Madrid. 403-420.
- Luna, E., y Rodríguez, L. (2011, marzo). Pautas para la elaboración de estudios de caso. *Sector de conocimiento y aprendizaje*. p. 1-10. Recuperado de: <https://publications.iadb.org/bitstream/handle/11319/6434/>
- Macías, A., & Larios, R. (2013). *Guía para manejo de sentimientos*. México: Trillas.
- Mallor, P., & Villegas, M. (2012). La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja. *Acción psicológica*. Vol. 9. núm. 2. España. 97-109. Disponible en: <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv.php?pid=bibliuned:AccionPsicologica2012-numero2-6040&dsID=Documento.pdf>
- Martínez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México: Trillas.
- Martínez, M. (2006). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México: Trillas.
- Medina, B., Reyes, C., y Villar, T. (2009). La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal: una visión gestáltica. *Revista mal estar subjetividades*. Vol. 9. núm. 4. Fortaleza. 1103-1119. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482009000400003
- Miller, S., Nunnally, E., y Wackman, D. (1976). *The 1976 annual handbook for group facilitators*. United states: Library of congress.
- Montes, B. (2009). Patrones de comunicación, diferenciación y satisfacción en la relación de pareja: validación y análisis de estas escalas en muestras españolas. *Anales de la psicología*. Vol. 25. núm. 2. España. 288-298. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/167/16712958011.pdf>
- Moral, J. (2010). Satisfacción y frecuencia de relaciones sexuales parejas casadas. *Ciencia UANL*. Vol. 13. núm. 1. España. 30-37. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/402/40211897006.pdf>

- O'leary, C. (2012). *The practice of person-centered couple and family therapy*. Great Britain: Palgrave Macmillan.
- Rivas, R. (2012). *Saber Perdonar*. Barcelona: Urano.
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.
- Rogers, C. (1970). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu / editores.
- Rogers, C. (1973). *El matrimonio y sus alternativas*. Barcelona: Kairós.
- Sebastián, M. (2016, agosto). Relación de pareja en la unión libre. Estudio de caso. *Ajayu. Órgano de difusión científica del departamento de psicología de la universidad católica boliviana "San Pablo"*. vol. 14. núm. 2. Bolivia. 371-394.
- Sociedad Mexicana de Psicología (2007). *Código ético del psicólogo*. México: Trillas.
- Tapia, C. (2010). *Como el acompañamiento desde el enfoque centrado en la persona ayuda a contactar la parte espiritual en un taller de parejas*. Tesis para obtener el grado de maestro en desarrollo humano. ITESO. Guadalajara.
- Tapia, L., Poulsen, G., Armijo, I., Pereira, X., y Sotomayor, P. (2009, agosto). Resolución de entrapmes en parejas en conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas. *Revista Argentina de clínica psicológica*. Vol. 18. núm. 2. Buenos Aires. 101-114. Disponible en: http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/35/803/racp_xviii_2_pp101_114.pdf
- Valor-Segura, I., Expósito, F., y Moya, M. (2010). Emociones poderosas y no poderosas ante conflictos de pareja: diferencias de género. *Psychosocial Intervention*. Vol. 19. núm. 2. España. 129-134. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592010000200004
- Villegas, M., y Mallor, P. (2012). La dimensión estructural en las relaciones de pareja. *Acción psicológica*. Vol. 9. núm. 2. Madrid. 97-109.

Apéndices

Apéndice 1.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Entrevista

Asignatura: Investigación, Desarrollo e Innovación III

Profesor encargado: Mtro. Marco Antonio Santana Campas

Alumna/Interventora: Pablo Domínguez Barajas

Al aceptar mi participación en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que me comprometo de preferencia a completar el cuestionario y el programa de acompañamiento. Reconozco que se me informó, que podré retirarme de la actividad por causas de fuerza mayor, sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y sólo para fines académicos.
3. Que las sesiones donde participe serán audio-grabadas con fines académicos de supervisión e investigación por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación del ITESO.
4. Que las sesiones serán conducidas por el Lic. Pablo Domínguez Barajas alumno de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión del profesor.
5. Que serán seis sesiones en pareja de tres horas cada una, los días sábado y en el horario de las 16:00 a las 19:00 hrs., en un lugar adecuado para la actividad.
6. Que en caso de requerir o solicitar una atención posterior será canalizado por el profesor encargado a un servicio adecuado a mis necesidades.
7. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con el profesor de la asignatura, Dr. Marco Antonio Santana Campas, al correo electrónico marcosc@iteso.mx

Nombre completo y firma

Lugar y fecha

Apéndice 2.

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO DE PAREJAS

Identificación de la pareja:

1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1.1 Nombre: _____ 1.2 Fecha _____

1.3 Dirección: _____ 1.4 Teléfono: _____

1.5 Nivel de escolaridad: _____ 1.6 Ocupación: _____

1.7 Correo electrónico: _____

2. INFORMACIÓN SOBRE SU VIDA DE PAREJA

2.1 Tiempo de noviazgo: _____ 2.2 Fecha de estar juntos _____

2.3 Tipo de relación

2.3.1 Matrimonio () 2.3.2 Unión libre ()

2.4 ¿Tiene Hijos?

2.4.1 SI () 2.4.2 NO ()

2.5 Número de hijos: _____ 2.6 Edades: _____

2.7 ¿Ha tenido Usted otros matrimonios o relaciones de pareja estables?

2.7.1 SI () 2.7.2 NO ()

2.8 ¿Cuál es el motivo por el que está requiriendo ayuda?

2.9 ¿Qué espera que suceda al finalizar el acompañamiento de las 6 sesiones?
