



Ministerio de Educación Superior

Universidad de Matanzas

Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades

Dirección de Historia y Marxismo –Leninismo

Maestría en Estudios Sociales y Comunitarios

Tercera edición

Título: El estilo de comunicación asertivo en parejas  
jóvenes.

Autora: Lic. Yanerys Delgado Ledesma

Tutora: M.Sc. Arlés Orihuela Gómez

2023

## **Resumen**

Una de las problemáticas más preocupantes en las parejas jóvenes del Consejo Popular Pedro Betancourt, es la violencia en la dinámica cotidiana de su relacionamiento. La mayoría de las parejas que asisten a consulta de Psicología emplean un estilo de comunicación agresivo con mensajes acusadores, lenguaje vulgar y obsceno. En ese contexto, un grupo de parejas jóvenes solicitó ayuda psicológica para mejorar la calidad de su relación. Los resultados del diagnóstico realizado reflejaron que las parejas investigadas no emplean el estilo de comunicación asertivo, reconocido como el más adecuado en el estado del arte. En su mayoría, se percibió el empleo del estilo de comunicación agresivo y, en una minoría, el pasivo. En su distribución por géneros, el masculino se mostró más agresivo que pasivo y el femenino, viceversa; lo que incide negativamente en el desarrollo de una relación madura y estable. A partir del diagnóstico, se concibió una investigación que tuvo como resultado un sistema de actividades, diseñado y aplicado para potenciar el empleo del estilo de comunicación asertivo en las parejas jóvenes que solicitaron ayuda. Logró transformaciones significativas en el empleo del estilo de comunicación, que devino asertivo en dos de cada tres parejas, cumpliéndose el objetivo de la investigación. El informe se estructuró en introducción, dos capítulos, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

Palabras claves: estilo de comunicación asertivo, pareja joven y sistema de actividades.

## Índice

Introducción .....	1
Capítulo 1: Fundamentos teóricos de la investigación sobre el empleo del estilo de comunicación asertivo en la relación de parejas jóvenes.....	9
1.1.El estilo de comunicación asertivo.....	9
1.2. La relación de pareja. ....	20
1.3 La edad juvenil.....	38
Capítulo 2: Sistema de actividades para potenciar el empleo del estilo de comunicación asertivo en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del consejo popular Pedro Betancourt.....	56
2.1 Fundamentación del diseño metodológico .....	56
2.2 Estado actual del empleo del estilo de comunicación asertivo, en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt. Análisis y discusión de los resultados del diagnóstico .....	61
2.3 Fundamentos, estructura y presentación del sistema de actividades para potenciar el empleo del estilo comunicación asertivo en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt .....	64
2.4 Transformaciones logradas por la aplicación del sistema de actividades en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt .....	91
Conclusiones .....	95
Recomendaciones.....	96
Referencias bibliográficas .....	97

## **Introducción**

El empleo del estilo de comunicación asertivo contribuye a la prevención de la violencia en el marco de las relaciones de pareja, desde un enfoque de género, favoreciendo el éxito de este tipo de relación. Así lo atestiguan investigaciones realizadas en el ámbito internacional por autores como Becerra *et al.* (2012), Sanmartín y Viñán (2015), Morales (2019), Gauna (2020), Landinez (2020), Montenegro (2022) y Alarcón *et al.* (2022).

Según Becerra *et al.* (op. cit.) y Sanmartín y Viñán (op. cit.), el empleo de ese estilo contribuye a resolver las diferencias sin llegar a la violencia y hace perdurable la relación de pareja. Becerra *et al.* (op. cit.) señalan que el estilo de comunicación asertivo provee a los miembros de la pareja de apoyo marital, emocional, económico, de información e instrumental promoviendo interacciones sociales positivas y libres de violencia. Junto con Sanmartín y Viñán (op. cit.), agregan que el empleo de ese estilo en la pareja joven, también afecta positivamente las relaciones con el resto de la familia y de esta con la sociedad.

Por su parte, Morales (op. cit.), Gauna (op. cit.), Landinez (op. cit.) y Montenegro (op. cit.), coinciden en que el empleo de tal estilo tributa al bienestar emocional, una sexualidad plena y, en general, al éxito en la relación de las parejas jóvenes.

Para Morales (op. cit.) el estilo de comunicación asertivo fortalece la capacidad que poseen los miembros de la pareja para escuchar y transmitir de forma clara y precisa lo que sienten y piensan, algo que en la sociedad no se ha practicado suficientemente, aún sabiendo que es una herramienta de la educación emocional que permitirá vivir una vida amorosa plena y tranquila, sin la sombra

de la violencia acechando a sus protagonistas. En sus investigaciones este autor destaca también el papel que desempeña el empleo del estilo de comunicación asertivo en la relación sexual de la pareja, siendo un componente esencial para el desarrollo satisfactorio de la misma.

Gauna (op. cit.) realiza una investigación donde demuestra el estrecho vínculo que existe entre el estilo de comunicación asertivo y el alcance de la satisfacción en las relaciones de pareja. La autora enfatiza que el empleo de este estilo es un factor determinante para obtener un gozo pleno en la relación marital, criterio con el que coincide Landinez (op. cit.).

En el caso de Montenegro (op. cit.) plantea que el uso del estilo de comunicación asertivo es garante para el bienestar psicológico en la relación de pareja, ya que implica un lenguaje, un vocabulario, que hace que el individuo no se sienta agredido, humillado, maltratado, todo lo contrario, se siente reconocido, apoyado y feliz, criterio con el que coincide Alarcón *et al.* (op.cit).

En el contexto nacional Pernas (2010) investigó 365 parejas jóvenes de la ciudad de Camagüey y develó que una de sus necesidades fundamentales, es el empleo de una comunicación adecuada, que puede traducirse, por las características que la autora declara, como parte del estilo de comunicación asertivo, aunque no lo declare tácitamente.

La investigación “Adolescentes y jóvenes cubanos en los ámbitos de familia y pareja” (CESJ, 2011) obtuvo resultados similares a los de Pernas (op. cit.). Mostró que una cuestión que incide de manera negativa en los jóvenes que forman familia propia, es su falta de herramientas para comunicarse mejor, originada en dos aspectos que impactan en buena parte de las parejas cubanas:

creencias erróneas, mitos y aprendizajes equivocados provenientes de la familia de origen y comunicación verbal y extraverbal mal aprendida (omisiones, evasiones, ironías, reproches, hostilidad, etc.), en los hogares donde crecieron.

Gravié y Baldrich (2012) plantean que en el 2011 el total de divorcios representó el 5.8 por ciento de las uniones reportadas en ese año. Dentro de los factores que propició la ruptura matrimonial a niveles tan altos se encontraban las dificultades en la comunicación. Nueve años después, Batista (2020) plantea que las deficiencias en la comunicación continúan siendo una de las causas principales de las rupturas reportadas durante el año 2018, en la ciudad de La Habana.

En el período comprendido entre los años 2018 y 2019 se realizó en Cuba la investigación titulada: "Familia, sexualidad y salud sexual y reproductiva en Cuba. El papel de las normas sociales". Entre los valiosos resultados que aporta, se encuentra la falta de una comunicación eficiente para mantener una relación de pareja estable en la sociedad cubana actual (ODI, 2020).

En conclusión, existe consenso en las investigaciones extranjeras sobre la importancia del empleo del estilo de comunicación asertivo para prevenir la violencia de género y lograr un adecuado desarrollo en las relaciones de pareja que, a su vez, tiene un impacto positivo en las relaciones familiares, laborales y sociales. Sin embargo, en las investigaciones realizadas en el contexto nacional, aunque coinciden en resaltar el papel fundamental de la comunicación para el adecuado desempeño en las relaciones de pareja, son escasas aquellas que estrechan el campo de acción y se adentran en el papel del estilo de comunicación asertivo dentro de este tipo de relaciones interpersonales.

Dentro de las problemáticas que emergen como más preocupantes en las parejas jóvenes del Consejo Popular Pedro Betancourt, se encuentra la violencia. El 72,3% de las parejas que asisten a consulta de Psicología emplean en su relación un estilo de comunicación agresivo, donde los mensajes acusadores, el lenguaje vulgar y obsceno se hacen presentes de manera cotidiana. En este contexto, un grupo de parejas jóvenes solicitó ayuda psicológica. En ellas se observó un deterioro significativo en la comunicación con la presencia de mensajes agresivos, tono de voz alto y ruidoso, vocabulario vulgar en el límite con lo obsceno, actitudes impositivas, ironías, amenazas, sarcasmos, risas en tono burlesco, sobre-generalizaciones, juicios, etiquetas y un nivel de escucha muy bajo.

Ante esa situación problemática, similar a las emergentes descritas en investigaciones realizadas dentro y fuera del país, declarativas de la necesidad del estilo de comunicación asertivo como esencial en la relación de pareja, en primer lugar y en segundo, para atender el imperativo ético de contribuir, como profesional de la Psicología, a potenciar el empleo de ese estilo de comunicación en parejas jóvenes que solicitaron ayuda; la autora consideró pertinente, oportuno y útil investigar esa situación. En consecuencia y a tales efectos, formuló el siguiente **problema científico**: *¿Cómo potenciar el empleo del estilo de comunicación asertivo en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt?*

A la solución de ese problema se encamina la investigación que se informa, cuyo **objeto de estudio** es *el estilo de comunicación asertivo en parejas jóvenes* y como **campo de acción** *el estilo de comunicación asertivo en*

*parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt.*

El **objetivo general** de la presente investigación, cuyo cumplimiento facilita la solución del problema, es el siguiente: *Diseñar un sistema de actividades para potenciar el empleo del estilo de comunicación asertivo en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt.*

La guía para investigar en función del cumplimiento de ese objetivo general, se estructura a partir de las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el empleo del estilo de comunicación asertivo en la relación de parejas jóvenes?
2. ¿Cuál es el estado actual del empleo del estilo de comunicación asertivo en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt?
3. ¿Qué actividades pueden integrarse en un sistema con el fin de potenciar el empleo del estilo de comunicación asertivo, en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt?
4. ¿Qué transformaciones se logran en el empleo del estilo de comunicación asertivo, en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt?

Para dar respuesta a las preguntas científicas, se ejecutaron las siguientes **tareas investigativas**:

1. Determinación de los fundamentos teóricos acerca del empleo del estilo de comunicación asertivo en la relación de parejas jóvenes.



2. Caracterización del estado actual del empleo del estilo de comunicación asertivo en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt.

3. Elaboración de un sistema de actividades para potenciar el empleo del estilo de comunicación asertivo en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt.

4. Constatación de las transformaciones logradas en el empleo del estilo de comunicación asertivo en las parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt.

La investigación está regida por el método dialéctico materialista, que permite analizar la realidad en su integridad y adoptar las decisiones necesarias a partir del contexto.

Los métodos empleados en el nivel teórico del conocimiento son los siguientes: el histórico-lógico, el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, la modelación y el enfoque de sistema.

En cuanto a los métodos empleados en el nivel empírico del conocimiento, se consignan la observación participante y la triangulación de datos.

Las técnicas de investigación psicológicas empleadas fueron el Cuestionario y ¿A quién me parezco?

El método estadístico-matemático utilizado fue el del análisis porcentual, para la cuantificación y el procesamiento de los datos obtenidos a través de los instrumentos aplicados.

La autora se ajusta al criterio consensuado por autores como Calviño (2007), Pérez *et al.* (2009), Artiles (2009), Marín (2020), Romero (2020) y Gómez (2021); de que el investigador posee el derecho de acotar el objeto de estudio

y campo de la investigación, fijar los límites de esta, y seleccionar los métodos y técnicas necesarios y pertinentes para cumplir con el objetivo de esa pesquisa.

La investigación abarca una población de 13 parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica entre 19 y 30 años de edad, del Consejo Popular Pedro Betancourt. La muestra está conformada por 9 parejas jóvenes, lo que representa el 69,2 % de la población, bajo el siguiente criterio de inclusión: parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt, que dieron su consentimiento informado para participar en la investigación.

La autora se adhiere al criterio compartido por Cazau (2003), Galán *et al.* (2012), Lorié (2012), Ossa (2016), Díaz (2020), Reinaldo (2020) y Lobaina (2022) sobre la novedad, la contribución teórica, la significación práctica y el valor metodológico de la investigación científica; para declarar que:

1. La novedad científica de la investigación radica en el diseño de un sistema de actividades para promover con eficacia, en su aplicación práctica, el empleo del estilo de comunicación asertivo en parejas jóvenes solicitantes de ayuda para lograr mejora en la calidad de su relación. Al no estar sujeto a peculiaridades locales que sean específicas de escenarios antrópicos determinados, se le facilita, a ese sistema, aplicarse a nivel cosmopolita.

2. La contribución teórica incluye:

En primer lugar, en la determinación, sistematización, contextualización y aplicación de los fundamentos teóricos sobre el empleo del estilo de comunicación asertivo, en la relación de parejas jóvenes.

En segundo, forma parte de esta contribución la elaboración de las categorías de análisis, indicadores y criterios de ponderación aportados.

En tercero, el sistema de actividades ya identificado, como constructo, en su condición de tipo de resultado científico de la investigación que aquí se informa.

3. La significación práctica está dada por las transformaciones logradas a partir de la aplicación del sistema de actividades propuesto, para potenciar el empleo del estilo de comunicación asertivo en las parejas jóvenes del Consejo Popular Pedro Betancourt.

4. Su valor metodológico se identifica en la posibilidad de ese sistema de actividades, de explicarse científicamente a sí mismo como resultado investigativo. En consecuencia, puede ser aplicado en la práctica por terceros, sin la asistencia de la autora y con este informe como referente de valor, sin necesidad de apoyo en constructos auxiliares.

El informe investigativo se encuentra estructurado en introducción, dos capítulos, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos. En el primer capítulo se abordan los fundamentos teóricos que sustentan el estilo de comunicación asertivo en la relación de parejas jóvenes. En el segundo capítulo se declara la fundamentación del diseño metodológico, tipología de la investigación, paradigmas y métodos empleados, también se muestran los resultados del diagnóstico sobre el empleo del estilo de comunicación asertivo, en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt; se fundamenta, presenta y aplica el sistema de actividades propuesto, y se informa de las transformaciones logradas después de su aplicación.

## **Capítulo 1: Fundamentos teóricos de la investigación sobre el empleo del estilo de comunicación asertivo en la relación de parejas jóvenes**

En este capítulo se hace referencia a los modelos que estudian la comunicación humana, donde aparece reflejado el estilo de comunicación asertivo, así como los modelos que se han dedicado a investigar las relaciones de pareja y sus características en la edad juvenil.

### **1.1. El estilo de comunicación asertivo**

Etimológicamente, el término comunicación proviene del latín *communis* que significa común, comunión, comunidad, que se comparte, acto de poner en común.

Según Alfonso (2015:12) "...la comunicación es una acción que involucra a dos o más personas; adquiere mayor relevancia y vigencia en los contextos globalizados, donde se vive inmerso en tiempo de la información y la gestión del conocimiento y las personas se valen de esta para informar, generar, transmitir y compartir los saberes". Ella es clave "...para coordinar acciones en la sociedad, dentro de las redes conversacionales, personales y profesionales, ya sea esta verbal o escrita, mediante símbolos o mediante imágenes digitalizadas". El contenido de esa definición es compartido por Chibás (2018), Calúa (2021) y Bernal (2022).

Osteicoechea (2022) aborda la comunicación desde la perspectiva histórica, en tanto forma parte fundamental de la esencia social de la evolución de la condición humana. Es básica para la autoafirmación personal en los contextos

grupales, ya que a través de ella se intercambian opiniones y sentimientos con otras personas; criterio que también comparte Peiró (2021).

A partir de esos presupuestos, la autora define comunicación como el proceso de intercambio de información entre personas a través de diversos canales, expresión de asertividad que contribuye al desarrollo de la personalidad como ser social. En esta definición se enfatiza en el papel de la comunicación como autoafirmación de los rasgos personológicos en los individuos, un paso indispensable para consolidar la identidad personal y la autorrealización.

Watzlawick (1967) considera a la comunicación como un sistema de elementos en constante cambio, interacción y modificación, que se da en un contexto determinado. En los estudios sobre la comunicación humana se destaca su modelo de los cinco axiomas. Son los siguientes:

Primer axioma: Es imposible no comunicarse.

Al asunto pragmático de la comunicación humana se le denomina comunicación; a las unidades de conducta se le denomina mensaje; a una serie de mensajes intercambiados se le denomina interacción; a un nivel avanzado en la comunicación, se le denomina pautas de interacción. Así, la comunicación es la conducta. Evidentemente no hay nada que se llame no conducta, o no comportarse. Si previamente se ha equiparado conducta con comunicación, no es posible no comunicarse. Esto lleva a la reflexión de que lo que se hace y no se hace, lo que se dice y no se dice son conductas (mensajes) que afectan a quiénes forman el entorno.

Desde otro punto de vista un individuo que se aísla o que queda en silencio en medio de la gente, con su conducta silenciosa está enviando el mensaje que

no quiere hablar con nadie. El ejemplo ilustrativo es de un pasajero A y otro B, que viajan juntos por varias horas y manifiestan cuatro conductas distintas:

1. Rechazo de la comunicación: el pasajero A hace sentir al pasajero B que no le interesa conversar.
2. Aceptación de la comunicación: A termina por claudicar y entabla la conversación con B, pero al mismo tiempo, se reprocha por su debilidad al haber cedido, como también reprocha a B por ser inoportuno.
3. Descalificación de la comunicación: como la situación es difícil para A, este procede a descalificar la comunicación entre ambos, para lo cual introduce cambios de tema, incongruencias, tangencializaciones, etc.
4. El síntoma como comunicación: por último, para evitar la locuacidad de B, el pasajero A se queja de cansancio, dolor de cabeza, sueño, sordera o cualquier otra deficiencia que justifique el acto de no hablar.

Segundo axioma: Toda comunicación tiene un aspecto o contenido y un aspecto relacional, tales, que el segundo clasifica al primero y constituye, por tanto, una meta-comunicación.

La proposición fundamental es que la comunicación no sólo transmite información, sino que, al mismo tiempo, impone conductas. Estos dos aspectos se conocen como referenciales y conativos, y se aplican a toda comunicación. El punto referencial de un mensaje transmite información y es sinónimo de contenido. El punto conativo se refiere a qué tipo de mensaje debe entenderse que es y, en última instancia, si se refiere a la relación entre los comunicantes.

Ejemplo: una mujer A señala el collar que lleva otra mujer B: ¿Son auténticas esas perlas? El contenido (lo referencial), es un pedido de información. De

acuerdo con la forma como pregunte, el tono de la voz, la expresión facial, el contexto, etc., puede significar diferentes tipos de relación (lo conativo): amistad, competencia, comercial, rechazo, desconfianza, burla, etc. Es evidente que, en un tono amistoso, transmite agrado. Si no son amigas, implica envidia. Si la que pregunta es una vendedora, lógicamente, la intención es comprar. Si la expresión es de desagrado, denota rechazo. Si se usa un tono de duda, habrá desconfianza y, si es sarcástico, manifiesta burla. El nivel de contenido del mensaje (información) se detecta con facilidad. Mientras que el nivel relacional es más sutil. Es por esto que este nivel, en tanto es un mensaje del primer mensaje, se denomina meta-comunicación.

La dimensión relacional tiene dos estratos: la comunicación para-verbal (gestos, expresiones, tono e inflexiones de la voz, postura), la cual por sí sola no tiene significación y el contexto (cuándo, dónde, con quién, bajo qué reglas: reconocidas, implícitas, secretas, meta-reglas).

Debe tenerse en cuenta si hay más de un mensaje, si estos son congruentes. La definición de la relación se refiere a la manera y el grado en que las partes llegan a un consenso sobre lo que es aceptable para el otro. O sea, las reglas válidas.

Un mensaje se puede dividir en:

1. Yo.,
2. Estoy diciendo algo,
3. A ti,
4. En esta situación.

Las personas pueden evitar definir su relación, negando que alguien (1) haya comunicado algo a (2), a otro (3), en otro contexto (4). Aclarando: Niega que yo lo dije. Admite que yo lo dije, pero otra cosa. Dije eso, pero a otra persona. Admite que se lo dije a ella, pero en otra situación.

Tercer axioma: La naturaleza de una relación depende de la puntuación de las secuencias de la comunicación entre comunicantes.

Puntuar, en este caso, significa la acertada visión de la realidad. ¿Qué se quiere decir con esto? Para nosotros resulta más claro cuando decimos puntualizar, o sea, acerca de su respectiva manera de puntualizar su interacción. Cuando la puntuación es incorrecta (distorsionada), la interacción es conflictiva por la incapacidad de los sujetos para meta-comunicarse. Ejemplo: ella dice: te regaño porque te retraes: mientras que él dice: me retraigo porque me regañas. En la persona o personas que se hallan en este problema de no poder meta-comunicarse, se estructura una convicción, fuertemente establecida y nunca autocuestionada, de que sólo hay una realidad: el mundo es tal como yo lo veo.

Otro ejemplo es la denominada profecía autocumplidora. Una ilustración: La esposa se comporta inapropiadamente con el esposo, partiendo del prejuicio de que él no la quiere (puntuación distorsionada). Por su parte, el esposo, al ver la conducta de ella (sin saber que hay una puntuación distorsionada), actúa de manera inadecuada, esta conducta del marido es el cumplimiento de la profecía, pero a la vez desempeña el papel de reforzadora del prejuicio original de la esposa. Más claro, la esposa continuamente le reprocha que él la engaña y este piensa si de todas maneras estoy acusado sin hacerlo lo hago. Así se cumple la profecía y refuerza la puntuación distorsionada.

Cuarto axioma: Los seres humanos se comunican, tanto digital como analógicamente.

Se pueden distinguir dos tipos de comunicación, la de cada persona consigo misma y la que ella tiene con su entorno. Los especialistas hablan de dos



lenguajes que tienen que ver con esta última forma: el lenguaje digital y el lenguaje analógico, que utiliza toda forma de comunicación no verbal, que incluye el tono de la voz, la expresión facial, los gestos, la postura corporal, el ritmo y el contexto en que se desarrolla. A ese respecto, Bermúdez y Pérez (2007) plantean que a través del tono se enfatiza, se refuerza lo que se dice verbalmente. Por lo general, a través del tono de la voz se comunican estados emocionales y vivencias afectivas. Incluso, en determinadas circunstancias, una misma palabra cambia su significado en función del tono en que se dice. Por ejemplo: una palabra sencilla como sí, puede tener diferentes significados como pueden ser: afirmación rotunda, duda, reticencia, ironía, en dependencia con el tono en que se diga.

Las expresiones faciales, en especial la zona de los ojos, cejas y la boca son fundamentales en la comunicación, por la variedad y complejidad de movimientos y expresiones que pueden expresar estados internos de la persona. Un simple movimiento de las cejas puede denotar duda o disgusto; abrir los ojos o la boca, puede expresar asombro.

Los movimientos y gestos de las manos, brazos, hombros y cabeza pueden subrayar lo que se dice verbalmente y hasta completar lo que se deja de decir. Por ejemplo, los movimientos afirmativos o negativos de la cabeza, el encogerse de hombros para expresar duda o indiferencia, señalar con un dedo, etc.

También las distintas posturas que se adopten durante el proceso comunicativo expresan o transmiten un mensaje referido, en la mayoría de los casos, a la actitud que se adopta con respecto al interlocutor y al contenido del mensaje. Por ejemplo, al hablar con una persona, de la postura que

adopta sentado, se puede inferir si lo que se está hablando le interesa o no, si está prestando atención o no. No es lo mismo si la persona está sentada con el cuerpo ligeramente hacia delante, en dirección al interlocutor y con el rostro vuelto hacia este, mirándolo de frente, o si está en actitud negligente, mirando hacia otra parte.

El ritmo que se emplea, es decir, la mayor rapidez o lentitud al hablar, las pausas, silencios y tiempo en las respuestas y al hablar, también expresan un mensaje acerca de lo que siente o piensa una persona durante el proceso comunicativo. Por ejemplo, cuando una persona está excitada, entusiasmada o iracunda, tiende a hablar con un ritmo más rápido que cuando está en un estado sosegado.

Al hablar es conveniente realizar pausas breves, de pocos segundos, ya que ayuda a que los oyentes descansen y organicen la información. Las pausas son convenientes al concluir un tema y pasar a otro, y al terminar de dar una información importante. Pueden usarse también para crear expectativa o tensión. Un silencio prolongado ante una pregunta o comentario, puede dar información sobre lo que piensa o siente una persona.

El significado de lo que se expresa verbalmente, muchas veces cambia en función del contexto en que se dice, o sea, de la situación concreta que rodea el proceso comunicativo, de tal modo que una expresión dicha por una persona, cambia totalmente su significado para la otra, en dependencia de la situación (contexto) en que sea expresada. Por ejemplo, cuando el profesor llama la atención al estudiante por una falta cometida; si lo hace en privado, el significado (y por ende, la reacción) para el estudiante es diferente, respecto a si usa las mismas técnicas y expresiones para llamarle la atención, pero

delante del resto de su grupo. Por lo general, en el primer caso el estudiante tiende a aceptar el error y no considera lo dicho por el profesor como un ataque; sin embargo, en el segundo caso, lo siente como un ataque a su persona y se pierde efectividad educativa.

Los canales verbales son tan importantes como los no verbales, aunque Ribeiro (2000:28) plantea que las palabras apenas representan el 7% de la capacidad de comunicación de las personas, mientras que el tono de la voz y la postura corporal representan el 38% y el 55% respectivamente. Esta es una opinión no compartida por otros autores, pero remarca en la importancia de la comunicación extraverbal.

Quinto axioma: Todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios, según como estén basados en la igualdad o la diferencia.

La forma simétrica existe la igualdad de las dos partes comunicantes. Sin embargo, porta el peligro de que tal igualdad devenga competencia. En la complementaria, las partes comunicantes son de estatus diferentes y se ordenan por la máxima diferencia. Una de las partes ocupa el lugar superior o primario; la otra, el lugar inferior o secundario. Existen varias posibilidades:

1. Reacción negativa de la parte receptora, si tal calificación la considera lesiva.
2. Puede puntuar con ese esquema, ya que los patrones culturales así lo indican.
3. Llega a aceptar esta calificación porque no le queda otra alternativa.

La complementaria no tiene connotaciones de bueno o malo, fuerte o débil. Relaciones complementarias determinados por la sociedad son padre-hijo, médico-paciente, maestro-alumno. Lo importante es el mutuo encaje en que

se interrelacionan las dos conductas disímiles. Simetría y complementariedad en la comunicación no son buenas ni mala, normales ni anormales. Una relación complementaria totalmente inadecuada es la rígida, donde la parte comunicante, desde su lugar superior, envíe mensajes como órdenes a cumplir, por ser la única parte que sabe, puede y vale.

En el Modelo Bidireccional Asertivo de Carrasco y Troyano (2006), lo principal es la asertividad, que no es característica personalógica, sino de habilidades sociales que saben reconocer las propias capacidades y limitaciones. Montenegro (op. cit.) señala a la aserción como expresión socialmente aceptable de los derechos y sentimientos personales (reclamos, rechazo, exclamaciones...); que conduce la óptima comunicación de nuestras opiniones, creencias y sentimientos personales.

Como habilidad social, implica aprendizaje de comportamientos, principalmente moldeados por los padres, reforzados por la sociedad. Existe un repertorio conductual asertivo, pero no siempre las personas lo asumirán.

Según Montenegro (op. cit.), es un modelo que explora diferentes situaciones cotidianas en las que pueden haber estado la mayoría de las parejas. Esas situaciones tienen tres formas o estilos de expresión emocional en la comunicación, en la interacción comunicacional de la relación de pareja.

Alfonso (2015), Calúa (2021) y Bernal (2022) coinciden con la definición de esos estilos por Caballero (2018:15): "...la forma en que la personalidad se orienta al organizar, dirigir y participar en la comunicación con los demás. Es la manera distintiva que cada sujeto tiene de manifestarse, en cada uno de los contextos sociales en que interactúa. Cada persona posee, por tanto, un estilo de comunicación determinado que la peculiariza, matiza sus relaciones con los

demás y determina el nivel de efectividad en su comunicación interpersonal de acuerdo con situaciones comunicativas concretas". Esos son estilos son:

- El estilo pasivo: es propio de personas inseguras, que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor al rechazo, la incomprensión, o a ofender a otros. Subvaloran sus opiniones y necesidades y sobrevaloran las ajenas.

La autora define a estas personas como "sí", que hablan como si nada pudieran hacer por ellos mismos, recurren siempre a la aprobación de otros y nunca están en desacuerdo. Su tono de voz es suplicante, lastimoso, meloso y congraciador; su postura corporal es de víctima, de mártir, humilde, con las palmas de las manos hacia arriba y en actitud suplicante; el cuerpo encorvado y mirada de abatido, hacia el suelo. Sus mensajes, de aceptación y apaciguamiento: "Lo que quieras me parecerá bien. Sólo vivo para hacerte feliz", etc.

- El estilo agresivo: se opone a la pasividad, sobrevalora opiniones y sentimientos personales, y obviando o desprecia los ajenos. No posee tono y forma apropiados de comunicación para lograr influencia afectiva positiva. La autora declara que es usado por sujetos que remedan dictadores o jefes, con actitud de superioridad, siempre a la caza de defectos. Su tono de voz, agudo y ruidoso; postura corporal tensa, enérgica, señalando con dedo acusador a otros. Emplean mensajes incriminatorios e impositivos con ironías, sarcasmos y sobre-generalizaciones para enjuiciar, descalificar, etiquetar y agredir. Por ejemplo: "tú siempre te equivocas, tú nunca sabes nada, tú me alteras, tienes que hacerlo ahora".

- El estilo asertivo: se abre a la comunicación abierta a las opiniones ajenas, parte del respeto hacia los demás y hacia sí; y plantea con seguridad y confianza lo que se quiere. Las personas asertivas son hábiles para mantener el estado emocional deseado en correspondencia con las particularidades de la situación.

La autora, desde su experiencia profesional, aporta otras cinco características propias de ese estilo y que sirven como indicadores para su posterior evaluación: 1) empleo de un lenguaje del yo, por ejemplo: yo estoy molesto por, yo pienso que; 2) describe los hechos ocurridos sin enjuiciamientos subjetivos y sobre-generalizaciones del tipo: nunca, siempre, jamás; 3) verifica el valor lógico de los mensajes, evitando suposiciones y comentarios infundados; 4) evita comparaciones entre sujetos y situaciones, en tanto son únicos e irrepetibles; 5) emplea una escucha activa, atenta al contenido del mensaje.

La autora asume en la investigación, aportes de ambos modelos: el de los Cinco axiomas de Watzlawick (1967) y el Bidireccional Asertivo, de Carrasco y Troyano (2006). Del primero, por ejemplo, se toma el axioma Es imposible no comunicarse, empleado como fundamento en las actividades del sistema propuesto: Mírame y Toca mis manos, donde se estimula el empleo de los canales visuales y táctiles para lograr una comunicación más efectiva en las parejas; mientras que del segundo se asume el estilo de comunicación asertivo. Los objetivos y fines del sistema de actividades como resultado de la investigación, parten de la necesidad de promover el estilo asertivo para que gane en calidad la relación de las parejas.

## **1.2. La relación de pareja**

La vida del ser humano es, ante todo, vida de relación. Su propia esencia radica en el vínculo o relaciones que establece con las otras personas y su entorno, en la mediación cultural que lo forma. Cada persona es, a la vez, un producto y un creador activo de esos vínculos sociales. Es un sujeto de múltiples relaciones, clasificadas en las así llamadas “sociales”, y las psicológicas o interpersonales. Dentro de estas últimas, se encuentran las de pareja, cuyo estudio aún es relativamente reciente y escasa, desde la ciencia psicológica, si se le compara con los de otras áreas dentro de esta ciencia (Fernández, 2007).

En los estudios acerca del vínculo amoroso se aprecian diversos enfoques. El biologicista o sexológico, donde predomina la profundización en el conocimiento de la respuesta sexual humana, sus mecanismos de funcionamiento, las preferencias en cuanto al comportamiento sexual, y las disfunciones y desviaciones sexuales. Sus representantes más destacados son Masters, Johnson y Kolodny (1988), Kaplan (1988) y Barbach y Levine (1990). A juicio de la autora señalan, de modo aislado, aspectos psicológicos asociados a la sexualidad como son algunos elementos de la comunicación interpersonal y su incidencia en la propia sexualidad; pero no alcanzan a pensar la sexualidad en su real dimensión psicológica.

Otro enfoque es el llamado sistémico, que aborda las relaciones de pareja, pero desde su pertinencia para comprender la dinámica familiar. Concibe a la familia como un sistema interactivo, donde la pareja es un subsistema que deviene matriz generadora de los restantes vínculos familiares. Su énfasis se focaliza en lo interactivo, en lo comunicativo a lo interno de la familia y sus

subsistemas; y la disfuncionalidad de lo comunicativo daña a esos vínculos con impacto negativo en la educación de los hijos y en la salud psicológica de otros miembros de la familia.

El interés de esos estudios, radica en lo terapéutico que proyecta trabajar con los vínculos y la comunicación en la pareja, en tanto generadora de los subsistemas restantes. Establecen tipologías vinculares o interactivas a partir de la conjugación de lo simétrico y lo complementario en la relación de pareja y su influencia en la educación de los hijos (Fernández, op. cit.). Sus representantes más destacados son Watzlawick (1967), Satir (1989), Minuchin (2000) y Marquínez (2019).

Por su parte, el enfoque de género enfatiza en el impacto de la cultura en la comprensión de las relaciones de pareja, especialmente en las representaciones sociales acerca de los roles de género y la lucha contra la violencia de género. Representantes de este enfoque son Ackerman (1988), Lerer (1992), Lagarde (2001), Lara (2016), Alarcón *et. al* (2022) y Jiménez *et. al* (2022). Fernández (op. cit.) declara que el enfoque de género fue rechazado en un principio por sectores tradicionalistas de la comunidad científica, acusándolo de transgredir cánones establecidos en los estudios de la sexualidad humana y las relaciones de pareja. Ese enfoque contribuye a profundizar en los niveles de realidad del ser humano, condicionado por la cultura y las relaciones de poder.

El enfoque personológico se enfoca en el vínculo entre la personalidad y la relación de pareja. Se centra en la importancia de considerar a la personalidad como totalidad, en la explicación del comportamiento amoroso del sujeto y en la configuración de las relaciones de pareja. Resalta el vínculo entre la calidad



del comportamiento amoroso y la madurez de la personalidad. “La calidad de nuestra vida amorosa se encuentra determinada por el grado de madurez emocional que hemos alcanzado. No podemos estudiar al amor sin estudiar al amante, y es igualmente imposible separar la conducta sexual del individuo” Fromm (1979:16).

Castellanos y González (2003) son pioneros en Cuba, respecto a la búsqueda de relaciones entre vínculo amoroso y personalidad. Proponen con acierto la necesidad de concebir la sexualidad en la integridad de la subjetividad humana. Su principal exponente en Cuba es Fernández (op. cit.), quien profundiza en:

- El esclarecimiento, comprensión y explicación de las particularidades personológicas que subyacen en el comportamiento amoroso del sujeto y de la configuración de la relación de pareja, a partir de la interrelación de los sujetos interactuantes en función de sus personalidades; contribuye a la solidez de la articulación de una concepción teórica en este sentido.

- Las técnicas y métodos de investigación, y en lo que concierne a la orientación y educación en esta esfera, desde una sólida concepción teórica.

No existen compartimientos estancos, pero sí vasos comunicantes entre los diferentes enfoques. Fernández (2012:2ss), desde la perspectiva de género, expuso que “...lo masculino y lo femenino no son hechos naturales o biológicos sino construcciones culturales (...) El orden sociocultural configurado sobre la base de la sexualidad - definida históricamente - se expresa a través del género. En este caso se hace referencia a una construcción simbólica que integra los atributos asignados a las personas a partir de su sexo “. Se coloca en contra la desigualdad de género cuando apunta que los valores y papeles escindidos para cada género, tienen reconocimiento social diferenciado; y que

esa construcción cultural se apoya en esas diferencias para establecer una dicotómica jerarquización que acentúa la supremacía de lo masculino como valor y convierte lo diferente en desigual. El punto cardinal de la cultura patriarcal son las relaciones de poder de género.

En la misma línea, critica a la segregación vertical, donde las mujeres están en los escalones más bajos o, escasamente, en puestos de toma de decisiones, de la estructura ocupacional. La igualdad social, la coeducación y las políticas de igualdad no han cambiado radicalmente eso. Se ven universidades feminizadas, pero el ejercicio profesional, en especial desde la perspectiva jerárquica, sigue con más hombres en categorías científicas y académicas, y como decisores en los ámbitos científicos y académicos (op. cit.: 23).

La autora asume dialécticamente, en el proceso y resultado de su investigación, aspectos teóricos y prácticos de los enfoques sistémico, personológico y de género. Esa electividad suya está condicionada por la complejidad de la relación de pareja, en tanto esta es síntesis, también dialéctica, de representaciones múltiples.

Luego entonces, la pareja es un subsistema del sistema familiar, para el cual la autora diseña y aplica un sistema de actividades que potencie el empleo del estilo de comunicación asertivo, en tanto es componente personológico esencial para promover una relación exitosa, equitativa y justa de pareja, sin violencia.

Fernández (2012:135) define la relación de pareja como tipo especial, particular de relación interpersonal entre sujetos que implica un atractivo sexual, corporal, comunicativo, moral, cultural, psicológico, en función de sus particularidades personológicas. Es selectiva, recíproca e intensamente emocional; la más

íntima y difícil de satisfacer de las relaciones humanas. Lo que interesa a los sujetos involucrados en ella, es la decisión o configuración de su relación íntima personal, respecto a la subjetividad del otro y a este como totalidad. Está condicionada socialmente, pero su forma de expresión es individual e irrepetible. En esencia, este criterio definitorio lo asume también López (2011:29).

Ambos asumen la relación de pareja, desde un enfoque personológico. Su valor radica, por una parte, en la propia naturaleza de la relación de pareja, concebida como relación interpersonal entre sujetos con la mayor implicación personológica. Por otra, en la mayor exigencia que, desde lo subjetivo, presentan las actuales relaciones de pareja, lo que demanda un desarrollo y educación crecientes de la personalidad para el mejor desempeño de los sujetos en ese vínculo.

Cruz *et al.* (2018), Ríos y Gil (2021) y Schönfeld *et al.* (2022) coinciden con la definición de relación de pareja según Hernández (2012:37): "relación interpersonal donde dos se comprometen a compartir juntos sus vidas y proyectos comunes como fundar una familia, tenencia o no de hijos/as, intimidad, etc.; y a disfrutar y afrontar las alegrías y vicisitudes derivadas de los mismos".

La autora asume su propio concepto de relaciones de pareja, a partir de los aportes teóricos realizados por los autores analizados hasta el momento, y los propios de Rodríguez (2020), Kaur (2020), Bertiz (2023) y Bertran (2023): es la relación interpersonal entre dos personas fundamentada en el amor, la elección y el compromiso, que establecen proyectos de vida comunes y se proponen como objetivo fundamental el logro de la autorrealización personal y la felicidad

de ambos miembros. En esta definición la autora considera varios aspectos esenciales en la relación de pareja: el amor, entendido como la capacidad de sacrificarse por el otro, más allá de la atracción física; la libre elección por parte de ambos y el compromiso de asumir con fidelidad la relación, por encima de otras oportunidades fuera del vínculo; la planificación y ejecución de proyectos comunes de vida que dan vitalidad, continuidad, renuevan la relación y son un puente para la autorrealización; y por último y no menos importante: la búsqueda de la felicidad del otro por encima de los intereses personales, como expresión suprema del amor, haciendo alusión a la última etapa del vínculo amoroso, que se describirá más adelante.

El vínculo amoroso transita por 4 etapas, según el criterio compartido por Fernández (op. cit.), Morales (op. cit.), Montenegro (op. cit.), Vázquez y Blanco (2021) y Ramírez (2021): primera etapa: encuentro – atracción, segunda etapa: la ratificación o decisión electiva, tercera etapa: enamoramiento, cuarta etapa: del enamoramiento al amor.

Primera etapa: encuentro-atracción. El encuentro es el momento inicial en el cual comienza a configurarse el vínculo. Se produce aquí el flechazo inicial, imprevisto, violento, poco reflexivo, un proceso de seducción o encantamiento, emocionalmente muy intenso en las parejas jóvenes. Esta atracción inicial, o predisposición a evaluar positivamente a otra persona y cuya naturaleza resulta difícil precisar, brinda ya información de los procesos psicológicos muchas veces inconscientes, involucrados en la configuración del vínculo. El atractivo físico, por ejemplo, se registra y valora inmediatamente al iniciarse la relación muy importante, con el tiempo, cede ese lugar a otros elementos. Ello también varía con la edad, de un sujeto a otro.

En esta fase los sujetos no logran precisar con nitidez, la causa o el origen de la atracción. Vivencian un fuerte impacto emocional, deseo de ver y estar junto a la otra persona, a lo cual también se le ha denominado amor a primera vista.

Este es un momento de fuerte erotismo, al cual las parejas jóvenes suelen prestarle demasiada atención y valor, con el consiguiente peligro de reducir su visión del vínculo amoroso a fuertes emociones eróticas, ajenas a todo juicio moral; variando su intensidad y formas de expresión de un sujeto a otro, en opinión de la autora.

El erotismo de este momento inicial de atracción, aún no está conectado con el enamoramiento o amor, aunque suele confundirse con ambos. Aquí solo hay cierta búsqueda mutua espontánea e inmediata de placer; en el atractivo de lo nuevo, más que la otra persona en sí. Por ello, hay vínculos que pueden terminar aquí, sobre todo en la juventud, una vez que se ha logrado satisfacer el erotismo inicial, si no aparecen otras expectativas con respecto al otro o a la relación; opina la autora.

Crece aquí la pasión, entendida por Sternberg (1989:41), expresiva de necesidades y deseos de autoestima, entrega, pertenencia, sumisión y satisfacción sexual. La pasión como componente esencial del vínculo amoroso, se expresa de modo diverso. De una gran intensidad en los momentos iniciales, tiende a fluctuar y a declinar de modo imprevisible a lo largo del mismo. A su vez, la vivencia pasional, que no solo es sexual, sino que incluye otras resonancias psicofisiológicas, varía de un vínculo a otro, de una situación a otra, dentro de un mismo vínculo, de un sujeto a otro en dependencia de su personalidad. Aunque el sujeto es consciente de la pasión que experimenta, no puede intervenir

conscientemente en su control, en el sentido de su existencia real, aunque sí en el modo de su manifestación, según Fernández (op. cit.).

La conciencia intervendrá luego, ratificando o no la elección inicial, en la medida en que esta atracción espontánea, puede ser expresión de deseos fugaces, poco estables o insuficientemente intensos e integrados como para originar una relación, o simplemente, no ser reciprocados. Luego del encuentro súbito inicial, de la primera e impactante buena impresión, donde interviene el sujeto con su personalidad, sus necesidades, sus preferencias, donde incluso se llega a juzgar el futuro por el presente aparente; el vínculo amoroso transita hacia un reconocimiento o identificación del otro como idóneo para el amor al cual se aspira.

En este tránsito comienzan a entrecruzarse las mutuas expectativas con respecto al rol del otro y a la relación como totalidad, los ideales de pareja y de la relación. En la base de todo eso, está el sistema de necesidades y motivos de los sujetos interactuantes, aspectos de la subjetividad individual que alcanzan cada vez mayor implicación, hasta que se ratifica la elección inicial. Sobreviene entonces una de las primeras vicisitudes para la pareja: tratar de conocer, identificar, percibir, las necesidades del otro, satisfacerlo, tratando de conseguir su amor. Es una vicisitud porque esas necesidades no siempre son conscientes, varían en intensidad y en ocasiones los sujetos no logran expresarlas bien. Esta demanda del vínculo requiere de tiempo y esfuerzo, no siempre a disposición por los sujetos (Fernández, op. cit.).

Este momento de reacomodo inicial es de gran valor, pues la calidad del vínculo amoroso posterior dependerá, en buena medida, de la satisfacción y complementariedad que puedan tener las expectativas de cada sujeto. Luego de

la atracción idílica inicial, emergen las subjetividades en interacción, con virtudes y defectos, aciertos y desaciertos; situación que numerosas parejas jóvenes no logran superar, debido al marcado interés sobre lo erótico y la búsqueda del placer sexual, fundamentos básicos de su relación; también en opinión de la autora.

Segunda etapa: la ratificación o decisión electiva. Los individuos, en función de su personalidad, configuran las expectativas e ideales con respecto al otro y a la relación y deciden o ratifican la elección de la persona con quien conformarán el vínculo amoroso (Montenegro, op. cit.). Esto tiene diversos matices de expresión singular. Desde una elección mediatizada reflexivamente hasta decisiones muy inmediatas en las cuales apenas es posible hablar de selección, en calidad de sujeto activo, pues resultan otros los elementos condicionantes del inicio del vínculo, algunos asociados a factores sociales, de presión externa o a necesidades carenciales, históricas o actuantes, de las cuales no se es totalmente consciente. En este nivel de selección no sobresalen elementos vinculados al carácter activo del sujeto, pero están presentes para regular su comportamiento amoroso. Puede surgir un vínculo de un encuentro azaroso, sin reflexión significativa respecto al elegido.

En la presunción de que el otro pueda satisfacer las expectativas del que elige, radica la elección. Cada sujeto, de modo más o menos consciente, cree poseer expectativas e ideales que puede satisfacer en su relación con el otro, articulados a temores, necesidades, desconfianzas poco concientizadas e incluso inconscientes en su historia individual, que también intervienen en la elección (Montenegro, op. cit.).

La elección no es azarosa porque depende de las particularidades del sujeto. Tampoco es un proceso mecánico. Para Fromm (1979:23) el amor involucra a la elección y se comprenderá mejor el amor, al reconocer que nuestras elecciones, no se basan necesariamente en la razón. En la elección se mezcla lo intencional y lo no intencional, según los recursos personológicos de unos u otros sujetos. La calidad ulterior del vínculo, no radica exactamente en cuan intencional sea la elección, pues en ello se involucran necesidades muy profundas que, de satisfacerse, crean un vínculo gratificante para el sujeto, en lo personal (Fromm, 1979).

De acuerdo con las expectativas que ambos sujetos tengan de la relación, así será lo que esperen del otro. Si las aspiraciones con respecto a la relación son las de una satisfacción momentánea, pasajera, muy típico entre parejas jóvenes, el erotismo, la búsqueda de placer es prioridad como expectativa. En tales casos la elección tiende a ser trivial, con frecuencia idealizada. La atracción sexual, según Klemer (1988:185), es imprescindible para seleccionar pareja y perpetuar la especie. Los problemas surgen cuando ese es el único criterio de selección. Si no hay un lazo más fuerte, cuando la novedad inevitablemente acabe, la pareja se sentirá atraída con facilidad por otros compañeros sexuales.

Vázquez y Blanco (2021), Ramírez (2021) y Klemer (1988) coinciden respecto a que, en relaciones con mayor compromiso, donde existe más o menos explícita la intencionalidad de durar y afrontar juntos las vicisitudes del vínculo, el erotismo tiene importante significado, pero se espera también seguridad y apoyo en la organización de la propia subjetividad, en el crecimiento personal. La elección deviene más reflexiva y crítica. Tiene en cuenta las características del otro y también el modo de relación que se desea producir o reproducir, de lo cual el



sujeto no es totalmente consciente y busca en el otro, en función de esto, unos u otros atributos. Se elige al otro porque con él se desea lograr un tipo específico de interrelación.

De ahí la importancia de conocer no solamente el ideal del otro como pareja, sino el ideal que se posee respecto a la relación y las expectativas configuradas en este sentido. De modo que, a partir del vínculo que se desea lograr, se puede producir la elección del otro de acuerdo con semejanzas y afinidades; a juicio de la autora.

Con relativa frecuencia, esa semejanza es solo presunción, debido a la distorsión por idealización y el falseamiento, de la imagen del otro en el vínculo amoroso, típica de los inicios de la relación. Los jóvenes, como tendencia, eligen no en base a afinidades reales, sino a esa imagen del otro, cuestionada después con resultados negativos signados por la decepción y el fracaso. Por otra parte, la semejanza excesiva puede originar colisiones entre sujetos muy dominantes, o acentuar la angustia entre los muy inseguros (Montenegro, op. cit.).

La selección también se puede producir a partir de la complementariedad, cuando se busca en el otro, elementos psicológicos de los que se carece. Lo que uno no ha logrado, lo tiene poco claro respecto a sí mismo o a lo que desearía ser. A veces la elección complementaria los jóvenes la hacen para parecerse al adulto y complementar aspectos de la propia subjetividad o apuntalar relaciones parentales.

Ese fenómeno a veces se enmascara. En el enamoramiento, se tiende a falsear las propias características y otras no se perciben, generándose la presunción de que se elige por complementariedad, viendo en el otro lo que se quiere o necesita ver (Montenegro, op. cit.).

Y elegir al otro sobre la base de lo rechazado o negado en uno mismo, tiene como contraparte nutrir la autoestima a partir de los defectos y debilidad del otro, proyectándose al exterior una imagen mejorada de sí mismo. Eso gratifica al sujeto pero, desde lo social, su elección no es muy comprensible, amándose más la imagen que se ha construido del otro, que al otro en sí mismo (Montenegro, op. cit.).

La incongruencia excesiva genera vivencias amenazantes a la identidad personal, tornándose más restringida y menos gratificante la comunicación, en lo cual están actuando las diferencias personológicas de los sujetos, incluidas las diferencias de los roles de género; en opinión de la autora.

La compatibilidad se articula alrededor de lo semejante, lo complementario y las expectativas con respecto a la relación. Se elige al otro desde múltiples necesidades personológicas, que incluyen la intención de autoafirmarse, reencontrar la autoidentidad, enriquecerse, buscar protección, ejercer el poder, etc. Se integra aquí lo simétrico, lo común en ambos, así como lo diferente complementario, en tanto fortalecimiento o mejoramiento de lo propio débil o vulnerable (Montenegro, op. cit.).

Las personalidades de los sujetos en interacción, cambian con el curso del tiempo. Así, un sujeto que da satisfacción ahora, puede dejar de hacerlo en el tiempo, no solo porque su personalidad se haya modificado y resulte entonces menos gratificante, sino porque la propia personalidad de quien lo valora también cambia y se desarrolla, variando y enriqueciendo sus expectativas, que pueden resultar luego incongruentes con respecto a la personalidad del sujeto que inicialmente satisfacía.

Este fenómeno es muy frecuente entre los jóvenes, los cuales se encuentran en franco proceso de desarrollo personalógico. Entonces, una elección exitosa de ellos en un momento, puede desvanecerse en el tiempo, en el transcurso del desarrollo de ambos o en la asincronía de tal desarrollo. En ello también influye todo el proceso del tránsito de la idealización al amor maduro, que requiere de recursos personalógicos con los cuales frecuentemente no cuenta el joven.

La selección, en cierta medida, permite presagiar la futura organización de la pareja joven, la calidad ulterior del vínculo. En ella se sitúa una de las posibles causas del fracaso en ese vínculo. Deriva de aquí una arista de acción importante en el desarrollo de los jóvenes hacia esta esfera de la vida (Vázquez y Blanco, 2021; Ramírez, 2021).

Tercera etapa: enamoramiento. Según Alberoni (1990:30) el enamoramiento es un proceso en el cual la otra persona que responde integrándose a la pareja, se presenta como objeto de pleno deseo. Durante este período que continúa tras la atracción y elección del otro, se produce un especial aumento de la vida física y sensorial, la sexualidad es muy intensa y constituye un momento cargado de erotismo.

El ímpetu del enamoramiento, pasa por un proceso de negación de lo que, en el otro, no sea maravilloso, insustituible, extraordinario. Se ignoran los defectos, se niega la realidad, se idealiza y se anula toda agresividad respecto al otro, concibiéndose la vida amorosa como algo privilegiado, proveedor de satisfacciones, que puede incluso borrar límites y enajenar a ambos del entorno. No es momento de pensar en cómo preservar el amor o afrontar conflictos (Alberoni, op. cit.).

El enamoramiento es impetuoso, coloca absolutamente el deseo en el centro de la vida, orientándose el sujeto hacia la felicidad como posible y alcanzable. Supone procurar autenticidad, transformación interior en busca del otro y de su perspectiva subjetiva, deseando convertirlo en semejante a uno (Vázquez y Blanco, 2021).

Es perturbador, posee alto costo psicológico, de existencia, vida y responsabilidad. Su complejidad y riqueza, lo hacen difícil y riesgoso. Su ritmo es denso, es un perenne interrogar sobre el pasado, deseo de adherirse a las vivencias del otro y portador de temores e incertidumbres. La ansiedad por conocer íntimamente al otro y el deseo sexual, son sus móviles esenciales. El marcado interés por el otro incluye el constante pensar en él, deseo de estar a su lado, sensación de incompletitud en su ausencia, desesperación en la separación, anticipación del placer ante la posibilidad del encuentro, más vivenciado con intensidad en la pareja joven. Son manifestaciones poco influidas por la razón, que alterarán otros sistemas de relaciones y recursos psicológicos como los cognitivos, sesgados por la intensidad afectiva y diferencias individuales con que el sujeto asume esa realidad (Fernández, op. cit.).

Hay sujetos que presumen estar enamorados, sin que eso sea real. El intenso erotismo de los inicios induce a pensar fuertemente en el otro, genera confusión, pero pasado cierto tiempo cesa, ante la satisfacción inminente. Otras veces, la orientación subjetiva hacia el otro se basa en la necesidad de admiración, sentirse halagado, restituir una pérdida afectiva, curiosidad ante lo nuevo. Los móviles radican aquí en el deseo de éxito y poder. Puede obrar el deseo de escapar de lo cotidiano, aunque el enamoramiento supone revolucionarlo. Todo

eso tributa a la explicación causal de la fácil desintegración de los vínculos en ese período (Fernández, op. cit.).

Desde lo social, en ocasiones el enamoramiento es peyorado por considerársele torpe, diletante, carente de juicio, típico en las parejas jóvenes y signo de inmadurez en el adulto. Sin embargo, como momento del decurso del vínculo amoroso, es imprescindible. Lo distintivo en la madurez psicológica de los sujetos interactuantes, no radica vivenciar o no este período, sino en la posibilidad de poder transitar desde aquí hacia otros estadios del vínculo amoroso (Morales, op. cit.).

El enamoramiento pasa por diversas pruebas, cuya superación posibilita el tránsito hacia el amor, se petrifica en sí mismo o sobreviene el desenamoramiento. Entre las diversas pruebas, está el poder saciarse del otro y a la vez resistir ante el riesgo de convertirse en su posesión. Por eso se alterna entre la búsqueda de lo máximo y luego tratar de prescindir, recomenzar el vínculo, re-enamorarse. Son pruebas a la propia subjetividad, indagaciones sobre la certeza del sentimiento, para lo cual, entre otras argucias, se exponen pretextos de desamor por parte de uno u otro. Otra prueba importante es la de reciprocidad, donde se le pide al otro cambiar. Así, en un proceso de mutua exploración, cada sujeto intenta separarse de algunos aspectos que hasta entonces poseía, intentando integrar otros nuevos. Se produce de este modo, un proyecto que va incluyendo al otro y a lo que en común se desea.

Sin embargo, hay cuestiones que no se desean afrontar juntos. Algunas no son esenciales y se puede renunciar a ellas, unas son postergables y otras, vitales. En la búsqueda de lo común, se origina la estructuración y desestructuración del proyecto, se exploran alternativas y se identifican finalmente los puntos a los que

cada sujeto no puede renunciar, preservándose así el sentido del vínculo (Morales, op. cit.).

En opinión de la autora, cada cual debe aceptar e integrar a su propio proyecto, el sector de sí al que el otro no puede renunciar, lo cual es beneficioso para preservar la propia identidad. Esto ayuda al establecimiento de límites entre los sujetos en interacción, respetando las propias identidades.

Según Fernández (op. cit.), en el respeto a las autoidentidades tiene un papel relevante la capacidad de integrar contradicciones, de asimilación más integradora de la realidad; elaborar la decepción cuando la idealización cesa, renunciar a la idealización de la subjetividad del otro e interactuar de modo más productivo con la realidad. El estereotipo del amor ideal y perfecto se rompe así, aceptándose como natural la ambivalencia afectiva que generan las relaciones interpersonales, como en el apego y la hostilidad, evitándose también el extremo contrario: sobredimensionar lo negativo que provoca la ruptura al cesar la idealización. Se incluyen aquí los cambios psicológicos en la relación, que hay que saber integrar. Sobrepasar la idealización favorece encuentros más frecuentes y duraderos, configurar proyectos a partir de una percepción más realista de sí, del otro y de los mutuos límites.

También Fernández (op. cit.) declara que si se aceptan e integran aspectos no renunciables de ambas subjetividades en el proyecto común, se delimitan más las identidades individuales, se tornan más razonables las exigencias y fortalece la confianza mutua. Los límites y su aceptación facilitan el tránsito hacia el amor, que conserva su frescura si ambos logran juntos una vida activa, novedosa, interesante, y afrontan las dificultades. Recrear lo vivido desde lo interno y lo externo propicia el re-enamoramiento, que requiere de la iniciativa de ambos

sujetos y es un reto para que las parejas jóvenes creen bases más sólidas en su relación.

Cuarta etapa: del enamoramiento al amor. La vida amorosa no se reduce al período de enamoramiento. Al declinar la idealización, imposible de eternizarse, sobreviene la prueba de la realidad. Aparecen ahora decepciones, al sentir uno o ambos sujetos que no satisfacen todas sus necesidades en el vínculo, al fallar la imagen ideal creada; la frustración (en proporción directa con el monto de las expectativas creadas); las diferencias, imperfecciones, críticas y las defensas antes las imágenes realistas, resurgiendo los límites de ambas subjetividades. Se vivencia entonces como en amenaza, la satisfacción, la fusión, se magnifican los obstáculos y se pone en cuestionamiento la pertinencia de la pareja. No obstante, aunque la decepción se vivencie negativamente, contribuye a introducir la crisis, a romper la idealización e integrar una ambivalencia natural en beneficio del vínculo; a juicio de la autora.

La decepción modifica toda la subjetividad, se vive una nueva realidad dolorosa, pero de efectos desarrolladores. Esa crisis no implica necesaria ruptura, sino un recurso para que la pareja reestructure su funcionamiento, una experiencia correctiva a partir de un mayor conocimiento del otro. Supone recibir del otro no solo amor y aceptación, sino recibir también críticas, y percibir ambivalencias respecto al otro. El amor va surgiendo así, alrededor de lo imposible, del límite de lo que no puede ser.

La des-idealización lenta, parcial, permite identificar lo negativo de cada cual, reelaborar la realidad y con ello ajustar el vínculo. Esto es difícil. Ser realista respecto al otro, supone encontrarse con los propios límites y necesidades. A la vez que empaña los supuestos beneficios de un vínculo, exige maduración

personológica. La característica fundamental en esta etapa es la decisión-compromiso (Sternberg, 1989), que porta la energía dedicada a la elección de vivir en pareja, las aspiraciones en este tipo de vida, la disposición y modo de alcanzarlo. Es el grado de implicación en el vínculo, como resultado del afecto y la confianza.

Tiene un componente a corto plazo: decisión de amar al otro, y uno a largo plazo: comprometimiento e implicación por mantener ese amor, el vínculo y dar cuenta del mismo hasta el objetivo proyectado. Ello supone una posición activa, intencional y persistente que revela, por excelencia, uno de los momentos de mayor evidencia de la presencia del sujeto, a partir de su personalidad, en la construcción del vínculo.

La decisión de amar a otra persona, por lo general precede al compromiso, aunque no necesariamente desemboca en este. A su vez, pueden establecerse compromisos sin amor, sobre todo en uniones concertadas por conveniencias. El compromiso carece de la fluctuación de la pasión o de la intimidad. Es la arista relativamente más estable del vínculo, uno de los ingredientes de su durabilidad por la elevada intervención del sujeto en la configuración, redimensión, solución de conflictos y el afrontamiento constructivo de las contradicciones. Cuando existe una conciencia clara del compromiso, el control del sujeto es muy elevado. A veces la conciencia del compromiso sobreviene, cuando la relación se siente amenazada (Sternberg, op. cit.).

Otra característica no menos importante, surgida del compromiso, es la intimidad psicológica, un proceso gradual desarrollado en la medida en que el sujeto se siente correspondido con la confiabilidad del otro. Supone el disfrute de su compañía, intercambio de tiempo, ideas, emociones, placer, experiencias de



modo libre, la posibilidad que tiene el sujeto, a partir de su personalidad, de revelar sus sentimientos y pensamientos más profundos y que el otro comparta los propios. Es una exigencia para desarrollar afectos profundos y vínculo duradero. Se logra con la comunicación afectiva, aunque ella no equivalga a amor afectuoso (hay sujetos que se quieren sin expresar su mundo interno). Otras veces se genera de modo ocasional, circunstancial.

Vázquez y Blanco (2021), Ramírez (2021) y Sternberg (op. cit.), coinciden en que la intimidad de una relación involucra los sentimientos que promueven el deseo de bienestar del otro, vivenciar la felicidad a su lado, el respeto y la validación del otro, la entrega personal, en términos de una vivencia global. Es un fenómeno relativamente estable al interior del vínculo y aunque su expresión manifiesta puede disminuir, se mantiene latente, lo cual es diferente a la falta de intimidad propia de una relación en extinción. Supone arriesgar la propia vulnerabilidad, al compartir sentimientos que podrían no ser aceptados por el otro; la capacidad de la apertura, de la autenticidad. Es comunicarse con el otro para compartir algo profundo de sí mismo, en lugar de intercambios triviales o externos que ocultan tanto de sí mismo, como el mayor silencio. Llegar a ella es un reto para las parejas jóvenes, quienes suelen quedarse en el enamoramiento fugaz con su enorme carga erótica.

### **1.3 La edad juvenil**

En las diferentes sociedades la imagen de la juventud ha sido considerablemente diferente a lo largo de la historia. Los autores antiguos y de la Edad Media, asociaban la juventud al florecimiento de la fuerza física y del heroísmo militar, considerando características de esta etapa del desarrollo, además, el desenfreno y la inmadurez intelectual. En estas condiciones, el

joven tenía pocas posibilidades para la autodeterminación y se le exigía ante todo obediencia y respeto (Reina, 2017).

Durante la segunda mitad del siglo XVIII, la situación se presenta diferente, motivado este hecho por diversos factores, entre los que se destacan: la aceleración del ritmo del desarrollo social, el debilitamiento de la influencia de los padres, la amplitud de la selección individual de una carrera, los cambios en el estilo de vida, etc.; factores que, en sentido general, contribuyeron a que el joven alcanzara la autodeterminación consciente (Reina, 2017).

Las denominaciones acerca de la juventud han sido diversas: Pubertad, Mocedad, Verdor, Edad Temprana, Albores de la Vida, Flor de la Edad, etc. En 1762, Juan Jacobo Rousseau en el tratado "Emilio o de la Educación", denomina la juventud como "segundo nacimiento", considerados por él, los 15 años, como edad en que se inicia (Reina, op. cit.)

En el siglo XIX, la Psicología interpreta la juventud como un período de crisis interna, del despertar de los sentimientos, como una época romántica de "tempestad y empuje", de realización de una subjetividad purísima (Kon, 1990).

Marx y Engels criticaron este enfoque, partiendo del hecho de que no se puede analizar el camino de la vida de una persona sólo como el cambio de fases de su conciencia y autoconciencia. La relación del hombre consigo mismo y con la realidad tiene bases materiales, por eso hay que deducir las particularidades de su conciencia y autoconciencia en su relación práctica con la realidad, en el contexto de su actividad vital y no a la inversa. En segundo lugar, la propia actividad, cuyo contenido se refleja en la psicología de la edad

correspondiente, debe ser analizada de una forma concreta e histórica. Aquí se puede apreciar la importancia que se le atribuye a las condiciones histórico-concretas en que se desarrolla el individuo, así como su incidencia en el desarrollo de su individualidad como ser social (Reina, op. cit.).

Petrovski (1981:178), autor soviético, define la juventud como: "...Un estadio del desarrollo que se inicia con la madurez sexual y termina con el advenimiento de la edad adulta...".

Kon (1990) parte de considerar que la edad juvenil representa, en el sentido literal de la palabra, "el tercer mundo", existente entre la infancia y la adultez, etapa en que biológicamente culmina la madurez física y la posición social de los jóvenes se transforma (Reina, op.cit).

Bozhovich (1976:476) define la edad juvenil como "edad escolar mayor", caracterizada por la determinación por parte del alumno de los últimos grados, de su lugar en la vida y de su posición interna, por la formación de la concepción del mundo y de su influencia en la actividad cognoscitiva, la autoconciencia y la conciencia moral (Reina, op.cit.)

Diversos autores que se han dedicado al estudio de la edad juvenil la enmarcan en diferentes límites etéreos. Para Bozhovich (1976) la juventud o edad escolar superior se extiende, desde los 14 a los 18 años; Kon (1990) considera que esta etapa comprende las edades que oscilan entre 14 -15 a 23 -25 años; Bee y Mitchel establecen como límites de la juventud las edades comprendidas entre los 18 y 22 años (Citados por Domínguez, 2013).

En Cuba se consideran jóvenes las personas comprendidas entre los 14 y 30 años, sin embargo, entre esas edades hay notables diferencias tanto biológicas

como psicológicas y sociales. Por esa razón se han distinguido tres subgrupos juventud temprana (14-17 años), juventud media (18-24 años) y juventud madura o tardía (25-30 años). En conclusiones, se decide asociar el inicio con los 16, por ser la edad jurídicamente aceptada para votar, hasta los 30 años (Domínguez, 2013), criterio con el que coinciden otros autores nacionales como el Centro de Estudios sobre la Juventud (CESJ) (2021), Molina (2022), Peñate et. al. (2020) y Yilén (2021) y extranjeros como el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 (2023), el Municipio del Distrito Metropolitano de Quito (2023).

Reina (2017:19) plantea que: " independientemente del valor que para el estudio de la edad juvenil poseen las consideraciones de estos autores, es importante tener presente que el desarrollo psicológico emerge como una nueva cualidad, a partir de la compleja interrelación entre las condiciones biológicas y las socioculturales, por lo que el desarrollo del individuo no puede verse determinada fatalmente por la maduración del organismo", criterio compartido con la autora.

Los cambios desde el punto de vista antropométrico, fisiológico, endocrino y de maduración sexual, continúan sucediendo en este período de la vida, no tan notables como los que ocurren en la adolescencia (Reina, op.cit.) y Peñate et. al. (2020).

Dentro del sistema de actividad el estudio adquiere una importante dimensión para los jóvenes que transitan hacia la Educación Superior, puesto que deberán asimilar contenidos correspondientes a diversas disciplinas, que presentan un elevado nivel de abstracción y generalización, lo cual exigirá de

ellos la asimilación de conceptos científicos y el establecimiento de nexos y relaciones entre diversos fenómenos de la realidad (Domínguez, op.cit.) y (Reina, op.cit.).

En cuanto al sistema de comunicación, en esta etapa las dificultades que surgen en la comunicación del joven con su familia están condicionadas por la complejidad de su mundo interno y porque ésta no siempre tiene una imagen real del joven, aún cuando en ocasiones consideran que la poseen (Domínguez, op.cit.) y (Reina, op.cit.).

Sobre la relación del joven con su familia, algunos autores estudiosos del tema consideran que en la juventud la comunicación con los padres disminuye, teniendo en cuenta el desarrollo de la capacidad de autodeterminación del joven, sus crecientes necesidades de independencia y autonomía, mientras otros son del criterio que no hay tal disminución en esta etapa, sino un cambio en el contenido y los fines que adopta el proceso comunicativo. La autora se adhiere al segundo criterio, compartido con Reina (2017:20): "partiendo de considerar que, en la familia cubana, aún cuando los jóvenes desean lograr mayor independencia, necesitan de la experiencia y ayuda de los padres, fundamentalmente en la consecución de sus proyectos profesionales. Pero, además, cuando el joven decide crear una nueva familia, la familia de origen sigue constituyendo un importante sostén para la realización de estos propósitos".

En consonancia con ese criterio Arés (2021:72) plantea que: " la familia es una esfera prioritaria que ocupa un lugar central en la subjetividad juvenil, tanto como elemento condicionante como resultante de la misma (...) las dinámicas

familiares tienen una fuerte influencia en los jóvenes, en su desarrollo y formación, y son determinantes en muchas de las encrucijadas vitales de la actualidad (...) las figuras de la madre y la abuela son enaltecidas en las plataformas discursivas de los jóvenes. Esto se evidencia en temas de confianza, intimidad y cercanía, pues la mayoría declaran que es fundamentalmente con la madre con quien más conversan de temas íntimos. La madre resulta ser la principal confidente para todos los grupos de edades, aunque sus datos porcentuales disminuyen a medida que aumenta la edad. Las separaciones y divorcios de los padres no siempre alcanzan una buena resolución, cuestión esta que trasciende a los hijos, que se han visto afectados con respecto a la atención emocional y material que reciben de su progenitor no conviviente”.

En cuanto a la comunicación del joven con los maestros, se destaca que la aceptación de los mismos depende de sus cualidades personales, fundamentalmente de su estilo de comunicación, así como de su competencia profesional, según Reina (op.cit.) y Garbizo (2007).

Con respecto a la comunicación que se establece con los coetáneos, fundamentalmente con el grupo, aunque este continúa siendo una importante fuente de desarrollo de reflexiones y vivencias, el joven se muestra con relativa independencia en lo que respecta a las opiniones que pueden tener los miembros de su grupo, siendo capaz de enfrentarse abiertamente a determinados criterios de sus compañeros si considera inadecuada ciertas posiciones, normas o exigencias grupales (Domínguez, 2013).

El joven participa tanto de grupos formales como espontáneos, que le permiten establecer relaciones de comunicación con sus coetáneos. Estos grupos se convierten para el joven en importantes espacios que promueven la reflexión, la expresión y conformación de sus puntos de vistas, además, contribuyen a la organización y empleo del tiempo libre y un lugar de aprendizaje fundamental; se busca en esta comunicación con los iguales, una relación personal, íntima, de amistad, con compañeros hacia los que siente confianza, y con los que le unen afinidad de intereses y criterios sobre diferentes aspectos (Domínguez, 2013) y (Reina, op.cit.).

Sobre el sistema de relaciones en la edad juvenil la amistad es concebida como una relación afectiva, individualizada, estable y profunda; los amigos en esta etapa son tratados con mayor respeto y tolerancia. Las relaciones de amistad entre los jóvenes poseen un carácter polifuncional, lo que se evidencia en la variedad que adoptan sus formas, manifestándose desde el pasatiempo conjunto a la confesión profunda, pero a diferencia de la etapa anterior, la amistad en la juventud posee un carácter más selectivo, apreciándose una diferenciación entre compañeros y amigos, y sustentándose la misma, en importantes valores morales como la honestidad y la lealtad (Domínguez, 2013) y (Reina, op.cit.).

La relación de pareja también ocupa un lugar esencial en la vida del joven, constituyendo una tendencia en esta etapa, la búsqueda de una mayor estabilidad en la relación, la creación de una familia propia y la llegada del primer hijo. No obstante, debemos tener presente que la forma en que cada miembro de la pareja perciba esta relación dependerá, en gran medida, de la educación recibida en la familia (Domínguez, 2013) y (Reina, op.cit.).

En este período se manifiesta una contradicción entre la entrega y la dependencia, puesto que el joven siente la necesidad de mayor solidez en la relación de pareja, pero a la vez teme que quede invadida su intimidad y espacio personal, convirtiéndose esta en obstáculo para su desarrollo personal (Domínguez, op.cit.) y (Reina, op.cit.).

La juventud es una etapa de la vida especialmente importante en el proceso de formación de la concepción del mundo, alcanzándose el nivel superior de integración de los procesos cognitivos y afectivos. Esta adquisición permite al joven elaborar sus propios criterios en diferentes esferas de la vida, como la ciencia, la política, la moral y la vida social, en general. Estos criterios se sustentan en juicios y puntos de vistas, que el joven defiende y con los cuales se encuentra comprometido, por lo que los mismos llegan a convertirse en reguladores efectivos de su comportamiento (Domínguez, 2013) y (Reina, op.cit.).

Es importante destacar que la concepción del mundo constituye la base para la elaboración del sentido de la vida, lo cual significa, sentido de la propia existencia del sujeto y camino, estrategia a seguir, para encontrar el lugar al que aspira alcanzar en la sociedad. El sentido de la vida, aunque constituye una reflexión sobre sí mismo, solo se realiza y expresa en la propia actividad del sujeto y en el sistema de interrelaciones con quienes le rodean y no se establece de manera única, por cuanto se va reestructurando y construyendo durante toda la vida (Domínguez, 2013) y (Reina, op.cit.).

Se comienza a formar esta concepción teórica-filosófica de la realidad, en base a todas las adquisiciones del desarrollo precedente, expresándose en la



búsqueda del sentido de la propia existencia y en la elección del futuro lugar en la sociedad, lo cual se encuentra muy vinculado a la selección de la futura profesión.

No ocurre de igual manera en todos los jóvenes la elaboración activa del sentido de la vida, ni constituye un producto automático de la edad, apreciándose en algunos sujetos una actitud pasiva y pesimista, caracterizada por la inmediatez de la orientación ante lo que acontece a su alrededor (Domínguez, 2013) y (Reina, op.cit.).

En la concepción del mundo, un aspecto fundamental lo constituyen los componentes morales o concepción moral del mundo que puede ser entendida como un sistema de normas y valores morales, que permite la regulación interna del comportamiento.

En la juventud los conceptos morales se hacen más conscientes y estructurados. En este período, la moral opera desde lo interno, el sujeto asume la responsabilidad personal de sus acciones, sobre la base de los principios morales generales y, a la vez, logra una mayor flexibilidad y argumentación de los mismos (Domínguez, 2013) y (Reina, op.cit.).

Continúa desempeñando un papel esencial en esta etapa de la vida la educación moral, constituyendo una tarea importante, la formación de una actitud consciente ante el estudio, por tanto, la labor de los educadores y la familia debe estar encaminada a propiciar las condiciones que garanticen el cumplimiento de las exigencias que plantea dicha actividad, y de esta forma, crear paulatinamente hábitos correctos de estudio, que redundarán en una actitud positiva del joven hacia el mismo (Domínguez, op.cit.) y (Reina, op.cit.).

La búsqueda consciente del ideal es característica de esta etapa, el cual se asume teniendo como base una valoración moral y crítica de sus características. El ideal puede contener el conjunto de proyectos orientados al futuro que el joven elabora. De esta manera, se encuentran como ideales típicos de este período los llamados ideales generalizados, que atendiendo al criterio de González (Citado por Domínguez, 2013), pueden ser formales cuando se trata de una simple elaboración intelectual del contenido de las aspiraciones del sujeto, o efectivos, si constituyen una unidad cognitiva afectiva que responde a las motivaciones esenciales de la personalidad y se expresa de manera estable en la regulación del comportamiento.

Con un horizonte intelectual más amplio y con un mayor grado de madurez que el niño y el adolescente, el joven puede lograr una imagen más elaborada del modelo, del ideal al que aspira, que lo conduce no simplemente a imitar las formas de conducta del modelo, sino al análisis y la valoración de las cualidades que distinguen ese modelo adoptado y el propósito de lograrlas en sí mismo. Esto, unido a su necesidad de autodeterminar su vida, hace que una vez interiorizado el ideal, se haga psicológicamente más activo; es decir, origine en el joven esfuerzos conscientes para lograrlo (Domínguez, op.cit.).

La autovaloración adquiere un nivel cualitativamente superior en esta etapa del desarrollo, apreciándose que la representación que el joven realiza de sí mismo resulta más flexible, estructurada y fundamentada, lo cual constituye un indicador que demuestra que esta formación ha ganado en estabilidad y objetividad, resultando un importante apoyo a la elaboración del sentido de la vida o proyecto de vida (Domínguez, 2013) y (Reina, op.cit.).

El proyecto de vida es la estructuración que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales. De esta manera, la configuración, contenido y dirección del proyecto de vida, por su naturaleza, origen y destino, están vinculados a la situación social del individuo, tanto en su expresión actual, como en la perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros, abiertos a la definición de su lugar y tareas en una determinada sociedad (Domínguez, 2013) y (Reina, op.cit.).

El impacto de la situación social del joven cubano en su proyecto de vida, se visualiza en las encrucijadas vitales que deben enfrentar hoy, dentro del contexto familiar y social, ampliamente descritas por Arés (2021:75). Para entender el término encrucijada vital dicha autora explica que: "Usamos el término como una metáfora que hace un préstamo lingüístico, de manera que la herramienta de análisis se envuelva en una comprensión novedosa de las realidades juveniles y facilite la orientación, educación y la proyección de políticas sociales dirigidas a la juventud. Las encrucijadas, de acuerdo a su definición epistemológica, son conflictos excluyentes entre dos o más dominios evolutivos (dígase pareja, familia, superación, trabajo, solvencia económica) que implican la necesidad de excluir o prorrogar algunos, al menos de manera transitoria. Las encrucijadas transcurren en una lógica dicotómica que produce estados de confusión o duda: no saber qué decisión tomar o qué acción llevar a cabo ante la dificultad o el dilema que se presenta, la toma de un camino excluye la posibilidad de integrar otras esferas importantes de la vida. En dicho cruzamiento las sendas se superponen o se atraviesan entre sí, creando

disyuntivas complejas, lo que compromete los niveles de madurez y estabilidad logrados en diversos órdenes”.

La primera encrucijada se da entre encontrar pareja y la solvencia económica. En la Encuesta Nacional de Juventud muchos participantes declararon que sin solvencia económica les era difícil encontrar y mantener pareja estable. Los espacios de recreación y ocio que atraen a la juventud son costosos y no siempre las familias disponen de recursos para solventar este tipo de actividades más allá de las necesidades básicas. El joven (fundamentalmente los varones) se ven devaluados en comparación con otros que sí logran acceder e invitar a otro u otra. Una vida sexual inestable, sin compromisos ni responsabilidades, muchas veces es la salida a este tipo de encrucijadas (Arés, 2021).

Una segunda encrucijada generalizada se da entre la continuidad de estudios y la solvencia económica. Peñate et. al. (2020) ponen en evidencia que la continuidad de estudios, al concluir los niveles medios, se produce bajo una estructura de manutención de la familia de origen, lo cual trae aparejado una situación de dependencia económica en una etapa en que desean una mayor autonomía. En muchas familias esa estructura de manutención alcanza para las necesidades básicas, pero no para el ocio y recreo. Investigaciones muestran que la mayor entrada a la universidad de estudiantes se da en hijos de padres universitarios, familias cuyas orientaciones de valor están fuertemente orientadas al desarrollo y la superación (Jiménez y Verdecia, 2021). Sin embargo, un sector juvenil vulnerable está renunciando a las aspiraciones de estudios superiores. La ruptura de la línea continua que existía entre calificación, empleo y condiciones de vida está provocando cierta

devaluación de la educación, que ha tenido su expresión en la renuncia de muchos jóvenes a la continuidad de estudios. Para muchos ese sacrificio entra en una lógica opuesta con los esfuerzos para lograr una autonomía económica, lo que constituye una encrucijada mayor para poblaciones vulnerables. Por tanto, otra encrucijada se da entre los estudios universitarios y la inserción laboral, cuando estos coinciden en el tiempo. En la población joven se manifiestan con mayor fuerza las contradicciones propias del empleo en Cuba, entre ellas las expectativas individuales y las posibilidades de satisfacción real mediante el salario en el sector estatal, la discrepancia entre el nivel educativo y la ocupación desempeñada, así como la movilidad de profesionales a sectores reanimados de empleo. Algunos jóvenes optan por la combinación de estudio y trabajo para mejorar la solvencia económica, pero tienen que trabajar fuera de los horarios de clase, muchos en trabajos por cuenta propia (el 32 % de los cuentapropistas son jóvenes) o economía informal, lo cual afecta su rendimiento. Algunos dejan de estudiar para trabajar, sobre todo en situaciones donde las finanzas familiares no les permiten esa estructura de manutención, por lo que se produce la inserción más temprana en la vida laboral.

Otro tema considerable es la realización laboral y el cuidado de los hijos y ancianos. La familia cubana, dadas sus características sociodemográficas, afronta una crisis del cuidado, sobre todo en la atención a adultos mayores dependientes y con grados de discapacidad física y mental. Una demanda de este tipo en las familias, que ya hemos mencionado que son de pocos miembros bajo un mismo techo, supone una sobre-exigencia, en especial a la mujer-hija, y compromete sensiblemente los tiempos personales, por lo que una encrucijada vital pone en lógicas excluyentes la participación laboral activa

con el cuidado exclusivo de un miembro de la familia. Si ya hay niños la mujer tiende a vivir una limitación real que impide el logro de determinadas metas evolutivas, sobre todo si existen pocas personas para compartir el cuidado.

También supone una encrucijada la cuestión de la inserción laboral vs. la tenencia del primer hijo. En Cuba los niveles de fecundidad en la población entre 15 y 34 años se mantienen por debajo del reemplazo, aun cuando, por razones de carácter biológico, este segmento poblacional es en mayor medida protagonista de los comportamientos reproductivos. La edad media de la reproducción se ha mantenido oscilando alrededor de los 26 años. La fecundidad en unión consensual es también una característica. La encrucijada vital se produce ante el momento de la tenencia del primer hijo por la interferencia que esto tiene, sobre todo para la mujer, en sus proyectos de realización profesional e inserción laboral. Mientras que las mujeres con nivel medio suelen tener a sus hijos entre los 20 y 24 años, las madres universitarias se encuentran más frecuentemente en el grupo de 25 a 29, hecho que confirma la tendencia a la postergación de la maternidad por parte de las mujeres de mayor nivel educacional. Los nacimientos provenientes de madres menores de 20 años son más frecuentes en localidades rurales, donde los patrones culturales vigentes podrían estar incidiendo en que este tipo de evento sea más aceptado socialmente. Por otra parte, la juventud tardía aporta el mayor saldo migratorio al país, por lo que también es común la encrucijada entre fecundidad y proyecto migratorio. Lamentablemente muchos ven la emigración como modo de obtener un nivel de emancipación y prosperidad económica, no sin conflictos y culpas, siendo la juventud actualmente una población que decrece, deslizando o movediza. Esta decisión produce una moratoria para la tenencia

del primer hijo, que muchas veces nace en territorio foráneo, afectando los índices de fecundidad del país.

Otro conflicto en los jóvenes está relacionado con la emancipación del hogar de origen y la formación de una nueva familia. Con respecto al censo del 2002, en el del 2012 se aprecia un predominio de personas solteras en estas edades. Entre los que se declaran solteros existen algunos que tienen pareja, mas no conviven con ella. Como tendencia se está produciendo una moratoria de la formación de la nueva familia, al mismo tiempo que una salida tardía de muchos jóvenes de los hogares de origen para formar su propia familia. Algunos salen de su familia de origen para insertarse en la familia de la pareja. Sociológicamente esta realidad responde a diferentes causas: la imposibilidad de acceder a un espacio propio, la dificultad para integrarse a un mercado laboral y conseguir una solvencia que les permita por sí solos la fundación de una familia y la dificultad para los desprendimientos de una familia matricéntrica, que tendrían que dejar, por lo general, en situaciones vitales complejas. Como resultado, ya en la juventud tardía se mantiene un alto número tanto de hogares extensos donde convive la nueva pareja como de situaciones en las que cada uno vive en su casa, separados, de manera que, cuando un hijo nace, pasa a formar parte del hogar de origen de la madre (Álvarez, 2014).

La proporción de los jóvenes que tienen algún vínculo estable es mayor en las mujeres que en los hombres. La edad media de la primera unión es por lo general más baja en las mujeres respecto a los hombres, debido fundamentalmente a que ellas prefieren unirse a hombres mayores, además de que, por cultura, los varones se sienten más devaluados en su condición de

proveedor, cuestión esta aún vigente en los imaginarios sociales. En esta etapa se da un fuerte aumento de la consensualidad en convivencia con la familia de origen. La disminución de las uniones legales por el matrimonio en los menores de 30 años ha sido señalada, aunque no resulta un comportamiento exclusivo de este grupo. Sin embargo, la conformación de relaciones estables de pareja continúa siendo aspiración para esta población. Por último, está el conflicto de lealtad entre la nueva pareja y la familia de origen. La convivencia familiar se torna más difícil cuando ya existen parejas estables y descendencia. Muchos jóvenes expresan sentirse atrapados en esa lucha de lealtades, no se sienten verdaderamente libres, sino aún hipotecados en responsabilidades con su hogar de origen, difíciles de conciliar con los compromisos hacia la nueva pareja.

En el análisis realizado por Arés (2021) de estas encrucijadas se encuentran diferentes formas de afrontamiento juvenil, en dependencia de si el joven dispone o no de un cierto margen de maniobra o de un potencial de flexibilidad para tomar decisiones. Si las encrucijadas se superan con éxito, suponen una expansión y la adición de nuevas competencias, si no, pueden implicar un estancamiento que dificulta el abordaje de encrucijadas futuras. Los afrontamientos que describe Arés (2021) son los siguientes:

- Hacer equilibrios o malabarismos de conciliación, lo que requiere apoyos adicionales. Salidas sacrificiales, explotar los recursos a su alcance (biológicos, psicológicos, socioculturales) para maximizar, dentro de las restricciones en las que se mueven, el funcionamiento en esas trayectorias o dominios, poniendo en marcha las mejores estrategias y medios para conseguir las metas evolutivas deseadas.



- Aplazar o postergar ciertos dominios, dando preferencia a algunos en detrimento de otros. Es a lo que se le ha denominado el ejercicio de las moratorias o prórrogas de algunas metas evolutivas para las que no se tienen condiciones actuales con el objetivo de hacer más manejable el número de desafíos, amenazas y demandas potenciales con los que se encuentra.
- Renunciar para siempre a algunas tareas evolutivas cuando los relojes biológicos, los tiempos cronológicos o los marcadores sociales han hecho sonar las alarmas asumiendo o no los costos que eso conlleva y en ocasiones reproduciéndose la desventaja social.
- Desistir por parálisis del contrato adulto, utilizando salidas presentistas, hedónicas y con un horizonte a muy corto plazo.
- Deslizarse a otro escenario geográfico y dejar atrás el escenario vital anterior, provocando un cambio en el contexto evolutivo por otro que el joven piensa que facilita la consecución de sus metas, ya sea por migración interna o externa.

#### Conclusiones del capítulo 1

El estilo de comunicación asertivo es abierto a las opiniones ajenas, parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo; a través de él los individuos plantean con seguridad y confianza lo que desean. Es el estilo comunicacional por excelencia para la relación de pareja como relación interpersonal fundada en el amor, la libre elección y el compromiso, donde se establecen proyectos de vida comunes y se proponen, como objetivo fundamental, el logro de la autorrealización personal y la felicidad de ambos miembros; que transita por cuatro etapas sucesivas de desarrollo. El empleo del estilo de comunicación asertivo resulta de vital importancia en las relaciones de pareja en la juventud, ya

que contribuye a su fortalecimiento, enriquecimiento y alcance de la madurez en el vínculo amoroso.

## **Capítulo 2: Sistema de actividades para potenciar el empleo del estilo de comunicación asertivo en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del consejo popular Pedro Betancourt**

En este capítulo se presentan los indicadores que sustentan el diagnóstico y se valoran los resultados del mismo. Sobre la base de los fundamentos teóricos determinados y de la caracterización del estado actual del problema investigado que el diagnóstico ofrece, se pudo estructurar y fundamentar el sistema de actividades, cuya razón es potenciar el empleo del estilo de comunicación asertivo, en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt, así como exponer las transformaciones logradas después de su aplicación práctica.

### **2.1 Fundamentación del diseño metodológico**

En el diseño de la presente investigación que aquí se informa, se partió de los presupuestos en los que se funda el criterio general de lo que es actividad científica. Según Barreras (2004), cuya opinión es compartida por la autora, esa actividad es un proceso:

- 1- Consciente e intencional heurístico-epistémico, que procura el hallazgo de propiedades, leyes, y regularidades del mundo natural y social.
- 2- Metodológicamente estructurado, dado que la investigación se organiza estratégicamente en etapas lógico-genética y dialécticamente conexas, a través del uso en ellas de métodos, técnicas y procedimientos empíricos, teóricos y matemático-estadísticos de eficacia validada.

3- Que parte también de la detección de problemas, necesidades y contradicciones de la práctica, que pueden ser abarcadores de - y estar extendidos a - la pluralidad de la actividad humana en todas las esferas de la sociedad.

4- Cuya heurística se fundamenta y orienta a partir de lo postulado en bases y referentes metodológicos y teórico-conceptuales, científico-concretos, científico-generales y cosmovisuales; y cuyos resultados tributan, dialécticamente a la reelaboración, enriquecimiento, demostración o refutación del conocimiento existente.

5- En el que la información obtenida describe, explica y predice lo relativo a uno u otro aspecto de la realidad, en el marco y contexto de una teoría dada que se toma como referente para la acción discursiva y práctico-transformadora.

6- En el que la finalidad última y la razón ética del proceder es – y tiene como referente a - la práctica, pues ella es el escenario donde la teoría, además de ser contrastada y verificada, puede aplicadamente contribuir al mejoramiento eficaz de la vida.

En lo que concierne a la tipología de esta investigación, por la profundidad de su objetivo gnoseológico es descriptivo-explicativa; por el control de las variables, es no experimental; por su finalidad y orientación que asume, es aplicada; por el carácter de la medida, predominantemente cualitativa; por el carácter del marco en que tiene lugar, de campo y en condiciones naturales de los sujetos; y por el tiempo empleado en investigar, transversal y monoetápica.

La autora empleó dos paradigmas, no por razones exclusivamente volitivas, sino atendiendo a los requerimientos objetivos de la naturaleza de la investigación.

La subjetividad necesaria de los juicios de valor sobre la interpretación de los estilos de comunicación en las relaciones interpersonales que tienen lugar en los vínculos de la pareja humana, recomienda el uso del paradigma cualitativo.

El cuantitativo, en esta investigación, queda relegado al análisis porcentual de los resultados de la medición empírica de datos, aportados por los instrumentos aplicados.

El fundamento teórico general de la investigación se sustenta en la concepción dialéctica del desarrollo de la naturaleza, la sociedad humana y el pensamiento.

Dialéctico es todo el objeto investigado, en tanto lo son: la configuración objetiva de los elementos, sistémicamente interdependientes, que caracterizan a la relación humana de pareja; el desarrollo por etapas de la vida en esa relación; la complementariedad, tanto de los enfoques científicos sobre ellas, como la de los estilos de comunicación humana – con destaque para el asertivo - para elevar la calidad del vínculo en parejas jóvenes.

Dialéctico es el diseño del sistema de actividades, como *proceso*, al presentarse estas en su interdependencia sistémica y en su aplicación desde las más simples a las más complejas; y como resultado, en el crecimiento de la mayoría de las parejas jóvenes investigadas, cuando aprendió a comunicarse con asertividad, en pro de la mejora de la calidad de su relación.

En cuanto a los métodos científico-generales, se emplearon en el nivel teórico:

El analítico-sintético. Un procedimiento metodológico con predominio de lo analítico, se empleó para la desagregación mental de los elementos constitutivos de los estilos de comunicación en la relación de pareja, a partir del meta - análisis previo de la autora sobre ese aspecto en estado del arte. De manera paralela, se desarrolló otro procedimiento metodológico, dialécticamente contrario y con predominio de la síntesis, donde tuvo lugar la integración mental de ese proceso, pero ya con el conocimiento de aquellos elementos que le son esenciales. En este caso, la determinación del estilo asertivo de comunicación como el más adecuado para el desarrollo del vínculo interpersonal, en la relación amorosa de la pareja joven.

Los mismos procedimientos dialécticamente opuestos y a la vez presupuestos entre sí, se usaron para determinar la pertinencia, oportunidad y utilidad de: 1) los elementos aportados por los enfoques científicos sobre la relación de pareja; 2) la bibliografía disponible sobre el tema; 3) los resultados obtenidos en la aplicación de los métodos empíricos, en el trabajo investigativo de campo.

El histórico-lógico. Se usó con el fin de determinar los principales antecedentes y tendencias históricas – tanto en la práctica social como en el estado del arte - que han caracterizado la evolución del objeto de estudio, así como la lógica interna de su desarrollo longitudinal, que develó el valor creciente de los aportes al mismo, hasta llegar a su etapa más desarrollada en la contemporaneidad.

Análisis documental. La revisión de fuentes diversas permitió construir el marco teórico sobre: 1) los estilos de comunicación y, dentro de estos, del asertivo como el idóneo en la relación amorosa de las parejas, con énfasis en las

jóvenes; 2) los enfoques científicos sobre ese tipo de relación, 3) las etapas del desarrollo de la relación de pareja.

El enfoque de sistema. Fue un procedimiento metodológico de empleo transversal en la investigación, dada la certeza de que todo nivel de realidad estará siempre ordenado y jerarquizado en sistemas. En ese caso, fue útil para identificar e integrar tendencias y rasgos esenciales en el tratamiento en el estado del arte sobre el objeto de la investigación y su campo de acción. También, facilitó sintetizar dialécticamente las determinaciones múltiples que se integran en: 1) la relación amorosa de pareja, durante las cuatro etapas de su evolución como sistema complejo; 2) el orden jerárquico e interdependencia sistémica de las actividades que se aplicaron en el trabajo de campo, al grupo de parejas jóvenes.

El inductivo-deductivo. Empleado en momentos con predominio de lo deductivo, en la reflexión sobre las contribuciones a la teoría en el estado del arte sobre el objeto de estudio, que pondere las características generales del deber ser de un sistema de actividades diseñado, promover el estilo de comunicación asertivo en parejas jóvenes.

En sus momentos de predominio inductivo, fue útil para determinar el papel y lugar de ese sistema de actividades, en el enriquecimiento teórico-práctico de ese objeto de estudio.

Modelación. Su utilización tuvo una finalidad dual. En primer lugar, el modelado de la realidad es un método de uso transversal en la ciencia, sea o no un modelo el tipo de resultado científico que se necesite lograr, ya que el juicio sobre algo requiere siempre, de manera previa, modelar su deber ser para poder contrastarlo con el ser del correlato real que se enjuicia. Entonces, el

estilo asertivo de comunicación fue modelado como desiderátum en la investigación y su informe de tesis para después valorar, por contraste, el impacto negativo de su no aplicación por las parejas jóvenes investigadas en su vida cotidiana.

Los métodos empleados en el nivel empírico fueron:

Se aplicó la observación participante con el objetivo de valorar la evolución del empleo del estilo de comunicación asertivo, en las parejas jóvenes que forman parte de la muestra seleccionada; cuyo resultado se integró a la triangulación de datos obtenidos por las otras técnicas de investigación utilizadas.

Las técnicas de investigación psicológicas empleadas fueron el Cuestionario y ¿A quién me parezco?, las cuales se aplicaron con los siguientes objetivos: caracterizar el empleo del estilo de comunicación asertivo en parejas jóvenes y valorar las transformaciones logradas después de aplicado el sistema de actividades.

Los métodos empleados en el nivel estadístico-matemático fueron: el análisis porcentual, con el objetivo de cuantificar y procesar los datos obtenidos a través de los instrumentos aplicados.

## **2.2 Estado actual del empleo del estilo de comunicación asertivo, en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt. Análisis y discusión de los resultados del diagnóstico**

El diagnóstico queda definido como un proceso continuo, dinámico, sistémico, flexible y participativo, que incluye la caracterización y el sistema de actividades encargada del cambio del objeto.

Partiendo de la sistematización teórica se define la variable:



- Estilo de comunicación asertivo en parejas jóvenes. Es el abierto a las opiniones ajenas, que parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo; a través de él los individuos plantean con seguridad y confianza lo que desean. La relación de pareja en la juventud se define como ese tipo de relación interpersonal fundamentado en un fuerte sentimiento de atracción mutua, donde se conjuga lo físico, lo emocional y espiritual, que en la edad juvenil se enfoca en la elección por el atractivo físico.

Definida la variable se determinan los indicadores para su evaluación:

- Empleo de un lenguaje del yo, por ejemplo: yo estoy molesto por, yo pienso que.
- Realizar la descripción de los hechos ocurridos, evitando hacer juicios subjetivos y sobre-generalizaciones del tipo: nunca, siempre, jamás.
- Chequear la veracidad de los mensajes evitando las suposiciones y los comentarios infundados.
- Evitar las comparaciones entre sujetos y situaciones porque cada uno de ellos es particularmente único e irrepetible.
- Emplear una escucha activa, atenta al contenido del mensaje.

Esta variable se evalúa de la siguiente manera:

- Adecuada: igual o por encima del 50% de las parejas jóvenes emplean un estilo de comunicación asertivo.
- Poco adecuada: entre el 30% al 49% de las parejas jóvenes emplean un estilo de comunicación asertivo.
- No adecuada: igual o por debajo del 29% de las parejas jóvenes emplean un estilo de comunicación asertivo.

El proceso de diagnóstico se desarrolló en el Consejo Popular Pedro Betancourt, en el mes de noviembre de 2021 con el objetivo de constatar el estado actual del empleo del estilo de comunicación asertivo, en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt. Para ello se desarrolló un estudio de constatación en el que se utilizaron como técnicas de investigación psicológicas el Cuestionario (Anexo 1) y ¿A quién me parezco? (Anexo 4). Al triangular y analizar la información que aportan estas técnicas se obtienen los siguientes resultados:

Distribución por parejas:

- En las parejas 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9 (77%) predomina un estilo de comunicación agresivo.
- En las parejas 6 y 8 (23%) predomina un estilo de comunicación pasivo.
- El estilo de comunicación asertivo no se emplea en estas parejas.

Distribución por géneros:

- El 81% del género masculino emplea un estilo de comunicación agresivo, mientras que el género femenino lo emplea en un 31%.
- El 69% del género femenino emplea un estilo de comunicación pasivo, mientras que el género masculino lo emplea en un 19%.
- El estilo de comunicación asertivo no es empleado por ambos géneros.

Conclusiones del diagnóstico:

La dimensión Estilo de comunicación asertivo se evalúa como no adecuada, ya que el 100 % de las parejas jóvenes investigadas no emplea este estilo. En cuanto a la distribución por géneros, el masculino es más agresivo que pasivo (81%-19%) y el femenino viceversa (69%-31%).

A partir de estos resultados se evidencian como mayores debilidades en las parejas jóvenes investigadas la presencia de mensajes incongruentes, culposos, agresivos, impositivos, marcados por ironías, sarcasmos, sobre-generalizaciones, suposiciones y un deterioro notable de la escucha.

Se destacan como fortalezas en las parejas jóvenes un marcado interés por el aprendizaje de herramientas que refuercen el empleo de un estilo de comunicación asertivo entre ellos, de manera que puedan elevar la calidad y el nivel de satisfacción en la relación.

Teniendo en cuenta las debilidades que presentan las parejas jóvenes que conforman la muestra seleccionada por la autora para el desarrollo de la presente investigación, se hace necesaria la elaboración de un sistema de actividades para potenciar el empleo del estilo comunicación asertivo, en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt, partiendo de las potencialidades que poseen.

### **2.3 Fundamentos, estructura y presentación del sistema de actividades para potenciar el empleo del estilo comunicación asertivo en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt**

A partir de los resultados alcanzados en el diagnóstico se procede a la elaboración de un sistema de actividades, cuyo objetivo es potenciar el empleo del estilo comunicación asertivo, en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt.

En la elaboración del sistema de actividades se parte del análisis que realizan diferentes autores acerca del término sistema como tipo de resultado científico, así como de las exigencias a considerar para que las actividades se

conformen en un sistema. Al definir el término Marx (1989:39) destaca que: “los principios del enfoque sistémico permiten modelar la interacción de determinados elementos del objeto y de todo el objeto con su medio” y se enfatiza que “en la modelación el sujeto, sin entrometerse en la diversidad inherente al original, regula sus posibilidades reflexivas, modifica lo que parece ser el aspecto dinámico actual del desarrollo de los sistemas materiales, sin alterar su aspecto estático- estructura”.

Como requisitos a cumplir por un sistema se señalan los siguientes: organización sistémica del objeto, mediante componentes que reúnen como características haber sido seleccionados, distinguirse entre sí y relacionarse.

Un elemento del sistema es implicado cuando su pertenencia es necesaria para que el sistema funcione o permanezca organizado como tal y debe reunir las siguientes características particulares (centralización, jerarquización, integridad, intencionalidad, grado de terminación, capacidad referencial, grado de amplitud, aproximación analítica al objeto y flexibilidad).

La autora tiene en cuenta el criterio compartido y aplicado por diversos autores como Cazau (2003), Ossa (2016) y Galán *et al.* (2012), sobre la teoría de los sistemas de Von Bertalanffy (1976; 1981), la cual define sistema como un complejo de elementos interactuantes e interdependientes, explícito mediante:

- 1) Los elementos, partes o componentes que lo integran.
- 2) Las relaciones que se establecen entre estos.
- 3) El objetivo o fin al que tiende la relación de su estructura.
- 4) Su condición de no reductible a la descripción atomizada de sus elementos integrativos, ya que el sistema como un todo, tiene atributos que trascienden a la agregación simple de sus partes.

La teoría general de los sistemas concibe al sistema en primer lugar, como una totalidad que imposibilita, en la dialéctica de su dinámica, reducir sus atributos a la suma simple de las propiedades de sus elementos componentes, e inferir de sus elementos componentes las propiedades del todo. En segundo, en su naturaleza jerárquica, en lo estructural. De ese modo, un objeto, fenómeno o proceso real es cognoscible e investigable como tal, solo si se dispone de - o se crean *ex profeso* - los medios de análisis de cada uno de los subsistemas subordinados que son elementos suyos; y se concibe al propio sistema inicial (considerado como totalidad inclusiva de esos subsistemas subordinados); como parte de otro sistema aún más amplio. En tercero, en su naturaleza compleja, donde cada elemento o parte contiene lo esencial del sistema de referencia al que está integrado, entendido como totalidad. En cuarto, en el cumplimiento del principio de multiplicidad de descripciones ya que, para obtener un conocimiento adecuado sobre el sistema, hay que construir clasificaciones integradoras de esas descripciones, pues cada una de estas solo abarca determinados aspectos de la totalidad y de la teoría del sistema en cuestión.

En rigor, no hay explicaciones de última instancia que sean válidas para todo sistema y se advierte la existencia de objetivos o estados finales de *output*, a los cuales los sistemas tienden en su desarrollo, dependiendo de insumos tangibles o intangibles de *input* que viabilicen y regulen su carácter transformador en el devenir de tal tendencia, en condiciones dinámicas. De manera que:

1. La concepción del sistema como resultado logrado en la investigación, no se ciñe solo al orden, jerarquía e interdependencia de los elementos

integrados a lo operativo de sus actividades; sino también al entorno social como un sistema mayor, al cual el sistema obtenido como resultado se le subordina y, a la vez, sostiene con aquel una constante homeostasis.

El estudio de estos elementos propició la elaboración de las diferentes actividades dirigidas a resolver un problema real (insuficiente preparación de las parejas para emplear un estilo de comunicación asertivo entre ellos).

El sistema de actividades propuesto posee el siguiente objetivo general: potenciar el empleo del estilo de comunicación asertivo en parejas jóvenes, que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt; cada una de las actividades diseñadas posee su propio objetivo específico que responde, tributa, da salida al objetivo general propuesto, siguiendo un orden lógico y coherente y tomando como base los fundamentos teóricos expuestos en el capítulo 1 de la investigación:

Las actividades se nombran de la siguiente manera:

1. El escudo de la pareja

Objetivo: potenciar el empleo del estilo de comunicación asertivo y el conocimiento entre las parejas participantes.

Referencia teórica: Modelo Bidireccional Asertivo, Carrasco y Troyano (2006).

2. Comunicación asertiva

Objetivo: motivar el empleo del estilo de comunicación asertivo en la relación de pareja.

Referencia teórica: Modelo Bidireccional Asertivo, Carrasco y Troyano (2006).

3. Regla de oro en las relaciones humanas

Objetivo: estimular el respeto y la comunicación asertiva en la relación de parejas jóvenes.

Referencia teórica: Modelo Bidireccional Asertivo, Carrasco y Troyano (2006).

#### 4. Me molesta, me gusta

Objetivo: potenciar la comunicación asertiva en la relación de parejas jóvenes.

Referencia teórica: Modelo Bidireccional Asertivo, Carrasco y Troyano (2006).

#### 5. Mírame

Objetivo: desarrollar habilidades en la lectura de los mensajes codificados a través del sentido de la vista.

Referencia teórica: Modelo de los 5 axiomas, Watzlawick (1967).

#### 6. Toca mis manos

Objetivo: desarrollar habilidades en la lectura de los mensajes codificados a través del sentido del tacto.

Referencia teórica: Modelo de los 5 axiomas, Watzlawick (1967).

#### 7. Masajes en la espalda

Objetivo: desarrollar habilidades en la lectura de los mensajes codificados a través del sentido del tacto.

Referencia teórica: Modelo de los 5 axiomas, Watzlawick (1967).

#### 8. Una carta para ti

Objetivo: desarrollar habilidades en la lectura de los mensajes codificados a través del lenguaje escrito.

Referencia teórica: Modelo de los 5 axiomas, Watzlawick (1967).

#### 9. Diálogos

Objetivo: desarrollar habilidades en la lectura de los mensajes codificados a través del lenguaje oral.

Referencia teórica: Modelo de los 5 axiomas, Watzlawick (1967).

#### 10. Escúchame

Objetivo: potenciar la escucha activa en la relación de pareja.

Referencia teórica: Modelo Bidireccional Asertivo, Carrasco y Troyano (2006).

#### 11. El amor en la relación de pareja

Objetivo: potenciar el amor, como una elección que conlleva a un compromiso en la relación de pareja.

Referencia teórica: Modelo Bidireccional Asertivo, Carrasco y Troyano (2006).

#### 12. Evaluación del sistema de actividades

Objetivo: analizar el impacto de las actividades en el empleo del estilo de comunicación asertivo en las parejas jóvenes.

Cada actividad cuenta con una motivación, el desarrollo y las conclusiones.

Estos tres momentos transcurren a partir de cuatro ejercicios. El primero de ellos varía y es el que da nombre a la actividad. Los ejercicios siguientes mantienen el mismo esquema. Para la confección de estos ejercicios se toman técnicas de psicoterapia grupal (Roca *et al.*, 2004), entre otras actividades elaboradas por la autora de la investigación. Se tienen en cuenta las características de cada pareja y el estado actual del empleo del estilo de comunicación asertivo, derivado del diagnóstico.

El sistema de actividades fue planificado, coordinado y ejecutado por la psicóloga autora de la investigación, con el apoyo de su esposo. También se responsabilizó por aplicar las técnicas psicológicas el Cuestionario y ¿A quién me parezco? antes y después de ejecutado el sistema de actividades (Anexo 1 y 4) y la guía de la observación participante durante la ejecución del sistema de actividades (Anexo 3).

Participaron nueve parejas, lo que forma un total de 18 personas. Antes de la ejecución de cada actividad se realiza un trabajo de motivación que parte de



la visita al hogar de cada pareja, propiciando una atención individual y personalizada; las parejas, a su vez, se convierten en agentes motivadores para que otras parejas se interesen.

El sistema de actividades se desarrolló durante el período de enero a junio de 2022, se realizaron 12 sesiones, el segundo y cuarto viernes de cada mes, con una duración aproximada de una hora cada una y en el horario comprendido entre las cuatro y cinco de la tarde. Se crearon las condiciones ambientales necesarias para desarrollar las actividades en un local facilitado por una institución religiosa del Consejo Popular Pedro Betancourt.

Requisitos para participar en las actividades.

- Presencia de ambos miembros de la pareja en la actividad.
- Participar en más del 50% de las actividades.
- Puntualidad en las sesiones de trabajo.
- Confidencialidad con todo lo que ocurra.
- Disponer de cuaderno de trabajo, hojas y lapicero.

Sistema de actividades.

Actividad no. 1: El escudo de la pareja.

Objetivos:

- Presentar los objetivos y requerimientos para la participación en las actividades.
- Potenciar un estilo de comunicación asertivo y el conocimiento entre las parejas participantes.

Motivación.

La psicóloga felicita a los presentes por haber tomado la decisión de dedicarle

un tiempo a la relación de pareja, comunica los objetivos y requisitos para participar en las actividades.

Desarrollo.

#### 1.1 Trabajo en pareja: El escudo de la pareja.

La psicóloga orienta el trabajo con el Escudo de la pareja (Anexo 2):

#### 1.2 Trabajo con otra pareja.

La psicóloga orienta buscar otra pareja para compartir lo que escribieron en el escudo. Después se intercambian los escudos para que, colocados detrás de los asientos, hagan la presentación del escudo de la pareja con la que trabajaron.

#### 1.3 Darse cuenta.

Posteriormente la psicóloga les invita a ponerse de pie, espalda con espalda, con los ojos cerrados... acaban de hacer el escudo que los identifica como pareja, ¿Cómo lo hicieron: ambos aportaron de su experiencia o fue un monólogo?, ¿uno solo hablaba y el otro escribía? ¿En su vida matrimonial hay diálogos o monólogos? Al escribir los apellidos: ¿cuál ubicaron primero? ¿Lo hicieron de mutuo acuerdo, espontáneamente o por imposición? Si fue por imposición, ¿quién se lo impuso a quién? En la vida diaria ¿ocurre esto a menudo? De todo lo que escribieron en el escudo, ¿qué fue lo que más les costó hallar?, ¿Qué fue lo que descubrieron más rápido? Ahora pueden hacer tres respiraciones profundas y abrir los ojos cuando lo deseen y los invita a ponerse de frente uno al otro y compartir la experiencia vivida durante la actividad.

#### 1.4 Compartir.

La psicóloga orienta formar un círculo y hacer una ronda comenzando por la derecha donde cada persona va a responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué está sintiendo ahora?
- Describa cómo se manifiesta el sentimiento en usted.
- ¿Cuál es la situación que ha generado ese sentimiento?
- ¿Qué desea hacer usted con esa situación?

#### 1.5 Mi aprendizaje hoy.

Después de efectuada la ronda de sentimientos orienta que se pongan cómodos y cierren los ojos. Les invita a que visualicen en su mente cada uno de los ejercicios que se han realizado, para que descubran aquello que más les ha llamado la atención sobre la comunicación en pareja. Luego les pide, manteniendo la posición anterior, que resuman en una frase aquello que han aprendido y que les puede ayudar a mejorar la comunicación con la pareja. Para finalizar les pide que hagan tres respiraciones profundas y respetando su tiempo, su ritmo vayan abriendo los ojos. Ahora les orienta una ronda para compartir la frase.

#### Actividad no. 2: Comunicación asertiva.

Objetivo: motivar el uso de un estilo de comunicación asertivo en la relación de pareja.

Motivación.

#### 2.1 La comunicación asertiva tiene sus reglas.

La psicóloga les orienta que escriban aquellas reglas que ellos creen se deben emplear en la comunicación con la pareja. Luego, los anima para que, libre y espontáneamente las compartan entre todos. Después les comunica el nombre y objetivo de la actividad.

Desarrollo.

## 2.2 Reglas de la comunicación asertiva.

Alrededor del salón aparecen escritas las reglas de oro para potenciar la comunicación asertiva en la relación de pareja. Se les da un tiempo de cinco minutos para que los lean con sumo cuidado.

## 2.3 Darse cuenta.

La psicóloga les pide que hagan silencio y cierren los ojos...recuerda cada una de las reglas de oro... ¿cuál te parece que está más afectada en tu relación de pareja? ¿Qué sentimientos te provoca: rabia, tristeza, miedo, alegría? ¿Cómo afecta esto su relación, qué consecuencias trae? ¿Qué voy a hacer para modificar esa situación? Y cuando lo deseen, respetando su tiempo y ritmo, abren los ojos. La psicóloga los invita a compartir con su pareja la experiencia vivida durante la actividad.

## 2.4 Compartir.

La psicóloga les orienta formar un círculo y hacer una ronda comenzando por la derecha donde cada persona, de manera individual, va a responder a las preguntas que este, paulatinamente le irá haciendo; el resto se mantiene en silencio. Se repiten las mismas preguntas del compartir de la actividad 1.

## 2.5 Mi aprendizaje hoy.

Después de efectuada la ronda de sentimientos orienta que se pongan cómodos y cierren los ojos. Les invita a que visualicen en su mente cada uno de los ejercicios que se han realizado, para que descubran aquello que más les ha llamado la atención sobre la comunicación en pareja. Luego les pide, manteniendo la posición anterior, que resuman en una frase aquello que han aprendido y que les puede ayudar a mejorar la comunicación con la pareja.

Para finalizar les pide que hagan tres respiraciones profundas y respetando su tiempo, su ritmo vayan abriendo los ojos. Ahora les orienta una ronda para compartir la frase.

Actividad no. 3: Regla de oro en las relaciones humanas

Objetivo: estimular el respeto y la comunicación asertiva en la relación de parejas jóvenes.

### 3.1 Motivación.

La psicóloga orienta a las parejas que escriban reglas que ellos creen que son necesarias para que las personas se lleven bien, o sea, para que mantengan adecuadas relaciones interpersonales. Luego les invita a realizar una lluvia de ideas escribiendo en la pizarra todas las reglas que han descubierto. Al final, les motiva para escoger una, la que ellos creen fundamental y expresar por qué le otorgan ese valor. Una vez realizada la actividad les comunica el tema y objetivo.

### 3.2 Desarrollo

La psicóloga presenta un cartel donde aparece escrita la regla de oro en las relaciones humanas: Trata a los demás como querrías que te trataran a ti. Le pregunta a los participantes: ¿qué les indica esta regla? y les motiva a comentar. Comentario de la psicóloga: si nos enfocamos en tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran, evitaríamos muchos disgustos y dificultades en las relaciones de pareja, ya que la misma se basa en el sentido común y en el principio de no agresión.

### 3.3 Darse cuenta.

La psicóloga orienta que cierren los ojos y se pongan cómodos; para que tomen conciencia sobre cómo es su respiración ahora: suave, calmada, rápida,

tensa, entrecortada; cómo es el ritmo de su respiración...ahora van a recordar una situación dónde no has tratado a tu pareja como te gustaría que te trataran a ti. Los invita a prestar atención a los sentimientos que afloran con este ejercicio: tristeza, rabia, miedo, angustia, alegría, frustración... Luego, respetando su tiempo, su ritmo, les invita a realizar tres respiraciones profundas y a abrir los ojos. Reúnete con tu pareja y cuéntale la situación que recordaste y el sentimiento que generó en ti.

### 3.4 Compartir.

La psicóloga orienta formar un círculo y hacer una ronda comenzando por la derecha donde cada persona, de manera individual, va a responder a las preguntas que esta, paulatinamente les irá haciendo; el resto se mantiene en silencio. Se repiten las mismas preguntas del compartir de la actividad 1.

### 3.5 Mi aprendizaje hoy.

Después de efectuada la ronda de sentimientos orienta que se pongan cómodos y cierren los ojos. Les invita a que visualicen en su mente cada uno de los ejercicios que se han realizado, para que descubran aquello que más les ha llamado la atención sobre la comunicación en pareja. Luego les pide, manteniendo la posición anterior, que resuman en una frase aquello que han aprendido y que les puede ayudar a mejorar la comunicación con la pareja. Para finalizar les pide que hagan tres respiraciones profundas y respetando su tiempo, su ritmo vayan abriendo los ojos. Ahora les orienta una ronda para compartir la frase.

Actividad no. 4: Me molesta, me gusta.

Objetivo: potenciar la comunicación asertiva en la relación de parejas jóvenes.

Motivación.

#### 4.1 ¿Comunicación asertiva?

La psicóloga escribe en la pizarra la frase "comunicación asertiva" y pregunta a las parejas cuál es su significado. Escucha las respuestas, motivando a la reflexión y el debate, así como a la elaboración conjunta del concepto partiendo de los saberes individuales. Luego les comunica el tema y objetivo.

Desarrollo

#### 4.2 Me molesta, me gusta.

La psicóloga solicita a las parejas que se nombren A y B y que se sienten uno frente al otro, guardando una distancia de al menos un metro entre ellas.

Luego les indica:

- A comenzará diciendo a B todo lo que le molesta de él, empleando siempre la frase me molesta de ti..., mientras B escucha en silencio.

- A una señal de la psicóloga A le dirá a B todo lo que le gusta de él, empleando siempre la frase me gusta de ti...

En la segunda parte del ejercicio la psicóloga orienta a las parejas que intercambien los roles, de manera que cada uno efectúe el rol de A y B. Una vez terminada la actividad les invita a compartir con su pareja la experiencia vivida.

#### 4.3 Darse cuenta.

La psicóloga orienta formar un círculo lo más cerrado posible, que cierren los ojos y se pongan cómodos; para que tomen conciencia sobre cómo es su respiración ahora: suave, calmada, rápida, tensa, entrecortada; cómo es el ritmo de su respiración...ahora les invita a darse cuenta del sentimiento que ha generado en ellos el ejercicio anterior: tristeza, rabia, miedo, angustia, alegría,

frustración... Luego, respetando su tiempo, su ritmo, les invita a realizar tres respiraciones profundas y a abrir los ojos.

#### 4.4 Compartir.

Luego les orienta hacer una ronda comenzando por la derecha donde cada persona, de manera individual, va a responder a las preguntas que esta, paulatinamente les irá haciendo; el resto se mantiene en silencio. Se repiten las mismas preguntas del compartir de la actividad 1.

#### 4.5 Mi aprendizaje hoy.

Después de efectuada la ronda de sentimientos orienta que se pongan cómodos y cierren los ojos. Les invita a que visualicen en su mente cada uno de los ejercicios que se han realizado, para que descubran aquello que más les ha llamado la atención sobre la comunicación en pareja. Luego les pide, manteniendo la posición anterior, que resuman en una frase aquello que han aprendido y que les puede ayudar a mejorar la comunicación con la pareja. Para finalizar les pide que hagan tres respiraciones profundas y respetando su tiempo, su ritmo vayan abriendo los ojos. Ahora les orienta una ronda para compartir la frase.

#### Actividad no. 5: Mírame.

Objetivo: desarrollar habilidades en la lectura de los mensajes codificados a través del sentido de la vista.

Motivación.

#### 5.1 Observar.

La psicóloga orienta que se pongan de pie y observen todo lo que ven a su alrededor. Luego de unos minutos les pide que vuelvan a sentarse y de manera libre compartan la experiencia que han vivido con este ejercicio sobre



mirar, observar todo lo que hay, lo que ocurre a su alrededor. Después comunica el tema y objetivo.

Desarrollo

### 5.2 Mírame.

La psicóloga orienta a las parejas que se coloquen de pie, uno frente al otro, en silencio. Posteriormente les pide que observen con detenimiento los ojos de su pareja, porque ellos son el reflejo de su interior, de su estado de ánimo, de sus sentimientos, conflictos, necesidades. Luego efectúa las siguientes preguntas:

- ¿Qué te transmiten: paz, alegría, confianza, seguridad; miedo, angustia, desconfianza, inseguridad, mentiras, engaño, vergüenza; amor, odio, frustración, tristeza, cansancio?

De nuevo les orienta que observen bien los ojos de su pareja para que puedan darse cuenta qué hay en ellos, qué ven, qué le transmiten. Luego efectúa las siguientes preguntas:

- ¿Pueden sostener la mirada? ¿Esquivan sus ojos, miran hacia otro lado, vacilan, dudan, se abstienen de mirar? ¿Les resulta incómodo mirarle a los ojos?

La psicóloga los invita a compartir con su pareja la experiencia vivida durante la actividad.

### 5.3 Darse cuenta.

La psicóloga les orienta formar un círculo, cerrar los ojos y ponerse cómodos; tomen conciencia sobre cómo es su respiración ahora: suave, calmada, rápida, tensa, entrecortada; cómo es el ritmo de su respiración...ahora les invita a darse cuenta del sentimiento que ha generado en ellos el ejercicio anterior: tristeza, rabia, miedo, angustia, alegría, frustración... Luego,

respetando su tiempo, su ritmo, les invita a realizar tres respiraciones profundas y a abrir los ojos.

#### 5.4 Compartir.

La psicóloga les orienta hacer una ronda comenzando por la derecha donde cada persona, de manera individual, va a responder a las preguntas que esta, paulatinamente le irá haciendo; el resto se mantiene en silencio. Se repiten las mismas preguntas del compartir de la actividad 1.

#### 5.5 Mi aprendizaje hoy.

Después de efectuada la ronda de sentimientos orienta que se pongan cómodos y cierren los ojos. Les invita a que visualicen en su mente cada uno de los ejercicios que se han realizado, para que descubran aquello que más les ha llamado la atención sobre la comunicación en pareja. Luego les pide, manteniendo la posición anterior, que resuman en una frase aquello que han aprendido y que les puede ayudar a mejorar la comunicación con la pareja. Para finalizar les pide que hagan tres respiraciones profundas y respetando su tiempo, su ritmo vayan abriendo los ojos. Ahora les orienta una ronda para compartir la frase.

Actividad no. 6: Toca mis manos.

Objetivo: desarrollar habilidades en la lectura de los mensajes codificados a través del sentido del tacto.

Motivación.

#### 6.1 Contactos.

La psicóloga orienta se pongan de pie y vayan por todo el salón tocando cada objeto con sus manos, hace énfasis en la importancia de hacer contacto, sentir cómo es esa superficie que están tocando; invita a hacerlo de manera

suave y delicada, sintiendo cómo es ese objeto, esa superficie. Luego les invita a compartir libremente su experiencia con este ejercicio. Después comunica el tema y objetivo.

Desarrollo.

## 6.2 Toca mis manos.

La psicóloga orienta a las parejas que se coloquen de pie, uno frente al otro, en silencio. Posteriormente les pide que tomen las manos de su pareja, sin hablar. Con lentitud exploren las manos de su pareja. Descubran cómo es su forma y textura y sean conscientes de los sentimientos que provoca en ustedes:

- ¿Son ásperas, suaves, tiernas, bruscas, callosas?

Continúen explorando con lentitud las manos de su pareja:

- ¿Le resulta agradables o desagradables, rígidas o suaves? ¿Cómo es la temperatura de sus manos: cálida, tibia, fría? ¿Le sudan las manos?

Dense cuenta de lo que le transmiten sus manos con su temperatura.

Para concluir les pide que compartan con su pareja los sentimientos que esta actividad generó en ellos.

## 6.3 Darse cuenta.

Orienta que se sienten en sus asientos formando un círculo, que cierren los ojos y se pongan cómodos; les invita a que tomen conciencia sobre cómo es su respiración ahora: suave, calmada, rápida, tensa, entrecortada; cómo es el ritmo de su respiración...ahora les invita a darse cuenta del sentimiento que ha generado en ellos el ejercicio anterior: ¿Desprecio, cariño, agresividad, delicadeza, inseguridad, confianza, tristeza, alegría, miedo, frustración,

vergüenza, valentía? Luego, respetando su tiempo, su ritmo, les invita a realizar tres respiraciones profundas y a abrir los ojos.

#### 6.4 Compartir.

La psicóloga les orienta hacer una ronda comenzando por la derecha donde cada persona, de manera individual, va a responder a las preguntas que este, paulatinamente le irá haciendo; el resto se mantiene en silencio. Se repiten las mismas preguntas del compartir de la actividad 1.

#### 6.5 Mi aprendizaje hoy.

Después de efectuada la ronda de sentimientos orienta que se pongan cómodos y cierren los ojos. Les invita a que visualicen en su mente cada uno de los ejercicios que se han realizado, para que descubran aquello que más les ha llamado la atención. Luego les pide, manteniendo la posición anterior, que resuman en una frase aquello que han aprendido y que les puede ayudar a mejorar la comunicación con la pareja. Para finalizar les pide que hagan tres respiraciones profundas y respetando su tiempo, su ritmo vayan abriendo los ojos. Ahora les orienta una ronda para compartir la frase.

Actividad no. 7: Masajes en la espalda.

Objetivo: desarrollar habilidades en la lectura de los mensajes codificados a través del sentido del tacto.

Motivación.

#### 7.1 Recordando.

La psicóloga pregunta qué actividad se hizo en el encuentro anterior con las manos y cómo influyó en la relación de pareja. Escucha con atención las respuestas, motivando a la reflexión y el debate. Luego les comunica que en

la actividad de hoy van a continuar trabajando el mismo objetivo, por la importancia que tiene en la comunicación en la pareja.

Desarrollo.

#### 7.2 Masajes en la espalda.

Orienta a las parejas que se coloquen de pie, uno de espaldas al otro, en silencio. Posteriormente les pide que comiencen a masajear suavemente la espalda de su pareja, suave, muy suave, con erotismo... Luego les indica que aumenten el ritmo del masaje, como si estuvieran cabalgando, fuerte, más fuerte; después les indica que bajen el ritmo y realicen un masaje más erótico, suave, con cariño, recorriendo cada rincón de su espalda. Para concluir les pide que compartan con su pareja la experiencia vivida durante la actividad.

#### 7.3 Darse cuenta.

Orienta formar un círculo que cierren los ojos y se pongan cómodos; les invita a que tomen conciencia sobre cómo es su respiración ahora: suave, calmada, rápida, tensa, entrecortada; cómo es el ritmo de su respiración...ahora les invita a darse cuenta del sentimiento que ha generado en ellos el ejercicio anterior: tristeza, rabia, miedo, angustia, alegría, frustración... Luego, respetando su tiempo, su ritmo, les invita a realizar tres respiraciones profundas y a abrir los ojos.

#### 7.4 Compartir.

Orienta hacer una ronda comenzando por la derecha donde cada persona, de manera individual, va a responder a las preguntas que esta, paulatinamente le irá haciendo; el resto se mantiene en silencio. Se repiten las mismas preguntas del compartir de la actividad 1.

#### 7.5 Mi aprendizaje hoy.

Después de efectuada la ronda de sentimientos orienta que se pongan cómodos y cierren los ojos. Les invita a que visualicen en su mente cada uno de los ejercicios que se han realizado, para que descubran aquello que más les ha llamado la atención sobre la comunicación en pareja. Luego les pide, manteniendo la posición anterior, que resuman en una frase aquello que han aprendido y que les puede ayudar a mejorar la comunicación con la pareja. Para finalizar les pide que hagan tres respiraciones profundas y respetando su tiempo, su ritmo vayan abriendo los ojos. Ahora les orienta una ronda para compartir la frase.

Actividad no. 8: Una carta para ti.

Objetivo: desarrollar habilidades en la lectura de los mensajes codificados a través del lenguaje escrito.

Motivación.

### 8.1 Cartas.

La psicóloga les invita a cerrar los ojos y que piensen en aquellas palabras que le escribirían a la pareja en una carta. Luego invita a que, libre y espontáneamente compartan lo que han escrito en su mente. Después les comunica el tema y objetivo.

Desarrollo.

### 8.2 Carta a la pareja.

Orienta que tomen una hoja y un lapicero, para que escriban una carta a su pareja, donde van a comentarle lo que más le entristece y alegra hoy en su relación de pareja.

- Tienen 20 minutos para que la redacten en silencio.
- Una vez redactada la carta orienta que la compartan con su pareja.

Al concluir el compartir de la carta les orienta formar un círculo.

### 8.3 Darse cuenta.

Orienta que cierren los ojos y que se pongan cómodos; les invita a que tomen conciencia sobre cómo es su respiración ahora: suave, calmada, rápida, tensa, entrecortada; cómo es el ritmo de su respiración... ¿Qué fragmento de la carta escrita por su pareja le llama más la atención? ... ¿Qué sentimiento genera ese fragmento? Luego, respetando su tiempo, su ritmo, les invita a realizar tres respiraciones profundas y a abrir los ojos.

### 8.4 Compartir.

Orienta hacer una ronda comenzando por la derecha donde cada persona, de manera individual, va a responder a las preguntas que esta, paulatinamente le irá haciendo; el resto se mantiene en silencio. Se repiten las mismas preguntas del compartir de la actividad1.

### 8.5 Mi aprendizaje hoy.

Después de efectuada la ronda de sentimientos orienta que se pongan cómodos y cierren los ojos. Les invita a que visualicen en su mente cada uno de los ejercicios que se han realizado, para que descubran aquello que más les ha llamado la atención sobre la comunicación en pareja. Luego les pide, manteniendo la posición anterior, que resuman en una frase aquello que han aprendido y que les puede ayudar a mejorar la comunicación con la pareja. Para finalizar les pide que hagan tres respiraciones profundas y respetando su tiempo, su ritmo vayan abriendo los ojos. Ahora les orienta una ronda para compartir la frase.

Actividad no. 9: Diálogos.

Objetivo: desarrollar habilidades en la lectura de los mensajes codificados a través del lenguaje oral.

Motivación.

### 9.1 ¿Dialogamos?

La psicóloga realiza las siguientes preguntas, para motivar la reflexión y el debate entre las parejas:

- ¿Qué es dialogar?
- ¿Qué barreras pueden impedir el diálogo?
- ¿Cómo se pueden vencer esas barreras?

Concluido el debate y la reflexión la psicóloga declara el tema y objetivo.

Desarrollo.

### 9.2 Diálogos.

Orienta que copien para que respondan en pareja las siguientes preguntas:

- ¿Sobre qué dialogan en lo cotidiano?
- ¿Tienen variedad de temas en el diálogo con su pareja o siempre son los mismos, pocos, limitados?
- ¿Disfrutan dialogar con su pareja o le resulta aburrido, cansón, incómodo?
- ¿Existen temas que evaden, que temen dialogar con su pareja?
- ¿Cuál o cuáles son esos temas?

Después se les orienta que vuelvan a hacer el círculo.

### 9.3 Darse cuenta.

Orienta que cierren los ojos y que se pongan cómodos; les invita a que tomen conciencia sobre cómo es su respiración ahora: suave, calmada, rápida, tensa, entrecortada; cómo es el ritmo de su respiración...ahora les invita a darse



cuenta del sentimiento que ha generado en ellos el ejercicio anterior: tristeza, rabia, miedo, angustia, alegría, frustración... Luego, respetando su tiempo y ritmo, les invita a tres respiraciones profundas y a abrir los ojos.

#### 9.4 Compartir.

Orienta hacer una ronda comenzando por la derecha donde cada persona, de manera individual, va a responder a las preguntas que esta, paulatinamente le irá haciendo; el resto se mantiene en silencio. Se repiten las mismas preguntas del compartir de la actividad1.

#### 9.5 Mi aprendizaje hoy.

Después de efectuada la ronda de sentimientos orienta que se pongan cómodos y cierren los ojos. Les invita a que visualicen en su mente cada uno de los ejercicios que se han realizado, para que descubran aquello que más les ha llamado la atención sobre la comunicación en pareja. Luego les pide, manteniendo la posición anterior, que resuman en una frase aquello que han aprendido y que les puede ayudar a mejorar la comunicación con la pareja. Para finalizar les pide que hagan tres respiraciones profundas y respetando su tiempo, su ritmo vayan abriendo los ojos. Ahora les orienta una ronda para compartir la frase.

Actividad no. 10: Escúchame.

Objetivo: potenciar la escucha activa en la relación de pareja.

Motivación.

#### 10.1 ¿Escuchamos?

La psicóloga orienta que cierren los ojos y se concentren en su respiración... les pide que escuchen los sonidos que hay a su alrededor...insiste en que ahora solo se dediquen a escuchar...cero imágenes, cero pensamientos, sólo

escuchar....una voz que se escucha a lo lejos...los latidos del corazón....la respiración.... Luego les orienta que hagan tres respiraciones profundas y respetando su tiempo y su ritmo abran los ojos. Le anima a compartir libre y espontáneamente la experiencia que han tenido con este ejercicio. Después les comunica el tema y objetivo.

Desarrollo.

### 10.2 Escúchame.

Orienta a las parejas que se coloquen de pie, uno frente al otro y que comiencen a hablar los dos a la vez sobre lo que hicieron en el día de hoy desde que se despertaron en la mañana hasta que llegaron a este lugar, sin omitir detalles. Luego les ordena que ella continúe hablando y que él haga silencio, gire la cabeza y fije su mirada hacia otro lugar mientras ella habla. Después se intercambian los papeles, ella calla y él comienza a hablar mientras ella fija su mirada hacia otro lugar. Posteriormente, les pide que hagan silencio, se coloquen de espaldas y dar tres pasos hacia adelante. En esta nueva posición les orienta que continúen hablando los dos a la vez sobre lo que han hecho durante ese día. Después de transcurrido un tiempo les pide que compartan con su pareja la experiencia vivida durante la actividad.

### 10.3 Darse cuenta.

La psicóloga les orienta formar nuevamente un círculo, que cierren los ojos y les invita a reflexionar sobre las respuestas a las siguientes preguntas: ¿Su pareja le presta atención cuando están conversando? ¿Le mira a los ojos? ¿Usted siente que su pareja lo escucha? ¿Le da la espalda? ¿Evade sus preguntas? ¿No le interesa lo que están hablando? ¿Ven que su pareja desvía su mirada, sus pensamientos están en otra parte, en un mundo lejano y

ausente, ajeno a lo que usted le está queriendo comunicar? Luego, respetando su tiempo, su ritmo, les invita a realizar tres respiraciones profundas y a abrir los ojos.

#### 10.4 Compartir.

Orienta hacer una ronda comenzando por la derecha donde cada persona, de manera individual, va a responder a las preguntas que esta, paulatinamente le irá haciendo; el resto se mantiene en silencio. Se repiten las mismas preguntas del compartir de la actividad1.

#### 10.5 Mi aprendizaje hoy.

Después de efectuada la ronda de sentimientos orienta que se pongan cómodos y cierren los ojos. Les invita a que visualicen en su mente cada uno de los ejercicios que se han realizado, para que descubran aquello que más les ha llamado la atención. Luego les pide, manteniendo la posición anterior, que resuman en una frase aquello que han aprendido y que les puede ayudar a mejorar la comunicación con la pareja. Para finalizar les pide que hagan tres respiraciones profundas y respetando su tiempo, su ritmo vayan abriendo los ojos. Ahora les orienta una ronda para compartir la frase.

Actividad no. 11: El amor en la relación de pareja.

Objetivo: potenciar el amor, como una elección que conlleva a un compromiso en la relación de pareja.

Motivación.

#### 11.1 El amor en la pareja.

La psicóloga comienza entregando por escrito lo siguiente para que lo reflexionen con su pareja: Sternberg (1989) plantea que para vivir una relación

de pareja basada en el amor es necesario asumir dos actitudes fundamentales: la decisión y el compromiso:

- Decisión: yo te escojo a ti, libre y conscientemente, entre un grupo de personas, asumiendo tus cualidades positivas y negativas, consciente de que puedo convivir con estas últimas y perdonarlas.
- Compromiso: elegirte a ti me comprometo a serte fiel, a respetarte y procurar tu felicidad.

El compromiso carece de la fluctuación de la pasión o de la intimidad. Es justamente, la arista relativamente más estable del vínculo e ingrediente de su durabilidad, por la elevada intervención del sujeto en la configuración, redimensión, solución de conflictos y el afrontamiento constructivo de las contradicciones. Cuando existe una conciencia clara del compromiso, el control del sujeto es muy elevado. A veces la conciencia del compromiso sobreviene, cuando la relación se siente amenazada. Posteriormente los anima a compartir libre y espontáneamente sus criterios y experiencias. Después, les comunica el tema y el objetivo.

Desarrollo.

### 11.2 Fortalecidos en el amor.

La psicóloga orienta a las parejas que escriban una lista con las fortalezas y debilidades en su relación, luego la compartan entre sí.

### 11.3 Darse cuenta.

Los invita a formar un círculo, cerrar los ojos, a ponerse cómodos y que tomen conciencia sobre cómo es su respiración ahora: suave, calmada, rápida, tensa, entrecortada; cómo es el ritmo de su respiración...ahora les invita a darse cuenta del sentimiento que ha generado en ellos el ejercicio anterior: tristeza,

rabia, miedo, angustia, alegría, frustración... Luego, respetando su tiempo, su ritmo, invita a realizar tres respiraciones profundas y a abrir los ojos.

#### 11.4 Compartir.

Orienta hacer una ronda comenzando por la derecha donde cada persona, de manera individual, va a responder a las preguntas que esta, paulatinamente le irá haciendo; el resto se mantiene en silencio. Se repiten las mismas preguntas del compartir de la actividad 1.

#### 11.5 Mi aprendizaje hoy.

Después de efectuada la ronda de sentimientos orienta que se pongan cómodos y cierren los ojos. Les invita a que visualicen en su mente cada uno de los ejercicios que se han realizado, para que descubran aquello que más les ha llamado la atención. Luego les pide, manteniendo la posición anterior, que resuman en una frase aquello que han aprendido y que les puede ayudar a mejorar la comunicación con la pareja. Para finalizar les pide que hagan tres respiraciones profundas y respetando su tiempo, su ritmo vayan abriendo los ojos. Ahora les orienta una ronda para compartir la frase.

Actividad no. 12: Evaluación de las actividades.

Objetivo: analizar el impacto de las actividades en el empleo del estilo de comunicación asertivo en las parejas jóvenes.

Motivación.

#### 12.1 Aplicación de la encuesta post- actividades.

La psicóloga reparte el protocolo del cuestionario para evaluar las transformaciones logradas en el empleo del estilo de comunicación asertivo en parejas jóvenes, después de aplicado el sistema de actividades.

Desarrollo.

### 12.2 Trabajo en parejas.

Orienta que compartan el resultado del cuestionario con su pareja y juntos respondan ¿cómo se pone de manifiesto el empleo del estilo de comunicación asertivo en la relación? y luego les orienta que busquen a otra pareja con la que van a compartir el resultado de la última pregunta. Las parejas se irán rotando siguiendo la orden de la psicóloga. Al finalizar les pide que vuelvan a sus asientos y formen el círculo.

### 12.3 Transformaciones.

La psicóloga les motiva para que compartan, libre y espontáneamente delante de todo el grupo, la respuesta a la pregunta realizada anteriormente.

## **2.4 Transformaciones logradas por la aplicación del sistema de actividades en parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, del Consejo Popular Pedro Betancourt**

Se aplica la guía de la observación participante (Anexo 3) en el transcurso de cada actividad. Los aspectos se anotan por el observador y se consideran los resultados recogidos para el desarrollo de la próxima sesión de trabajo con el grupo de parejas. La asistencia de las parejas a las actividades es satisfactoria: 96,5%. Las ausencias a una u otra actividad se deben a problemas personales y de salud que se presentan. La participación, en sentido general, es buena. A partir de la tercera actividad es más espontánea y activa, las intervenciones aumentan su calidad de una sesión a otra. La concentración es buena, el 85% se mantiene estable en la ejecución de las acciones.

Se establece una adecuada comunicación entre los miembros de las parejas, las parejas entre sí y con la psicóloga. El 85% de las parejas comprende la

actividad que se orienta, es capaz de escuchar atentamente a la psicóloga y expresar sus criterios con claridad. En la medida en que transcurren las actividades se va cohesionando el grupo. La comunicación entre ellos pasa de ser regular a buena. No se produce ninguna ofensa o agresión verbal. El comportamiento del 85% de las parejas es correcto. Se evidencia en una adecuada apariencia personal, relaciones de respeto, disciplina en el desarrollo de las actividades, puntualidad, cumplimiento de las tareas asignadas y solidaridad del grupo. El 85% de los participantes manifiesta agrado, interés y satisfacción por las actividades. En todas se cumple el objetivo propuesto, lo cual hace posible que el sistema de actividades cumpla su objetivo general: potenciar el empleo del estilo de comunicación asertivo, en parejas que solicitaron ayuda psicológica.

Comparación sobre el estado del empleo del estilo de comunicación asertivo en las parejas jóvenes, antes y después de aplicado el sistema de actividades (según la triangulación de los resultados obtenidos a partir de las técnicas psicológicas el Cuestionario y ¿A quién me parezco?):

Antes:

- En las parejas 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9 (77%) predomina un estilo de comunicación agresivo.
- En las parejas 6 y 8 (23%) predomina un estilo de comunicación pasivo.
- El estilo de comunicación asertivo no se emplea en estas parejas.

Después:

- El estilo de comunicación agresivo se mantiene en dos parejas: 4 y 7 (22%).
- El estilo de comunicación pasivo se mantiene en la pareja 6 (11%).

- El estilo de comunicación asertivo se emplea en las parejas: 1, 2, 3, 5, 8 y 9 (66%).

#### Distribución por géneros

##### Antes:

- El 81% del género masculino emplea un estilo de comunicación agresivo, mientras que el género femenino lo emplea en un 31%.

- El 69% del género femenino emplea un estilo de comunicación pasivo, mientras que el género masculino lo emplea en un 19%.

- El estilo de comunicación asertivo no es empleado por ambos géneros.

##### Después:

- El 48% del género masculino emplea un estilo de comunicación agresivo, mientras que el género femenino lo emplea en un 11%.

- El 37% del género femenino emplea un estilo de comunicación pasivo, mientras que el género masculino lo emplea en un 9%.

- El 52% del género femenino emplea un estilo de comunicación asertivo, mientras que el género masculino lo emplea en un 43%.

Los resultados que se obtienen a partir de la validación del sistema de actividades reflejan transformaciones en cuanto al empleo del estilo de comunicación asertivo, en parejas jóvenes: 1, 2, 3, 5, 8 y 9 (66%); las parejas 4 y la 7 (22%) aún emplean un estilo de comunicación agresivo y la pareja 6, aún continúa empleando un estilo de comunicación pasivo. En cuanto a la distribución por género, el femenino muestra un mayor porcentaje de empleo del estilo de comunicación asertivo con respecto al masculino (52%-43%, respectivamente). De manera que, según estos resultados, las mujeres de la muestra resultan ser más asertivas que los hombres. Esta situación favorece



el éxito en la relación de las parejas jóvenes, su bienestar psicológico y aumento de la calidad de vida.

### **Conclusiones del capítulo 2**

En el diagnóstico realizado se constata que el 100% de las parejas jóvenes investigadas no emplean el estilo de comunicación asertivo. En cuanto a la distribución por géneros, el masculino era más agresivo que pasivo (81%-19%) y el femenino viceversa (69%-31%).

El sistema de actividades diseñado para potenciar el empleo del estilo de comunicación asertivo en las parejas jóvenes que solicitaron ayuda psicológica, validó sus resultados a través de la adopción de ese estilo por parte de las parejas identificadas como jóvenes 1, 2, 3, 5, 8 y 9, que constituyen el 66% de las investigadas. En cuanto a la distribución por género, el femenino muestra un mayor porcentaje de empleo del estilo de comunicación asertivo, con respecto al masculino (52%-43%).

## **Conclusiones**

La sistematización de la información devela un consenso autoral en el estado del arte, que privilegia el empleo por las parejas jóvenes del estilo de comunicación asertivo, como garante de elevada calidad en su relación.

Uno de los comportamientos más preocupantes por su extensión, diversidad manifestativa e impacto en las parejas jóvenes del Consejo Popular Pedro Betancourt, son los violentos. Se visualizan en el índice, cada vez más elevado, de parejas con empleo cotidiano en su relación, de un estilo de comunicación agresivo.

En este contexto y esa locación, un grupo de parejas jóvenes solicitó ayuda psicológica y, como respuesta al problema de investigación emergente de esa situación problemática, se concibió como objetivo diseñar un sistema de actividades, cuya aplicación en la práctica potenciase el empleo del estilo de comunicación asertivo, en esas parejas jóvenes que pidieron esa ayuda.

Tal aplicación logró transformaciones significativas en favor de la adopción de ese estilo de comunicación, en la mayoría de esas parejas investigadas. El cumplimiento exitoso del objetivo de la investigación, informa de la posibilidad real de reiterarla en otros grupos de parejas solicitantes, portadoras de un expreso deseo de mejorar la calidad de su relación por medio del empleo del estilo asertivo de comunicación.

Un valor agregado a ese sistema de actividades, es el de su concepción no sujeta, ex profeso, a determinadas peculiaridades locales que le restasen universalidad de aplicación; facilita la pertinencia, oportunidad, utilidad y viabilidad de su empleo eficaz, en cualquier escenario comunitario.

## Recomendaciones

- Continuar el trabajo con las parejas jóvenes 4, 6 y 7, para potenciar en ellas el empleo de un estilo de comunicación asertivo.
- Crear nuevos recursos o enriquecer los ya empleados en esa labor para su aplicación al sistema de actividades y elevar aún más su probada eficacia.
- Aplicar el sistema de actividades a cuantas parejas así lo soliciten en el Consejo Popular Pedro Betancourt, la provincia, la nación.
- Socializar, a través de la filial matancera de la Sociedad de Psicólogos de Cuba, los resultados de la presente investigación entre los especialistas que trabajan el tema en el municipio, la provincia y la nación para promover su aplicación generalizada en el país.
- Presentar esos resultados en diferentes eventos nacionales e internacionales para su conocimiento y promoción como buena práctica al servicio de la comunidad.
- Solicitar a los decisores de la Facultad de Humanidades de la Universidad de Matanzas, incorporar a su plataforma virtual el sistema de actividades y los resultados de su aplicación en la comunidad, como material de estudio y consulta para todos los interesados.
- Se propone diseñar una acción docente para que la Facultad de Humanidades de la Universidad de Matanzas pueda incluirla, en calidad de curso de posgrado sobre el sistema de actividades y la metodología de su aplicación, en su plan anual de superación posgraduada, cuya impartición se destine a los especialistas que lo requieran como público objetivo, cuya razón social de desempeño se lleve a efecto en las comunidades.

## Referencias bibliográficas

- Ackerman Nathan, W. (1988). Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares. Buenos Aires: Editorial Hormé.
- Alarcón Ramírez, Y., Alba Zureda, L., Arrieta Gálvez, L., Figueroa Acebedo, D., López, Carrazana C. y Llanos Coto, J. (2022). Factores asociados a la violencia de pareja en jóvenes universitarios. *Revista Tejidos Sociales*, 4(1): pp. 1-14; enero-diciembre 2022 ISSN: 2539-262X.
- Álvarez, M. (2014). Familia y género. La Habana: Centro de Estudios de la Mujer y Editorial de la Mujer.
- Alberoni Francesco, F. (1990). La amistad. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Alfonso Cassola, G. (2015). Estrategias de vida y comunicación. La Habana: Editorial Academia.
- Arés Muzio, P. (2021). Familia y juventud en el 2020: encrucijadas vitales. *Revista cubana de Psicología*. Número especial 2021. La Habana: Universidad de la Habana.
- Artiles Visbal, L., Otero Iglesias, J. y Barrios Osuna, I. (2009). Metodología de la investigación para las Ciencias de la Salud. La Habana: Editora de Ciencias Médicas.
- Barbach Gout, L. y Levine Saúl, L. (1990). Intimidad sexual. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Barrera Hernández, F. (2004). Los resultados de investigación en el área educacional. Conferencia presentada en el Centro de Estudios del IPS "Juan Marinello", Matanzas, 22 de abril de 2004. En soporte electrónico del archivo de la autora.
- Batista González, P. (2020). El amor en los tiempos de wifi. *Revista Bohemia*, No.3, La Habana, Cuba, 53 p.

- Becerra Hout, S., Roldán Grant, W., Flores Sánchez, W. (2012). Factores de enriquecimiento, mantenimiento, comunicación y bienestar en la relación marital. *Revista de Psicología GEPU*, 3 (1), 37 - 62.
- Bermúdez Sánchez, R. y Pérez Domínguez, L. M. (2007). *La orientación individual en contextos educativos*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Bernal Álava, A. F., Cañarte Vélez, Ch. R., Macías Parrales, T. M. y Ponce Castillo, M. A. (2022). La comunicación asertiva y su aporte en el proceso de enseñanza y aprendizaje. *Revista Polo del Conocimiento*. (Edición núm. 69) Vol. 7, No 4 Abril, pp. 682-695. DOI: 10.23857/pc.v7i4.3850
- Bertz Broll, P. (2023). *Que sea mutuo o no sea nada*. Madrid: Ateneo.
- Bertran Prieto, P. (2023). Los 20 tipos de pareja: ¿cómo se manifiestan las relaciones de amor? Recuperado en: <https://www.medicoplus.com>
- Bozhovich, L. I. (1976). *La personalidad y su formación en la edad infantil*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Buscaglia Felice, L. (1985). *Vivir, amar, aprender*. México: Diana.
- Caballero Ristel, E. (2018). La comunicación asertiva: un método de estimulación en la formación del profesional pedagógico. *Revista Luz*, Año XVII. (4), pp. 15 – 25, octubre – diciembre, 2018. Edición 77. III Época. Recuperado en: <http://www.luz.uho.edu.cu>
- Calúa Cueva, M. R., Delgado Hernández, I. L. y López Regalado, O. (2021). Comunicación asertiva en el contexto educativo: revisión sistemática. *Revista Boletín REDIPE* 10 (4): 315-334 - abril 2021 - ISSN 2256-1536.
- Calviño Valdés - Fauly, M. A. (2007). *La Orientación Psicológica*. La Habana: Editorial Félix Varela.

- Carrasco Pavel, J. L. y Troyano Sergio, Y. (2006). Las habilidades de comunicación en la resolución de conflictos grupales. VI Congreso Internacional virtual de Educación. Recuperado en: <http://www.studocu.com>
- Castellanos Simons, B. y González Hernández, A. (2003). Sexualidad y géneros. Alternativas para su educación ante los retos del siglo XXI. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Cazau, P. (2003). Teoría General de Sistemas. Diccionario de Teoría General de los Sistemas. File de Internet en Google académico.
- Centro de Estudios sobre la Juventud (CESJ) (2011). Adolescentes y jóvenes cubanos en los ámbitos de familia y pareja. La Habana: en formato digital.
- Centro de Estudios sobre la Juventud (CESJ) (2021). Identidades juveniles en Cuba. Claves para un diálogo. La Habana: Publicaciones Acuario.
- Chibás Ortiz, F. (2018). Estrategias de Creatividad e Innovación. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Cruz Domínguez, L. D., Forero Trujillo, N. P. V. y Buitrago Márquez, V. (2018). Redes sociales y relaciones de pareja: una aproximación al vínculo desde la interacción cotidiana. Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogas. Villavicencio: Universidad Santo Tomás.
- Díaz Lima, M. (2020). Sistema de actividades para contribuir a elevar la calidad de vida del adulto mayor en el consultorio No. 6 del policlínico Samuel Fernández. Tesis de maestría. Matanzas: Universidad de Matanzas.
- Domínguez García, L. (2013). Proyectos profesionales y valores asociados al desempeño de la profesión en estudiantes de la Universidad de La Habana. Hominis 2013. VI Convención Internacional de Psicología. Simposio Internacional "Formación del psicólogo/a". La Habana: Félix Varela.

Fernández Ríos, L. E. (2007). Personalidad y relaciones de pareja. La Habana: Editorial Félix Varela.

Fernández Ríos, L. E. (2012). Género y ciencia: entre la tradición y la transgresión.

Recuperado en:  
[http://ru.ceiich.unam.mx/bitstream/123456789/3171/1/Investigacion\\_Feminista/Ca p4/Genero\\_y\\_ciencia.pdf](http://ru.ceiich.unam.mx/bitstream/123456789/3171/1/Investigacion_Feminista/Ca p4/Genero_y_ciencia.pdf)

Fromm Seligmann, E. (1979). El arte de amar. Buenos Aires: Paidós.

Galán Jorrín, P. P.; Ortega Suárez, J. D.; Orihuela Gómez, A. (2012). Estrategia pedagógica para elevar la motivación laboral de los profesores a tiempo parcial en las Filiales Universitarias Municipales de Cultura Física de Matanzas (II). Fundamentación teórica. En: Monografías UMCC 2012. ISBN: 978-959-16-2070-5.

Garbizo Flores, N. (2007). Edad juvenil y proyectos de vida. Realidades y perspectivas en jóvenes trabajadores sociales que continúan estudios universitarios. Revista "Avances" Vol. 9 No.3 julio – septiembre CIGET Pinar del Río.

Gauna Cejas, M. C. (2020). Relación entre los estilos de comunicación y la satisfacción marital en adultos de la ciudad de Paraná. Trabajo final para acceder a la Lic. En Psicología. Pontificia Universidad Católica Argentina Facultad "Teresa de Ávila". Recuperado en: <https://repositorio.uca.edu.ar>

Gómez Escalonilla, G. (2021). Métodos y técnicas de investigación utilizados en los estudios sobre comunicación en España. Revista Mediterránea, Vol. 12 Núm, 1. Recuperado en: <https://www.mediterranea-comunicacion.org>

Gravié Horta, R. y Baldrich García, A. M. (2012). El papel de la comunicación en el matrimonio. La Habana: Revista Amor y vida, tercer trimestre, 56 p.

- Hernández Eniusky, E. (2012). La comunicación en parejas que inician la parentalidad. Tesis en opción al título de Máster en Psicología Clínica. La Habana: Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana.
- Jiménez, I., Medina, V., Morejón, Y., Torres, L. y Urgilés, P. (2022). Estudio de la prevalencia de las tácticas empleadas por los adolescentes ecuatorianos para la resolución de conflictos en el noviazgo. *Revista Oficial de la Federación Iberoamericana de Asociaciones de Psicología (FIAP)*. Vol. 13, número 1, enero, ISSN: 2171-2069. Recuperado en: <https://doi.org/10.23923/j.rips.2022.01.050>
- Jiménez Guethón, R. M., y Verdecia Carballo, E. (comp.) (2021). Educación en Cuba: criterios y experiencias desde las ciencias sociales. La Habana: Publicaciones Acuario y Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales. Kaplan Singer, H. (1988). El sentido del sexo. México: Editorial Grijalbo.
- Kaur Harmeet, K. (2020). Un estudio emblemático muestra lo que hace que una relación sea exitosa. Recuperado en: <https://www.cnnspanol.cnn.com>
- Klemer Henr, R. (1988). Encuentro hombre – mujer. México: Pax.
- Kon, I. S. (1990). Psicología de la edad juvenil. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Lagarde y de los Ríos, M. (2001). Claves feministas para la negociación en el amor. México: Editorial Siglo XXI.
- Landinez Selt, G. E. (2020). Estilos de comunicación en parejas del conjunto residencial Condado Campestre. Tesis para obtener la Licenciatura en Psicología. Universidad Cooperativa de Colombia. Bucaramanga. Recuperado en: <https://repositorio.uca.edu.ar>
- Lara Espina, I. (2016). La educación integral de la sexualidad en la formación pedagógica de nivel medio superior para la especialidad de educación primaria. Tesis en



opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Matanzas: Universidad de Matanzas.

Lerer Luisa, M. (1992). *Hacerse mujer*. Buenos Aires: Colección la Hoja de Parra.

Lobaina Bermúdez, Y. (2022). *Sistema de acciones para contribuir a la prevención de hechos violentos en la circunscripción 31 “El Roque” del municipio de Perico*. Tesis de maestría. Matanzas: Universidad de Matanzas.

López González, L. (2011). *Violencia hacia la mujer por su pareja. Intervenciones orientadas hacia su manejo integral*. Tesis de doctorado. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, en formato digital.

Lorié González, O. (2012). *En torno a la comprensión y construcción de la novedad científica*. Revista Electrónica EduSol, Volumen 10, No. 32, jul.- sep., pp. 1-6. Guantánamo: Universidad de Ciencias Pedagógicas “Raúl Gómez García”.

Marín Gutiérrez, I. (2020). *Métodos y técnicas de la investigación*. Universidad de Málaga. Recuperado en: <https://www.researchgate.net>

Marquínez Callejas, I. (2019). *La comunicación en las relaciones de pareja*. La Habana: en formato digital.

Marx, C. (1989). *La Dialéctica y los Métodos Generales de la Investigación*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Masters Howell, W., Johnson Sand, V. y Kolodny Jhon, R. (1988). *La sexualidad humana*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.

Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 (2023). *Estrategia de Juventud. Plan de acción 2022 – 2024*. Recuperado en: <https://www.iniuve.es>

Minuchin Tolachier, S. (2000). *Familia y Terapia Familiar*. México: Editorial Gedisa.

- Molina Cintra, M. de la C. (2022). Caracterización demográfica de las edades jóvenes en Cuba. Revista Novedades en Población Vol. 18 No. 36 jul. – dic. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1817-40782022000200033](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-40782022000200033)
- Montenegro Sánchez, M. C. (2022). Estrategias de comunicación con la pareja y bienestar psicológico en padres de familia de un colegio de Lima Metropolitana. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología. Facultad de Psicología. Universidad peruana Cayetano Heredia. Recuperado en <http://www.repositorio.upch.edu.pe>
- Morales Vives, H. C. (2019). Comunicación asertiva en la relación sexual de pareja en los estudiantes de la carrera de psicología educativa, orientación vocacional y familiar. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología Educativa Orientación Vocacional y Familiar. Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías. Universidad Nacional de Chimborazo. Recuperado en <http://www.repositorio.upch.edu.pe>
- Municipio del Distrito Metropolitano de Quito (2023). Agenda de Juventudes del Distrito Metropolitano de Quito 2023 – 2030. Recuperado en: <https://www.inclusion-social.quito.gob>
- ODI (2020). Familia, sexualidad y salud sexual y reproductiva en Cuba. El papel de las normas sociales. Disponible en: <http://www.odi.org>
- Ossa Alberto, C. (2016). Teoría general de los sistemas. En: repositorio.utp.edu.co. Colombia: Pereira, Universidad Tecnológica de Pereira.
- Osteicoechea Alí, A. (2022). Definición de comunicación. Recuperado de: <https://conceptodefinicion.de/comunicacion/>.
- Peiró Rosario, R. (2021). Comunicación. Recuperado de: <https://www.economipedia.com>

- Pérez Rodríguez, G., García Batista, G., Nocedo de León, I., García Inza, M. L. (2009). Metodología de la investigación educacional. Tomo I y II. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Pernas Ramírez, I. A. (2010). Estrategia educativa para favorecer la funcionalidad familiar en parejas jóvenes. Tesis doctoral. Camagüey: Universidad de Camagüey.
- Peñate Leiva, A. I., Semanat Trutie, R. y del Risco Sánchez, O. (2020). Adolescentes y jóvenes cubanos en los ámbitos de familia y pareja. La Habana: Centro de Estudios sobre la Juventud.
- Ramírez Bermeo, M. E.; Vásquez Sánchez, Y. L.; López, K. N. y Céspedes Beltrán, C. A. (2021). Relaciones de pareja saludables. Trabajo De Grado Curso de Especial Interés Psicología y Sexualidad. Bogotá: Universidad Católica de Colombia.
- Reinaldo Martiatu, Y. D. (2020). Proyecto sociocultural “Género y universidad” para incidir en la representación social de género de los estudiantes de periodismo de la Universidad de Matanzas. Tesis de maestría. Matanzas: Universidad de Matanzas.
- Reina Rodríguez, O. (2017). Proyectos futuros en jóvenes que cursaron estudios universitarios en el modelo pedagógico de la universalización. Tesis en opción al título académico de Máster. La Habana: Universidad de la Habana.
- Ribeiro Does, L. (2000). La comunicación eficaz. Barcelona: Urano.
- Ríos Zapata, C. y Gil Estrada, M. (2021). Las relaciones de pareja en la actualidad desde la perspectiva de adultos jóvenes. Trabajo de grado para optar por el título de psicólogas. Antioquia: Universidad Lasalle.
- Roca, M. A., Vega R. y Zaldívar D. (2004). Psicoterapia General. La Habana: Editorial Félix Varela.

- Rodríguez Salazar, T. (2020). Intimidad y relaciones de pareja: exploraciones de un campo de investigación. Guadalajara: Juan Pablo Editores.
- Rojas Valls, E. (2000). Remedios para el desamor. Barcelona: Temas de hoy.
- Romero Miguel, L. (2020). Elegir el método de investigación adecuado. Revista Comunicar. Recuperado en: <https://www.grupocomunicar.com>
- Sanmartín Pérez, L. y Viñán Garcel, D. (2015). Estilos comunicacionales de las familias de niños de edades temprana y media según el Modelo Bidimensional de Aserción. Tesis de Licenciatura, Universidad de Cuenca. Recuperado en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23049/1/tesis.pdf>
- Satir, V. (1989). Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. México: Pax.
- Schefflen Eduardt, A. (1972). Human Communication Behavior Programs and their Integration in Interaction in Family Therapy, An Introduction in Theory and Techniques. Belmont: Wadsworth.
- Schönfeld Fátima, S.; Hess Carina, D.; Maranzana Matías, M.; Gentile Leonardo, L.; Eberle María, A. y Gutiérrez Magalí, M. (2022). Abordaje de las relaciones de pareja desde el enfoque de la Psicología Positiva. Paraná: Centro de Investigación Interdisciplinar en Valores, Integración y Desarrollo Social.
- Sternberg Duart, R. (1989). El triángulo del amor. Barcelona: Paidós.
- Vázquez Pérez, J. C. y Blanco Colunga, C. J. (2021). Un acercamiento al estudio de la pareja humana desde una perspectiva desarrolladora. Revista Santiago, mayo – agosto, pp. 168-180, ISSN 2227-6513.
- Von Bertalanffy, L. (1976). Teoría General de los Sistemas, F.C.E., Madrid.
- Von Bertalanffy, L. (1981). Tendencias en la Teoría General de los Sistemas, Madrid, Alianza Editorial.

Watzlawick Villach, P. (1967): Pragmatis of Human Communication. New York: W. W. Norton and Company Inc.

Yilén Paz, C. (2021). Ni perdidos ni encontrados, simplemente jóvenes. Revista Cubahora. Disponible en <http://www.cubahora.cu/sociedad/ni-perdidos-ni-encontrados-simplemente-jóvenes>

## Anexo 1

### Cuestionario

Objetivos:

- Caracterizar el empleo del estilo de comunicación asertivo en parejas jóvenes.
- Valorar las transformaciones logradas en el empleo del estilo de comunicación asertivo en parejas jóvenes, después de aplicado el sistema de actividades.

Al encuestado:

Sus repuestas claras y sinceras a esta encuesta son de gran valor para lograr una mejor comunicación con su pareja. Agradecemos su colaboración.

1. Marque con una X las actitudes que usted asume hacia su pareja:

- a) Lo consiento en todo lo que pide \_\_\_\_.
- b) Escucho sus opiniones y las tengo en cuenta \_\_\_\_.
- c) Lo amenazo cuando hace algo incorrecto \_\_\_\_.
- d) Le grito para que me atienda \_\_\_\_.
- e) Exijo una respuesta inmediata cuando le pregunto algo \_\_\_\_.
- f) Escucho sus opiniones pero impongo mi criterio \_\_\_\_.
- g) Converso solo lo necesario, hay temas que no se hablan \_\_\_\_.
- h) Me aseguro que logra entenderme \_\_\_\_.
- i) Lo enjuicio, critico y le pongo etiquetas \_\_\_\_.
- j) Hago suposiciones sobre su forma de pensar y de comportarse \_\_\_\_.

2. Seleccione, según su criterio, tres condiciones que debe tener una buena comunicación con la pareja. Márquelos con una X:

Mantenerse atento a lo que se dice, guardar silencio cuando corresponde.

No aceptar puntos de vista diferentes a los suyos.

Ser capaz de ponerse en el lugar del otro.

Expresar los sentimientos libremente, aunque alguien no esté de acuerdo.

Aprobar todo lo que el otro dice.

3. ¿Qué hace si su pareja le pregunta algo que usted desconoce o no sabe cómo explicar?

Busca a otra persona para que responda

Dice que no sabe la respuesta

Pide un tiempo para buscar la respuesta y retomar la conversación

Da una respuesta sencilla para resolver la situación

4. ¿Sobre qué temas conversa con su pareja?

---

---

---

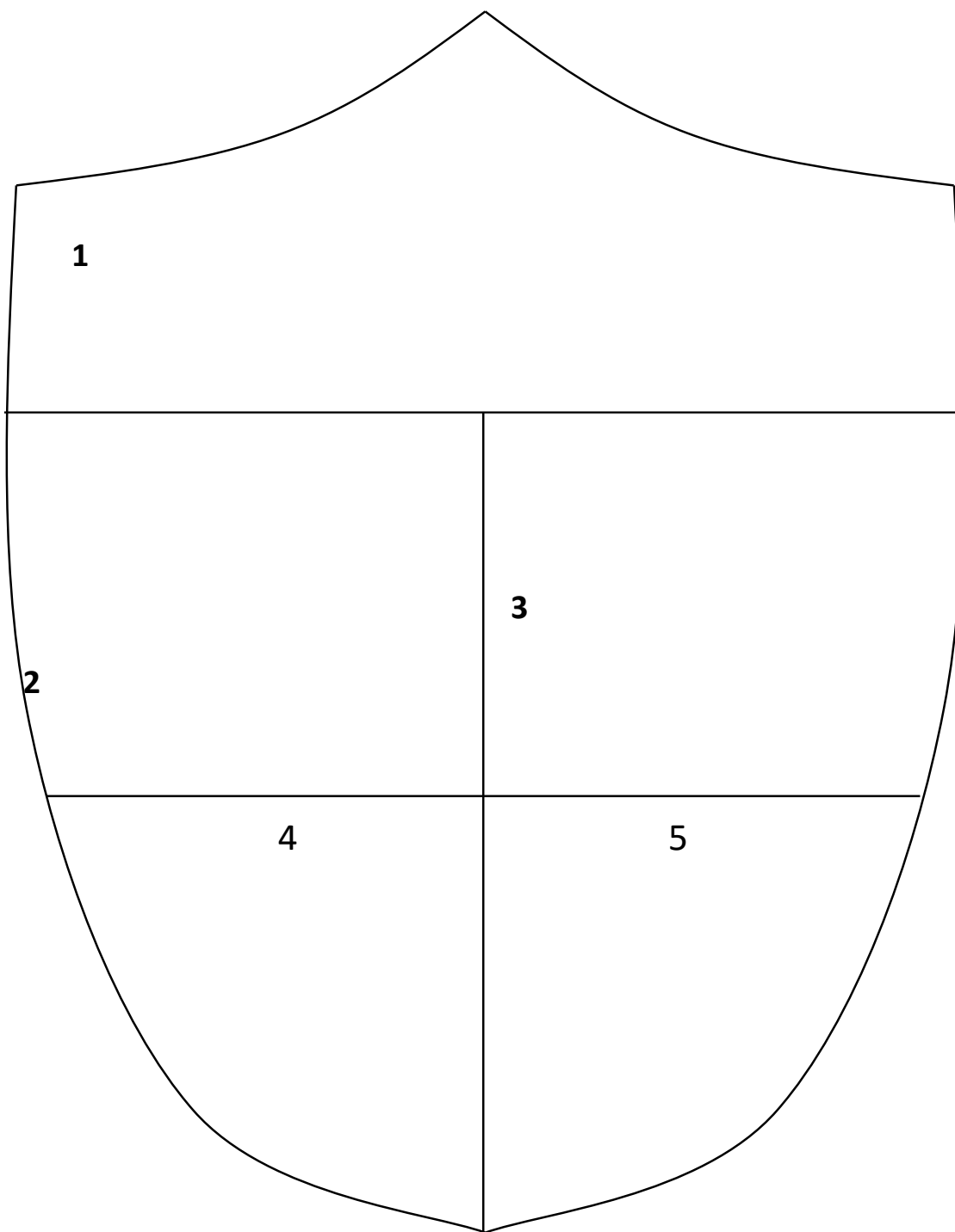
5. Seleccione cómo considera que se deben resolver las diferencias con la pareja :

La otra persona debe decidir lo que hay que hacer.

Dialogar entre los dos para llegar a un acuerdo.

Cada cual debe actuar según entienda.

## Anexo 2. Escudo de la pareja





Se orienta que las parejas ubiquen los siguientes datos en su escudo.

1. Apellidos de la pareja y el lema o refrán que nos identifica.
2. El valor máspreciado.
3. Lo que más nos une.
4. Nuestro objeto máspreciado.
5. Una costumbre que nos caracteriza.

## Anexo 3

### Guía de la observación participante

Aspectos:

1. Asistencia de las parejas a las actividades.

2. Participación en las sesiones:

- Espontánea o dirigida.
- Pasiva o activa.
- Calidad de las intervenciones.

3. Atención en las actividades:

\_\_\_ Buena (mantienen estabilidad y concentración la mayor parte del tiempo).

\_\_\_ Regular (se distraen en ocasiones).

\_\_\_ Mala (se distraen la mayor parte del tiempo, conversan en voz baja sobre otros temas).

4. Describir la comunicación que se aprecia:

- Entre los miembros de las parejas.
- Entre las parejas.
- Entre las parejas y la psicóloga.

5. Describir el comportamiento que mantienen.

6. Satisfacción que manifiestan:

- Agrado
- Desagrado
- Indiferencia.

7. Cumplimiento del objetivo

8. Señalar otros aspectos en relación con la actividad que resulten de interés.

## Anexo 4

### ¿A quién me parezco?

Objetivo: caracterizar el estado actual del empleo del estilo de comunicación asertivo en la relación de pareja.

Indicación: marque con una cruz aquel personaje con el que usted se identifica en el marco de su relación de pareja.

- a) Emplea con frecuencia mensajes agresivos, acusadores, que enjuician y etiquetan: "no sabes hacer nada", "siempre te sucede lo mismo", "contigo no se avanza", "tú nunca...tú siempre" \_\_\_\_
- b) Emplea con frecuencia mensajes sumisos y condescendientes: "haré lo que tú digas", "siempre tienes la razón" \_\_\_\_
- c) Con frecuencia emplea un "lenguaje del yo", declarando en primera persona sus sentimientos y criterios, refiriéndose a los hechos, sin hacer juicios o poner etiquetas: "yo estoy molesto ante esta situación...", "opino que...", "respeto tus razones y necesito que escuches las mías" \_\_\_\_