

# Sistematización de experiencias de una intervención psicológica en un proceso de crisis conyugal

## Herramientas metodológicas, dinámica del proceso de comunicación, variables del mejoramiento de la relación conyugal<sup>1</sup>

**Lizeth Suzanne Cuesta-Romaña<sup>2</sup>**

**Andrea Carolina Devia-Grisales<sup>3</sup>**

**Sonia Marcela García-Erazo<sup>4</sup>**

**Julie Estela Ruano-Noguera**

<sup>1</sup> Artículo resultado de la investigación titulada: Sistematización del Proyecto de Intervención Familiar llevado a cabo en la IPS Femsalud en un proceso de crisis conyugal, desarrollada en el mes de octubre de 2019, en la ciudad de Ibagué, Tolima, Colombia.

<sup>2</sup> Psicóloga (Universidad Católica Luis Amigó). Candidata a optar por el título de Especialista en Familia (Universidad Mariana); San Juan de Pasto, Nariño, Colombia. Correo electrónico personal: lizeth1195@hotmail.com; correo electrónico institucional: icuesta@umariana.edu.co

<sup>3</sup> Psicóloga (Universidad Nacional Abierta y a Distancia). Magíster en sexología clínica (Universidad de Valencia, España). Candidata a optar por el título de Especialista en Familia (Universidad Mariana); Correo electrónico personal: karitogris@hotmail.com correo electrónico institucional: adevia@umariana.edu.co

<sup>4</sup> Psicóloga (Universidad de Nariño). Magíster en Psicología Social y del Trabajo (Universidad de Nantes, Francia). Candidata a optar por el título de Especialista en Familia (Universidad Mariana); Correo electrónico personal: psiempoderamiento@gmail.com; correo electrónico institucional: songarcia@umariana.edu.co

## Resumen

La investigación tuvo como finalidad, reconocer las variables terapéuticas que permitieron mejorar significativamente la dinámica relacional de una pareja que atravesaba una crisis conyugal caracterizada por comunicación inadecuada, permeada por la incapacidad de escucha y escasos espacios para el diálogo, deterioro en la calidad de la vida sexual, dificultades para la resolución de conflictos de forma efectiva, asociadas a una pauta agresiva y de violencia psicológica. Una vez estos patrones comunicacionales y relacionales fueron reconocidos y comprendidos, se logró modificarlos a través de la intervención realizada por la psicóloga.

La experiencia se realizó a través de cuatro sesiones terapéuticas llevadas a cabo por parte de la psicóloga de la I.P.S. Femsalud con la pareja consultante. La presente sistematización de la experiencia estuvo enmarcada dentro del paradigma cualitativo, siguiendo un enfoque interpretativo y su tipo es sistematización de experiencias.

Los resultados permiten dar cuenta, en primera instancia, que las herramientas metodológicas que se utilizó hicieron posible elaborar la crisis conyugal, facilitando la comprensión y por consiguiente el mejoramiento del proceso de comunicación; del mismo modo dieron paso al entrenamiento en el autocontrol de impulsos, así como el manejo de emociones, la toma de decisiones y la resolución de conflictos, lo cual permitió el restablecimiento de la confianza, el fortalecimiento de los vínculos afectivos y el mejoramiento de la vida sexual, transformando a su vez la dinámica relacional dentro del subsistema conyugal.

**Palabras clave:** sistematización de experiencias; herramientas metodológicas; crisis conyugal, proceso de comunicación; control de impulsos; vida sexual.

## **Systematization of experiences of a psychological intervention in a process of conjugal crisis Methodological tools, dynamics of the communication process, variables of the improvement of the marital relationship**

### Abstract

The research aimed to recognize the therapeutic variables that made it possible to significantly improve the relational dynamics of a couple going through a marital crisis characterized by inadequate communication, permeated by the inability to listen and few spaces for dialogue, deterioration in the quality of sex life, difficulties to resolve conflicts effectively, associated with an aggressive pattern and psychological violence. Once these communicational and relational patterns were recognized and understood, it was possible to modify them through the intervention performed by the psychologist.

The experience was carried out through four therapeutic sessions conducted by the psychologist of the I.P.S. Femsalud with the consultant couple. The present systematization of the experience



was framed within the qualitative paradigm, following an interpretative approach and its type is systematization of experiences.

The results allow realizing, in the first instance, that the methodological tools used made it possible to overcome the marital crisis, facilitating understanding and therefore improving the communication process; in the same way they gave way to training in impulse self-control as well as the management of emotions, decision-making and conflict resolution which allowed the restoration of trust, strengthening affective bonds and improving the sex life, transforming in turn the relational dynamics within the conjugal subsystem.

**Key words:** systematization of experiences; methodological tools; marital crisis; communication process; impulse control; sexual life.

### Introducción

Es fundamental mencionar que las crisis conyugales que atraviesan las parejas se han convertido en uno de los factores más comunes de divorcio y separación conyugal, generando a su vez situaciones conflictivas que desencadenan eventos de agresividad, temor, preocupación respecto al futuro, baja autoestima y depresión dentro de los sistemas familiares.

La crisis conyugal se puede definir como una situación normativa que se experimenta a lo largo de la vida en pareja; es decir, que está contemplada dentro de aquellas etapas propias del ciclo vital y que afectan la dinámica relacional. Gilliland y James (citados por Escobedo Ríos, 2012) definen la crisis como “la percepción de un evento o situación como una dificultad intolerable que excede a los recursos y a los mecanismos de lucha de una persona” (p. 133).

Se debe agregar que las estadísticas en Colombia demuestran un aumento significativo de divorcios, debido a las crisis conyugales que afrontan los sistemas familiares. Entre las problemáticas de esos momentos de crisis se destaca la comunicación inadecuada, los cambios de relaciones de poder, la infidelidad,

los problemas económicos y la intolerancia. “Desde 2014, la cifra de divorcios en el país se incrementó en un 20,8 por ciento. El año pasado fueron 22.720 las parejas que dieron por terminado su matrimonio; es decir que, por cada 10 casamientos hubo 4 separaciones” (Vivas, 2018, p. 1).

En este punto es conveniente mencionar a Ludwig von Bertalanffy (1901-1972), pionero en la construcción de la teoría general de sistema (Figueroba, s.f.), porque en el momento de hablar de crisis conyugal, es fundamental tener presente que es una situación normativa que atraviesa a todos los miembros del sistema familiar y posibilita reconocer cómo el entorno próximo de la familia la afecta continuamente, generando situaciones conflictivas o, en el mejor de los casos, permitiéndole adaptarse de manera adecuada a los cambios del ambiente, implementando entonces el principio de que los sistemas existen dentro de sistemas y que los organismos vivos son abiertos.

Por otra parte, la importancia y la razón fundamental por la que surgió el interés por esta experiencia de intervención, fue la amplia gama de problemáticas que afectan a las parejas y su dinámica familiar, debido a las dificultades que generan las crisis conyugales, entre ellas, la

comunicación inadecuada, con un énfasis en escasos intercambios de afecto y con la presencia de insultos, sátiras, reproches, pero también de silencios prolongados que van en contra de la resolución de los conflictos que transversalizan y generan grietas en la convivencia familiar, y el sano disfrute de las relaciones sexuales.

Consideremos ahora lo que diferencia este proceso de intervención de otros y lo que hace que esta experiencia sea novedosa; ese valor agregado es que se tiene en cuenta la vida sexual dentro del subsistema conyugal que, normalmente, es dejada a un lado en el momento de abordar y mejorar la relación matrimonial dentro de una familia; por esa razón se utilizó la terapia psicológica como herramienta idónea para fomentar la vida sexual en pareja.

Se debe destacar que inicialmente, durante el proceso de intervención, se venía presentando diferentes situaciones problemáticas dentro del subsistema conyugal, como el control de impulso y manejo de emociones, falta de empatía, escasos espacios para el diálogo, que dificultaba la resolución de conflictos de forma efectiva. Igualmente, los encuentros o vida sexual de la pareja eran cada vez más reducidos con el paso del tiempo. Todo lo anterior se evidenció en la primera sesión, donde los participantes expusieron las diferentes situaciones ante la psicoterapeuta, con el ánimo de buscar posibles soluciones para la crisis conyugal que estaban atravesando.

Además, dentro del trabajo de sistematización que se realizó, se pretendía como objetivo general, sistematizar la experiencia del proyecto de intervención familiar llevado a cabo en la IPS Femsalud en un proceso de crisis conyugal, con el fin de reconocer las variables terapéuticas que permitieron mejorar la dinámica relacional

de la pareja. Otro objetivo que se trazó en este proceso fue identificar las herramientas metodológicas que facilitaron el mejoramiento del proceso de comunicación, reducir los eventos de agresividad y el restablecimiento de la vida sexual dentro del subsistema conyugal. Una de las técnicas implementada para cumplir con este objetivo fue la entrevista semiestructurada, información muy valiosa entregada por la pareja; de igual forma, con esta técnica se procuraba reconocer las variables que permitieron el mejoramiento de la relación conyugal y, por ende, el restablecimiento de la vida sexual y de otros elementos de la expresión de afecto. En definitiva, se buscaba tener una visión de la realidad tanto de la pareja como de la profesional que llevó a cabo la intervención familiar; y que ellos, como pareja, pudieran reflexionar acerca de las transformaciones y los resultados alcanzados con la terapia.

Simultáneamente, otra técnica utilizada fue el autorrelato aplicado a la psicóloga que llevó a cabo la intervención, y fue escogido porque permite describir la dinámica del proceso de comunicación dentro del subsistema conyugal que facilitó reducir los eventos de agresividad, al mismo tiempo que también sirvió para dar respuesta al objetivo de identificar las herramientas metodológicas que facilitaron el mejoramiento del proceso de comunicación, reducir los eventos de agresividad y el restablecimiento de la vida sexual dentro del subsistema conyugal.

### Metodología

La presente sistematización de la experiencia está enmarcada dentro del paradigma cualitativo, el cual aborda la realidad como dinámica y subjetiva, utilizando un enfoque epistemológico interpretativo cuyo objetivo



es llegar a comprender las subjetividades existentes entre el sujeto investigador y los sujetos investigados, en este caso, el subsistema conyugal. El tipo de investigación escogido fue la sistematización de experiencias, la cual permite describir de forma crítica, analítica e interpretativa la realidad del presente sistema familiar, a través de técnicas de recolección de información como la entrevista y el autorrelato.

Es primordial dejar claro que el presente proceso de sistematización se realiza bajo las premisas y postulados del paradigma cualitativo, porque éste contribuye a la comprensión de los pensamientos, motivaciones y emociones de la presente familia dentro de una determinada sociedad, haciendo énfasis en el alto grado de participación y en la diversidad de experiencias que se puede analizar bajo este paradigma; por tal razón, este proceso pretenderá una democratización del conocimiento a través de una postura subjetivista, donde predomine el intercambio de saberes entre los sujetos investigadores y la familia intervenida. Para soportar lo anterior se cita a Campoy y Gomes (2015):

Los estudios cualitativos aportan información sobre las motivaciones profundas de las personas, cuáles son sus pensamientos y sus sentimientos; nos proporcionan información para adecuar el diseño metodológico de un estudio cuantitativo e información muy útil para interpretar los datos cuantitativos. (p. 276).

Por lo que se refiere al enfoque interpretativo, se puede expresar que su propósito, al igual que el del paradigma cualitativo, es buscar la comprensión por medio del encuentro de subjetividades entre el sujeto investigador y los sujetos investigados; es decir, que se construya

una relación inseparable entre estos dos grupos de actores, donde el investigador no es el dueño del saber, sino que la familia investigada también tendrá un rol activo, porque son sus miembros quienes realmente conocen su realidad. El proceso de sistematización no solo tiene efectos sobre los sujetos observados, sino que también moldea la conducta y el quehacer de los profesionales investigadores.

Por otra parte, el tipo de investigación se estructura en una sistematización de experiencias, porque facilita la organización y ordenación de los pensamientos, además de que permite la comprensión de la dinámica familiar a través de la interpretación y reflexión de su experiencia. A su vez, una sistematización no solo debe narrar, sino también describir de forma crítica, analítica e interpretativa la experiencia a sistematizar; de igual forma, los profesionales que la llevan a cabo, deben ser organizados y ordenados, pero sobre todo disciplinados, ya que este ejercicio permite fortalecer el proceso de interpretación y ayuda a analizar la información de una manera rigurosa. Puerta (1996, citado por González, 2015) expone:

La sistematización es “un acto de conocimiento ligado a una experiencia práctica. Como acto de conocimiento pretende explicaciones científicas sobre los acontecimientos; es decir, se plantea como una modalidad de investigación [...] pero si bien la sistematización se nutre de la acción, no se agota allí, pues las acciones de un proyecto de investigación difieren de la sistematización, ya que ésta requiere espacios y tiempos específicos, actores determinados, métodos y destrezas particulares. (p. 1).

**Instrumento.** Se escogió como instrumentos de recolección de información, la entrevista semi-estructurada y el autorrelato, con el fin de reunir información que facilitara comprender y analizar el proceso de comunicación, las

causas de los eventos de agresividad y las variables que influyen en el deterioro de la vida sexual de la pareja.

### Resultados

La presente investigación, por ser la sistematización de una experiencia, permitió hacer una comprensión de la realidad de la dinámica familiar, convirtiendo a través de la reflexión, las situaciones conflictivas que se vivía dentro del subsistema conyugal en un proceso de análisis y adaptación al medio, que posibilitó la superación de la crisis conyugal.

Del mismo modo, este proceso se sistematizó a partir de tres objetivos específicos que facilitaron la organización de la información que surgió a partir de la aplicación de los instrumentos de recolección. Luego se hizo la respectiva triangulación de la información, para obtener las proposiciones agrupadas y, posteriormente, observando los puntos comunes, las categorías inductivas, con las cuales se realizó la interpretación de los resultados de manera crítica y reflexiva, a la luz de distintos referentes teóricos.

Tabla 1. Principales hallazgos en información suministrada por la pareja (Relación de objetivos con categorías inductivas)

Objetivos	Categorías Inductivas
Identificar las herramientas metodológicas que facilitaron el mejoramiento del proceso de comunicación, reducir los eventos de agresividad y el restablecimiento de la vida sexual dentro del subsistema conyugal.	Técnicas para el mejoramiento de la comunicación
	Técnicas para el fortalecimiento de lazos afectivos
	Técnicas de control de autocontrol
	Técnicas para el restablecimiento de la confianza
	Técnica de entrevista
Describir el mejoramiento del proceso de comunicación dentro del subsistema conyugal que facilitó reducir los eventos de agresividad.	Técnica de resolución de conflictos
	Comunicación fluida y respetuosa
	Modelo comunicativo acusador VS Modelo comunicativo conciliador
	Comunicación no Verbal
	Resolución asertiva de conflictos
	Escucha activa
	Manejo de emociones
Reconocer las variables que permitieron el mejoramiento de la relación conyugal y por ende el restablecimiento de la vida sexual y de otros elementos de la expresión de afecto.	Tolerancia
	Conducta conciliadora
	Elaboración del resentimiento
	Vida tranquila
	Encuentros íntimos con seguridad, confianza y respeto
Motivación en el proceso de intervención	

## **Análisis e interpretación de resultados**

Es esencial tener presente que el objetivo específico número uno de la sistematización, -Identificar las herramientas metodológicas que facilitaron el mejoramiento del proceso de comunicación, reducir los eventos de agresividad y el restablecimiento de la vida sexual dentro del subsistema conyugal-, arrojó seis categorías inductivas. Iniciaremos debatiendo la primera de ellas, las técnicas para el mejoramiento de la comunicación, donde una estrategia de comunicación adecuada para la elaboración de la crisis conyugal fue la ejecución de un proceso de comunicación directa, mediante la cual el lenguaje facilitó el intercambio entre los cónyuges, no solo de información sino también de emociones, sentimientos, experiencias, creencias, etc. Como soporte citamos a Satir (1986):

“Comunicarse” puede significar “interacción”, o “transacción”. También, incluye todos los símbolos y claves que las personas utilizan para dar y recibir un significado. Por ello, las técnicas de comunicación utilizadas por las personas pueden [ser consideradas] como indicadores confiables del funcionamiento interpersonal. (p. 71).

Como especialistas en familia, se hace importante tener presente que, dentro de cualquier tipo de relación humana, la forma adecuada o inadecuada como se lleva a cabo el intercambio de información, va a influir dentro de las dinámicas familiares que se teje al interior de nuestra sociedad; por esta razón, la comunicación se convierte en un proceso que se debe analizar como una especie de red de interacción e interconexiones, basadas en sistemas complejos y autoorganizadores, como es el caso de la familia, ocupando siempre un papel relevante dentro de la convivencia familiar.

Se debe agregar las técnicas para fortalecer los vínculos afectivos, como otra categoría inductiva que sirvió como herramienta para que los cónyuges aprendieran a expresar sus sentimientos durante los momentos de cólera dentro de su hogar. Cardona et al., (2015) expresan la importancia de mejorar los vínculos afectivos dentro de una relación conyugal para consolidar la percepción de apoyo y compañía dentro de las familias en situaciones difíciles; así mismo, exponen que trabajar los lazos afectivos entre los cónyuges permite cultivar la confianza en el otro, con el fin de poder alcanzar las metas colectivas que tengan como pareja.

De manera que los esposos, por medio del proceso de intervención, aprendieron a reconocer sus gustos y deseos, partiendo de que crearon una relación afectiva con vínculos fortalecidos y basada en un proceso de comunicación adecuado como estrategia para solucionar futuros conflictos.

La siguiente categoría, denominada **Técnicas de autocontrol**, fue una estrategia psicológica utilizada por la terapeuta para abordar el manejo de emociones y el control de impulsos dentro de la relación conyugal, proporcionando la adopción de una conducta asertiva frente a situaciones negativas. Por consiguiente, el entrenamiento en autocontrol buscaba que los cónyuges internalizaran las técnicas para que, posteriormente, pudieran dar solución a futuras situaciones problemáticas. Díaz, Comeche y Vallejo (2001) enuncian:

Las técnicas de autocontrol se dividen básicamente en dos grandes grupos: técnicas de control estimular y técnicas de programación conductual. En las primeras se planifica el contexto estimular en el que tiene lugar la respuesta controlada de tal manera que su probabilidad sea alterada. En el segundo grupo, la

intervención se realiza a posteriori, manipulando las consecuencias de la respuesta una vez ésta ha tenido lugar. (p. 582).

Desde esta mirada, se debe tener claro que las técnicas de autocontrol se convierten en una herramienta movilizadora de emociones y sentimientos a través de los conflictos familiares y las crisis de pareja, que posibilitan afrontar las situaciones difíciles con mayor eficiencia y mejoran la toma de decisiones dentro de la relación conyugal, así como también, su entrenamiento permite mejorar las habilidades sociales y asertividad del paciente, aprendiendo finalmente a decir 'no' a sus impulsos.

Se debe agregar que otra categoría inductiva son las **técnicas para el restablecimiento de la confianza** dentro de la relación matrimonial, que fueron una herramienta eficaz para la superación de la crisis, porque contribuyeron a que la sexualidad mejorara dentro del subsistema conyugal y a que los encuentros estuvieran basados en el respeto. Autores como Núñez, Cantó-Milà y Seebach (2015) resaltan:

Confiar en la pareja, mejor aún, la confianza mutua, es el fundamento –y condición de estabilidad– de la relación amorosa y, por lo tanto, elemento central de una de los vínculos básicos de la vida social. Sin ser exhaustivos, cabe afirmar que el amor hace significativa –es decir, da sentido y valor– a una relación cuando entre sus componentes hay confianza. (p. 125).

Por otra parte, es valioso que los especialistas del campo social tengan presente la importancia que tiene dentro del subsistema conyugal, llevar a cabo una convivencia a través de sentimientos como la franqueza y la sinceridad, para que la pareja se sienta segura de poder expresar sus pensamientos, con el fin de construir una relación sana y duradera que

perdure con el paso del tiempo, a pesar de los momentos de crisis.

El siguiente aspecto trata de que la pareja modificó los pensamientos negativos que cada uno tenía del otro; también mejoró la toma de decisiones frente a la crisis conyugal, proponiendo soluciones y replanteando las conductas inadecuadas, todo gracias a la **técnica de entrevista**, que es otra categoría inductiva del primer objetivo. Se debe agregar que durante las intervenciones familiares, los profesionales tienen a la mano esta herramienta para descartar o confirmar hipótesis, a partir de preguntas circulares que facilitan realizar un análisis sistémico del problema que aqueja a la familia.

La entrevista psicológica se puede dividir en dos tipos, según la forma de conducción o estructura y según el propósito u objetivo que persigue; por su estructura puede ser cerrada, semi-estructurada, abierta y tipo panel; en cambio la entrevista por objetivos se divide en cinco grandes campos: de investigación, psicopedagógica o psicoeducativa, orientación vocacional, laboral y la clínica, que busca conocer el funcionamiento de la personalidad de un individuo (Morga Rodríguez, 2012).

Para concluir, mencionamos la última categoría inductiva del presente objetivo: las **Técnicas de resolución de conflictos** que sirvieron para trabajar el manejo de emociones y la comunicación inadecuada entre los esposos. La pareja hizo un análisis integral de las situaciones conflictivas que estaban deteriorando su relación conyugal, teniendo presente que el conflicto es inherente al ser humano y que, por esta razón, se debe convertir en una oportunidad para lograr transformaciones y nuevas formas de relacionarse en beneficio

de mejorar la dinámica familiar. Wehr (2014) plantea la negociación como:

El método que usan una vez que el re-encuadre ha tenido lugar. Los oponentes convertidos en solucionadores o resolutores de problemas adoptan métodos que les permitirán a ellos, el uno con la ayuda del otro, conseguir mucho, sino todo lo que quieren. Un método común de negociación es el 'regateo integrativo' donde el acuerdo se busca sobre la base de lograr para los negociadores sus intereses/beneficios, no las específicas posiciones/metapas que pueden estar formulando. (p. 10).

En conclusión, desde este abordaje, el conflicto será un proceso que transversaliza los sistemas familiares en momentos de transiciones o crisis y que les dificulta su adaptación a las situaciones cambiantes del medio; por esta razón, los profesionales deben enfocar su intervención en la educación para asumir los conflictos de manera neutral, sin dañar a los otros y en la prevención, porque es más fácil y menos costoso prevenir que, luego, tratar de resolverlo, cuando ya la situación conflictiva aparezca.

De este modo se llega al abordaje del segundo objetivo específico de la presente sistematización de experiencias, que busca **describir el mejoramiento del proceso de comunicación dentro del subsistema conyugal**, que facilitó reducir los eventos de agresividad. Seis categorías inductivas fueron generadas.

Es importante notar que uno de los aspectos dentro del subsistema conyugal que facilitó la reducción de los eventos de agresividad fue la noción de **comunicación fluida y respetuosa**. Como lo afirman González, Guzón, Castaño e Iglesias (2018), este aspecto resulta fundamental, dado que no es posible leer la mente del otro; entonces, una comunicación clara y fluida basada en el respeto, es esencial para evitar malos entendidos y sobreentendidos.

Rojas (1996, citado por Agudelo et al., 2005) plantea que, dentro de la comunicación de la pareja, influye la concepción cultural de los sexos y las funciones ligadas a ellos, así como la división del trabajo por género, la cual está basada en un orden patriarcal implícito en que el hombre se ha concebido superior a la mujer. En el caso presente, esta situación fue evidente en la comunicación agresiva caracterizada por gritos y violencia psicológica que el hombre ejercía sobre su esposa. Para que la comunicación sea armoniosa y fluida, Rizo (citado por Agudelo et al., 2005) plantea que el diálogo en pareja debe ser dialogal y no monologar; esto quiere decir que es fundamental que implique de ambos miembros, tanto la noción del escuchar, como la del comprender.

En la presente sistematización de experiencias, la terapeuta y los esposos afirmaron que luego de la intervención, en la pareja se instaló el respeto y un compromiso mutuo de cooperar y dialogar, verificando a la vez si el mensaje escuchado era realmente lo que la otra persona quería decir, para evitar malentendidos, logrando de este modo una disminución considerable de discusiones, además de una actitud de apertura a dialogar y a negociar las diferencias.

Por otra parte, Watzlawick, De Ávila y Beavin (1967) sostienen que todo acto comunicativo, independientemente del canal, va a encontrar el contenido y la relación. El contenido consiste en los datos que se comunica; es la información, el qué se comunica de manera verbal. La relación es la forma, el cómo comunicamos las cosas, la kinesia (postura corporal, gestos) la proxemia (distancia entre los interlocutores cuando hablan), expresiones paraverbales (tono, volumen de la voz, manera de articular) y la paralingüística (acompañamientos acústicos que se le hacen a la palabra que usamos



para comunicarnos) de manera no verbal. El contenido se puede aceptar, rechazar o descalificar y la relación puede confirmar, rechazar y desconfirmar.

Bajo este entendimiento, es más importante la relación, dado que se puede ignorar el contenido; la relación nos remite a la **comunicación no verbal** (la postura, el tono de voz, los gestos), etc. Cabana (citado por Corrales, 2011) expresa que el lenguaje no verbal:

Es una forma de interacción silenciosa, espontánea, sincera y sin rodeos. Ilustra la verdad de las palabras pronunciadas al ser todos nuestros gestos un reflejo instintivo de nuestras reacciones que componen nuestra actitud mediante el envío de mensajes corporales continuos. De esta manera, nuestra envoltura carnal desvela con transparencia nuestras verdaderas pulsiones, emociones y sentimientos. (p. 47).

En este orden de ideas, en la pareja objeto de sistematización, antes de la intervención, la mujer sentía muchas veces que el contenido de su comunicación no era aceptado, por lo cual no se sentía confirmada en la relación. A medida que la intervención terapéutica fue avanzando, las interacciones comunicativas fueron mejorando, dado que el hombre ahora confirmaba la relación con su esposa, haciendo contacto visual, usando un tono de voz adecuado, manejando una proxemia apropiada para facilitar el diálogo entre los dos.

Subiela, Abellón, Celdrán, Manzanares y Satorres (2014), con respecto a la comunicación no verbal, señalan que la **escucha activa** es preponderante ya que consiste en atender a la totalidad del mensaje que se recibe; esto es, prestar atención no solo a lo que se dice (el contenido) sino también a **cómo** se dice (la relación), (elementos no verbales y paraverbales,

mirar a la otra persona, dedicarle tiempo, hacerle ver que sus opiniones son valiosas).

Dentro de la presente sistematización, la terapeuta y la pareja refieren que, a través de un proceso de comunicación caracterizado por la capacidad de escucha, se dio el aprendizaje en equipo del control de impulsos y el respeto a los diferentes puntos de vista para llegar a acuerdos, lo cual implicó que la pareja hubiera adoptado una capacidad para la escucha activa, logrando así disminuir la agresión dentro de la relación de pareja en un modelo más conciliador.

A este respecto, la terapeuta enuncia que el esposo utilizaba **un modelo comunicativo acusador** dentro de los patrones o modelos planteados por Virginia Satir (citada por Casas, 1985), que se caracteriza por la tendencia a responsabilizar a los demás de lo que le sucedía a él, en lugar de asumir su responsabilidad, buscando los errores de los demás de manera dictatorial (tono de voz fuerte, tensión muscular, alto grado de ira). Antes de la intervención, el esposo presentaba este modelo comunicativo, que generó conflictos dentro del subsistema conyugal, derivando una distancia emocional entre él y su esposa dado que, ante los episodios de ira comprendida, la esposa no era escuchada ni se sentía confirmada.

No obstante, a medida que la intervención terapéutica iba avanzando, el esposo fue adoptando **un modelo comunicativo conciliador**, o aclarador, en términos de Satir (citada por Casas, 1985). Las personas que hacen uso de este modelo tienen una coherencia entre la comunicación verbal y no verbal; es decir, el cuerpo está en coherencia con lo que se está diciendo; la expresión gesticular, el tono de voz, las expresiones paralingüísticas o paraverbales también acompañan. Este modelo se



considera favorable para el mejoramiento de la comunicación dentro del subsistema conyugal, ya que abre paso a que las relaciones sean fluidas, libres, negociables, con posibilidades para ser resueltas y encontrar así, puntos comunes.

Respecto a esta noción de **manejo de emociones** o, como denomina Conangla (2002), autorregulación de emociones, es imprescindible mencionar la capacidad de autocontrol que “consiste en el control de los estados, impulsos y recursos internos propios” (p. 100) a través de la capacidad de reconocer la emoción experimentada y utilizar este estado intuitivo para tomar las decisiones más inteligentes de modo tal que se pueda gestionar mejor la ansiedad y canalizar de forma adaptativa las emociones y sentimientos.

En la presente experiencia de sistematización se pudo apreciar cómo la pareja mostró cambios notorios en el control de impulso y manejo de emociones, dejando atrás sentimientos de ira y enfocándose en utilizar posturas y palabras adecuadas para evitar discusiones de pareja, sobre todo el esposo, quien manifestaba en mayor medida episodios de agresividad y logró adoptar herramientas de autorregulación.

En este sentido, se establece la importancia del manejo o autorregulación de emociones, dado que abre paso a la resolución de los conflictos presentados en la vida conyugal. La **resolución asertiva de conflictos** consiste en la exploración de los medios por los cuales estos pueden ser solucionados por medio de una salida que busque favorecer a ambas partes enfrentadas, siendo una estrategia que logró adoptar la pareja a través de la intervención terapéutica. Fuquen (2013) afirma que:

el manejo adecuado del conflicto es lo que permite su resolución, ya que cuando éste se maneja

adecuadamente, puede convertirse en un verdadero motor de desarrollo. Entre los actores involucrados en un buen manejo del conflicto puede presentarse las siguientes actitudes: Aceptar la condición humana y la cadena de conflictos para aprender a sobrellevarlos. (p. 272).

En lo que respecta al tercer objetivo específico que busca *reconocer las variables que mejoraron la relación conyugal y por ende el restablecimiento de la vida sexual y de otros elementos de la expresión de afecto*, es fundamental enunciar que uno de los aspectos importantes para que la pareja reconociera que debía mejorar su vida sexual y las expresiones de afecto, fue la **tolerancia**. En este punto es vital resaltar que durante muchos años la esposa toleró los comportamientos de agresividad ejercidos por su esposo, manifestando que era una de las características de la personalidad de él. Como señala Vogt (1997), algunas características de la personalidad son consideradas como indicadores de tolerancia, lo cual parece estar influenciado por la educación. Así, educar a los seres humanos desde una edad temprana, puede contribuir a inculcar valores que refuercen actitudes de tolerancia y disminuyan comportamientos intolerantes.

En la pareja se evidenció que, tolerar muchos aspectos no sanos en la convivencia, representaba un papel muy importante; uno de ellos fue el maltrato verbal que por muchos años la esposa soportó para sostener la familia. Un aspecto clave y responsable que al final se pudo establecer fue la motivación que tenían para dejar a un lado las diferencias y los aspectos que los llevaban a la destrucción como pareja. Su fe en ellos mismos y en el amor que se tenían como familia, hizo que lograran dejar atrás factores y comportamientos que contaminaban la relación.

Por otro lado, la **conducta conciliadora** que, en este caso, siempre fue de parte de la esposa,



demostrando ante su esposo capacidad para hacer frente a los conflictos y mantener una posición mediadora, dio lugar a la reflexión y al diálogo asertivo por parte de éste. Para Vinyamata (2003), los conflictos forman parte de una manera de hacer, de una historia y de una percepción y actitud concretas.

Contribuir a modificar la percepción personal del entorno que se habita puede significar empezar a cambiar el curso de los acontecimientos. Es así como transformar las percepciones, actitudes y comportamientos, puede influir poderosamente en la transformación de situaciones conflictivas cuyas soluciones viables no se acierta a ver. (Montoya-Sánchez y Salinas-Arango, 2016, p. 140).

La conducta siempre pacificadora de la esposa durante tantos años de matrimonio dio paso, con la intervención, mucha motivación y aceptación, a mantener esta conducta de conciliar ante los diferentes problemas o situaciones presentadas en la convivencia y en el contexto familiar y social.

Otra categoría es la **elaboración del resentimiento**. Para Nietzsche (1996), el resentimiento aparece en toda la complejidad que le es característica.

Se trata de un estado afectivo que discurre en muchos casos 'subterráneamente'; es decir, que no siempre puede ser fácilmente percibido por el observador ajeno, o que puede ser confundido y que, más aún, aquel que 'es o está' resentido no siempre es consciente de la existencia de resentimiento en él.

Muchas son las preguntas que surgen en torno al resentimiento y para la mayoría de ellas no tenemos respuestas: ¿qué situaciones lo generan?, ¿en qué medida los antecedentes, las circunstancias existenciales de cada individuo contribuyen o favorecen la aparición del resentimiento?, ¿es el

resentimiento un estado permanente o sólo un fenómeno pasajero en la dinámica psicológica de los individuos?, ¿cómo se forma y cuán intenso puede ser en personas normales y en individuos con trastornos psicológicos?, y, ¿hay resentimientos específicos ('resentimiento social', 'resentimiento económico', 'resentimiento político', etc.), ¿o es el resentimiento un fenómeno que, más bien, matiza toda la conducta del ser humano y cuyos efectos se manifiestan en todos los aspectos de su vida psíquica? Son estas sólo algunas de las innumerables preguntas que surgen acerca del resentimiento, que reflejan de modo meridiano la dificultad que este fenómeno plantea al estudioso, y para las cuales aún no hay respuestas satisfactorias. (Escuela Cultura de Paz, s.f., pp. 1-2).

La esposa demostró una vez más que tenía claro y debía dejar a un lado el resentimiento y sus pensamientos negativos de los años de lucha por lograr sustituir la ira y el manejo de las emociones de su esposo; siempre logró mantener una postura con capacidad de cambio y sin resentimiento alguno, puesto que reconocía que esto no hacía nada bien en su matrimonio. Al final de las sesiones realizadas con esta pareja, se pudo sustituir pensamientos destructivos que no los dejaban avanzar en su relación, fortaleciendo más el amor y la empatía entre ellos.

Cuando se hablaba de tener o de llevar una **vida tranquila**, los esposos siempre manifestaron en sus sesiones con la psicóloga, haber considerado tener una vejez feliz y tranquila.

Es fácil perder la pista de la felicidad en los textos del filósofo inglés confundiéndola con placer, ya que él mismo define muy rápidamente la felicidad como el placer y la ausencia de dolor, y la infelicidad el dolor y la falta de placer (Mill, 2007). Ambos conceptos se funden y se entrelazan como uno solo, lo cual nos lleva al primer problema en Mill, y es que no se logran distinguir con claridad estos conceptos.

Se puede perfectamente pensar la felicidad como un sentimiento más profundo, de mayor perduración y complejidad intelectual, diferenciándolo del placer, que parece tener un carácter mucho más mediato, efímero. A pesar de esto, podríamos decir que Mill los [sic] trata de igual forma, como consecuencia necesaria uno del otro. (Cea Anfossi, 2011, p. 3).

Aquí se demuestra una vez más que, para ellos, lo más importante después de toda esta crisis conyugal por la que estaban pasando, era tener claro llegar al final y tener la fortuna de vivir tranquilos en su hogar; siempre expresaron sentimientos de culpa pero, a la vez, aceptación frente al cambio para lograr así la felicidad en su matrimonio; sabían que no iba ser fácil dejar costumbres y aptitudes indeseables para la otra persona; eso costaba mucho, pero siempre estuvieron motivados en las sesiones realizadas; confiaban en cada uno y esto los llevó a que los cambios fueron trascendentales en ellos.

Algo esencial en cualquier pareja y en una familia cuando hay felicidad, son los **encuentros íntimos de confianza, seguridad y respeto**, algo que se había perdido en esta relación de pareja y de familia y, como ellos lo expresaban en las sesiones con la psicóloga, debían trabajar en el respeto por el otro, generando empatía y, sobre todo, confianza en la relación.

Desde esta perspectiva dual clara y oscura de la pasión, Yela (2000) menciona que la pasión tiene dos matices y diferencia a la Pasión Erótica (referente al deseo y atracción sexual) de la Pasión Romántica (se refiere a los deseos y necesidades psicológicas respecto al amado); resaltando que ambos tipos comparten las características de intensidad (emoción muy significativa y saliente), desorden (emocionalmente turbador) y falta de control (aparece secretamente, independientemente de nuestra voluntad). (Sánchez Aragón, 2007, párr. 9).

La pareja tenía claro que debían fortalecer la confianza, los vínculos afectivos como el cariño, el amor, el respeto, pero, especialmente, la seguridad de salir de esa crisis conyugal que los llevó a buscar ayuda profesional. Al llegar a la primera sesión, la conducta del esposo fue algo rígida y sin mucha comunicación, pero al final del trabajo terapéutico se comunicaba con más fluidez, más seguridad, con palabras de cariño y respeto frente a su esposa, generando en ella confianza, seguridad y empatía.

Algo fundamental en todo este proceso es **la motivación**. Durante la intervención y, desde la percepción de la profesional (psicóloga), se debió trabajar más en la familia, con más motivación de la profesional para terminar todo el proceso terapéutico sin que queden vacíos y brechas que puedan deteriorar más adelante la relación de pareja. Garrido (1995, citado por Antolín Alonso, 2013) afirma:

La motivación es un proceso psicológico que determina la acción de una forma inmediata y reversible, y que contribuye, junto a otros procesos psicológicos y otros factores, a la regulación del patrón de actividad y a su mantenimiento, hasta la consecución de la meta. (p. 10).

Al final del trabajo psicoterapéutico se logró evidenciar, por parte de la profesional en psicología, que no solo se genera motivación en las personas que necesitan ayuda, sino también en el profesional, que es una ficha clave para que las parejas realicen sus transiciones en su vida de pareja, creando en ellos estabilidad, seguridad en su desempeño personal y de relación de pareja y en el contexto familiar.

## Conclusiones

La psicóloga realizó una intervención terapéutica breve en cuatro sesiones, donde se

obtuvo los siguientes resultados: en primera instancia, las herramientas metodológicas que se utilizó permitieron elaborar la crisis conyugal, facilitando la comprensión del proceso de comunicación inadecuado que presentaba la pareja. Del mismo modo, con la técnica del entrenamiento en autocontrol, acompañada de mecanismos para la resolución de conflictos, se logró transformar los eventos de agresividad dentro del subsistema conyugal, a través de la escucha activa y la comunicación clara, resolviendo a la vez los problemas de control de impulsos y manejo de emociones. Además, desde una perspectiva crítica, es primordial tener presente la realización de un seguimiento terapéutico para la pareja, que permita constatar la evolución de su relación conyugal y verificar si ha habido recaídas o, por el contrario, si los resultados positivos obtenidos en la terapia se han mantenido a través del tiempo, considerando que se llevó a cabo una intervención de solo cuatro sesiones.

Por otra parte, la presente sistematización deja un aprendizaje muy puntual, y es que la vida en pareja se desarrolla dentro de un sistema abierto que se verá permeado constantemente por su entorno, desarrollando una relación recíproca y promoviendo una interacción invariable que le permitirá al ambiente influir en las diferentes crisis y transformaciones de los subsistemas conyugales. Igualmente, se debe dejar claro que, durante la vida en pareja, los cónyuges siempre van a atravesar por diferentes etapas evolutivas (crisis normativas, crisis no normativas), debido a que este fenómeno es inherente al ser humano; por tal razón, deberán convertir estos procesos de transición en una oportunidad para lograr transformaciones y mejorar su dinámica familiar.

Es importante concluir que los profesionales que intervengan con parejas generen estrategias

que les permitan una mejor comprensión de la interacción, no solo con los sistemas que contienen a la familia, sino con los demás subsistemas que hacen parte del sistema familiar, dado que, éste es un todo superior a sus partes. Si se toma el principio de totalidad de los sistemas, es fundamental considerar que los cambios logrados a partir de una intervención dentro de un subsistema, tendrán repercusión en el resto.

Asimismo, se resalta la importancia de conservar en todo momento una actitud integradora y neutral durante la intervención, evitando tomar partido o ponerse de lado de ciertos miembros del sistema familiar o el subsistema conyugal, puesto que, por principio de circularidad, la problemática de la familia obedece a una multicausalidad compleja, donde cada uno de los aspectos relatados por los miembros de la familia es esencial para el proceso de evaluación e intervención.

Finalmente, los profesionales que trabajan en la asesoría o intervención con familias, deben tener presente la importancia de analizar las condiciones contextuales de las familias para la realización de una evaluación integral, porque en el momento de intervenir, la cultura, la condición socioeconómica y la política son garantes de los cambios y transformaciones que sufren los grupos familiares, porque ejercen una influencia notable en la dinámica familiar. Por otra parte, teniendo en cuenta la relevancia del entorno, la historia y el proceso socioeconómico para el estudio de los grupos familiares, es fundamental que en el momento de trabajar con esta población se haga un análisis y caracterización del ambiente próximo en el que se encuentra la familia, de los acontecimientos más importantes de la época que están transformando la sociedad y la



situación económica por la que está atravesando la familia, puesto que una intervención no se puede hacer igual en familias con estratos socioeconómicos distintos, dado que sus realidades son diferentes.

### Referencias

- Agudelo, O. J., Castro, M. V., Estrada, L., Forero, H., Lizcano, E. C., López, J., Sarmiento, C. y Vargas, A. (2005). Crisis de la pareja: variables del contexto, estrategias de afrontamiento y bienestar marital. Recuperado de <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/4489>
- Antolín Alonso, R. (2013). *Motivación y Rendimiento escolar en educación primaria* (Tesis de Maestría). Universidad de Almería, España. Recuperado de <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/3060/Trabajo.pdf?sequence=>
- Campoy, T. y Gomes, E. (2015). Técnicas e instrumentos cualitativos de recogida de datos. En Pantoja, A. (Corrd.). *Manual básico para la realización de tesinas, tesis y trabajos de investigación* (pp. 273-300). Madrid, España: Editorial EOS.
- Cardona, P., Castaño, C., Cuartas, L., Gallego, E., Londoño, M. y Ortigón, N. (2015). Jóvenes y vínculos afectivos en pareja: procesos de tradición y renovación. Recuperado de <http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/2437/I.%20VINCULOS%20AFECTIVOS%20EN%20PAREJA-%20PROCESOS%20DE%20RENOVACI%20C3%93N%20Y%20TRADICION.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Casas, G. (1985). La terapia familiar y el enfoque de Virginia Satir. Recuperado de <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/docente/pd-000197.pdf>
- Cea Anfossi, P. (2011). Relación Felicidad – Conciencia en John Stuart Mill y Peter Singer a partir de la ética utilitarista. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/299/29928769003.pdf>
- Conangla, M.M. (2002). *Crisis emocionales: la inteligencia emocional aplicada a situaciones límite* (2.ª ed.). Barcelona, España: Editorial Amat.
- Corrales, E. (2011). El lenguaje no verbal: un proceso cognitivo superior indispensable para el ser humano. *Revista comunicación*, 20(1), 46-51.
- Díaz, M.I, Comeche, M.I. y Vallejo, M.Á. (2001). Técnicas de autocontrol. En Cruzado, J.A., Muñoz, M. y Labrador, F. (Coord.). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta* (pp. 577-593) (3.ª ed.). España: Ediciones Pirámide.
- Escobedo Ríos, A. (2012). Crisis en la pareja. *Estrategias para el Cumplimiento de la Misión*, 9(1), 132-139.
- Escuela Cultura de Paz. (s.f.). El resentimiento. Problemas en su definición. Recuperado de [http://escuelaculturadepaz.org/wp-content/uploads/031\\_El\\_resentimiento\\_problemas\\_en\\_su\\_definicion.pdf](http://escuelaculturadepaz.org/wp-content/uploads/031_El_resentimiento_problemas_en_su_definicion.pdf)
- Figueroba, A. (s.f.). La teoría general de sistemas, de Ludwig von Bertalanffy. Recuperado de <https://psicologiymente.com/psicologia/teoria-general-de-sistemas-ludwig-von-bertalanffy>
- Fuquen, M.E. (2003). Los conflictos y las formas alternativas de resolución. *Tabula Rasa*, (1), 265-278.

- González, C. (2015). Propósitos y metodologías de la sistematización. Recuperado de <http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/2e43da6b-2db8-43f5-95fa-a3026a-de8d77/PROP%C3%93SITOS+Y+METODOLOG%C3%8DA+DE+LA+SISTEMATIZACI%C3%93N.pdf?MOD=AJPERES>
- González, F., Guzón, J. L., Castaño, R. e Iglesias, C. (2018). La comunicación en la pareja. Aspectos para su mejora. Recuperado de [https://www.academia.edu/38150813/La\\_comunicaci%C3%B3n\\_en\\_la\\_pareja\\_Aspectos\\_para\\_su\\_mejora](https://www.academia.edu/38150813/La_comunicaci%C3%B3n_en_la_pareja_Aspectos_para_su_mejora)
- Montoya-Sánchez, M.Á. y Salinas-Arango, N.A. (2016). La conciliación como proceso transformador de relaciones en conflicto. *Opinión Jurídica*, 15(30), 127-144.
- Morga Rodríguez, L. E. (2012). *Teoría y técnica de la entrevista*. México: Red Tercer Milenio S.C.
- Nietzsche, F. (1996). *La genealogía de la moral*. Madrid, España: Editorial Alianza.
- Núñez, F., Cantó-Milà, N. y Seebach, S. (2015). Confianza, mentira y traición. El papel de la confianza y sus sombras en las relaciones de pareja. *Sociológica*, 30(84), 117-142.
- Sánchez Aragón, R. (2007). Significado psicológico del amor pasional: lo claro y lo oscuro. *Interamerican Journal of Psychology*, 41(3).
- Satir, V. (1986). *Psicoterapia Familiar Conjunta* (2.<sup>a</sup> ed.). México: Editorial La Prensa Médica Mexicana, S.A. de C.V.
- Subiela, J., Abellón, J., Celdrán, A., Manzanares, J. y Satorres, B. (2014). La importancia de la Escucha Activa en la intervención Enfermera. *Enfermería Global*, 13(34), 276-292.
- Vinyamata, E. (2003). *Aprender mediación* (5.<sup>a</sup> ed.). Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- Vivas, J. (6 de marzo de 2018). Por cada 10 matrimonios hay 4 divorcios en el país. *El Tiempo*. Recuperado de <https://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/promedio-de-matrimonios-y-divorcios-en-colombia-189530>
- Vogt, P. (1997). Tolerance & Education. Learning to live with diversity and difference. Recuperado de <https://eric.ed.gov/?id=ED419893>
- Wehr, P. (2014). El manejo del conflicto para construir una sociedad pacífica (Trad. Leopoldo Artiles). Recuperado de [https://issuu.com/orfflo/docs/el\\_manejo\\_del\\_conflicto\\_para\\_constr](https://issuu.com/orfflo/docs/el_manejo_del_conflicto_para_constr)
- Watzlawick, P., De Ávila, D. y Beavin, J. (1967). *Teoría de la comunicación humana*. Nueva York: Noston & Company.

