

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
QUETZALTENANGO, GUATEMALA

**RELACIONES HUMANAS EN EL MATRIMONIO
FUNDAMENTO PARA LA FELICIDAD**

TESIS

PRESENTADA AL CONSEJO
DE LAS FACULTADES DE QUETZALTENANGO
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR

POR

AMADO EPIFANIO MARTINEZ HERRERA

AL CONFERIRLE EL TITULO DE

PSICOLOGO

EN EL GRADO ACADEMICO DE

LICENCIADO

QUETZALTENANGO, ABRIL DE 1995.

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR

Rector:	Lic. Gabriel Medrano Valenzuela
Vice - Rector General:	Licda. Guillermina Herrera
Vice - Rector Académico:	Lic. Luis Achaerandio, S.J.
Secretario:	Lic. Jorge Guillermo Arauz .
Director Financiero:	Lic. Luis Felipe Cabrera Franco
Director Administrativo:	Lic. Tomás Martínez Cáceres

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

Decano:	Dr. Oswaldo Salazar de León
Vice - Decano:	Licda. Lilian de Rodríguez
Secretaria del Consejo:	Licda. Yadira Barrios de Barrios
Director del Depto. de Educación:	Lic. Bayardo Mejía Monzón
Directora del Depto. de Psicología:	Licda. Lilian de Rodríguez
Director del Depto. de Filosofía y Letras:	Dr. Oswaldo Salazar de León
Directora de la Carrera de Ciencias de la Comunicación:	Licda. Genoveva Deutschamaun
Representantes de Catedráticos:	Lic. Ernesto Burgos Fepzer Lic. Benjamín Moscoso Valencia
Representante Estudiantil:	Carmen Larra

CONSEJO DE LAS FACULTADES DE QUETZALTENANGO

Director General	Dr. Alfonso Loarca Pineda
Vice - Director	Lic. Orlando Sacasa Sevilla, S.J.
Secretaria General	Licda. Laura Ronquillo de Mazariegos
Vocales	Lic. Javier Martínez
	Lic. José H. Mijangos Morales
	Ing. Francisco Roberto Gutiérrez
	Dr. Francisco Alfredo Molina P.
Representantes de catedráticos	Licda. Amalia Bethancourt Baidés
	Lic. Alfonso Enrique Castillo De León



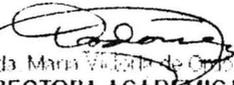
FACULTADES DE QUETZALTENANGO
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR
14 Avenida 0-43, Zona 3
Apdo. Postal No. 87 09901
Quetzaltenango, Guatemala, C. A.
Tels.: 0612176 - 0612269
0618659 - 0631704 - 0631708
Fax: 0631707

DESPACHO DEL DIRECTOR ACADEMICO

DA- 1078-95

DIRECCION ACADEMICA DE LAS FACULTADES DE QUETZALTENANGO, UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR. Quetzaltenango, 2 de Mayo de mil novecientos noventa y cinco

De acuerdo con el dictamen recibido de la Licenciada Amalia Bethancourt Baidés asesora de la tesis denominada: **"RELACIONES HUMANAS EN EL MATRIMONIO FUNDAMENTO PARA LA FELICIDAD"** del estudiante **AMADO EPIFANIO MARTINEZ HERRERA** y el resultado del examen de tesis, la Dirección Académica de las Facultades autoriza la impresión de la misma, previo a su graduación profesional.


Licda. María Victoria de Orobón
DIRECTORA ACADEMICA



MY/klm.

NOTA: Únicamente el Autor es responsable del contenido, doctrinas y criterios sustentados en esta TESIS.

Quetzaltenango 15 de Octubre de 1,994

Señora Directora Académica
Licda. María Victoria O. de Ordoñez
Universidad Rafael Landívar
Quetzaltenango.

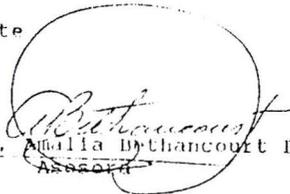
Señora Directora:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para someter a su consideración el trabajo de investigación de el estudiante AMADO EPIFANIO MARTINEZ HERRERA con número de carnet 168-89, previo a optar el título de Psicólogo en el grado académico de Licenciado.

El trabajo en mención se titula "RELACIONES HUMANAS EN EL MATRIMONIO FUNDAMENTO PARA LA FELICIDAD" (Estudio realizado en el Municipio de San Sebastián, Huehuetenango).

He asesorado y revisado dicho trabajo y considero que reúne las condiciones necesarias de una investigación científica, por lo que le agradeceré se asigne la Terna respectiva para el Examen Privado.

Atentamente


Licda. Amalia Bethancourt Baldes
Asesora

**TRIBUNAL QUE PRACTICO
EL EXAMEN PRIVADO DE TESIS**

Licda. MARÍA ANTONIETA OLIVA

Licda. ELIZABETH CARRANZA UMAÑA

Licda. LUZ MARÍA CASTILLO DE LEÓN

DEDICATORIA

A DIOS CREADOR :

DE TODO LO QUE EXISTE, DE LA VIDA Y DEL AMOR. FUENTE INAGOTABLE DE plenitud divina, POR HABERME CONCEDIDO SABIDURÍA E ILUMINARME EN TODAS MIS ACTIVIDADES DE ESTUDIO Y PROPORCIONARME CON feliz término LA CULMINACIÓN DE MI CARRERA.

A MIS ABNEGADOS PADRES :

POR HABERME dado la oportunidad de culminar satisfactoriamente esta carrera; LA CUAL SIRVA COMO PEQUEÑA RECOMPENSA A SUS MÚLTIPLES ESFUERZOS Y SACRIFICIOS.

A LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR :

POR HABERME brindado su casa de estudios y albergado en sus aulas para poder recibir el pan de sabiduría, A TRAVÉS DE SUS CATEDRÁTICOS, QUIENES CON EL DON DEL SABER PUDIERON TRANSMITIRNOS EL MANANTIAL DE ideología y CRECIMIENTO HUMANO.

A MIS APRECIABLES CATEDRÁTICOS :

QUE HAN SIDO EL BASTIÓN PRINCIPAL DE NUESTRA FORMACIÓN INTELLECTUAL, COMPAÑEROS DE CAMINO POR SENDEROS DE plenitud, ORIENTADORES INNATOS HOMBRES JUSTOS DE EXPRESIÓN HUMANÍSTICA POSEEDORES DE ilimitadas cualidades, REANUDADORES DE ESPERANZAS, ENERGÍAS Y BUENOS AMIGOS.

A MI ASESORA :

LICDA. AMALIA BETHANCOURT BAIDES
Profundo agradecimiento a su espléndida orientación.

A MIS COMPAÑEROS ESTUDIANTES :

QUE MI AUTÉNTICO ESFUERZO y dedicación SEA TOMADO COMO UN MERO EJEMPLO PARA QUE SE DEDIQUEN Y SUPEREN EN EL CAMINO DE LA VIDA Y ENCUENTREN SIEMPRE EL ÉXITO Y EL RECUERDO DE NUESTRAS VIVENCIAS ESTUDIANTILES.

INDICE

	PAGINA
I. INTRODUCCION	1
1.1. Relaciones humanas	
7	
A. La persona	7
B. Filosofía de la convivencia	9
C. Psicología de la comunicación	13
D. Relaciones interpersonales	20
1.2. El matrimonio	29
A. Diferencias del hombre y la mujer	31
B. Elementos básicos de los cónyuges	36
C. Propósitos del matrimonio	41
1.3. Intercomunicación entre esposos	50
A. Conocerse a sí mismo	56
B. Aceptarse	57
C. Amarse	58
D. Relación de ayuda	59
1.4. Areas básicas de la vida matrimonial	67
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	75
2.1. Hipótesis	77
2.2. Variables	77
2.3. Definición de variables	77
2.4. Alcances y aporte	78
2.5. Límites	79
III. METODO	81
3.1. Sujetos	81

3.2. Instrumentos	81
3.3. Procedimiento	83
3.4. Diseño	83
3.5. Metodología estadística	83
IV. RESULTADOS	85
V. DISCUSION DE RESULTADOS	89
CONCLUSIONES	95
RECOMENDACIONES	97
BIBLIOGRAFIA	99

I. INTRODUCCION

Todo trabajo conlleva esfuerzo, tiempo, obstáculos en el transcurso de su desarrollo, situaciones que son los nutrientes de la satisfacción al ver realizado lo propuesto.

La pareja humana, se piense o no, se cuente con ella o prescindamos de ella, es una realidad; está en todas partes, tiempos, edades y civilizaciones. Es una esperanza para el cosmos, el tiempo y la eternidad. La pareja en general, está inconsciente de sí misma, ignora su naturaleza, su vocación y su misión.

El individualismo es la cortina de humo que separa el "yo" del "tu", dos seres extraños que se buscan y no se encuentran, por su incompreensión, desconocimiento mutuo, soledad y vacío. Y como consecuencia la desintegración conyugal, es decir, el rompimiento de los lazos íntimos, interrelaciones entre marido y mujer, con todas sus consecuencias de orden personal, familiar y social.

En general la comunicación entre esposos es deficiente, muy escasa y pobre. Esa es la triste, frecuente y dramática realidad. Las soluciones, aparentemente muchas, efectivamente sólo una : Las Relaciones Humanas, profundas, íntimas y confiadas.

Casarse, formar una pareja, es una de las cosas más frecuentes del mundo, y que se hacen con toda naturalidad. Un hombre y una mujer se conocen, se enamoran y luego acuden al registro civil o a la iglesia. Parece la cosa más fácil del mundo, y sin embargo casarse, es una de las cosas más difíciles que existen. Toda pareja al casarse aspira a durar y ser feliz.

La adaptación, comprensión y aceptación, será una armonía jamás terminada, será la tarea de toda la vida, un camino largo en el que habrá que tener en cuenta una evolución de los dos, una madurez progresiva, una revisión de los nuevos modos de compenetración posibles en lo peculiar de cada pareja.

El verdadero diálogo de la pareja, que dará su armonía en el matrimonio irá más lejos, avanzará en profundidad, al contarse uno y otro lo más íntimo de sus vidas, sus sentimientos, sus ilusiones, sus fracasos y sus éxitos para sentirse apoyado por el otro, el sufrir y alegrarse juntos, irá llevando a la pareja a la auténtica comunión.

Existe conciencia de la necesidad de enfrentar la problemática entorno a las relaciones humanas en el matrimonio, para determinar causas, efectos y su posible solución. En consecuencia, queda abierta la posibilidad de seguir urgando en tan fértil como interesante tema, esperando que el presente informe sirva de elemento motivador para tal propósito.

López, Tiberio (1,991), en su libro, *Invitación a Convivir*, expresa : El amor es la fuente y el centro de todos los valores humanos internos; quienes se aman se respetan, se valoran y trabajan por progresar en todos los niveles humanos internos; viven felices cada encuentro, comparten sus bienes espirituales y materiales con generosidad y sellan su compromiso de amor con fidelidad inquebrantable. Quien ama cree en la persona amada y espera en ella amistad y lealtad; cuando amamos, dialogamos plazeramente y convenimos todo en armonía, pues las virtudes humanas revelan al máximo su vigor humanizador en la medida en que se basan en el amor auténtico.

Acha, Félix (1,980), en su libro, *Realización Interpersonal*, dice : Hemos nacido para el encuentro, no podemos olvidar que nos realizamos con los demás, que no podemos ser nosotros mismos, si se pretende desvincularse y aislarse de las otras personas que nos rodean y con las que se convive.

Asimismo es en el encuentro donde se manifiestan las raíces más profundas de la comunicación, es entonces cuando se puede hablar de realización interpersonal, en la que los sentimientos ocupan un lugar importante, ya que ellos definen la proximidad o la lejanía de la relación; es importante tomar conciencia de la necesidad de ser ayudados y a la posibilidad por nuestra parte de despertar a los demás al ser, que cada persona es.

Miranda, José (1,992), en su libro, Tres para el Matrimonio, afirma : Que el amor es una función con tres términos : El hombre, la mujer y Dios. Toda su perfección y su éxito están ligados a la armoniosa convinación de estos tres elementos, y que ningún éxito por muy grande que se tenga en la vida, será capaz de suplir el fracaso que se tenga en el matrimonio.

En la misma obra, el autor hace notar que ambos varón y mujer fueron formados de la misma naturaleza a imagen y semejanza divina, lo cual les da la misma dignidad y existen entre ambos diferencias originadas por la propia sexualidad, que destina al varón a ser esposo y padre y a la mujer esposa y madre. Por lo que ambos están llamados a formar una comunidad de vida y amor en un hogar, lo cual les impone serios deberes y obligaciones en las áreas físicas, psicológicas, sociales y espirituales.

Gonzáles, Roberto (1,986), en su libro, Triunfa con tu Pareja, expone : Que en la relación de pareja cada uno lleva dentro de sí el ambiente donde vive, y que la actitud mental es lo único en la vida sobre la cual podemos mantener un control absoluto, por lo que el amor está dentro de nosotros y podemos dirigirlo a la persona de nuestra elección, pero éste se experimenta sólo por aquellos que se conocen a sí mismos. Al conocernos, amarnos y aceptarnos es lógico que se pueda transmitir amor a las demás personas, puesto que no se puede dar lo que no se tiene, por lo que debemos comprender que la felicidad matrimonial no es un sentimiento, sino consecuencia de un estilo de vida.

Rogers, Carl (1992), en su obra, El Proceso de Convertirse en Persona, considera que en las relaciones humanas, se debe dar una relación de ayuda con las personas con que nos comunicamos, que permita el proceso de crear un ambiente que, de nuestra parte; se caracterice por una autenticidad y transparencia y en la cual podamos vivir nuestros verdaderos sentimientos; una cálida aceptación y valoración de la otra persona como individuo diferente, y una sensible capacidad de verlo a él y a su mundo tal como él lo ve; entonces experimentará y comprenderá aspectos de sí mismo anteriormente reprimidos; logrará cada vez mayor

integración personal y será más capaz de funcionar con eficacia; se parecerá cada vez más a la persona que querría ser; se volverá más personal, más original y expresivo; será más emprendedor y se tendrá más confianza; se tornará más comprensivo y podrá aceptar mejor a los demás, y podrá enfrentar los problemas de la vida de una manera más fácil y adecuada.

En la misma obra manifiesta, que ser auténtico implica también la voluntad de ser y expresar, a través de nuestras palabras y conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en nuestro interior.

Irala, Narciso (1,982), en su obra, Control Cerebral y Emocional, señala : Que la felicidad, es densidad de existencia o de vida; la cual es tranquila y recogida, huye de la agitación y del desorden, dándose en lo más íntimo del ser racional, sobre paz imperturbable que absorbe todo nuestro pensar, sentir y actuar. La felicidad no se da ni se encuentra, se hace; el oficio del hombre es siempre perfeccionarse, educarse, completarse, superarse a sí mismo y poder de esta forma interrelacionarse con los demás seres de manera fraterna y armónica.

Salesman, Eliecer (1,990), en su libro, Cómo llegar a Obtener un Matrimonio Feliz, dice : Que ningún matrimonio es perfecto desde el principio, pasan los gustos y quedan los sustos, pero si cada uno pone el mayor esfuerzo en no buscar su propio interés sino el bien del otro, llegan a sus bodas de plata exclamando, mi cónyuge ya no tiene la belleza de la juventud, pero ahora tiene la simpatía de quien ha llegado a la madurez de su personalidad. Recomendando a los esposos que mejoren sus relaciones humanas, considerando que los días llenos de armonía en el matrimonio serán los que lleguen después de que perfeccionen su trato social. Si sabemos callarnos y no contestar en un momento de contradicción y ofensa, evitaremos para después muchos ratos de tristeza y aflicción; para pelear se necesitan dos, uno solo no logra pelear.

Gómez, Salvador (1994), en su libro, Para un Matrimonio Feliz, expresa : Que frente al terrible silencio que ha entrado en muchos esposos y que domina sin fin de hogares hay hombres y

mujeres casados que se han comprometido al diálogo . La palabra es expresión de unidad. Hablando se superan los malos entendidos, se relacionan las tendencias opuestas, se conjuga mejor la libertad, se enriquece más la familia y se encuentran los esposos más protegidos a la hora de los problemas con los hijos o la sociedad. Para dialogar es necesario confiar en el otro, conocerlo, comprenderlo, aceptarlo, ayudarlo, abrirse a él y trascenderse con él.

Robledo, Miriam (1,991), en su tesis titulada, La Incompatibilidad en los Conflictos Matrimoniales, se propuso investigar : Las causas que perturban una vida matrimonial satisfactoria. Utilizando como muestra 400 matrimonios legalmente establecidos en la ciudad de Quetzaltenango, utilizó como instrumento una boleta de opinión, y reportó que un índice alto de compatibilidad en los intereses religiosos, es básico para desarrollar un matrimonio estable.

Asimismo considera que una de las causas principales que en un momento dado originan incompatibilidad matrimonial son los bajos ingresos económicos, causando disgustos en el seno familiar, originando inestabilidad e inseguridad.

Rivera, José (1,983), en su tesis titulada, Matrimonio Existencia y Psicoterapia del Conflicto Conyugal, se propuso investigar : El desequilibrio en los niveles de control, inclusión y afecto que se da en la interrelación matrimonial. Utilizando como muestra 456 cónyuges que se desarrollan en un ámbito de cotidianidad, en las regiones de la ciudad capital, Quetzaltenango, San Marcos, San Pedro Sacatepéquez y Malacatán, utilizando como instrumento el cuestionario I.C.A., y pudo comprobar que existe un desequilibrio en la interrelación matrimonial, fundamentalmente en las directrices de la inclusión y afecto. Considerándolo a la vez, que si no se supera ese desequilibrio en el proceso de interrelación conyugal, se precipita a los cónyuges al fracaso rotundo, obstaculizando el impulso de crecimiento.

1.1. RELACIONES HUMANAS

La persona es un ser en relación, aunque sea una individualidad necesita de los otros, su integración social le permite desarrollar su dimensión humana. La gran tarea de la construcción de la personalidad es posible en la apertura a los semejantes, al comunicarte te conoces más, conoces a otros, se tiene la oportunidad de conocerse y crecer juntos; estás constantemente comunicándote con tus palabras, tus acciones, gestos, posturas, etc., y el mundo que te rodea retorna estos estímulos.

En las relaciones interpersonales, es importante saber escuchar, crear un ambiente favorable, que invite a la persona a comunicarse.

En las relaciones humanas debes ofrecer el máximo respeto a las personas con quienes te relacionas, solamente se aprende a vivir con una convivencia profunda y sincera, actitud que no permite la destrucción del ser humano; la buena relación conlleva un trato afectivo, un nivel de madurez, de comprensión y un deseo de establecer un diálogo armónico, (Mambriani, Stefano. 1,993).

Las relaciones humanas auténticas, genuinas y verdaderas se basan en el reconocimiento de la categoría humana de toda persona, es decir, de su dignidad humana la que exige de toda persona respeto profundo, sin discriminación ni exclusión de nadie, y por tanto, reconocimiento efectivo de todos sus derechos humanos. Asimismo valoración de cada persona por ser un potencial de energías físicas, psíquicas y espirituales, la culminación suprema de las relaciones humanas es la vivencia de la caridad, por lo cual cada persona trata y sirve con agrado y con amor a los demás, (Acha, Félix 1,983).

A. LA PERSONA

Descripción:

En este tiempo y espacio, es necesario hablar del ser humano : De su significado y del significado de las actividades que

realiza y que, de ser genuinas, lo encaminan a cumplir el sentido o dirección de su existencia.

-Es necesario abordar al ser humano y caminar con él, de la manera más sincera, abierta y total, de la manera que se pueda comprender la finalidad de su vida y sus haceres.

La profundidad y la altura con que se aborde a la criatura humana, lleva implícito el autoabordaje de la propia existencia. Además es muy importante echar mano de todo recurso, que amplíe y aclare lo que es la persona, pues anclarse de modo ortodoxo en una teoría, es bloquear el enriquecimiento de la vida del ser humano.

Se sustenta la creencia firme en cuanto a lo que es el ser humano como persona : Un ser con vocación al crecimiento, a la constructividad, al cambio con dirección positiva. Como ser cuya existencia tiene un significado y cuyo cumplimiento lo encamina a su realización, a su plenitud humana. Por tanto la persona humana puesta en su clima de crecimiento, crece y da sus frutos en sus obras, en su trabajo, en la cultura, en su familia, en cada actividad que lleve a cabo y, está cumpliendo un sentido, un significado. (López,Tiberio 1,991).

La psicología contemporánea y los laboratorios demuestran, ahora, la existencia del ser humano no como un ser bestial, instintivo y destructor, negativo y disgregante, sino como un ser potencialmente positivo, nacido para crecer con los demás, para estar con ellos sin perder su singularidad ni la finalidad de su propia existencia, que no está fuera de la realización de la vida universal.

El ser humano no es un ser de ganancias materiales, sino un bien global para un enriquecimiento total. No es un ser de obligaciones sobrepuestas, sino de satisfacciones y necesidades vitales; un ser cuyo camino es el crecimiento y la vocación de realización de valores trascendentes, (Acha, Félix 1,983).

El ser humano no solamente es individual, sino persona de realizaciones múltiples. Al vivir expresa una realidad singular y social a la vez. En cualquier contexto, laboral, social, educativo,

artístico, etc, expresa siempre un yo -realidad, un yo -experiencia, un yo mismo, situación que está diametralmente opuesta al yo ideal, al yo -ilusión, al yo -máscara.

Solamente al vivir como persona se vive libremente. En esa medida se camina hacia la plenitud; no a la destrucción o al enquistamiento. Mientras se vive con un yo periférico, no se alcanza la realización del yo profundo o sí - mismo, el yo elevado : **yo persona**. (Rogers,Carl 1,986).

Para concluir, Rogers, Carl (1,992) plantea algunas características del ser humano, que se consideran valederas para cualquier realización que lleve a cabo.

Características :

- * Es un ser de energía y dinamicidad organizada.
- * Es un ser nacido para crecer.
- * Es un ser de vivencia total o globalizante.
- * Es un ser de experiencia.
- * Es un ser de libertad y de decisiones propias.
- * Es un ser de vivencias nuevas y enriquecientes.
- * Es realizante y cambiante.
- * Es un ser sin límites numéricamente establecidos.
- * Es un ser con significado y abierto a la experiencia.
- * Tiene vocación de espontaneidad.
- * Es un ser que busca la unidad y sintetiza el cosmos.
- * Es un ser que avanza a pesar de obstáculos y limitaciones.
- * Es un ser de energía básicamente encaminada al amor.

B. FILOSOFIA DE LA CONVIVENCIA

La realización interpersonal no puede entenderse sin una filosofía de la convivencia, el análisis y la palabra convivencia, hace referencia a vivir con, es decir vivir en compañía de los demás, estar con ellos, pero es mucho más que eso, el convivir hace relación a que se comparte algo, no estar sólo junto a otros, sin tener nada que ver con ellos, implica compañía, proximidad y compartir algo en común.

Si se vive con los demás, están cerca unos de los otros, y la cercanía conlleva trato y relación. Una filosofía de la convivencia deberá perseguir como objetivo el que todos estén no sólo

físicamente cercanos, sino en compañía unos de otros, de modo que todos se sientan acompañados. En todo esto se perciben rasgos tanto de tipo psicológico y social, como también de tipo ético que hacen de la convivencia una tarea común; para sentirse acompañado se tiene que tener algo en común con el otro, unirse de alguna manera, de lo contrario se está junto pero no acompañado.

En compañía de los otros se va haciendo la convivencia, no se puede vivir solo; por eso se convive, se aproxima y comparte la vida con los demás, un compartir que no te empobrece sino más bien hace fecunda tu vida y las vidas de cuantos conviven en un mismo entorno.

Convivencia. No es fácil decir lo que se entiende por vivencia, como tampoco se puede definir la vida. La sientes, experimentas, pero no puedes encerrarla en los estrechos moldes de una definición. La vivencia pertenece a tu persona, es algo de tu misma persona y se identifica con tu mismo ser. La vivencia se percibe como algo consciente de sí mismo, proyectada a una situación, a un acontecimiento o a una persona, la cual puede ser gratificante o desagradable; así se tienen vivencias religiosas, vivencias del amor, de la amistad, de la verdad, del odio, de todo cuanto es parte de tu propia existencia. La vivencia se enriquece, cuando se sabe compartirla, pues al vivirla con los otros se realiza una auténtica comunión, nada une más a las personas de un modo más profundo que las vivencias compartidas y convividas, (Acha, Félix 1,984).

La filosofía de la convivencia trata de ser la respuesta a los múltiples porqués, que plantea el vivir de las personas junto a otras personas, ¿qué sentido tiene el vivir juntos unos con otros?, ¿para qué el esfuerzo por una convivencia pacífica? etc.

Tener una filosofía de la vida comunitaria : La primera realidad elemental de una filosofía de la convivencia. Tener un porqué, un para qué y sobre todo un qué, con referencia a la vida en común. No a una vida solitaria ni aislada, sino a una vida comunitaria, a una vida con los otros.

Vivir, tener una vida implica tener conciencia del propio dinamismo, es una especie de buena salud psíquica, que por semejanza te recuerda la buena salud de tu organismo. Si no tienes una vida interior fuerte, tu palabra es vacía, no comunicas nada profundo, estás muerto por dentro. La convivencia implica salir de sí para ir al encuentro de los demás, si te encierras en tí mismo te anulas.

Vivir una vida a veces dura : la convivencia es dura, mientras no se desprenda cada uno de esa dosis tan desorbitada de egoísmo que consumen los hombres. Cuanto más egoísmo aportes a la convivencia la haces más difícil, por el contrario la felicidad de la convivencia sólo la perciben los que no aportan a la misma más que amor desinteresado. En la convivencia para que sea tal debería existir siempre el respeto a una jerarquía de valores, en el centro de los cuales está la persona humana. La convivencia implica también valores éticos y entre ellos se destaca ahora el amor y la vida, el respeto a los demás, el tenerles en cuenta en nuestros proyectos de sociedad.

Llevar una vida modesta : La convivencia agradable tiene mucho que ver con el ser modesto, que significa ser moderado, amable, sosegado, discreto, sin pretensiones que conllevan a una armonía equilibrada.

Estar en la vida : Implica ser consciente de la vida que se posee como don, estar inmerso en la existencia, vivirla con intensidad, contemplar la naturaleza, acercarte a ella, vivir los sinsabores y las alegrías, hacer la vida agradable a los demás, pero con el derecho a ser también a sí mismo feliz.

Vivir verdaderamente : Presupone el amor a la vida, que quieres percibir con autenticidad y que entraña responsabilidad. Vives de un modo auténtico, cuando lo haces de un modo consciente, cuando sabes quién eres y qué es lo que quieres y a dónde vas, cuando vives cara a la verdad ajustándote a ella, de acuerdo con ella interior y exteriormente. Si vives de cara a la verdad, toda tu vida será transparente, sin fondos sucios, sin segundas intenciones. Más aún, si vives de cara a la verdad,

sabrás también cuando llegue el momento, dar la cara por la verdad. Vivir verdaderamente, es vivir conforme a la realidad, que eres y en consonancia y en coherencia con tu propia identidad; no busques la verdad fuera, porque está dentro de tí.

Gozar la vida : Pensar y sentir que existes puede ser una fuente de alegría, lástima que se olvide tan fácilmente que aún en los peores momentos, a pesar de todo, se vive. El gozo, la felicidad son a un tiempo un don, que se te ofrece y una conquista, que logras desde tu centro. Importa mucho saber gozar de las cosas pequeñas, que son las que normalmente te ocurren y disfrutar el presente, los momentos diarios de convivencia, de amistad, de amor, siempre gozar con las personas y despertar al ser que eres y despertar a los otros al ser que también ellos son. Cultiva el gozo espiritual, que sobrepasa al de los sentidos y llena de felicidad la zona más profunda del hombre.

Mantenerse firme : Aquí juega un papel importante el saber aceptarse a sí mismo, así como conocer la manera de encontrar la propia armonía interior a veces un tanto agrietada. Tener conciencia de tu inacabamiento, de tu posibilidad diaria de ser más, en algo que puede ayudarte mucho o mantenerte firme ante tu propia vida y ante tu propio ser. Mantenerte firme significa pensar que la realidad es difícil, pero que todavía es posible una nueva tentativa de ser persona, y tener conciencia de que has hecho en tu vida algo tan grande como amar. Significa mantenerte firme en tus ideales y en tus compromisos, no fallar a la gente, hacer con la tuya fiable la vida.

Tener una vida llena : La filosofía de la convivencia apunta a esto; a tener una vida llena, a ocupar tu vida en esto o en aquello tratando de realizarte, pues vacía es la vida del que no piensa nada, ni tiene planes, ni proyectos, la vida del que simplemente vive sin tomar conciencia de que existe. Toda persona es un ser en proceso, en crecimiento, capaz de una ulterior maduración. Vives de un modo pleno si consciente de que eres persona, te realizas con los otros, cuando haces que la convivencia alcance cimas de plenitud. La amistad y el amor : He aquí la expresión más plena de la convivencia. Abierto a todos

sin negarte a nadie, sin encerrarte pero abriéndote en plenitud de donación a la persona que amas, suscitando su apertura y su entrega. Realizando la fusión de almas y de corazones. Es entonces cuando la convivencia no sólo expresa el vivir con el otro sino hace que llegue más lejos, porque la vivencia con el otro se ha hecho realidad, gozo, vida compartida, porque el amor es plenitud, (Acha, Félix 1,993).

C. PSICOLOGIA DE LA COMUNICACION

En toda comunicación participan por lo menos un emisor y un receptor, también se exige un contenido (eso que se comunica y se transmite). No cabe relación interpersonal sin comunicación. Cuando te comunicas, compartes y pones en común algo, el compartir produce siempre efectos interesantes, tanto en las situaciones adversas como en las prósperas y agradables. Como persona necesitas expresar lo que llevas dentro de tí, éxitos, fracasos, dificultades, riesgos, etc., que implican una actitud que supera el aislamiento y el egoísmo, renunciando a guardar para sí sólo la riqueza de tu ser. (Acha, Félix 1,993).

La comunicación se efectúa fundamentalmente a través del lenguaje y en ella necesariamente hay individuos que se comunican entre sí, con el deseo de cambiar su conducta.

La mayoría de las cosas que sabes son producto de un proceso de comunicación con el medio ambiente que te rodea; la comunicación te permite tomar un determinado papel social y por medio del lenguaje recibes una serie de categorías mentales para enriquecer tu caudal de conocimientos.

Cuando el hombre recibe la comunicación, influye en él la intención que cree que tiene el comunicante y todo le permitirá algunas normas de conducta. La comunicación sana es una función total del ser humano en relación consigo mismo y con los otros, la vida y la salud de un individuo exigen que sea capaz de comunicarse eficientemente dentro de su campo psicosocial, donde reiteradamente está expuesto a estímulos.

La comunicación es una red de elementos que interactúan

para emitir y recibir mensajes cuya finalidad es integrar a los seres humanos, siendo necesaria para su propio desarrollo porque viven dentro de un contexto con el cual se relacionan y tienen contacto. Los conflictos interpersonales, como los que se dan en un matrimonio se relacionan con la comunicación, es una red compuesta por una o varias personas, cuya dificultad puede residir en que no se transmite el significado deseado o en que se distorsiona el significado que se intenta representar, cuando la comunicación en la pareja no es adecuada, la emisión de ideas, pensamientos y sentimientos causan diferencias entre el receptor y el emisor (Cifuentes, 1,992).

La comunicación se entiende como compartir, hacer partícipe de algo, hacer que sea de todos. Tiene un significado amplio, puede ser emitir, es decir, pasar de un ser a otro; unir, es decir, juntar uno con otro; difundir, es decir, hacer del dominio público.

La comunicación está manifestándose durante toda la vida del ser humano. Toda la vida está llena de mensajes, esos mensajes se reciben por todos los medios y por todas las formas posibles; por gestos, ruidos, palabras, tono de voz, movimientos. El desarrollo y madurez del ser humano permite tener capacidad e incapacidad de comunicación con los demás.

El hecho de ser humano, marca la diferencia con otros seres, para mejorar y desarrollar mayores formas de comunicación interpersonal y mantener buenas relaciones.

La comunicación interpersonal tiene su importancia en saber expresar lo que se piensa y lo que se siente, como también en saber entender y comprender a los demás; es decir, requiere que lo expresado entre las personas no dañe los sentimientos y derechos de ninguna de las partes que intervienen en el proceso, y que se den preguntas y respuestas en forma de diálogo o conversación (Mambriani,Stefano 1,993).

ELEMENTOS DE LA COMUNICACION :

La mayor parte de la gente reconoce que la buena comunicación es fundamental para mantener una disciplina

adecuada y establecer un sólido sistema de valores. La falta de entendimiento entre las personas, la mayoría de veces, se debe a una mala comunicación. La comprensión en un matrimonio no significa que no haya diferencias, sino que cada uno tenga la oportunidad de expresar lo que se piensa y siente sobre un hecho o situación específica.

El proceso de la comunicación integra varios elementos que deben funcionar en armonía, entre ellos están los siguientes :

El emisor : Es la persona que da un mensaje.

El mensaje : Es el tema o asunto que se desea dar.

El receptor : Es la persona que recibe el mensaje.

La clave : Es el código o idioma en que se transmite el mensaje, el cual tiene que ser conocido por el emisor y el receptor.

Interferencia :Son los aspectos que perjudican la emisión del mensaje, impidiendo que el receptor la reciba.

En el matrimonio se encuentran estos elementos; el esposo, la esposa, algo que decir y, hablan el mismo idioma, considerando que la causa general de la mala comunicación es la interferencia. (Cifuentes,Edgar 1,992).

La receptividad es un estado activo y consiste en lo que se recibe, y pasiva a todo lo demás. Tener conciencia de un acto no es pensar en él, sino sentirlo. Tener capacidad para escuchar, comprender y percibir el sentimiento es lo fundamental.

La emisividad comprende las imágenes, ideas y raciocinios que se emiten voluntariamente y reflejan la forma de valorar las cosas, acontecimientos y personas. La emisividad genuina se logra a través de las actividades, no es necesario hablar mucho y decir cosas bonitas, lo esencial es acompañar las palabras con hechos concretos. (Irala,Narciso 1,982).

NORMAS DE COMUNICACION :

Para que la comunicación entre las personas sea buena, se debe desarrollar con cordialidad, cooperación y respeto mutuo. Esto se logra sí el ser humano se conduce por normas morales y sociales.

La cortesía :

Es un valor moral que se adquiere con la formación educativa que se recibe en el hogar. La cortesía de las personas mantiene y mejora las relaciones interpersonales, algunas de sus características son : El saludo, la súplica, la disculpa, el agradecimiento y el vocabulario adecuado.

La cortesía es uno de los caminos más rápidos y efectivos para la comunicación humana.

El respeto :

Es un sentimiento de consideración hacia los demás, toda persona es digna de respeto sin distinciones de edad, sexo, raza, posición económica y social, nivel educativo y jerarquía.

Sentido de responsabilidad :

Es una fuerza interna que obliga a la persona a cumplir con las obligaciones que adquiere y usar los derechos que tiene con sentido común, evita las situaciones conflictivas y no necesita que se le recuerde sus atribuciones.

Estimular :

Toda persona tiene actos positivos y negativos, es decir cosas buenas y malas, la persona que valoriza los actos de los demás en los momentos oportunos brinda al otro ser la apertura de su crecimiento, pues los seres humanos viven deseosos de estímulos y elogios.

Reconocer los propios errores :

La persona que tiene el valor de reconocer sus propios errores, tiene capacidad para corregir sus faltas. Esta es una actitud altamente positiva que contribuye a fortalecer las buenas relaciones interpersonales. La calidad de humanos no permite ser perfectos y se está expuesto a cometer errores o actividades equivocadas.

Controla las alteraciones emocionales :

Las alteraciones emocionales son cambios violentos que se dan en el estado de ánimo, impiden la capacidad de razonar o pensar detenidamente y se corre el riesgo de cometer errores,

realizar actos inseguros o provocar accidentes. El enojo, la cólera, la alegría son algunas alteraciones emocionales, es importante controlar esas alteraciones y no actuar bajo esos efectos.

Sentido de compañerismo :

La persona con sentido de compañerismo, practica la ayuda mutua y lo hace de manera constante. El compañerismo puede ser igual a dar sin recibir, colaborar sin que se solicite.

Evitar complejos :

La persona que no evita los complejos, sufre internamente de sentimientos de grandeza o sentimientos de inferioridad, se mantiene con temores que la mayoría de veces son equivocados, no existen en la realidad. Se mantiene con dudas si lo aceptan, si lo quieren, las otras personas. Estos sentimientos están en el pensamiento de cada persona. Tu actitud hacia la vida es la que determina la actitud de la vida hacia tí.

Ser comunicativo :

La persona que es comunicativa, es decir que se relaciona fácilmente con los demás, conoce como se comportan y posiblemente como piensan, esto hace que pueda comprenderlas y lograr una mejor relación interpersonal. Para comprender a las personas, es necesario conocerlas y para ello es indispensable la comunicación.

Evitar el egoísmo :

La persona egoísta, es la que piensa sólo en ella, todo lo quiere y no deja que otro también tome lo que le corresponde. El egoísmo es una imperfección del corazón y del pensamiento, que destruye las buenas relaciones interpersonales. Al egoísta no le importa el daño que ocasiona su desmedido amor por sí mismo. (Salesman, Eliecer 1,993).

INTERFERENCIAS EN LA COMUNICACION :

Se entiende como interferencias en la comunicación, todo lo que interrumpa su normal desarrollo. El ruido impide, empobrece, hace confuso, fragmenta, deforma o altera la comunicación, y

puede provenir del emisor, receptor, mensaje, o del medio.

Ruidos que provienen del emisor :

Podrían ser por titubear cuando expresa algo, al caer en contradicciones, por no completar la idea que maneja, por ser desordenado en expresar las ideas, por olvidar datos, por uso de palabras equivocadas, por no hablar el idioma o por padecer enfermedades.

Ruidos que provienen del receptor :

El receptor puede provocar ruidos en la comunicación y podría ser por poca atención al mensaje, por desinterés, por no saber escuchar, por mala memoria, por no conocer el tema, por pobreza de vocabulario, por incluir ideas distintas a las que se trata, por enfermedades.

Ruidos que provienen del medio :

Podría ser por mala impresión, por mala letra, por borrones, tachones o manchas, por problemas atmosféricos, por sonidos de motores y bocinas, imagen defectuosa por la lejanía.

Ruidos que provienen del mensaje :

El mensaje puede provocar ruidos en la comunicación, los cuales pueden ser por el uso de palabras que tienen un significado diferente al que el emisor le da y por lo tanto da lugar a que existan dudas por parte del receptor.

Las emociones y las actitudes son situaciones que pueden facilitar o dificultar la comunicación. La cólera, la indiferencia, la intransigencia son algunas emociones y actitudes que dificultan e impiden la comunicación interpersonal adecuada entre las personas. El buen carácter, la seguridad, el interés, la tolerancia, son algunas actitudes que facilitan la comunicación entre las personas y propician una mejor armonía, unidad y trabajo. (Membriani,Stefano 1,993).

Existen varias situaciones o actitudes que entorpecen la comunicación entre las parejas, entre las más frecuentes están :

Menosprecio :

Cuando uno de los cónyuges considera que el otro vale menos, que lo que haga, diga o piense no le importa nada, es probable que no le preste ninguna atención. Todos los seres humanos, como personas tienen el mismo valor, nadie es menos que otro, pero la autoestima o presentación deficiente puede hacer que una persona se valore en poco y por lo tanto el cónyuge le dará la razón.

Violencia :

Hay personas que manifiestan su descontento rompiendo y tirando cosas, situación que a veces empeora hasta llegar a la agresión ya sea física o psicológica hacia sí mismo o hacia el cónyuge.

Descortesía :

Las actitudes duras, rígidas, inflexibles que pretenden sobresalir y dominar en el ambiente, hacen que se pierda la amabilidad en el trato con el cónyuge. Los esposos son los que generalmente pierden la amabilidad, piensan que como ya se casaron no hay que agradar, pero hay que recordar que lo cortés no quita lo valiente, si en algo se debe exagerar, que sea en mostrarse amable.

Quejas :

El continuo lamento, el vivir quejándose de todo; es la actitud de personas que están molestas o incómodas por alguna situación, sin embargo todos tienen responsabilidades que cumplir y están obligados a realizarlas, el amor sin exigencias disminuye al cónyuge, y las exigencias sin amor lo desesperan.

Silencio :

El callar sin justificación es muestra de que poco importa quien está hablando, es menospreciable, y el silencio lejos de mejorar la comunicación la afecta; no obstante hay momentos en los que es necesario saber callar, por ejemplo para evitar una discusión o cuando el cónyuge lo que desea es tener a alguien con quien hablar y que le escuche; pero cuando se habla, esperando una respuesta, hay que darla.

Preocupaciones :

El andar preocupado y lleno de temor y tristeza produce en el organismo la más completa colección de enfermedades; las horas vividas en angustia empañan la felicidad de los esposos. "La vida es demasiado breve para dedicarla a preocuparse por pequeñeses" decía Carnegie, (citado por Cifuentes 1,989). Los matrimonios saludables y triunfadores requieren que los cónyuges sólo vivan las penas y alegrías de hoy, mañana tendrá sus problemas por los cuales preocuparse y más que preocuparse, ocuparse en su solución. Jesús repetía frecuentemente : "No os preocupéis. Ni por el alimento, ni por el vestido, ni por el día de mañana. Bástale a cada día su propio afán".

Resentimiento :

El acumular los sentimientos negativos contra el cónyuge, por lo que hizo o dejó de hacer es uno de los más grandes peligros para la estabilidad matrimonial, porque finalmente cuando ocurre, se produce una explosión de cólera que causa mucho más dolor que el que se produce cuando se van solucionando los problemas uno por uno, conforme se van presentando a través del diálogo con el cónyuge.

La ira :

Conocida como : Cólera o rabia, es una fuerte emoción de disgusto, que genera una energía que impulsa a la agresión contra aquello que la provoca, por lo que da lugar a una conducta que impide la comunicación y se manifiesta por actitudes o expresiones como : Maldecir, reirse de, humillar, renegar, golpear, ridiculizar, reprimir o intimidar.

Hay algunas otras actitudes como el exagerar las situaciones, mentir, criticar, ser autoritario, etc. que afectan la armonía conyugal. La regla de oro del trato humano la dio Cristo : "Tratad a los demás como deseáis que los demás os traten a vosotros". (Cifuentes, Edgar 1,992).

D. RELACIONES INTERPERSONALES

Se entiende como el trato que se manifiesta entre las personas, en un lugar determinado. Se dice también que es la convivencia que manifiestan las personas entre sí, y que puede

ser por necesidad e intereses humanos. Los seres humanos no pueden vivir sin relaciones, su estancia en el mundo y con el mundo los hace salir de su sí mismo y proyectarse hacia sus semejantes por diversas necesidades y circunstancias, como las siguientes :

Necesidades fisiológicas :

Son todas las necesidades del nivel inferior, es decir, las primeras que hay que satisfacer, entre las que pueden mencionarse las derivadas de la alimentación, vestido, vivienda, descanso, ejercicios corporales y cosas indispensables para sobrevivir, tanto él mismo como su familia.

Necesidades de seguridad :

Hoy en día el hombre necesita seguridad para evitar la privación arbitraria de lo que posee. Necesita protegerse contra el peligro, contra el riesgo incontrolado, contra la posibilidad de daños futuros, como perder el empleo, peligros de accidentes y perder la vida.

Necesidades de pertenencia :

Cuando las necesidades fisiológicas y de seguridad están razonablemente satisfechas, el comportamiento de las personas empieza a estar dominado por las necesidades de pertenecer. Las personas no pueden vivir como seres aislados, necesitan de los demás y pertenecer a algún grupo, ser amigos y tener amigos lo cual obliga a modificar el propio comportamiento, para ajustarlo a normas de conducta de dicho grupo.

Necesidades de auto-estimación y auto-expresión :

Por encima de las necesidades sociales o de pertenencia existe un amplio grupo de necesidades tituladas de "ser" y de "hacer" o bien necesidades de auto-estimación, o de auto-expresión. Este nivel incluye una enorme gama de necesidades que pocas personas llegan a satisfacer totalmente.

Algunas personas, y por cierto muy pocas, tienen una idea o imagen bastante clara, de lo que les gustaría hacer, del tipo de persona que quisieran ser, de cómo quisieran ser vistos por los

demás, y encajar perfectamente cada una de sus imágenes ideales con la realidad.

Necesidades de auto-realización :

Pueden considerarse como las aspiraciones más nobles de la persona, su afán de creatividad, realizar el propio potencial, auto-desarrollo continuo, todo lo bueno que vivamente imagina, de una manera impresionablemente favorable se transformará en algo placentero y beneficioso para la sociedad.

La importancia de las relaciones interpersonales puede expresarse de la manera siguiente :

- Permite confrontar la forma de ver la realidad.
- Permite verse a sí mismo y a los demás.
- Permite que las relaciones entre los humanos sean afectuosas, de respeto y estimación.
- Permite realizar trabajos de beneficio personal y de grupo.
- Permite la organización de personas con determinados fines y objetivos.
- Permite protegerse mutuamente (Salesman, Eliecer 1,993).

La persona es un ser que no puede realizarse sin los otros seres, de ahí brota el mundo de las relaciones interpersonales, en la que se encuentra una serie de caminos distintos, que reflejan a veces actitudes opuestas respecto a como vivir el encuentro con los demás. Unas veces se trata de actitudes positivas, dentro de la relación; otras veces se manifiestan actitudes negativas, que impiden o al menos dificultan una verdadera relación entre personas; el tenerlas en cuenta ayudará mucho a realizarse.

Respecto a la realización interpersonal, tanto los sentimientos positivos como los negativos tienen una gran importancia, por lo que revelan, y porque pueden ayudar a conseguir una relación más estrecha con los demás y a realizarse con mayor plenitud. (Acha, Félix 1,983).

CÓMO COMUNICARSE CON LOS DEMÁS.

Para que la comunicación sea efectiva debes saber que hay distintos niveles de comunicación. Estos niveles pueden ir

desde tus experiencias de trabajo, gustos, familia, hasta tus sentimientos, emociones, valores, experiencias vitales y actitudes de vida.

Cada persona es un mundo, un microcosmo con dimensiones y profundidades que ni ella misma conoce, constelaciones de sentimientos, anhelos, pasiones, experiencias, ideas, opiniones y propósitos. Y, dentro de este microcosmo, lo más exclusivo y estrictamente personal es lo que queda dentro del campo emotivo.

Con frecuencia se supone que cuando se mueven los labios de una persona se está produciendo una comunicación, pero la conversación es una actividad que se lleva a cabo entre dos personas y comprende dar y recibir información en la que pueden darse los siguientes niveles de comunicación :

Nivel cinco :

Conversación estereotipada, es la clase de hablar muy segura, se emplean frases como : ¿qué tal?, ¿cómo está la familia?, me gusta tu ropa, ¿te sientes bien?. Es una conversación intrascendente, en la cual no hay nada que compartir, que te proteja de los demás. En ese nivel se lleva a cabo una conversación común y corriente, con poco sentido, aburrida y tediosa.

Nivel cuatro :

Conversación acerca de hechos, en esta clase de comunicación te contentas con transmitir a los demás lo que otro ha dicho o hecho, pero sin ofrecer ningún comentario personal al respecto. Se dice lo que ha ocurrido pero sin expresar la forma de sentir.

Nivel tres :

Tus ideas, juicios y opiniones, aquí es donde se inicia la comunicación real. La persona desea salir de su encierro y se arriesga a comunicar sus ideas y decisiones, su preocupación y temor; si nota que lo que dice no se acepta, retrocede. En este nivel se pueden expresar más fácilmente los pensamientos, sentimientos y opiniones.

Nivel dos :

Sentimientos y emociones, cuando la persona dice lo que siente sobre hechos, ideas y juicios se revelan los sentimientos. Para que una persona mantenga una comunicación sincera debe alcanzar este nivel, en el que describe lo que está ocurriendo en su interior, frustraciones, enojo, resentimiento o felicidad.

Nivel uno :

Comunicación completa, emocional y personal, es el nivel más profundo, abierto, sincero y auténtico que enriquece la relación, es propio de personas definidas libres y maduras que buscan establecer un encuentro personal. (Cifuentes, Edgar 1,992).

Todas las personas cambian su forma de pensar, de sentir, y de actuar según el estímulo que reciben, y de acuerdo a los diferentes estados internos del yo activo de la personalidad : Padre, Adulto, y Niño que intervienen en el análisis transaccional.

La palabra transacción ayuda a descubrir cómo la gente habla o actúa con otras gentes. Esto significa un intercambio de estímulos y respuestas que pueden ser de palabras amistosas o de insultos. Cuando una persona saluda a otra y ésta le contesta el saludo constituye una transacción, y es por eso que toda conversación es un intercambio de transacciones entre los diferentes estados del yo de las personas.

Estado yo padre :

Personifica las prohibiciones y normas impuestas por los padres o figuras significativas, responde a tradiciones culturales, principios morales o prejuicios sociales que indican un patrón de conductas a seguir de todo lo que se debe hacer o se debe decir a través de órdenes, críticas, juicios, protección, censuras , educación, y valores éticos. Utiliza las siguientes palabras; deberías, tienes qué, es ridículo; su tono de voz es enérgico en su estado yo padre crítico. Y utiliza las palabras te quiero, tú puedes, eres capaz, cuenta conmigo, su tono de voz es cariñoso, cordial, y estimulante, en su estado yo padre protector.

Estado yo adulto :

Es la parte de la personalidad que razona, la computadora mental que evalúa la realidad (aquí y ahora) y busca la mejor respuesta posible, elaborando decisiones basadas en los datos aportados por su experiencia, es todo conocimiento adquirido y mejorado de lo que conviene hacer o decir. Emplea las palabras: Correcto, ¿por qué?, ¿cómo?. Da información sin expresar emociones, con un tono de voz uniforme y modulado.

Estado yo niño :

Representa emociones espontáneas, los instintos, el pensamiento mágico, la intuición, la creatividad, el gusto y el placer. Es la parte infantil de las personas, expresiones alegres, afectuosas, inquietas, impulsivas e impacientes. Se expresa con las palabras: Pronto, quiero, no quiero, me gusta, no me gusta, su tono de voz es fuerte, inocente y enérgico.

Para identificar en que estado del yo se está en determinado momento, basta observar las expresiones propias y de los demás, las palabras que se expresan, el tono de voz, los gestos y posturas, así como la actitud general que se adopta. Si se conoce la estructura y el funcionamiento de los estados del yo, será más fácil usar el que convenga en cada situación.

Para que la comunicación sea buena, conviene usar siempre transacciones simples y complementarias; es decir que el estímulo parta de un estado del yo de la persona y se obtenga la respuesta en forma paralela. No deben usarse transacciones cruzadas ni ulteriores (angulares o dobles) pues éstas involucran a los tres estados del yo en la relación que se establece entre dos personas abarcando mensajes dobles: Uno de ellos social (evidente, aparente, aceptable) y otro oculto y psicológico (sutil, menos perceptible y a veces deshonesto) (González, Roberto 1,986).

La comunicación interpersonal se ve afectada por muchas circunstancias, que pueden provocar una mala comunicación; como el hecho de diferenciar entre las personas en su forma de pensar, de sus intereses, de su carácter. Cuando estas cosas

aparecen, es importante saber como desarrollar ciertas habilidades que permitan mejorar la intercomunicación, como las siguientes :

- Saber ordenar el pensamiento y las ideas.
 - Saber hablar con claridad.
 - Saber escuchar, prestar atención a los demás.
 - Saber dejar hablar a la otra persona.
 - Saber ofrecer la información necesaria.
 - Saber representar el papel que le toca a cada persona, en la familia, en el trabajo, en la organización.
 - Saber controlar las emociones personales tales como la cólera, el enojo, la alegría, el decaimiento.
- (Narramore, Clyde 1,970).

LOS ESTÍMULOS.

La conducta emocional es una respuesta compleja del organismo cuando percibe una amenaza o el saciamiento; dicha conducta representa una respuesta a las señales o indicaciones que el individuo recibe de su medio interno o de su medio externo, (Kolb, Lawrence 1,985).

Los estímulos emocionales tanto positivos como negativos son indispensables para vivir. Las caricias son estímulos dirigidos de una persona a otra con posibilidades de respuesta.

Tipos de caricias :

Caricias verbales : Se expresan a través del lenguaje hablado, y son positivas o negativas. El afecto y el reconocimiento son caricias que ayudan a la persona a desarrollarse adecuadamente con su pareja, amigos, profesión, sociedad, etc.

Las expresiones : Te quiero, te vez muy bien, me gustas mucho, pueden considerarse positivas; y las expresiones : Te odio, estás horrible, ya estás vieja, eres un estúpido, etc., se consideran negativas, y por lo tanto perjudiciales para una relación armónica.

Caricias no verbales : Se expresan por acciones físicas o gestuales, pueden ser también positivas o negativas. El dar un beso en la mejilla, un abrazo, saludar de mano, etc., se consideran acciones físicas positivas; asimismo brindar una mirada afectuosa, una sonrisa agradable, etc., pueden tomarse como acciones gestuales positivas; y las acciones de lastimar a otra persona agrediéndola físicamente, dirigiéndose con mirada de odio, sonriéndose sarcásticamente, etc., son tomadas como negativas.

Las caricias son muy importantes en el desarrollo emocional del ser humano. La potencia para el funcionamiento positivo de la persona está dada por la cantidad de caricias positivas adecuadas que acumula y que proporcionan vida, felicidad y autonomía; de este modo cada quien es responsable de sí mismo y de los estímulos que recibe. Hacer que la otra persona se sienta importante es un secreto fabuloso para el éxito social, interésese por lo que habla y por sus asuntos y le devolverán esa misma actitud . (Salesman, Eliecer, 1,990).

Posiciones existenciales :

La forma de sentirse y el concepto que se tiene de sí mismo y de los semejantes es lo que se llama posición existencial.

El medio ambiente que se percibe en la niñez, las caricias y mensajes recibidos de los padres o figuras importantes son decisivos en la elección de la posición existencial que se adopta en la vida.

Una vez decidida esta posición existencial que se ha elegido puede seguir durante toda la vida mientras no se hace consciente y se decida cambiarla. Todos nacen sintiendo que están bien, y esta idea se tiene mientras las necesidades básicas son satisfechas; pero los estímulos que se reciben hacen cambiarla.

Yo estoy bien / Los demás están bien :

Esta es la posición ideal en la que la persona acepta aspectos positivos y negativos propios y de los demás.

Las personas que conservan esta posición existencial son optimistas, sanas y resuelven sus problemas de un modo constructivo y responsable. Dicen sí o no según corresponda, no

se dejan usar (manipular) ni usan a sus semejantes. Planean su futuro en contacto con la realidad, viven el aquí y el ahora (presente), y por lo tanto hacen y dicen lo que más conviene. Saben pedir lo que necesitan y quieren, en el momento oportuno y con la persona adecuada. "Cada uno es el resultado directo de sus pensamientos".

Yo estoy bien / Los demás están mal :

Las personas que tienen esta posición existencial se sienten perseguidas o víctimas, culpan a otros de sus desgracias y en realidad ellos son los que persiguen a otros, tienen prejuicios raciales, son celosos, desconfiados, llenos de odio y niegan tener problemas personales; aquí se puede clasificar el machismo y las mujeres violentas. Si no se fuera tan egoísta no discutiríamos tanto, se aprendería a dar la razón a los demás, y se sufriría menos. "Dominarse a sí mismo es mayor heroísmo que conquistar una ciudad".

Yo estoy mal / Los demás están bien.

Esta posición existencial es la más común, las personas siempre son dependientes, nada les sale bien, se sienten torpes, piensan que tienen mala suerte, que no valen nada, buscan ser eliminados y creen que merecen ser eliminados. La persona que adopta esta posición existencial se considera no querida, se siente frustrada y busca siempre una pareja que le refuerce esta posición y la haga sentir mal, que le agrede, que la critique o que se burle de ella; como no tiene confianza en sí misma, espera que su pareja y los demás le resuelvan sus problemas siendo dependiente de ellas siempre.

Yo estoy mal / Los demás están mal.

Esta posición incluye a las personas que pierden el interés de vivir, se deprimen y en casos extremos se suicidan, sienten que no valen nada y los demás tampoco. Generalmente terminan mal, en prisión, muertos o en sanatorios mentales. Al mundo no lo cambian los que viven lamentándose del mal que existe, sino los que hacen algo por mejorar la realidad. (González, Roberto 1,986).

1.2. EL MATRIMONIO

Miranda, José (1,992). Esto significa que marido y mujer están llamados a compartir la misma vida, cosas materiales, como comida, lecho, diversiones, dinero, etc; aspectos psicológicos como temperamento, carácter, personalidad, gustos, caprichos, sentimientos, emociones, valores espirituales, como oración, piedad, espiritualidad, luchas, tentaciones, fracasos, triunfos, etc. En una palabra todo.

La respuesta a la vocación para el matrimonio depende de la capacidad o incapacidad que la persona tenga para formar la comunidad estable de vida y de amor fecundo. Hay personas en principio vocacionadas, es decir, con tendencia y deseos de casarse, pero sin capacidad o aptitud para realizarse en esa comunidad estable de vida y amor que es el matrimonio, debido a ciertos obstáculos insuperables o superables, hereditarios o adquiridos. Mientras esos obstáculos no desaparezcan, no es aconsejable el casamiento, porque el fracaso no se hará esperar, ante la decisión equivocada y por lo tanto negativa de aquellos que se casan :

- Por satisfacer relaciones biológicas.
- Por intereses económicos.
- Por tradición familiar.
- Por imposición de la vida.
- Por el qué dirán si no me caso.
- Porque me ha llegado el momento de sentar cabeza.
- Por errores cometidos, por conseguir un buen partido, etc.

La respuesta positiva es la de aquellos que están dispuestos :

- A salir de sí mismo para abrirse al otro, renunciando a todo egoísmo, que acaba por matar el amor.
- A construir el nosotros en vez de aferrarse al yo y al tú.
- A aceptarse mutuamente, diferentes en el sexo, personalidad, gustos, pero complementarios.
- A darse y entregarse sin reservas.

- A ayudarse a crecer en el desarrollo de las capacidades, respetando los valores del otro.
- A cumplir mediante el esfuerzo y la consagración constante, los deberes que exige el estado matrimonial.

Asimismo existen incapacidades que impiden al hombre a dar una respuesta normal y auténtica para formar una comunidad estable de vida y de amor fecundo, como las siguientes :

- Incapacidades orgánicas : Inmadurez sexual, inmadurez cronológica e inmadurez física.
- Incapacidades morales : Egoísmo, agresividad, violencia, falta de sacrificio, vida cómoda, inestabilidad, etc.
- Incapacidad económica : Falta de trabajo, inestabilidad en los empleos, pereza para trabajar.
- Incapacidades psicológicas : La psicosis, la neurosis, salud mental y emocional.
- Incapacidad religiosa : Si se trata del matrimonio cristiano, falta de fe consciente, adulta.

Lo que se pretende afirmar es que los vocacionados a la vida matrimonial, deben esforzarse con seriedad para vencer cualquier obstáculo que les impida realizarse en ella. Ciertamente es que no hay personas sin defectos, pero las experiencias indican que en ciertas personas hay algunos tan marcados, que cierran toda posibilidad a la consecución de la felicidad conyugal.

La palabra matrimonio viene de madre, evidentemente porque la mujer, como madre, necesita protección para poder, a su vez asegurar la vida a sus hijos. El matrimonio por un lado forma parte de las estructuras de la sociedad y está regulado por leyes civiles y religiosas, por otro es una vocación humana. Sus principios se basan en valores que el hombre reconoce. Responde a profundas exigencias de toda la persona, exigencias del cuerpo, o de la sexualidad, o sensualidad del corazón o del afecto, y de la razón, que quiere que los actos humanos sean responsables. Al mismo tiempo, la institución del matrimonio es importante para la sociedad humana, que está basada en la pareja conyugal y en la familia que ésta crea.

Los hechos parecen demostrar que el amor completo, por naturaleza delicado y frágil, necesita un vínculo como el del matrimonio, que garantiza su estabilidad a la vez que su duración. Hay que tener muy claro que la unión de por vida entre los esposos, que requiere como compromiso el matrimonio, pertenece a los bienes de la existencia. Pero para que sea realmente un bien, tiene que ir unido a la responsabilidad (que, al manifestarse como capacidad y voluntad de afrontar la realidad juntos, se basa ante todo en las propias fuerzas); tiene que ser en primer lugar elección recíproca y libre entre las dos personas, que, una vez hecha, ha de durar para toda la vida. Por lo tanto, para casarse hay que tener la madurez suficiente y unas cualidades morales que no se pueden improvisar. Pues el matrimonio además de implicar nuestra propia vida, va a implicar también la del cónyuge y la de los posibles hijos. (Veronese, Giulia 1,987).

El matrimonio es en primer lugar para vivir la experiencia comunitaria de Dios y también para trabajar porque vivan los demás. El sacramento matrimonial no debe ser algo estéril, sin vida, sin influencia en el hogar. Es algo que habla de la permanencia de Cristo en la familia. Porque allí está Él: "Donde dos o más estuvieren reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos".

El creador quiso que el matrimonio fuese la comunidad de amor más hermosa que hay sobre la tierra, estuviese resguardado en todo momento por la unidad (un solo esposo con una sola esposa) y la indisolubilidad (o sea para siempre, sin divorcio). No siempre es fácil, pero es muy posible. El hombre, afirmó Nietzsche, citado por Gómez, Salvador. (1,994), es el único animal que puede comprometerse. Se sabe que la indisolubilidad tiene sus víctimas, ¿pero no tiene más la disolubilidad?, Dios juntó a la primer pareja humana para que se juntasen en una unión de amor fecundo, haciendo la comunidad familiar. Y esta realidad, ¡qué grande es para el hombre! (Gómez, Salvador 1,994).

A. DIFERENCIAS DEL HOMBRE Y LA MUJER.

El cuerpo humano, tanto el del hombre como el de la mujer, es verdaderamente maravilloso. Lo es en el aspecto anatómico,

como en su dimensión psicológica.

Si se observa el aspecto anatómico, vemos que sus células, tejidos, órganos y aparatos están hechos con tal precisión y ejercen sus respectivas funciones tan cumplidamente, que no hay máquina que se le pueda comparar.

Si se repara en el aspecto psicológico, se observa que, a pesar de su complicada trama, todo se mueve a las mil maravillas, y la inteligencia, la voluntad, la memoria, la imaginación y la vida emocional se compenetran y complementan para formar una interesantísima unidad.

Además de esta delicadeza y hermosura en los cuerpos del hombre y la mujer, hay algo que llama también poderosamente la atención, y son las diferencias biológicas o corporales, que están puestas por el creador para su complementación, estas diferencias fundamentales arrancan de esta realidad :

- Dios hizo al hombre para ser esposo y padre.
- Dios hizo a la mujer para ser esposa y madre.

En consecuencia, siendo su misión y oficios distintos, tienen también características físicas que les hacen diferentes. (De la Mora, Oscar 1,985).

Diferencias en la psicología masculina y femenina :

Los valores psicológicos de la persona humana son comunes al varón y la mujer; sentidos externos e internos, entendimiento, voluntad, memoria, vida afectiva. Ninguno de los dos carece de estos elementos; las diferencias tocan aspectos de carácter secundario, referentes a reacciones y manifestaciones externas distintas dentro de una misma esencia constitutiva.

Las diferencias psicológicas, arrancan de la paternidad y la maternidad a las cuales han sido llamados él y ella respectivamente.

La paternidad psicológicamente conlleva :

a) **Iniciativa :** El varón tiende generalmente, por naturaleza, a llevar la iniciativa en la mayoría de las actividades humanas, especialmente en el amor, la búsqueda de compañera para el hogar, las relaciones sexuales, los negocios, etc.

b) **Actividad** : El varón parece hecho para el movimiento constante, para la lucha diaria, para el trabajo fuerte.

c) **Protección** : Al hombre le incumbe de una manera especial la protección de la familia.

La maternidad supone :

a) **Receptividad** : En relación con el amor y la maternidad, la mujer más bien adopta una postura receptiva. Ama pero sobre todo se siente feliz al verse amada; pero le gusta más ser admirada.

b) **Consagración al hogar** : La mujer normal goza generalmente con las labores de la casa. Y la casa necesita más de su mano que la del hombre. Cuando está ella ahí, se siente el calor y el orden.

c) **Dedicación a los hijos** : La madre, más que el padre, no sólo durante el tiempo promisorio, sino siempre, vive pendiente de los hijos, sufre con ellos, goza con ellos, lo que para el padre es preocupación, para la madre es su vida entera. (Veronese, Guilia 1,987).

Elam, Daniel (1,979), hace énfasis en que las diferencias particulares se pueden manifestar a través de cuatro mecanismos como son : Sensación, apetición, inteligencia y voluntad.

Sensación y conocimiento sensible de las cosas :

El hombre percibe la sensación de las cosas en conjunto, en líneas generales. Por ello, forma planes a alto nivel, mira las cosas de lejos y estudia los medios que tiene a su disposición sin reparar demasiado en detalles. Consecuentemente, sin olvidar que le corresponde principalmente la responsabilidad de la familia, vive envuelto en negocios, le atrae la vida social, le interesan los asuntos políticos. En cambio la mujer olvida las líneas generales y repara en los detalles y circunstancias de las cosas y acontecimientos. Y como es minuciosa en el percibir, lo es también en el actuar. Por eso quizá no le interesen las grandes empresas, pero le interesa el hogar con su orden y decoro, con el cuidado, alimentación, vestido de sus hijos, con los detalles para con su esposo. Por eso le encantan también los detalles que se tengan con ella y le hacen falta y hasta los exige, si no los tiene.

La mujer es más viva y aprehensiva que el hombre. Es sobre todo visual y detallista : Con una mirada capta todo; colores, formas, relieves...Después con su fantasía, forma un conjunto de todas esas cosas y se hace una idea según la impresión del momento, que no siempre corresponde a la realidad. Esos castillos en el aire, que con tanta facilidad levanta su imaginación, le suelen proporcionar con frecuencia serios disgustos. Como contrapartida, su imaginación ingeniosa le da un talento único para los trabajos decorativos y las labores finas y delicadas; vestidos, trabajos de punto, bordados, disposición de muebles etc. Por lo que respecto al hombre hay que decir que, en el sentido en que se aplica a la mujer, más bien carece de imaginación. Este no tiene una imaginación de las cosas, sino de las ideas. El hombre es reflexivo y calculador y así se manifiesta en todas sus actividades; filosóficas, artísticas, literarias, económicas, etc. Esa imaginación intelectualista del pensamiento y su juicio suele estar menos sujeto a error porque se apoya en la realidad y no en el sentimiento.

Algo parecido cabe decir de la memoria sensitiva. El hombre, por no ser detallista, se olvida fácilmente de las cosas; en cambio la mujer le ocurre al revés.

Los cónyuges deben tener en cuenta estas diferencias y tratar de que sirvan de complementación mutua para el éxito del hogar.

Apetición, tendencias y vida afectiva :

Las tendencias son la facultad de tender hacia el bien conocido por los sentidos, o también disposiciones por ejecutar ciertos actos. Comprenden tres grandes grupos : Instintos que son las tendencias primarias y naturales del hombre, inclinaciones y pasiones que son tendencias naturales pero secundarias y hábitos, que son tendencias adquiridas.

La vida afectiva : Es la consecuencia del logro y fracaso del bien apetecido por las tendencias. Son los estados afectivos provenientes de las impresiones o impactos agradables o penosos que provocan en el sujeto la realización o defraudación de las tendencias. Hay estados orgánicos, cuya consecuencia es el placer y el dolor. Y hay estados afectivos psicológicos, que son

los llamados sentimientos o afectos. Cuando estos alcanzan el grado sumo, toman el nombre de emociones. El amor, el odio, la alegría, la tristeza, la ternura, el optimismo, el pesimismo, etc., tienen su origen en este estudio del alma.

Inteligencia e intuición :

Aunque ambas dificultades son propias de los dos, sin embargo, el hombre pone más en actividad la inteligencia que la intuición; la mujer al contrario. El hombre reflexiona, calcula, proyecta y saca conclusiones sobre los hechos. Emplea la lógica, lo objetivo, lo real. Es teórico y piensa en el futuro. La mujer en cambio, poniendo más en juego la intuición, adivina las cosas, penetra en el interior de las personas y difícilmente se equivoca, porque "algo le avisa que es así". Esto le hace adivinar cómo andan el esposo y los hijos y le hace prever las necesidades de los niños pequeños. Su pensamiento es subjetivo, ilógico si se quiere, pero certero y adivinador.

Voluntad y actividad :

La voluntad del hombre tiende a obrar impulsada por principios lógicos elaborados por el entendimiento; la voluntad de la mujer es más influenciada por las circunstancias y actúa movida por los sentimientos y la compasión. El hombre trata de doblegar la ley; la mujer debe disculparse ante la ley. El hombre logra su fin mediante una voluntad consecuente y metódica; la mujer alcanza las cosas a través de su habilidad femenina, rayana en sagacidad. El hombre se convence a través de razones; la mujer a través de sentimientos, se consideran tres medios para la felicidad matrimonial :

a) Contribución mutua de sus valores a un ideal común :

A pesar de las diferencias señaladas, no existe oposición entre unas y otras, lo que existe según Yung, citado por Elam, Daniel (1,979), son problemas de complementariedad, de compensaciones, de enriquecimiento mutuo. En realidad el mundo es un dualismo. Cada cosa es la mitad de la otra que la complementa; el espíritu necesita de la materia; el hombre, de la mujer; el par, del impar; lo objetivo, de lo subjetivo; lo interior, de lo exterior; el movimiento, del reposo; el sí, del no. Lo interesante

es que colaborando cada cual con sus valores propios, tiendan hacia una meta común pues amarse no es mirarse de frente sino es mirar los dos en una misma dirección.

b) Debe ponerse atención hacia los que les une, más que a lo que los separa, y

c) Respeto mutuo hacia los valores de la otra persona, respetar significa preocuparse porque la otra persona crezca y se desarrolle tal como es. De ese modo, el respeto indica ausencia de explotación.

B. ELEMENTOS BASICOS EN LOS CONYUGES

El hombre debe respetar la índole delicada y sentimental de la mujer. Debe percatarse de que, si él lleva las riendas del hogar, su gobierno debe ser en todo momento bondadoso y nunca autoritario y que aún es aconsejable que pierda de su derecho siempre que vaya en provecho de la paz familiar. Igualmente debe esforzarse por ser fino y detallista con la esposa y los hijos, eludiendo toda brusquedad que hiera los sentimientos de los demás. En realidad no hay mejor arma de conquista que la del cariño sincero.

La mujer por su parte, sabiendo que el hogar necesita quien lo dirija, tratará de respetar la autoridad de su marido y hará que sus hijos la respeten; se esforzará por poner en juego sus virtudes femeninas que tanto atraen a los hombres y hará del hogar un sitio de atractivo y alegría para que cuando el esposo y los hijos lleguen a la casa después del trabajo o estudio, se sientan felices, (Miranda, José 1,992).

El mismo autor considera en el hombre y la mujer los elementos siguientes :

ELEMENTOS GENERALES

- | | |
|---|---|
| - Actividad | - Pasividad |
| - Deseo de dominar | - Sometimiento
obediencia |
| - Deseo de conducir y dirigir | -Deseo de ser conducida y
dirigida |
| - Ambición | -Satisfacción con lo que tiene |
| - Deseo de cambiar las cosas,
iniciativa, inventiva. | -Deseo de continuidad.
Conservación de la tradición y
de los recuerdos. |
| - Impetuosidad, impaciencia,
rapidez. | -Perseverancia, precaución,
deseo de seguridad y de evitar
riesgos. |
| - Deseo de tomar la ofensiva | -Deseo de permanecer a la
defensiva. |
| -Insaciabilidad, espíritu pro-
vocativo, combatividad. | -Indulgencia
Pacifismo |

ELEMENTOS FISIOLÓGICOS

- | | |
|--|---|
| - El hombre está hecho para
producir vida, para crearla, para
sembrarla. | - La mujer está hecha para
conservarla, hacerla germinar.
ofrecerla y perfeccionarla. |
| - Aptitud fecundante | - Aptitud concepcional |
| -Instinto de la actuación social,
para defensa y auge del hogar. | - Instinto de maternidad y
cuidado directo de la prole. |
| -Mayor aptitud para el impulso
motor y para la resistencia
pasiva. | -Menor aptitud para la impulsión
motora y para la resistencia
pasiva. |
| - Menor sensibilidad a los | -Mayor sensibilidad a los |

estímulos afectivos y mayor capacidad para la labor abstracta y creadora.

- Voz de timbre grave, sistema piloso desarrollado pero caduco.

estímulos afectivos y menor disposición a la labor abstracta y creadora.

-Voz de timbre aguda, sistema piloso infantil pero permanente.

ELEMENTOS SENSITIVOS

-Apasionamiento

- Deseo de amar y cortejar

-Lujuria sexual, espíritu de aventura.

- Aprecio o desprecio

- Sentimientos objetivos

- Capta lo general, lo grande lo lejano.

-El hombre prefiere lo verdadero

-En los procesos afectivos es rápido.

- Afectividad

- Deseo de ser amada y cortejada.

- Castidad, continencia, fidelidad.

- Amor u odio

- Sentimientos personales

-Capta lo particular, los detalles, lo pequeño, lo experimental.

-La mujer prefiere lo bello, lo bueno.

-En los procesos afectivos es lenta, pero persistente.

ELEMENTOS COGNOSCITIVOS (intelectuales)

-Predominio de conocimiento intelectual y lógico.

-Piensa con lógica

- Predominio del conocimiento instintivo,intuitivo.

-Obra con gran falta de lógica.

-Reflexiona, piensa los obstáculos, juzga los resultados.	-Se abandona al subconciente, se deja llevar de entusiasmos optimistas.
- Tiene gran sentido de lo objetivo y lo real.	-Tiende a lo subjetivo y personal.
-El pensamiento domina el concepto.	-El pensamiento domina la imagen.
-Es teórico	-Fija la atención en lo concreto.
-Su pensamiento es amplio	-Su pensamiento es profundo.
-Mira el futuro	-Mira únicamente al presente.
-Se interesa por las cosas	- Se interesa por las personas.
Vive de ideas y planes	-Vive de experiencias.

ELEMENTOS VOLITIVOS

- La voluntad del hombre tiende a su objetivo.	- La voluntad de la mujer es más influenciada por lo personal.
-Es firme en los principios ético-jurídicos.	Sigue más las excepciones que la regla.
- Pretende doblegar la ley	-Pretende disculparse ante la ley.
- Obra más conforme a la realidad de los hechos.	-Obra más movida por la compasión y misericordia.
-logra su fin mediante una voluntad consciente y metódica.	-Logra su fin mediante su natural sentimiento delicado, su sagacidad, su habilidad.
-Su voluntad es consecuente.	-Su voluntad es caprichosa

- Se convence con razones
- Se sacrifica por una idea
- Destaca su yo del medio ambiente.

- se convence con superficialidades
- Se sacrifica por las personas
- Se identifica más con el medio ambiente.

ELEMENTOS RELIGIOSOS

- El hombre trata de conocer a Dios.
- El hombre ora con la cabeza
- Es menos espiritualista y menos piadoso.
- Le cansan pronto las prácticas religiosas.
- Cuando se convence del ideal religioso y de su seguimiento, se entrega totalmente.

- La mujer trata de sentir más a Dios.
- La mujer ora con el corazón
- Es más espiritualista y más piadosa.
- Le gustan las prácticas religiosas.
- Vive en torno del ideal religiosos, pero se fija más en las circunstancias que le rodean que en el ideal mismo.

ELEMENTOS MORALES

- el hombre es arrogante, orgulloso.
- Es jactancioso y le encanta narrar hazañas que a veces ni siquiera ha cometido.
- Es tenaz, duro, rígido e inflexible.
- Es áspero y con frecuencia cruel.

- La mujer es dócil y humilde.
- Es modesta y sencilla en el hablar.
- Es suave y tierna, susceptible y flexible.
- Es compasiva y tierna.

C) PROPOSITOS DEL MATRIMONIO

Para integrar un matrimonio que reúna todas las características necesarias que lo identifiquen como óptimo e ideal en la realidad y en la práctica, se requiere que tanto el esposo como la esposa estén lo suficientemente capacitados para desempeñar cada uno el papel que le corresponde y cumplir hasta donde sea posible con la responsabilidad asumida desde el momento que decidieron ser el uno para el otro (Calvo, Gabriel 1,970).

El matrimonio, no es más que la unión de un hombre y una mujer con el fin de vivir juntos y de mutuo acuerdo, compartir toda clase de situaciones favorables y adversas, integrar una familia mediante la procreación de los hijos y velar por cada uno de ellos en todo sentido hasta donde sea posible.

Se trata de interpretar hasta donde un matrimonio puede alcanzar un nivel de integración bastante completo para que este perdure toda una vida y que sea ajeno a situaciones de separación y divorcio, considerarlo como algo valioso para la humanidad; establecido por las leyes supremas e interpretado por algunas normas civiles. Digno de ser imitado por todos los hombre (Cifuentes, Edgar 1,992).

Numerosas parejas se enamoran, se casan y suponen que con eso han terminado la tarea conyugal. Tienden a pensar que todo lo demás funcionará automáticamente, pero esa creencia dista mucho de ser verdadera.

Un matrimonio de éxito no se produce espontáneamente al azar. En cambio la felicidad conyugal se produce cuando el esposo y la esposa se dedican a resolver con amor y comprensión tanto las pequeñas dificultades como las grandes. Muchas personas tratan de construir un matrimonio sin tener en mente ningún objetivo ni finalidad. Dios desea que se cumpla un plan y propósito en el matrimonio. Si se pierde de vista ese objetivo, entonces se encuentra únicamente en los propios deseos. Los que edifican hogares necesitan buscar nuevas formas de mejorar las relaciones con su cónyuge y aumentar su felicidad. Algunas parejas tienen un matrimonio mediocre debido a que no han

planeado tener uno mejor (Gómez, Salvador 1,994).

Las personas que integran un matrimonio han tomado la decisión, después de considerar las ventajas y desventajas, de compartir su vida con otra persona. Cada uno adquiere el compromiso de unir su vida a la de otra persona. El matrimonio es la fusión de dos vidas, para dar origen a una sola carne. Es el convenio o pacto que realizan dos seres de trabajar el uno por el otro, aportando todos sus esfuerzos, para alcanzar un fin común.

Los integrantes se comprometen a invertir en la convivencia que resulta de esta unión, todo lo que posee : Sus bienes, sus experiencias, conocimientos, sus gustos y aspiraciones, para asegurar que el esfuerzo que en el matrimonio realice alcancen los fines que se han propuesto.

La finalidad por la cual una pareja se casa debe estar clara en la mente y sentimientos de ambas personas, para asegurar que el cumplimiento de las responsabilidades que resultan de la unión, lejos de ser una carga, se conviertan en una experiencia de satisfacción mutua. Al realizarse un matrimonio, hay diversos propósitos. En esta oportunidad se analizan los fundamentales para alcanzar el éxito y la armonía conyugal (Gonzáles, Roberto 1,986).

Compañerismo :

No es bueno que el hombre esté sólo, hagámosle una ayuda idónea, es la declaración bíblica que fundamenta la necesidad que tiene una persona de unirse a otra. Todas las personas son sociables, no se puede vivir aislados, se necesitan unos a otros, para compartir los sentimientos, anhelos, tristezas y alegrías.

El objetivo de tener un compañero o compañera en el diario vivir, es el de facilitar la mutua satisfacción de las necesidades básicas que las personas sienten.

Toda persona desea y necesita de alguien con quien pueda compartir las experiencias más íntimas de la vida, pareciera ser que la misma naturaleza del matrimonio haría que un esposo y

esposa automáticamente fuesen compañeros. Pero observaciones demuestran que ésto no es verdad.

Si una pareja comparte sus intereses, no encontrará dificultades de vivir en compañerismo. Por ejemplo, debe procurar compartir sus entrenamientos, sus actividades recreativas, y otras fases del lado fácil de la vida. Deben sentirse libres para discutir sus debilidades y sus anhelos más íntimos, así como sus ambiciones. Tener presente que la persona que participa de lo que escucha facilita más a los otros que compartan sus vivencias íntimas con ella. Si un esposo siente que él puede discutir francamente con la esposa aún sus fracasos y que ella lo comprenderá, en lugar de reprocharle, esto lo animará a compartir sus cargas con ella.

Procreación.

Los hijos son la forma en que las personas perpetúan su descendencia, sus rasgos y apellidos, son la consecuencia o materialización del amor existente entre esposos. Los hijos son una de las más grandes responsabilidades de las parejas, son otras personas bajo su cuidado, para que las preparen y capaciten en una forma adecuada que les permita integrarse a la sociedad y salir triunfante.

Los hijos constituyen, generalmente el centro alrededor del cual los padres encuentran una felicidad más grande. Aparte de la contribución que hacen a la felicidad del hogar, los hijos proveen propiedad de interés común a los padres, que tienden a unirles en todo sentido. Se ha observado, que las parejas que tienen hijos corren menos peligro de divorcio y separación. Un hogar no está completo sin niños. La formación moral que lleva la pareja que se une en matrimonio repercute en la formación de las bases de los hijos para determinar sus decisiones buenas o malas. Antes de decidirse a tenerlos, se debe estar conscientes y preparados sobre múltiples requerimientos que necesitan los hijos. No solamente es traerlos al mundo, sino que se tiene la obligación jurídica y moral de darles : Educación, vivienda, alimentos, cariño, dedicación, comprensión, diversión, consejos, buenos ejemplos, estabilidad familiar, motivación y seguridad de

que tendrán todo lo que necesiten hasta que puedan ser productivos y valerse por si mismos. (Cifuentes, Edgar 1,992).

Armonía conyugal

Para que el alcance de los objetivos del matrimonio se logre agradable y satisfactoriamente es necesaria la armonía conyugal. Durante toda la vida procuras encontrar alguien que te ame y a quien puedas amar. Verdaderamente el amor es necesario para sobrevivir, sin él se pierde la voluntad de vivir; disminuye la vitalidad mental y física, la resistencia se hace menor y a veces hasta resultan conflictos o crisis serias. En cambio cuando se siente amor, se experimenta un bienestar físico, mental, social y espiritual.

Cuando el amor no existe, fracasa el matrimonio, y como resultado los cónyuges desavenidos y su familia se ven envueltos en penosas frustraciones. Este sentimiento es lo que hace girar el universo, y cuando no se logra emplearlo en forma apropiada todos sufren. El amor es en efecto, el factor más importante que contribuye al bienestar. Impelidos por su fuerza motivadora se puede avanzar por la vida haciendo frente a los momentos más amargos, y soportando insultos y crueldades.

La razón por la cual el amor decae después del casamiento, es porque la pareja no continúa su noviazgo. Muchos piensan erróneamente, que el verdadero amor continuará creciendo aunque sea descuidado, el amor es una llama que debe ser alimentada y aliviada. La luna de miel continuaría si una pareja siguiera haciendo y diciendo después del matrimonio, las cosas que hicieron antes de la boda y, que primordialmente los llevaron a enamorarse. Antes del matrimonio se aprovecha cualquier oportunidad para expresar cuanto se admira y se quiere a la amada. En términos floridos se habla de la belleza del cabello, el brillo de los ojos, la tersura de las manos, el color de las mejillas. En mil maneras distintas decían a él o ella cuan profundamente le amaban, cuanto les interesaba, que feliz sería andar a su lado por el camino.

Cuando el amor es expresado, es de bendiciones tanto

para el que ama como para el amado. En la armonía conyugal no sólo debe haber expresiones orales sino también expresiones físicas de cariño y afecto. Su vida necesita la nutrición del abrazo y el beso tierno. La razón por la que muchos encuentran aburrida, y poco interesante y sin encantos la vida matrimonial, es que han descuidado a su esposo o esposa. Allí está el problema de su matrimonio. El amor debe ser expresado si es que va a vivir. El esposo y la esposa deben abrazarse y besarse cada día.

Una de las maneras de ser feliz en el matrimonio es procurar ser atractivo como sea posible después del casamiento. Una pareja peca contra sí misma cuando descuida su apariencia física. El embeleso se pierde cuando muchos esposos y esposas pierden la atractividad física dentro de su vida conyugal. (Elam, Daniel 1,979).

Armonía conyugal es la puesta en práctica de una serie de factores, es el ejercicio de cada uno de ellos, para lograr así que las circunstancias adversas y dificultades no golpeen y destruyan el matrimonio.

a) Amor : El amor verdadero es como los cimientos de una casa, no se ven pero se sabe que sostienen toda la construcción. El amor puede ser entendido como tendencia o sentimiento. Surge de la tendencia humana a trascender, o situarse más allá de sí mismo y darse al otro, no pretende hacer al otro a imagen y semejanza del que ama, sino ayudarlo a ser él en toda su plenitud. Es un arte que se ha de conquistar; y precisamente ésta comienza en alcanzar la madurez de la propia personalidad. Se fundamenta en la productividad y su esencia es la misma en el amor de una madre por su hijo, que en el amor erótico entre dos individuos. La armonía conyugal debe estar acompañada de la felicidad para que sea verdadera, se define como un estado, una situación tal, que invade a todo el ser. Es un sentimiento agradable de equilibrio interior del alma que depende de los propios poderes y que se puede lograr si para ello se está dispuesto.

La felicidad prevalece contra el medio ambiente; brota de

nuestro interior; es la revelación de las profundidades de la vida interna. Es el supremo anhelo del hombre.

El amor es indispensable para la supervivencia del ser humano, permite al cónyuge expresar su individualidad, no es posesivo, no intenta poseer o manipular a otros. Significa que el cónyuge queda en libertad para pensar por sí mismo, para expresar sus sentimientos y llevar a cabo sus propias decisiones. Deja en libertad al otro cónyuge para que se desarrolle y evolucione en su personalidad de acuerdo con sus propios intereses.

La clave para poner en práctica este sentimiento es la ausencia del egoísmo, que se lleva a cabo cuando los cónyuges maduran y se despojan de una actitud egoísta para permitir el florecimiento del amor genuino.

b) Cariño : Es un sentimiento de ternura, de aprecio, de agradecimiento que se manifiesta con amabilidad y atención; es decir "Te amo" con suavidad, el dar un beso tierno, el acariciar la mano, el dar un abrazo suave, recostar la cabeza sobre el hombro y acariciar el cabello, son muestras de cariño.

Las mujeres son más susceptibles a las muestras de cariño que los hombres; una flor no dice nada para un hombre pero para una mujer es un regalo de amor. Son como vasos de cristal los cuales deben de tratarse con cuidado, para que no se rompan, asimismo debe entenderseles sin esperar ni malas expresiones. Son como un pajarito, inspiran ternura y deseo de protegerlas, tomarlas con suavidad para no lastimarlas y ampararlas del viento fuerte y los peligros.

Algunas esperan que sus maridos les presten una atención exagerada. Las novelas, el cine, las revistas y la televisión han proyectado una imagen distorsionada de las realidades que el matrimonio suele presentar. Si la esposa compara a su esposo con el elegante héroe de la pantalla, es probable que el cónyuge no esté a la altura de aquél. Eso puede producir en la esposa sentimientos de frustración, desdicha y amargura. Algunas tienen la tendencia de vivir en un mundo de ensueños y a imaginar que

se puede vivir únicamente de amor. Aunque el sentimiento es grato y satisfactorio, sus efectos no son duraderos.

También el hombre demuestra cariño, pero su manera de amar es diferente, de la forma en que lo hace la mujer. El hombre es afectuoso por naturaleza, y es un gran error suponer que se muestra afectuoso únicamente cuando eso le proporciona una recompensa sexual. Aunque el cariño podría no estar ligado directamente a sus emociones, como en el caso de la mujer, no por eso deja de ser muy real. Lo que ocurre con frecuencia es que el cariño masculino es más práctico y menos romántico en sus demostraciones afectivas.

Un padre que juega con su hijita, y la hace reír a carcajadas, también está demostrando su cariño y amor por su cónyuge. El esposo que invierte su dinero en casas, terrenos lo hace tomando en cuenta el futuro de su familia. De modo que aunque pocos poseen la habilidad para encantar a una mujer con expresiones sentimentales románticas, no por eso dejan de demostrar su cariño en una forma calmada y racional. No importa cuán áspero parezca un hombre exteriormente, de todos modos en su interior tiene ternura, cariño y amor (Veronese,Guilia 1,987).

c) Satisfacción sexual : La verdadera satisfacción sexual es el resultado de la armonía que reina en otros sectores del matrimonio. A medida que los miembros de la pareja conyugal aprendan el significado del amor genuino, practiquen la aceptación mutua, progresen en el arte de apreciarse, aprendan los principios de la comunicación eficaz, acepten las diferencias y preferencias individuales y se adapten a una relación sustentadora, marcada por el respeto y la confianza, podrán esperar disfrutar de una experiencia sexual satisfactoria (Velásquez,Rubén 1,986).

Es casi imposible que una pareja sea feliz en el matrimonio si su vida sexual no es normal. Mucha gente (especialmente las esposas) subestiman la importancia del sexo. No se dan cuenta del papel vital que éste juega en todas las fases de su amor matrimonial. La relación sexual provee la máxima felicidad física

y psíquica para el esposo y esposa. No hay encanto físico, goce o felicidad sobre la tierra que pueda compararse con la recibida en el coito cuando gozan juntos de su relación sexual. Hay tres pasos importantes en la relación sexual :

1. Preparación :

Muchas parejas dan la suficiente atención a la preparación mutua para un goce más completo de la relación sexual. La importancia de este paso no puede ser subestimado. Los esposos son más falibles de ignorar la importancia de esta preparación. En realidad ellos no saben ni siquiera que los órganos sexuales de la esposa deben estar preparados lo mismo que los suyos. Los órganos genitales deben estar lubricados por secreciones que sólo se producen cuando la mujer está excitada sexualmente. El hombre no podría participar del acto sexual sin erección del pene, producida por la irrupción de sangre que lo llena. Del mismo modo los órganos sexuales femeninos son inundados de sangre, de alguna manera se agrandan, el clitoris se erecta, los centros nerviosos se alertan para el goce sexual y los labios y la vagina son empapados con secreciones lubricantes que hacen factible el coito conyugal (Cifuentes, Edgar 1.992).

2. La relación misma :

La mejor preparación producirá satisfacción para ambas partes, tanto física como psíquicamente. La primer cosa que debe ser considerada por la pareja es la posición relativa de los cuerpos que el esposa y la esposa han de tomar en la relación sexual.

3. El orgasmo o clímax :

Todo acto sexual debe llevar gradualmente hacia el clímax u orgasmo. Este es el punto cuando el placer alcanza su altura máxima, y entonces declina rápidamente. El clímax concentra en unos pocos segundos, todas las emociones de las que han estado gozando. La relación sexual no está completa sin el orgasmo. La pareja debe procurar alcanzar el orgasmo al mismo tiempo. Esto puede significar que uno tendrá que acelerar su tendencia natural para encontrar la acción más rápida del otro, o uno tendrá que ir tan despacio como le sea posible (Elam, Daniel 1,979).

Todos los seres humanos tienen un impulso sexual; sienten la atracción hacia las personas del sexo opuesto, sienten el deseo de poseerlas para satisfacer una necesidad de placer y de gozo. Para mejorar la vida sexual de la pareja, es necesario conocer la naturaleza sexual del cónyuge, saber cómo piensa, siente y reacciona para poder procurar su satisfacción, al mismo tiempo que se logre la propia. La mayoría de hombres son muy parecidos en su carácter sexual, aunque hay algunas excepciones, y sus características sexuales más frecuentes son :

- Su deseo sexual está orientado por la vista.
- Se excita casi en forma instantánea.
- Su instinto sexual está estrechamente relacionado con la producción de sus fluidos glandulares.
- Su deseo sexual se convierte en un proceso fisiológico espontáneo; se acostumbra a las emisiones seminales regulares; por lo que su deseo se regula conforme a la periodicidad de las relaciones sexuales.
- El ego del hombre está íntimamente relacionado con lo que su esposa piense sexualmente de él.

La mayoría de los hombres tienen tentaciones sexuales que la esposa en vez de molestarle o resentirse debe comprenderlo. Entre estas se encuentran :

- Las mujeres que se visten provocativamente llaman la atención al hombre y pueden excitarle.
- La mayor parte de publicidad, (prensa, revistas, televisión, carteleros en vía pública), tienen como finalidad atraer a los hombres por medio de estímulos sexuales.

La conducta sexual del género femenino varía mucho más de una a la otra, la mayoría se encuentra en una situación intermedia y su naturaleza es diferente; el hombre debe entender esto, para no esperar demasiado de su esposa. La mujer promedio tiene las siguientes características :

- Su deseo sexual se orienta por lo que se toca y siente, más por lo que mira.

- Se excita en forma gradual y en un contexto de comprensión, sensibilidad y estimulación física mediante caricias adecuadas.
- El impulso sexual de la mujer está relacionado con los estímulos sexuales externos, con una cálida aceptación y una comprensiva relación con su esposo. La respuesta sexual de la mujer varía según su ciclo menstrual.

La respuesta sexual femenina se inicia en forma diferente a la del hombre, por lo que para facilitarla y mejorarla el hombre debe poner atención a lo siguiente :

- La mujer no estará lista para el acto sexual, sólo porque el esposo lo está.
- No molestarle por la falta de deseo en la esposa al comenzar la relación.
- Procurar que la respuesta sexual de su compañera de hogar sea siempre más natural y fácil.
- Los sentimientos de la mujer se pueden comenzar a estimular mucho tiempo antes del acto sexual.
- Manifieste su amor a su esposa en forma incondicional y constante; no aísle la actividad sexual, haga que sea parte de una serie de expresiones amorosas.
- Para hacer el amor disponga de los momentos en que su esposa esté física y emocionalmente fresca. Sea comprensivo y haga planes para evitar estos problemas.
- Aprende a conocer el comportamiento físico y psicológico de su pareja, averigüe qué le complace y qué clase de estímulo físico le ayuda a satisfacerse sexualmente. Considere esto como un desafío, (Cifuentes, Edgar 1,992).

1.3. INTERCOMUNICACION ENTRE ESPOSOS

Rogers, Carl (1,992), dice que la intercomunicación, es la misteriosa empresa de comunicar y relacionarse con otros seres humanos; donde cada ser es distinto, único, indivisible, individual e irrepitible y tiene un mundo lleno de tesoros, misterios, sorpresas que sólo por medio de la comunicación pueden darse a conocer a otros.

Una buena comunicación es algo absolutamente indispensable para las parejas que desean seguir juntas. Sin embargo la comunicación incluye algo más que un simple intercambio de palabras, se trata de miradas, sensaciones y sentimientos, que requieren mucho esfuerzo sobre todo en las personas que no son muy comunicativas por naturaleza.

En la sociedad moderna hay muchos obstáculos que se oponen a la buena comunicación en el hogar, se pueden citar la televisión, la radio, los gritos de los niños que expresan necesidades y exigencias que interrumpen todos los momentos de calma que se pueden tener.

En este medio es muy difícil que se de una verdadera comunicación entre esposos desde el punto de vista de su interpretación amplia y las barreras creadas por las mismas personas que impiden que las relaciones sean auténticas, profundas y genuinas.

La relación más idónea y más íntima que se puede dar, es la que ofrece el matrimonio en donde la comunicación va a permitir superar la inestabilidad emocional que está presentando el cónyuge. Compartir los sentimientos con el cónyuge, va a permitir desahogar sus frustraciones, superar obstáculos y mejorar las relaciones de pareja. Si se sigue guardando para sí mismo esas frustraciones podrían destruir internamente a la persona. El cuerpo físico está equipado de maravillosos dispositivos que poniéndolos a funcionar adecuadamente contribuyen a superar muchos conflictos internos, por ejemplo : La boca que permite que salgan al exterior toda afección emocional; el oído que sabe escuchar, las miradas, las reacciones, los gestos, las intenciones, la disposición, la voluntad el afecto, etc. Un cónyuge sensible puede ayudar a minimizar con mucha fortaleza la problemática que se puede presentar, (Mambriani,Stefano 1,993).

El sistema de comunicación constituye el corazón mismo del matrimonio. Se puede decir que el éxito y la felicidad de cualquier pareja conyugal es susceptible de medirse en términos de la profundidad del diálogo que caracteriza su unión, (Salesman,

Eliecer 1,990).

Definitivamente la comunicación es importante para construir matrimonios sólidos; pero es sólo el comienzo de lo que se puede ver propio en el campo del intercambio eficaz. La relación conyugal consiste en gozar tan cerca del cónyuge como sea posible al comunicarse el uno al otro, el calor de compañerismo para un mejor entendimiento y unidad.

La relación entre los cónyuges debe ser aquella que describa configuraciones comunes en la intimidad de los mismos que permita conocer la dimensión del matrimonio como una forma de vida en la que el hombre se encuentra inmerso y tiene que saber llevar ante nuevas expectativas (Rivera, José 1,983).

En el hogar la intimidad, está estrechamente ligada a la disminución de la soledad, la participación del maravilloso proceso de llenar la necesidad del otro; la intimidad es un camino no una meta, es un proceso, una forma de actuar, un modo de pensar que reconoce lo beneficioso de guardar este valor aún en medio de los cambios y las tensiones súbitas y normales en la vida.

Los momentos de cercanía que se experimentan son mejores cuando tienen continuidad y estabilidad porque hacen perdurar y endulzar las relaciones cercanas. El matrimonio exitoso y feliz es un arte y una tarea, se dice que es un arte porque se basa en pericias en las que la pareja aprende al entenderse y cuidarse conscientemente el uno al otro, (Acha, Félix 1,983).

Según Rogers, Carl (1,986), para que exista comunicación en la pareja es necesario contar con un emisor que quiera comunicarse, un mensaje y un receptor que desee recibir la comunicación. Las señales humanas para realizar la comunicación pueden resumirse en tres : La palabra, el símbolo y la actitud de vida.

La palabra : Es el elemento más extendido en la intercomunicación humana. La dificultad que implica su uso

reside en que es difícil la adecuación entre lo que se quiere decir y lo que se dice. Los símbolos pueden ser objetos exteriores, como gestos, comunicación no verbal por medio del cuerpo. La limitación de estos consiste en que siempre tienen que ser interpretados y las diferentes culturas o aún los estados anímicos pueden desvirtuar el mensaje que se desea comunicar con ellos.

La actitud de vida es lo más profundo en el proceso de intercomunicación. Se habla menos pero se dice más; se deja de predicar y en vez de ello se vive. Las palabras y los símbolos quedarían vacíos, si no expresaran actitudes comprometidas de vida.

Entre los principales obstáculos para lograr comunicarse en un nivel personal en el matrimonio se encuentran : El temor al riesgo y el compromiso, el miedo a ser rechazados y el tipo de educación recibida que nos impide profundizar en la comunicación.

A continuación se mencionan brevemente algunos elementos básicos para entablar una comunicación interpersonal satisfactoria en el matrimonio, según Rogers citado por (Mambriani,Stefano 1,993).

Escuchar :

Escuchar es oír a otra persona profundamente, utilizando todos los sentidos para entrar en contacto con ella; es percibir todas sus palabras, sus sentimientos, sus pensamientos e ideas, el mensaje no verbal, el grito en el silencio.

Ser escuchado :

Ser escuchado es un derecho de todo ser humano. Saber-se escuchado permite percibir al mundo de otra manera; los sentimientos negativos o amenazantes se convierten en soportables cuando alguien escucha. Al ser escuchado se encuentran muchas veces las soluciones que no se veían claras, se clarifican las ideas y los sentimientos. Quien es escuchado

profundamente se siente atendido, aliviado, aceptado, libre de ser él mismo y expresarse. Sentirse aceptado y comprendido permite y promueve una relación de pareja más profunda, sincera y eficiente.

Autenticidad :

Ser auténtico es escucharse a sí mismo, saber realmente lo que experimenta y aceptar lo que se es y se vive. La autenticidad es la coherencia entre lo que se experimenta y se vive en el mundo interior y lo que se comunica y expresa. Una relación interpersonal dentro del matrimonio no puede darse si no existe autenticidad de parte de los cónyuges y, a su vez, ésta no existe si no hay autoconocimiento y autoaceptación.

Ser auténtico no significa desnudarse ante todo el mundo, dar a conocer la intimidad a diestra y siniestra, es sólo no tener miedo de ser quien se es; no necesitar de disfraces y máscaras para presentarse ante el cónyuge y el mundo; no estar constantemente a la defensiva; poder aceptar las propias limitaciones y fallas sin desvalorarse por ellas, sin negarlas. No necesitar actuar, disfrazarse, defenderse, acorazarse, permite vivir en forma espontánea, natural, tranquila lo cual facilita y promueve la relación interpersonal en el hogar.

Aceptación y amor :

Las palabras aceptación y amor han sido desvalorizadas en la sociedad. Por aceptación se entiende muchas veces como la aprobación total de la conducta de los seres queridos; así aparecen las madres abnegadas, que aceptan actitudes y conductas antisociales y groseras de sus esposos e hijos, sin comprender que una cosa es aceptar a las personas con sus fallas y limitaciones, y otra aprobar y justificar sus actitudes y conductas.

La palabra amor tiene una connotación cursi por la utilización que se ha hecho de ella; se le emplea en publicidad. Sin

embargo si se toma esta palabra con su verdadero significado se puede afirmar que las necesidades humanas se satisfacen casi en su totalidad por medio del amor. Amar significa, atender, valorar, aceptar, apreciar a la persona por lo que es, apoyarla, ayudarla a vencer obstáculos, buscar su bienestar y felicidad, admirarla, reconocerla, manifestarle cariño verbal y no verbal.

Cuando la persona se acepta y se ama a sí misma es capaz de aceptar y amar a los demás. Cuando la persona se rechaza no puede admitir que otros la acepten y quieran. Cuando se da y se recibe el mensaje de aceptación y de amor la relación matrimonial es espontánea.

Aprecio :

El aprecio es otra forma de demostrar amor y aceptación; es valorar al otro por lo que es, no por lo que sabe o tiene; es un elemento más que estimula el desarrollo. Apreciar a otro es confiar en él, permitirle crecer, ser independiente y enriquecerse por medio de sus propias experiencias.

Promover la libertad :

Cuando en una relación se dan los elementos mencionados, se promueve la libertad de la persona. Cuando no existe posesión, autoritarismo, represión, dependencia por parte de los cónyuges las relaciones son dinámicas y profundas.

Retroalimentación :

La retroalimentación consiste en manifestar en forma clara, abierta, centrada en el otro, oportuna, prudente, específica y cariñosa, a la otra persona cómo nos afectan sus conductas, actitudes, acciones, a fin de promover su autoconocimiento y desarrollo.

Estar abierto a recibir una retroalimentación sin por ello sentirse desvalorado, insultado o rechazado es entenderla como una oportunidad de reflexión, autoconocimiento y desarrollo que abre las puertas de comunicación interpersonal sincera.

Por lo tanto facilitar el aprendizaje en la pareja, es valorar

la comunicación auténtica, la expresión del ser, las relaciones interpersonales, el compromiso. Facilitar el aprendizaje implica comprender sensible y profundamente los sentimientos positivos como negativos del cónyuge; ser realmente uno mismo, y aceptar y permitir al otro ser auténtico en la relación tu-yo al apreciar y mostrar cariño sincero, promover la libertad, así como aceptar y ofrecer retroalimentación constructiva para estabilizar la intercomunicación entre esposos.

A. Conocerse a sí mismo

Es muy difícil pero es el primer paso sin eso nada ni nadie puede darse si no se conoce a sí mismo. ¿Quién soy yo?, es el primer interrogante, conciencia de mi yo : Solamente así se puede caminar en busca del tú, y si el otro hace lo propio, nacerá el maravilloso nosotros.

Para ello es imprescindible : Pensar y reflexionar, es imposible conocerse a sí mismo si no es por el camino del recogimiento interior, para lograrlo se sugiere el análisis de :

- Tus principales cualidades.
- Tus principales defectos.
- La raíz de todos tus males.
- La raíz de todos tus bienes.
- Tu jerarquía de valores en la vida.
- Tus convencimientos.
- Tus dudas.
- Tus limitaciones e impotencias.
- Tus tendencias.
- Tus miedos.
- Tus manías e idiosincrasias.
- Tus ideales, ilusiones y posibilidades.
- Tu carácter.
- Tu vocación.
- Tu misión.
- Tus obligaciones.
- Tu conciencia.

(Calvo, Gabriel 1,970).

El amor sólo es posible cuando dos personas se comunican entre sí desde el centro de sus existencias sólo en esa experiencia está la base del amor. Las relaciones íntimas son el resultado de vivir y experimentar con uno mismo, de aprender lo que se es y lo que es compatible en tu ser, para luego encontrar otra persona que en ese mismo lugar y tiempo quiera compartir, cuyas metas coincidan y sea similar su forma de entenderlas.

Cada persona lleva dentro de sí un impulso que lo empuja a crecer, a madurar y a mejorar sus potencialidades físicas, emocionales, intelectuales y espirituales. Poner fin a una relación o a un matrimonio sin antes luchar por arreglar las diferencias, es inmaduro. No conviene proceder con prisas ni en forma negativa; la gente se ve orillada a divorciarse por acontecimientos sensoriales y a menudo individuales.

Hay que contarle al cónyuge la historia de la propia vida, sin censuras, sin cortes, sino tal cual es. Son pocas las parejas que logran este mutuo conocimiento, la mayor parte de parejas pasan sin lograrlo. La pareja debe encontrar madurez individual, cada uno de los integrantes necesita cooperar con su crecimiento personal a la buena relación con su pareja para construir un matrimonio estable y feliz, (González, Roberto 1,986).

B. Aceptarse

No se puede tener un solo concepto de sí mismo negativo o positivo sino se debe de tener en cuenta la complejidad de los componentes que constituyen la personalidad. Hay cosas que no gustan de sí mismos, perfecto es porque se está tratando de recorrer el camino de la realización. Precisamente porque se es imperfecto se siente el deseo de crecer.

En muchos casos la autoaceptación se vuelve difícil a causa de la no aceptación del propio aspecto físico. No se comprende que la belleza física es sólo un concepto cultural, exterior, característico y variable según las diversas civilizaciones y culturas.

Es evidente que la no aceptación de sí mismo, el no gustarse; puede ser explicado estudiado y analizado la propia

historia de la vida personal. En cualquier caso la aceptación o consideración que tenemos de nosotros mismos, comienza por la psique, por el modo de aceptar la vida, lo cual todos podemos hacer, (Albiseti, Valerio 1,993).

Aceptarse mutuamente, es el sí matrimonial, un sí total y para siempre. Pero desafortunadamente son contados los esposos que se aceptan de verdad, en el altar o junto al juez. "Se pronuncia el sí con los labios, pero no con el corazón". He aquí la raíz de tantos mal casados, dentro y fuera de la iglesia, un problema fundamentalmente humano, muy grave que debe afrontarse con realismo, sin miedo y con ilusión, (Calvo, Gabriel 1,970).

C. Amarse

El ser humano tiene necesidad de amor, de recibir amor, es decir : Cariño, amistad, solidaridad, y de dar amor, además de la necesidad objetiva que tiene de los demás y, al mismo tiempo tiene necesidad de dar a los otros amor, entregándose a sí mismo, en su alma y en su ser, conjuntamente en una relación viva y vital con los otros.

Esas cosas son facetas del amor, que forman parte de la vida del hombre, y que son necesarias para su crecimiento y madurez afectiva. El hombre capaz de amar debe amarse primeramente a sí mismo : "Ama a los demás como a tí mismo" dice Jesucristo. No dice lo contrario. Antes hay que conocerse, aceptarse y quererse bien. Sólo así se descubre que existen también los demás.

El amor es una emoción positiva. Pero no es exaltación. Si la componente emotiva no es sostenida por el ser, por la conciencia de existir, por la propia identidad se transforma en exaltación o en frustración. Ambos tipos de emoción crean tensión, son extremadamente negativas.

En cambio las emociones unidas al ser, a una entidad consciente y armónica, son altamente importantes y vitales. La persona sin estas emociones positivas es un ser apagado, muerto. No vive. El amor es dar, pero no se puede dar si antes no se

es. Cuando más se rechaza este amor, más se le necesita. El amor es una realidad que edifica, requiere trabajo todos los días. El amor es algo sólido, una fuerza. Es fuerza expresada con dulzura.

Amar significa respetar la personalidad de los demás, hay que olvidarse de querer cambiar a una persona presionándola, pues para amar es menester disponibilidad de tiempo, paciencia, atención y sobre todo tener la capacidad de dejar caminar a aquellos que quieren caminar, querer el bien del otro, permitir que el otro evolucione crezca e incluso permitir que se desligue de nosotros, (Albisetti, Valerio 1,993).

D. Relación de ayuda

Ayudar significa, "procurar alivio". La situación implícita de procurar alivio consiste en la presencia de un individuo en condición de malestar debido a una enfermedad física, a un estado psíquico y social o cualquier otra causa, (Narramore, Clyde 1,970).

Mambriani, Stefano (1,993), describe que: La relación de ayuda se instaura entre un individuo que vive su propia condición como malestar, y otro individuo que tiene la posibilidad de aliviar o resolver tal malestar. El significado real de la relación de ayuda consiste en la presencia de una parte fuerte (el que presta ayuda) y de una parte débil (el que sufre), que se relacionan para dar la una lo que le falta a la otra. Ya que se confía a otro individuo para resolver un problema propio.

El prestar ayuda permite a menudo el control y la gestión de los intercambios comunicativos, elige, afronta, valora, y juzga las comunicaciones ajenas; el que recibe ayuda por el contrario, encuentra el espacio para comunicar sus sentimientos en la medida que el otro se la concede.

Para Rogers, Carl (1,986), la relación de ayuda es la que se centra directamente en la propia persona, con las cuales interactúa. En el estilo o actitud en que se dé una relación o interrelación, puede posibilitar el crecimiento personal de quienes interactúan o se relacionan en pareja dentro del contexto matrimonial; o también pueden obstaculizar ese crecimiento.

Al comunicarse con empatía, autenticidad, respeto positivo y de persona a persona, con una relación de esta naturaleza, se da un crecimiento creativo, constructivo de la personalidad, tanto en el nivel consciente como en los estratos más profundos. De esta manera se hallará en condiciones de encarar la vida de un modo más constructivo, más inteligente y más sociable, a la vez más satisfactorio. Cambia su autopercepción y se torna más realista en su modo de verse a sí mismo su autoconcepto. Comienza a parecerse más a la persona, que querría ser y se valora más, se tiene más confianza y adquiere mayor capacidad de adoptar sus propias decisiones.

El mismo autor, considera que el ser humano es un ser racional socializado, constructivo y progresivo. La persona desajustada o perturbada se caracteriza por su incongruencia entre el yo-Self y la experiencia que la siente como amenazante. Reacciona defensivamente, negando o distorsionando la experiencia, que no está de acuerdo con su concepto. La relación de ayuda posibilita establecer una relación en la que tales experiencias incongruentes puedan ser reconocidas, expresadas o diferenciadas y asimiladas o integradas en el yo. Su ajuste psicológico se acerca a un punto óptimo. Estos resultados se consiguen, cuando el cónyuge tiene una concepción positiva de las personas.

Lo medular de la terapia de Rogers, es la creencia de que el hombre es capaz de cambiar por sí mismo, sin la dirección o manipulación de un terapeuta. La persona en el proceso de ayuda, reorganiza las percepciones acerca de sí mismo y de su mundo.

1. Congruencia :

Es una actitud indispensable para facilitar el proceso de desarrollo del potencial humano. La congruencia tiene su fundamento en la fluidez orgánica, organizada en la conciencia, y en la transparencia que, de una manera auténtica, hace aparecer la unificación en la comunicación con el otro.

El término congruencia se refiere a la concordancia entre la conciencia, la experiencia y la comunicación. Ser congruente implica tener conciencia de que se vive rodeados e inmersos en

un contorno social con el cual se interactúa.

La congruencia permite expresar los sentimientos de manera espontánea, sin desbordamientos de impulsos, sin presiones, sin características reactivas. La persistencia de estos sentimientos pueden ser el motivo que lleve a la persona a comunicarlos. Cuando una persona es consciente de la complejidad de sus sentimientos en un momento dado, cuando se escucha a sí mismo y se acepta con tales sentimientos puede elegir expresarlos o no, (Lafarga, Juan 1,986).

La congruencia es la actitud que favorece el encuentro, expresar lo que se vive y siente. Sin esta actitud son prácticamente imposibles la comprensión empática y la aceptación positiva incondicional. Rogers, Carl (1,986), define la congruencia como la actitud que hace que una persona sea aquello que realmente es, sin máscaras artificiales, ni falsas fachadas, sin esconderse tras ninguna imagen intencionalmente adoptada.

Cuando el cónyuge es una persona real que entra en relación con su pareja sin presentar fachadas, su conducta es más efectiva y su relación profunda y estable. Esto significa que el esposo o la esposa :

- a) Conoce, acepta y expresa sus propios sentimientos, cuando lo juzga apropiado.
- b) Llega a un encuentro personal con su pareja.
- c) Tiene buen sentido del humor.
- d) Es confiable, perceptible y sensible.
- e) Confía en la curiosidad natural y en el deseo de aprender que tiene su pareja.
- f) Acepta a su compañero, como persona independiente que tiene derecho a ser valiosa y valora la individualidad.
- g) Aprecia a su pareja por lo que es, confía en sus habilidades, destrezas, su potencial humano y facilita su desarrollo. (Rivera, José 1,983).

Ser congruente significa estar consciente de lo que sucede en el interior de uno mismo y estar dispuesto a correr el riesgo de

compartir lo que sucede sin disfrazarlo como juicios, atribuir a otras personas las culpas o proyectar sobre los demás los sentimientos que se debieran aceptar como propios. Finalmente ser congruente es, ser genuino y sincero sin discrepancias sobre lo que se dice y se hace (Carkuff, Roberto 1991).

2. Autenticidad :

Para facilitar o favorecer la comunicación en la pareja, es necesario gozar de una verdadera y profunda coherencia interna; no estar dividido sino ser unidad.

Que no presente ningún papel, ni finja sentimientos positivos hacia la otra persona. Es necesario que haya una correspondencia entre los pensamientos, sentimientos y acciones. Ser auténtico significa tener presente los propios sentimientos y no ofrecer una fachada que no corresponde a un nivel profundo o inconsciente. Implica también la voluntad de ser y expresar, a través de las palabras y la conducta, los diversos sentimientos y actitudes, que existen en mí. Sólo mostrándose tal cual es, puede lograrse que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad.

El crecimiento personal se facilita cuando la persona es lo que es, cuando en la relación con el cónyuge es honesto y sin máscaras o dobleces, siendo los sentimientos y las actitudes los que en ese momento están fluyendo en él. Significa que él está siendo el mismo, y no negándose a sí mismo, (Rogers,Carl 1,992).

Tu autenticidad personal es más rica cuando más la frecuentes y cuando más la fomentes y la vivas, cuanto más aportes en ella y a la vez cuanto mayor receptividad lleves para enriquecerte con la aportación de los demás. Pone orden en tu persona, la centra y te ayuda a descubrir tu ser profundo, (Acha, Félix 1,983).

3. Confianza :

Confiarse no es solamente fiarse, es algo más, es comunicar los propios sentimientos al cónyuge. El yo se abre al tú de par en par, es el gran paso, se realiza cuando se ofrece al otro con

sencillez, con esperanza y con amor, un sentimiento, una vivencia, una preocupación, una alegría, una pena, etc., con la máxima verdad de sí mismo.

Naturalmente, esta maravillosa aventura no se consigue en un día, pues es fruto de un esfuerzo cotidiano, semanas, meses, años quizás no se puede dar una cifra, pero la experiencia de muchas parejas da la consigna que : Debe confiarse todo, pero el modo es progresivamente. Empezar por confiar las cosas pequeñas, solamente así se llegará a confiar las grandes cosas, los grandes secretos, los tesoros del alma.

¡Hay que despertar!, caer en la cuenta y lanzarse con cara a esta gran aventura, sin cálculos egoístas, sin medidas moralísticas, sin encogimientos, sin complejos, etc. Y desde luego la confianza no puede exigirse, debe ganarse confiándose. Lo peor es esperar que el otro se confíe, así no se llega nunca, hay que darle al otro un voto de confianza, por cerrado que sea, no importa como al fin se rendirá. Nadie se resiste al verdadero amor, y la confianza es una prueba de genuino amor. Es un darse, un perderse en el otro para encontrarse en un paraíso llamado "Nosotros", (Calvo, Gabriel 1,970).

4. Empatía :

El término empatía ha sido creado por la psicología clínica para indicar la capacidad para sumergirse en el mundo subjetivo de los demás y para participar en su experiencia, en la medida en que la comunicación verbal o no verbal lo permita. Es la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar del otro, ver el mundo como él lo ve.

Ser empático según Rogers, Carl (1,986), es la capacidad de captar, penetrar en el mundo de la otra persona, comprender las cosas, acontecimientos, según su campo perceptivo, es decir saber sus significados. Es como si yo viera a través de sus ojos, pero sin perder mi visión propia.

Sólo cuando se comprenden los pensamientos y sentimientos, que a la persona le parecen horribles, débiles, sentimentales y extraños, cuando se alcanza a verlos como él los ve y aceptarle con ellos, se siente realmente libre, para explorar

los rincones ocultos de su vida íntima, y a veces, olvidados. Es decir, la empatía es como la adopción del marco de referencia de la otra persona, sin perder el propio, sin perder tu unicidad y separatividad, (Acha, Félix 1,983).

Ser empático significa entrar en el mundo privado perceptual del otro y sentirse dentro de éste, como en su propia casa; vivir de manera temporal en la vida del otro, moviéndose libre y delicadamente sin hacer juicios; captar los significados más sutiles de los que el otro no tiene conciencia, pero sin tratar de descubrir totalmente los sentimientos inconscientes, ya que esto representaría una amenaza para la otra persona.

Demostrarle a la persona que lo que dice te interesa vivamente; usar una forma natural de expresiones simples, monosílabos, que inviten a continuar hablando; no interrumpir la conversación de la persona ni acosarlo con preguntas. Transmitirle especialmente con lenguaje no verbal, que te importa como persona y la aceptas tal cual y como es ella, con sus conflictos y contradicciones, con sus cosas buenas y malas, (Rogers, Carl 1,992).

Ser empático significa desarrollar la habilidad de entender lo que el otro individuo experimenta y siente en particularidades o momentos y situaciones. Algunas técnicas presentadas a continuación pueden desempeñar en este sentido, un rol decisivo e importante.

Imaginarse a sí mismo en la condición del otro :

Consiste en imaginarse a sí mismo en la situación de malestar o sufrimiento ajeno, valorando y reflexionando sobre las consecuencias psicológicas materiales y existenciales que tal situación comportaría.

Simular concretamente la situación del otro :

Un método eficaz y directo para comprender la condición ajena consiste en ponerse concretamente en esa condición, simulando por ende, vivir también sus límites, sus problemas físicos y psicológicos, sus consecuencias prácticas y sus

necesidades asistenciales.

Recordar situaciones personales análogas :

Aunque cada persona experimenta vivencias y realidades únicas, personales en cierta medida irrepetibles, existen experiencias que producen en casi todos los individuos reacciones psicoemotivas presumiblemente iguales. Así, cuando se pretende comprender empáticamente al otro, es posible recordar las experiencias personales pasadas, semejantes, en todo caso parecidas a las del otro. (Mambriani, Stefano 1,993).

Cuando el ser humano percibe que es comprendido, aceptado, desarrolla una serie de actitudes autopromotoras hacia sí mismo. La empatía le permite a la pareja en el matrimonio ser ella misma, promover su libertad y responsabilidad, y les permite confiar en su propio organismo. (Acha, Félix 1,984).

5. Comprensión :

A pesar de todos los esfuerzos que pueda hacer una pareja por ajustarse el uno al otro, encontrarán ciertas cosas en los hábitos o en los rasgos de la personalidad del otro, que lo irritarán. La pareja debe procurar comprender las causas de estos rasgos molestos. Además debe ser comprensiva con relación a las debilidades respectivas de su cónyuge, una pareja cuando se casa necesita llevar con ellos dos cosas : Aguante y paciencia amorosa. No importa que tan parecidos puedan ser, serán lo suficientemente distintos, como para tener que hacer muchos ajustes para poder congeniar. (Calvo, Gabriel 1,970).

Ninguna persona permanece siendo absolutamente la misma. El ambiente, su desarrollo, sus cambios físicos, tienden a producir cambios, de modo que la pareja necesita constantemente ajustarse el uno al otro para enfrentar estos cambios y ser más comprensivos. Comprender significa aceptar a su cónyuge, considerarlo una persona valiosa. Significa que le aprecias y lo quieres tal como es, y que puedes respetar su derecho de ser diferente a tí . Significa que le permites tener sus propios sentimientos a cerca de diversas cosas y situaciones; que se aceptan sus actitudes del momento, por muy diferentes que sean de las tuyas. (Elam, Daniel 1,979).

6. Respeto :

El respeto positivo incondicional se fundamenta esencialmente en la aceptación de la otra persona. Cuanta más capacidad de aceptación poseo hacia otra persona, más posibilidad tengo de favorecer el proceso de comunicación; es parte de la comunicación no verbal, que tiene gran trascendencia en la interacción. Es un cálido respeto hacia él como persona de mérito propio e incondicional, es decir como individuo valioso, independiente de su condición, conductas y sentimientos, (Rivera, José 1,983).

El respeto incondicional significa aceptar o recibir voluntariamente al otro tal como se presenta. Indica recepción cálida y libre de cada uno de los elementos que constituyen la experiencia del otro; acoger a la persona como es realmente en ese preciso momento de su proceso, lo cual implica la aceptación y respeto de sus sentimientos, de sus formas de ser congruentes o incongruentes; un interés real por el otro contemplándolo como un ser único, diferente, con sus propios sentimientos, experiencias, pensamientos, deseos y necesidades, recibir o acoger al individuo no en forma posesiva o con el fin de satisfacer las propias necesidades; sino por el simple hecho de ser el mismo; valorar a la persona con todas sus características, limitaciones, realidades y cambios. En resumen respetar quiere decir, apreciar, valorar, acoger, recibir, considerar al individuo sin condiciones, sin evaluaciones, sin prejuicios, ni contaminaciones, (Lafarga, Juan 1,986).

7. Autorrealización :

La autorrealización recibe distintos nombres según los autores : Autoactualización, creatividad, integración, salud psíquica, individualización, autonomía funcional, productividad, etc. Sin embargo todos coinciden que la autorrealización es sinónimo de realización de las potencialidades de la persona; es decir llegar a ser plenamente humanos lograr todo lo que la persona puede llegar a ser.

Rogers, Carl (1,992) dice : Si no se acepta al hombre como signo de confianza con potencialidades y características que le lleven hacia el desarrollo, la diferenciación, las relaciones

cooperativas; cuya vida tienden a moverse de la dependencia a la independencia; cuyos impulsos tiende a armonizarse en un complejo y cambiante patrón de autoregulación, cuyo carácter total tiende a preservarse y a mejorarse, así como a preservar y mejorar su especie y conducirla hacia su más amplia evolución, no se podría aceptar que un ser humano se autorealizara, se caería necesariamente en la dependencia para lograr la realización personal.

De acuerdo con el modelo Rogeriano una persona se autorealiza cuando funciona plenamente, cuyas características básicas son las siguientes :

- Funciona libremente en la plenitud de sus potencialidades orgánicas.
- Es segura, al ser realista, automejorable, socializada y apropiada en su conducta.
- Es creativa y sus formas específicas de conducta no son fácilmente pronosticables.
- Tiene una amplia extensión del sentido de sí misma.
- Está capacitada para vivir las experiencias.
- Percibe la totalidad del ser.
- Tiene más posibilidades de contemplar al mundo en su totalidad que la persona ordinaria.
- Tiene la capacidad de lograr una aceptación completa amorosa no condenatoria, compasiva, generosa e inclusive gozosa del mundo y de la persona.
- Tiende a la integración, unidad, creatividad, espontaneidad más expresiva y menos necesitada de esfuerzo; es más capaz y animosa.

1.4. AREAS BASICAS DE LA VIDA MATRIMONIAL

Todos los seres humanos tienen en la vida ocho áreas básicas de conducta. Estas son sumamente importantes porque influyen en el equilibrio físico, psíquico y emocional.

Para llevar una buena relación de pareja o para mejorarla es necesario que cada uno de los integrantes conozca y observe

el valor que tiene en su vida dichas áreas, y luego compararlas con las de su pareja, fijando después metas reales que le permitan el desarrollo integral y la máxima satisfacción en todas, (González, Roberto 1,986).

A. Area física :

La buena salud corporal es uno de los grandes factores de éxito individual y familiar.

El cuerpo libre de enfermedades o vicios, está en capacidad de desarrollar todas sus energías normalmente. La vida late en él fresca, exuberante y siente una tendencia natural al trabajo y a la lucha diaria. Comerá con apetito, dormirá con satisfacción y vivirá contento y sobre todo contagiará alegría a los demás.

Cuando en el hogar ambos esposos gozan de buena salud, sus relaciones, incluso íntimas, se despliegan normalmente : satisfacen con más holgura a las necesidades económicas de la familia y tienen hijos sanos, tres conquistas verdaderamente envidiables.

La salud física puede ser afectada por tres factores, también de carácter físico : Las enfermedades, los defectos y los vicios. Las enfermedades físicas son estados anormales del cuerpo, unas veces habituales y otras veces pasajeras, que impiden el desarrollo normal de sus funciones.

Los defectos físicos : Son también estados anormales del cuerpo. Los hay que nacen con el hombre y lo acompaña durante toda la vida y otros adquiridos por accidentes, riesgos y otras circunstancias.

Los vicios : En cambio degradan a la persona y la empequeñecen y socaban la salud y la convierten a veces en verdadera piltrafa humana. Esto ocurre principalmente con tres vicios como el alcohol, las drogas, y la prostitución que tienen mucho que ver con la vida matrimonial, (Miranda, José 1,992).

El área física, es relativa a nuestra salud y a nuestra apariencia física, los cuidados que tenemos con nosotros mismos

y la imagen que proyectamos a los demás. Incluye la higiene personal, la alimentación, el vestuario, etc. La persona equilibrada desea su bienestar y sigue normas higiénicas con el fin de mantenerse saludable : y a la vez cooperar en la protección de la salud de las personas con quienes convive. En la relación de pareja es el gustarse físicamente uno al otro, (González, Roberto 1,986).

B. Area sexual

La sexualidad es el primer valor fundamental del hombre. Lo es en orden a realizarse como persona y lo es en orden a realizarse como pareja. La persona humana está de tal manera marcada por la sexualidad, que ésta es parte principal entre los factores que caracterizan la vida de los hombres. A decir verdad, en el sexo radican las notas que caracterizan a las personas como hombres y mujeres en el plano biológico, psicológico y espiritual, teniendo así mucha parte en su evolución individual y en su inserción en la sociedad.

La sexualidad está difundida por todo el ser del hombre, pues abarca las tres dimensiones de la persona humana y por ende, su comportamiento, sus motivaciones y sus actividades. Es por lo mismo una energía que influye en su integración y en su madurez.

Los cuatro principios con los que debe conducirse la vida sexual para lograr profundidad y desarrollo integral de la vida conyugal son : Fidelidad, mutuo acuerdo, mutua satisfacción y aceptar los límites.

Fidelidad :

Cuando se habla de exclusividad se habla de felicidad, y cuando se habla de felicidad se está hablando de mayor confianza, y esta última permite plena satisfacción sexual. La fidelidad construye la felicidad, pero la búsqueda de placer sexual aún cuando éste sea disfrazado de una inocente y agradable compañía con una persona fuera del matrimonio, tarde o temprano acabará destruyéndolo y destruyéndose a sí mismos.

Mutuo acuerdo :

El mutuo acuerdo significa que no se puede obligar al otro a complacer en algo que no se está dispuesto a hacer, mucho menos amenazarlo diciéndole que si no lo hace se buscará otra persona que esté dispuesta a hacerlo. Muchos matrimonios ven derrumbar su vida sexual, pues quieren poner el techo de la satisfacción, sin haber puesto los cimientos de la fidelidad y el mutuo acuerdo.

Mutua satisfacción :

Este principio es el que puede iluminar de una manera más clara el desarrollo de la sexualidad en la pareja. Todo lo que la pareja haga debe tener como objetivo buscar el complacer al otro y la mutua satisfacción. Buscar cada uno su propio placer es estar masturbándose con el otro. La masturbación encierra la satisfacción personal y egoísta.

Aceptar los límites de la satisfacción :

El hombre es un ser insaciable. Basta analizar detenidamente la propia experiencia y se comprenderá que nada puede satisfacer plenamente y, menos aún, por todo el tiempo. se debe llegar a la conclusión de que en esta vida se tiene sólo instantes de felicidad que ayudan a enfrentar los demás momentos difíciles de los que se compone la existencia, (Gómez, Salvador 1,994).

C. Area económica.

A nadie se le oculta que el factor económico es de capital importancia para la vida familiar, especialmente en estos días. Cierto que el dinero, como se repite hasta la saciedad, no hace la felicidad, pero ayuda a hacerla. Ante todo, es conveniente tener en cuenta estos cuatro principios :

- La familia no es solamente una comunidad civil o religiosa : es también una sociedad económica, con necesidades materiales.
- Los gastos deben estar siempre proporcionados con los ingresos.
- No basta que haya ingresos abundantes en el hogar :

Hay que darles también una distribución equitativa, ordenada, justa y previsiva.

- La buena administración equilibra el hogar : La mala, lo desajusta y arruina.

El hogar y la familia se sostienen con el trabajo diario y constante. Ante todo, del esposo, y si lo piden las circunstancias, también de la esposa. Es recomendable que el trabajo sea estable para evitar que el matrimonio esté sujeto a muchos vaivenes que hacen tambalear la paz hogareña. El hogar que no tenga espíritu de economía, es hogar que sufrirá muchos disgustos, (Miranda, José 1,992).

El área económica como su nombre lo indica, es relativa al dinero, cuánto se tiene, cuánto se necesita y cuánto se desea obtener : pero lo más importante es el lugar que le dé a éste en la escala de valores. El dinero es necesario para vivir : Sin embargo no conviene que sea el objetivo principal de la vida. Es sólo un área tan importante como las demás que contribuyen a la felicidad matrimonial, (Gómez, Salvador 1,994).

D. Area intelectual o de trabajo

Se considera esta área como la capacidad personal de adaptarse a nuevas situaciones utilizando adecuadamente los recursos del pensamiento. La misión de la inteligencia estriba en atender las nuevas demandas que la vida matrimonial plantea. Solamente se puede considerar una conducta inteligente en la medida en que la inteligencia se hace práctica, es decir, saber si el razonamiento sirve o no para resolver los problemas de la vida : Si se resuelven con emociones y no con razones o por el contrario si sabe dominar las emociones con el razonamiento. Es importante que la pareja tenga similar nivel de conocimientos y trabajo, para evitar que su relación sea afectada por incomprendimientos, complejos de superioridad o inferioridad, que provocan la baja autoestima de uno de los cónyuges, y por lo tanto conflictos que desestabilizan la armonía conyugal, (Acha, Félix 1,981).

E. Area espiritual

Incluye el concepto que se tiene de Dios, sea cual sea la ideología filosófica o religiosa. En esta área se encuentra la capacidad que se tiene para desarrollarse espiritualmente a través de la oración, la meditación o cualquier otra práctica religiosa. También comprende el interés por lo intangible y la inquietud por responder a las eternas preguntas :

¿Quién soy?, ¿De dónde vengo?, y ¿A dónde voy?.

Es necesario que la pareja tenga similar ideología filosófica o religiosa, porque de no existir, se enfrentarán en el curso de su vida con múltiples desavenencias. en el área espiritual se consideran como deberes esenciales de los esposos : el amarse, honrarse y perdonarse. (Gonzáles, Roberto 1,986).

F. Area emocional

Los sentimientos y emociones (afectividad) son fuerzas que Dios dá para formar, perfeccionar y hacer más atractiva la personalidad : Para poner colorido y variedad en la vida, y para querer y obrar con más facilidad, energía y constancia.

Las sensaciones o experiencias externas o internas, afectan a una gran parte sensible del organismo. Las imágenes o ideas meramente especulativas interesan al entendimiento : Las decisiones, a la voluntad. Son reacciones parciales del ser humano y pasan sin más consecuencias al archivo de la memoria. Pero hay experiencias, ideas y recuerdos con cargas de temor o de esperanza, de alegría o tristeza, de odio, ira, amor, etc., que afectan a todo el ser humano : que no pasan tan pronto; que parecen incrustarse en el cuerpo y tienden a continuar en el alma, influenciando en la personalidad. Son los sentimientos y emociones en los que vibran los nervios y el ser ante la felicidad a su ausencia : Emociones positivas ante la dicha real o imaginaria, como el amor, la seguridad o confianza y la alegría en que la dicha tiene significado positivo. La reacción que produce es : Euforia, claridad mental, distensión muscular, y actividad de los cambios nutritivos y de las defensas orgánicas contra la enfermedad. De

éstas, decimos que aumentan nuestra salud y mejoran la armonía conyugal, (Irala, Narciso 1,982).

g. Area familiar.

El don más grande que Dios ha concedido al hombre es el de la paternidad y el de la maternidad. Ser padre o madre es fructificar el amor conyugal, es volverse colaborador de la obra creadora, es inmortalizarse en otros seres. De ahí también su responsabilidad inmensa. Se consideran tres aspectos relevantes en esta área : Obligación de formar una familia; número de hijos, y regulación de los mismos.

Obligación de formar una familia : Si uno de los fines esenciales del matrimonio es la propagación de la especie, no cabe duda que los esposos deben llegar a la comunidad de vida y amor con la finalidad de formar una familia. El matrimonio y el amor conyugal están ordenados por su propia naturaleza a la procreación y educación de la prole.

Número de hijos : La fecundidad debe ser generosa; pero debe ser también responsable, de manera que responda a la voluntad del creador, que quiere multiplicar criaturas racionales en la tierra. El fin del matrimonio no es tener tantos hijos cuanto sea posible, sino el número de hijos capaz de alcanzar una vida feliz y útil. No es razonable una paternidad meramente instintiva porque, aparte de que supone en los esposos gran ligereza, expone a la prole a que se forme sin los debidos cuidados que exige la naturaleza humana respecto a una sana y normal educación, vivienda, cuidados, etc., que mal podría concedérsele con una fecundidad ilimitada, ya que todo hijo implica cargas considerables a los padres.

Regulación de los hijos : Los esposos tienen derecho a regular la natalidad cuando existen razones valederas para hacerlo, de tipo conyugal o familiar, médicas, económicas, educativas y aún demográficas. Tres métodos de regulación o planificación familiar se les presentan a los esposos : Artificiales, terapéuticos y naturales, (Miranda, José 1,992).

H. Area social

Esta área comprende las relaciones con las personas que no están dentro del círculo familiar. Aquí se encuentra una de las formas más bellas del amor ; La amistad. Esta existe en diferentes niveles : Desde el compañero de trabajo o una amistad superficial hasta la amistad íntima. En todos los medios sociales existe la relación de amigos y compañeros. La diversión se hace en grupo y el objetivo es pasar el tiempo lo mejor posible. En esta área están incluidos todos los clubes sociales, deportivos, así como también las sociedades benéficas, culturales o artísticas. La pareja necesita divertirse, tanto solos como en compañía de otros. Es conveniente seleccionar para relacionarse amistades con intereses comunes que compartan las mismas áreas de conducta, excepto la sexual.

La madurez social es un factor importante para el éxito de la vida matrimonial. Quién no es maduro socialmente, no lo será conyugalmente, entendiéndose ésta como la capacidad de inserción normal de la persona en la comunidad en que le toca vivir, manifestando autonomía, responsabilidad, respeto y fraternidad, (González, Roberto 1,986).

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Casarse, formar una pareja, es una de las cosas más frecuentes del mundo, sin embargo, es una de las cosas más difíciles que existen, pues toda pareja al contraer matrimonio aspira a una unión duradera y feliz.

La pareja humana es el fundamento y esperanza de armonía de una sociedad progresivamente compleja, desafortunadamente, en general está inconsciente de sí misma, ignora su naturaleza, su vocación y su misión.

El individualismo es la cortina de humo que separa el "yo" del "tu", dos seres extraños que se buscan y no se encuentran, por incomprensión, desconocimiento mutuo, soledad y vacío, debido a diferentes áreas de tensión que dan origen a la frustración y sus consecuencias de agresividad tanto física como psicológica, manifestadas en ocasiones hacia sí mismo y/o hacia los demás. Obviamente esto dificulta la franqueza en la relación matrimonial.

Cuando se inicia un matrimonio sin propósitos claramente definidos, no sabiendo a dónde se quiere llegar, qué se desea alcanzar, o se realiza por diversas causas que forzan a la pareja a casarse, existen muchas probabilidades que esta unión no llegue a su feliz término. Un falso concepto de lo que es el amor o una mala comunicación son factores que dificultan la relación matrimonial; dando origen a muchas casas habitadas, pero hogares muy pocos, habiendo entre matrimonios conflictos graves, cuyas vidas se sostienen con fragilidad y cuando éstas se rompen, no solamente causan daños de orden personal, sino también de orden familiar y social.

Es entonces cuando se piensa en alternativas de solución que permitan la integración matrimonial para toda la vida. Por lo que se hace necesario hacer énfasis en la importancia y efectividad que tienen las relaciones humanas, profundas, íntimas y confiadas dentro del matrimonio.

El verdadero diálogo de la pareja, dará su armonía en el matrimonio, irá más lejos, avanzará en profundidad, al contarse el uno al otro lo más íntimo de sus vidas, sus sentimientos, sus ilusiones, sus fracasos y sus éxitos para sentirse apoyados por el otro, el sufrir y alegrarse juntos, irá llevando a la pareja a la auténtica comunión y a una vida conyugal feliz y estable.

De acuerdo a lo anterior, no puede evadirse el hecho de que toda pareja vive un proceso de adaptación, comprensión y aceptación, que será la tarea de toda la vida, será una armonía jamás terminada, un camino largo en el que habrá que tener en cuenta una evolución de los dos, una madurez progresiva, una revisión de los nuevos modos de compenetración posibles en lo peculiar de cada pareja por lo que se hacen necesarios elementos de incondicionalidad afectiva, comunicación sin alteraciones emocionales, es decir, un auténtico diálogo y una profunda congruencia en la relación de pensamientos, sentimientos y actitudes de la pareja.

En el estudio realizado, se ha querido demostrar que el fenómeno de unas relaciones humanas deficientes, no solamente causa al matrimonio problemas de identificación, integración y estabilidad, sino también afecta los patrones conductuales de la pareja, que habrá de poner de manifiesto en la interacción con los demás seres humanos del medio social en el que se encuentra inmersa.

La presente investigación pretende medir el grado de comunicación, inclusión, control y afectividad de los cónyuges dentro del seno familiar y las causas que presentan los matrimonios para lograr mejores relaciones y buscar soluciones adecuadas, que sirvan de base para las personas que se unen y quieren llegar a ser felices para toda la vida.

Conciente de la gran importancia que tienen las relaciones humanas en el matrimonio, se plantea la siguiente interrogante:

¿Serán las relaciones humanas en el matrimonio un fundamento para la felicidad ?

2.1. HIPOTESIS

Las relaciones humanas son fundamento para una vida matrimonial feliz y estable.

H_1 . Existe diferencia estadísticamente significativa en la escala de inclusión que presentan los esposos y esposas.

H_0 . No existe diferencia estadísticamente significativa en la escala de inclusión que presentan los esposos y esposas.

H_2 . Existe diferencia estadísticamente significativa en la escala de control que presentan los esposos y esposas.

H_0 . No existe diferencia estadísticamente significativa en la escala de control que presentan los esposos y esposas.

H_3 . Existe diferencia estadísticamente significativa en la escala de afecto que presentan los esposos y esposas.

H_0 . No existe diferencia estadísticamente significativa en la escala de afecto que presentan los esposos y esposas.

2.2. VARIABLES

A) Relaciones humanas

B) Felicidad y estabilidad matrimonial

2.3. DEFINICION DE VARIABLES

Definición semántica:

A) Relaciones humanas : Modernamente se define como la ciencia y arte de vivir, desarrollando la capacidad de convivir con los demás seres humanos en forma cordial y fraterna. es el vínculo, conexión o comunicación de una persona con otra; es decir, la expresión con que nos dirigimos a alguien con un fin determinado, y satisfacer una necesidad o deseo. Es evidente que casi todo lo que se llama relaciones humanas, cae dentro de esta categoría, puesto que, lo que nos mueve a establecer contacto con los demás, es lograr en alguna forma seguridad, afecto, dinero, prestigio y muchas cosas más.

B) Matrimonio : Es la alianza que el hombre y la mujer

hacen entre sí con los fines de conseguir el mayor bien para ellos y la generación, y buena educación de los hijos. Las dos cualidades principales del matrimonio son : La unidad (un solo hombre con una sola mujer); y la indisolubilidad (para siempre hasta que uno de los dos muera).

El matrimonio se produce cuando las dos personas declaran públicamente su consentimiento con tal de que esas dos personas cumplan las condiciones que el derecho jurídico exige para eso. El consentimiento es el acto por medio del cual el varón y la mujer declaran que se aceptan mutuamente para construir el matrimonio.

C) Felicidad : Es densidad de existencia o de vida, se da en lo más íntimo del ser racional; consiste en esa conciencia íntima de satisfacción plena (sobre paz imperturbable) que absorbe nuestras áreas psíquicas de pensar (mental o de pensamiento), sentir (afectivo - emotivo), y actuar (volitivo - ejecutivo), y su complemento fisiológico, en la expresión externa. satisfacción general de la vida.

D) Estabilidad : Calidad de estable o firme, equilibrio que posee una persona entorno a sus emociones. Armonía e igualdad en el entorno a sus emociones. Armonía e igualdad en el control de sus sentimientos, voluntad que no cede ante las dificultades.

Definición operativa :

Administración del cuestionario I.C.A.

2.4. ALCANCE Y APORTE :

En el presente trabajo se propuso conocer el grado de importancia e incidencia que tienen las relaciones humanas en beneficio de la pareja y la repercusión que tienen en los matrimonios; y se estudió en el municipio de San Sebastián Huehuetenango, hogares integrados, por considerarse que ellos están aplicando algunos principios de convivencia en armonía, permitiendo de esta manera maximizar los resultados satisfactoriamente.

Los resultados obtenidos en la investigación permiten establecer un punto de partida para nuevos planteamientos, en los que puedan utilizarse otros instrumentos de investigación que permitan aportar valiosos elementos de juicio, ofreciendo a psicólogos, pedagogos y sacerdotes, profesionales, estudiantes

y padres de familia, un documento de apoyo como fuente de consulta para posteriores estudios, y en especial para toma de conciencia sobre la realidad de los problemas que sufren las parejas como consecuencia de unas deficientes y escasas relaciones humanas.

Otro aporte del presente trabajo, lo constituye la información y formación para aquellas parejas que proyecten unir sus vidas, con el propósito de formar un hogar, a efecto de que comprendan que procrear consiste fundamentalmente en el compromiso grande que conlleva la paternidad responsable, para que a los hijos no les falte el componente afectivo - emocional y la armonía conyugal. Asimismo para que puedan desarrollarse integralmente y emitan respuestas apropiadas frente a las exigencias del medio donde se desenvuelven, propiciando de este modo el desarrollo de sus capacidades naturales.

2.5. LIMITES

Dentro de las limitaciones de la investigación, se tuvo la desventaja de utilizar un solo instrumento de medición de las relaciones humanas, asimismo en la administración de la prueba I.C.A. se presentaron condiciones desfavorables pues no fue posible reunir a todas las parejas en un solo ambiente donde pudieran resolverla cómoda y tranquilamente, por lo que fue necesario asistir de casa en casa para desarrollar la investigación práctica.

Los resultados obtenidos sobre el tema, sólo pueden ser significativos, en la medida en que los fenómenos tengan un análisis cualitativo y cuantitativo, y que procedan directamente de hogares integrados, los que a la vez sólo pueden ser aplicados a la población de los matrimonios procedentes de la cabecera departamental de Sololá. No obstante por ser un estudio de carácter social y psicológico, el enfoque es útil para otras investigaciones de naturaleza análoga.



III. METODO

3.1. SUJETOS

La población investigada la constituyeron cien (100) sujetos, divididos en cincuenta matrimonios de hogares integrados, administrándoles la prueba I.C.A. a cincuenta (50) esposos y cincuenta(50) esposas; seleccionados por su relación con el problema, edades y nivel académico. Todos originarios del municipio de San Sebastián Huehuetenango.

SUJETOS	CASOS	RELACION CON EL PROBLEMA	EDAD	NIVEL ACADEMICO
Esposos	50	Protagonistas	21 -55	Básico Diversificado Universitario
Esposas	50	Protagonistas	18 - 50	Básico Diversificado

3.2. INSTRUMENTOS

Para realizar la investigación se utilizó la prueba psicológica denominada I.C.A. : cuyos factores que mide son dimensiones concretas de tipo tendencial y habitual : Inclusión, Control y Afecto. esta prueba está clasificada como un instrumento muy importante de medición de la personalidad dentro del marco de la convivencia social de los grupos humanos : Del grupo familiar, de trabajo o sencillamente del grupo social formal o informal, natural o convencional. Por lo tanto reúne las características necesarias para aplicarlo a entidades matrimoniales.

Inclusión : Se define como la participación en actividades. Puede ser activa, de acuerdo a la tendencia que cada uno tiene de incluirse en las actividades de otras personas, para trabajar con ellas en el mismo tipo de actividad y común con ellas, factor al que pertenece la sigla IA; y es pasiva cuando está presente el deseo que cada uno tiene, de que se incluyan otras personas en las actividades propias, su sigla es IP.

Control : Lleva consigo, en su concepto, la idea de fiscalización y atención de la vida de la persona. Hay un control

activo, por el que se pretende tener un seguimiento o fiscalización de la vida y acciones de las personas que nos rodean, su sigla es CA; y es pasivo, cuando responde a la tendencia que se tiene a ser fiscalizado en nuestras propias acciones y vida por parte de los demás, su sigla es CP.

Afecto : Señala el aspecto tendencial de comunicación del sentimiento de amor y atención afectiva, este factor es eminentemente social, puede también considerarse en sus dos facetas : Afecto activo, es un auténtico caudal del sentimiento propio de amor, que se está dispuesto a expresar a los demás, su sigla AA; siendo pasivo el caudal de amor y cariño que se desea recibir de los demás, su sigla es AP.

La aplicación puede ser individual y colectiva, incluso puede ser autoadministrada, si la persona es capaz de leer por sí misma con el suficiente grado de comprensión verbal.

Su duración oscila entre los treinta (30) minutos, sin embargo, el tiempo que se invierte en la prueba es libre, aunque en cualquier cuestionario no se deben pensar excesivamente las respuestas, para no perder su espontaneidad.

La prueba permite un análisis, que conduce a un conocimiento psicodiagnóstico de las necesidades actuales de la persona o de sus tendencias de compartir actividades, sentimientos y acercamientos de la vida. Es muy importante considerar la oscilación de las puntuaciones para apreciar una puntuación particular. La oscilación de 0 a 9 puntos hace que la puntuación media de la escala esté en 4 a 5 puntos, considerando un 8 o 9 como puntuaciones altas, y a 1 ó 2 como bajas. Las demás puntuaciones serán más o menos altas o bajas; según estén sobre o bajo la media de la escala respectiva.

Para la corrección del cuestionario existe una clave especial con la numeración de las interrogantes, que deben compararse con las del protocolo; dándosele el valor de un punto a cada concordancia, cuya sumatoria dará el punteo a cada uno de los factores de : Inclusión, Control, y Afecto.

Los resultados de cada factor activo en una persona, se relacionan con los factores pasivos de la otra persona y viceversa. Con esta comparación pueden observarse ciertos puntos de conflicto que surgen de la interacción personal, cuando las exigencias o deseos de una persona no responden a lo que los demás están dispuestos a satisfacer; o la persona no está con deseos de dar a los demás lo que ellos necesitan o desean.

3.3. PROCEDIMIENTO

La investigación se realizó en las fases : bibliográfica, que le da el sustento teórico y operativa en la que se seleccionaron a cien (100) sujetos, divididos en cincuenta (50) matrimonios de hogares integrados de la cabecera departamental de Sololá. Procediéndose a visitarlos en su casa de habitación para administrarles la prueba I.C.A. ; habiendo contado en todo momento con la mejor disposición de la mayor parte de las personas seleccionadas en proporcionar los datos necesarios, lo cual ha contribuido grandemente al resultado satisfactorio del trabajo de campo reflejado en los datos estadísticos obtenidos, con lo que se procedió a las interpretaciones de la investigación.

3.4. DISEÑO

En el estudio de las relaciones humanas en el matrimonio de los cónyuges de la cabecera departamental de Sololá, se aplico la investigación por observación descriptiva, con un diseño ex post facto. Siendo su ocurrencia independiente de la conducta del observador.

3.5. METODOLOGIA ESTADISTICA

Para el análisis de la muestra se utilizó la diferencia de medias de muestras relacionadas, a fin de establecer si existe diferencia significativa entre los datos de las muestras estudiadas. Razón por la cual se trabajaron las siguientes fórmulas:

1. Establecer el nivel de confianza
1 ó 5 %
2. Hallar la diferencia de las medias
 $d = \bar{X}_1 - \bar{X}_2$

3. Hallar el error típico de la diferencia

$$\sigma_d = \sqrt{(\sigma_{\bar{X}_1})^2 + (\sigma_{\bar{X}_2})^2 - 2r(\sigma_{\bar{X}_1})(\sigma_{\bar{X}_2})}$$

4. Hallar la razón crítica

$$R_c = \frac{d}{\sigma_d}$$

IV RESULTADOS

Se presenta a continuación las tablas conteniendo los procesos estadísticos aplicados a los resultados obtenidos para establecer la diferencia de medias relacionadas.

CUADRO N° 1

DIFERENCIA DE MEDIAS RELACIONADAS ENTRE ESPOSOS Y ESPOSAS EN LA PRUEBA DE I.C.A.

SUJETOS	FACTORES	IA	IP
Hombres	X_1	4.78	3.38
Mujeres	X_2	4.00	3.44
	σX_1	0.23	0.33
	σX_2	0.30	0.27
	d	0.78	0.06
	r	0.96	0.95
	σd	1.41	1.41
	RC	0.55	0.04
	NC	1%	1%
	Sig.	No	No
	S	H	M

CUADRO N° 2

SUJETOS	FACTORES	CA	CP
Hombres	X_1	3.74	3.52
Mujeres	X_2	3.20	3.62
	σX_1	0.27	0.28
	σX_2	0.27	0.30
	d	0.54	0.10
	r	0.96	0.85
	σd	1.41	1.34
	RC	0.38	0.07
	NC	1%	1%
	Sig.	No	No
	S	H	M

CUADRO N° 3

SUJETOS	FACTORES	AA	AP
Hombres	X_1	5.98	5.36
Mujeres	X_2	5.08	5.06
	σX_1	0.32	0.31
	σX_2	0.32	0.25
	d	0.90	0.30
	r	0.96	0.96
	σd	1.42	1.41
	RC	0.63	0.21
	NC	1%	1%
	Sig.	No	No
	S	H	H

Observando los cuadros 1, 2 y 3, no se presentan diferencias significativas en los resultados, por lo que se acepta la hipótesis general que dice : "Las relaciones humanas son fundamento para una vida matrimonial feliz y estable", y las hipótesis nulas siguientes :

- H₁. No existe diferencia estadísticamente significativa en la escala de inclusión que presentan los esposos y las esposas.
- H₂. No existe diferencia estadísticamente significativa en la escala de control que presentan los esposos y las esposas.
- H₃. No existe diferencia estadísticamente significativa en la escala de afecto, que presentan los esposos y las esposas.



V. DISCUSION DE RESULTADOS

El sistema de comunicación constituye el corazón mismo del matrimonio. Se puede decir que el éxito y la felicidad de cualquier pareja conyugal es susceptible de medirse en términos de la profundidad del diálogo que caracteriza su unión, (Salesman, 1,990).

El trabajo bibliográfico realizado da resultados congruentes con la realidad puesto que por medio de la misma se ha tratado de fundamentar con la teoría lo que se piensa y se siente sobre el papel que juegan las relaciones humanas en el matrimonio, tal como lo señala Acha, (1,993) cuando dice : Las relaciones humanas auténticas, genuinas y verdaderas se basan en el reconocimiento de la categoría humana de toda persona, es decir su dignidad la que exige respeto profundo, sin discriminación ni exclusión de nadie, y por tanto, reconocimiento afectivo de todos sus derechos humanos. Asimismo valoración de cada persona por ser un potencial de energía físicas, psíquicas y espirituales.

Al margen de esta investigación se pregunta las causas de las diferencias estadísticas no significativas que se encuentran entre el grupo de esposos y el grupo de esposas. Las razones críticas en cada uno de los aspectos de la prueba I.C.A. son tan mínimas que en cualquiera de los niveles de confianza, utilizados en investigación y estadística, no se puede rechazar la hipótesis general y las nulas, de que entre el sexo masculino y femenino no existen auténticas diferencias objetivas. Se manifiestan pequeñas diferencias experimentales que favorecen al sexo femenino únicamente en el aspecto inclusión pasiva y control pasivo (ver cuadro N° 1 y 2).

Sin embargo el sexo masculino se ve ligeramente superior en los aspectos : Inclusión activa (Ia), control activo (Ca). Afecto activo (Aa), y afecto pasivo (Ap).

La razón crítica más alta la observamos en el afecto activo (Aa) a favor de los esposos, cuyo resultado es 0.63 y por lo tanto no significativa, estadísticamente al nivel de confianza del 5%. (no

supera la frontera de significación de 1.96), mucho menos al 1% cuya frontera es de 2.58.

Resumiendo se puede afirmar que no hay diferencia estadísticamente significativa entre los dos sexos (sobre los matrimonios integrados de la comunidad objeto de estudio).

Las razones críticas halladas en el estudio diferencial de las medias aritméticas de estos dos grupos, indican que se tiene con toda firmeza que aprobar las hipótesis nulas, que se propusieron al realizar el estudio de (la diferencia de medias relacionadas). Si se examina por áreas la prueba se encuentra que las razones críticas más altas se hallan en el afecto activo, el control activo, e inclusión activa y en el total de la prueba. En cambio las más pequeñas se encuentran en el área de inclusión pasiva y control pasivo.

Muy interesante resulta la comparación de estos dos grupos sobre todo en algunas áreas, lo que significa que la buena relación conyugal conlleva un trato afectivo, un nivel de madurez, de comprensión y un deseo de establecer un diálogo armónico tal como lo señala : Rogers (1,992) cuando considera que en las relaciones humanas se debe dar una relación de ayuda con las personas con que nos comunicamos, que permita el proceso de crecer en un ambiente que se caracterice por una autenticidad y transparencia y en la cual podamos vivir nuestros verdaderos sentimientos; una cálida aceptación y valoración de la otra persona, y una sensible capacidad de verlo a él y a su mundo tal como él lo ve; entonces logrará cada vez mayor integración personal y será más capaz de funcionar con eficiencia, se volverá más personal, más original y expresivo, se tendrá más confianza y podrá enfrentar los problemas de la vida de una manera más fácil y adecuada.

La relación de los cónyuges debe ser aquella que describa configuraciones comunes en la intimidad de los mismos, que permita crecer la dimensión del matrimonio como una forma de vida en la que el hombre se encuentra inmerso y tiene que saber llevar ante nuevas expectativas de libertad (Rivera 1,983).

Como se puede ver en los tres factores de I.C.A. que constituyen el análisis del trabajo, se encuentran ausentes las puntuaciones consideradas como altas, vale decir tanto en la muestra total como en los grupos por sexo. Entorno al factor inclusión se ve que tanto las esposas como los esposos incluyen lo necesario a su cónyuge en las actividades que realiza. Por otro lado tanto hombres como mujeres desean ser poco incluidas en las actividades de su cónyuge.

En el nivel activo las esposas tienen cierta supremacía o tendencia de incluirse en actividades de su pareja. En el nivel pasivo son las esposas quienes desean que su pareja se involucre en sus propias actividades. Lo que significa que se percibe un ligero desequilibrio en estos factores.

González, R. (1,986) Expone : Que en la relación de pareja cada uno lleva dentro de sí el ambiente donde vive, y que la actitud mental es lo único en la vida sobre la cual podemos mantener un control absoluto, por lo que el amor está dentro de nosotros y podemos dirigirlo a la persona de nuestra elección (sobre nosotros mismos y nuestra pareja).

En cuanto al factor CONTROL el grupo de esposas controlan bajo la media a su cónyuge y desean ser controladas bajo el punteo señalado como promedio general. En cambio los hombres manifiestan un control explícito con tendencia al medio y desean un control bajo el promedio normal.

Efectuando la interpretación interrelacionada se suele ver un desequilibrio en esa interrelación, además, que como ya dijimos en ambos grupos solamente existen las puntuaciones medias y bajas; no existe una profundidad de interrelaciones. Naturalmente que en el control activo los hombres ejercen mayor control sobre su cónyuge; en este aspecto existe desequilibrio y por el otro lado en el control pasivo las mujeres desean ser mayor fiscalizadas.

En síntesis : Hay desequilibrio en el expresar y disposición de recibir los factores analizados, puesto que las mujeres controlan menos de lo que los hombres requieren. Cuando en una relación se promueve la libertad de la persona, cuando no existe exceso de control, posesión, autoritarismo, represión y dependencia por parte de los cónyuges las relaciones son dinámicas y profundas.

Fernández, T. (1,991), expresa que el amor es la fuente y el centro de todos los valores humanos internos; quienes se aman se respetan, se valoran y trabajan por progresar en todos los niveles humanos, viven felices cada encuentro, comparten sus bienes espirituales y materiales con generosidad y sellan su compromiso de amor con fidelidad inquebrantable.

En el factor AFECTO, se percibe que los esposos tienen mayor tendencia a dar y recibir afecto que las esposas, aunque ambas puntuaciones oscilan dentro de los términos de la media. Probablemente el problema en este aspecto podría darse en la interrelación personal cuando las exigencias o deseos de una persona (la pareja) no responde a lo que los demás están dispuestos a satisfacer; o el cónyuge no está con los deseos de dar a su pareja y a los demás lo que aquellos necesitan o desean. Es decir que cuando el amor no existe fracasa el matrimonio, y como resultado los cónyuges desavenidos y su familia se ven envueltos en penosas frustraciones. Este sentimiento es lo que hace girar el universo, y cuando no logramos emplearlo en forma adecuada o apropiada todos sufren. El amor es en efecto, el factor más importante que contribuye a nuestro bienestar, impelidos por su fuerza motivadora podemos avanzar por la vida haciendo frente a los momentos más amargos, y soportando insultos y crueldades.

La inclusión, el control y el afecto, son de importancia dentro del matrimonio, un desvalance muy notorio de cualquiera de los factores por un lado lo activo de la esposa con lo pasivo del esposo o a la inversa en casos especiales, propicia dificultades en la vivencia matrimonial, de igual manera lo comenta Calvo (1,970).

Se concluye que la proporción de afecto activo en el matrimonio trae consigo la misma proporción de inclusión activa, es decir que en el matrimonio, si hay predominancia de afecto activo también hay predominancia de inclusión activa en los esposos y las esposas (ver cuadro 1 y 3) los esposos por su parte manifiestan supremacía sobre las esposas en inclusión, control y afecto activo (ver cuadro N° 1, 2 y 3) esto implica fiscalizadores, tendientes a dar más cariño y afecto.

Las esposas en cambio, poseen tendencia ligera a incluirse en las actividades de los esposos y un deseo latente de ser fiscalizadas por sus esposos y sobre todo manifiestan también un deseo ligero de necesitar cariño, aunque según nuestro estudio en menor escala que los esposos. El mismo cuadro pone en evidencia que ellas son activas en inclusión y tendientes a ser pasivas en control y afecto.



CONCLUSIONES

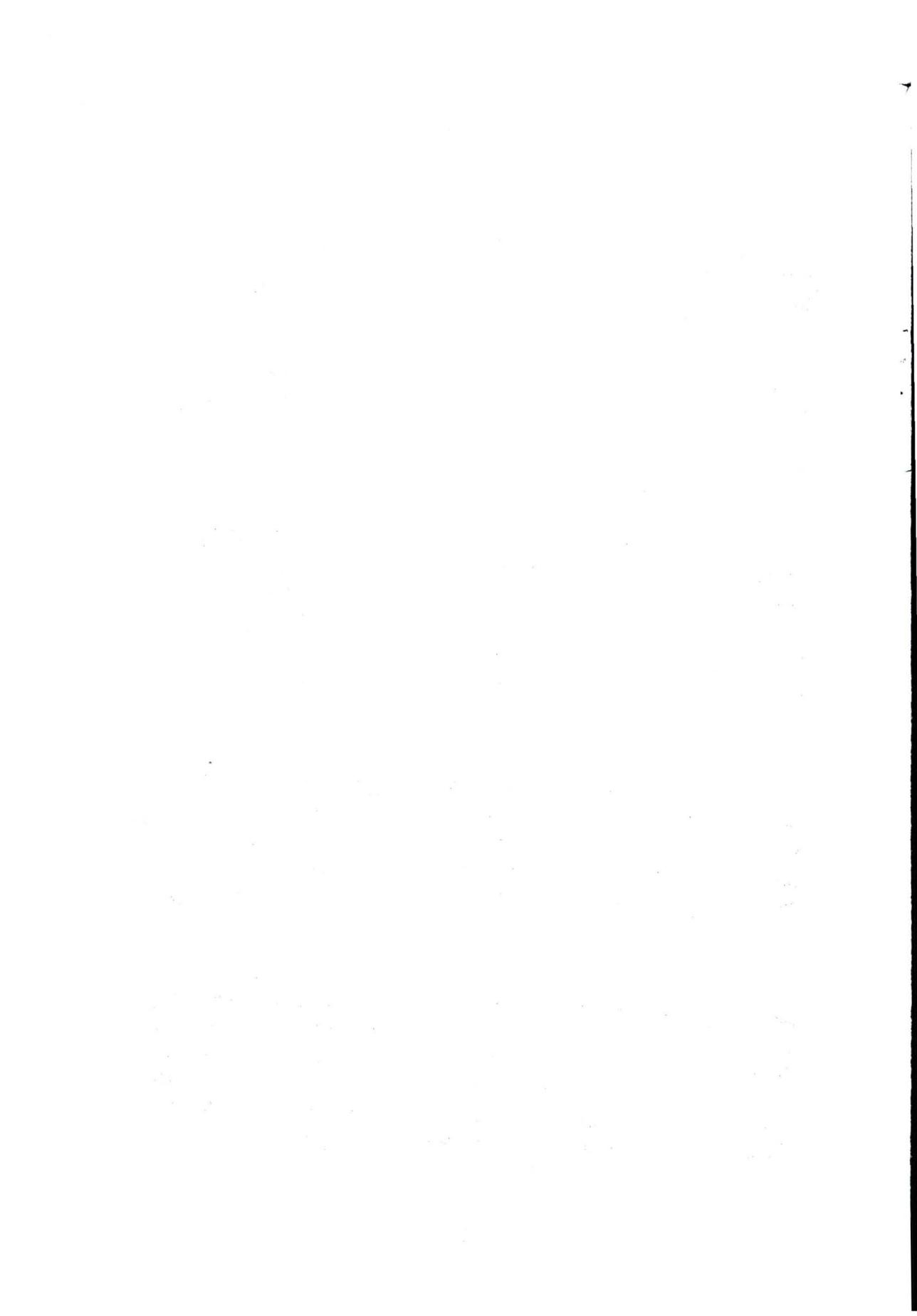
1. Las relaciones humanas auténticas, genuinas y verdaderas, constituyen dentro del matrimonio la fuerza más poderosa, eficiente y eficaz para facilitar las condiciones y estilo de vida a los que nos acompañan y a los que nos rodean.

2. En la muestra estudiada por sexos correspondientes a los factores de inclusión, control y afecto se presentaron únicamente puntuaciones media y bajas, no así puntuaciones altas. El análisis demuestra que hay un evidente nivel de superficialidad en la relación conyugal.

3. Después del análisis de las medias aritméticas y en base a los resultados cuantitativos, se concluye que la proporción de afecto activo adherido al matrimonio, trae consigo la misma proporción de inclusión activa en la pareja; puesto que los esposos en relación a las esposas tienen como característica esencial el ser más fiscalizadores, tendientes de más cariño y afecto y poseen gusto latente por incluirse en las actividades de sus esposas.

4. Las dimensiones concretas que se han medido a través de la prueba I.C.A., han demostrado que los conflictos emocionales, nacen en la incapacidad de la pareja humana de equilibrar cuantitativa y cualitativamente la inclusión, control y afecto. Incapacidad que puede traducirse también: no preparación para la intimidad, la relación, comunicación, comprensión y afecto.

5. La situación actual de los matrimonios en el municipio de San Sebastián Huehuetenango, difiere de una pareja a otra y la ausencia de estos tres factores inclusión, control y afecto, de importancia dentro del matrimonio, provocaría un desbalance muy notorio de cualquiera de los factores, por un lado lo activo del esposo con lo pasivo de la esposa o a la inversa. Propicia dificultades en la relación matrimonial.

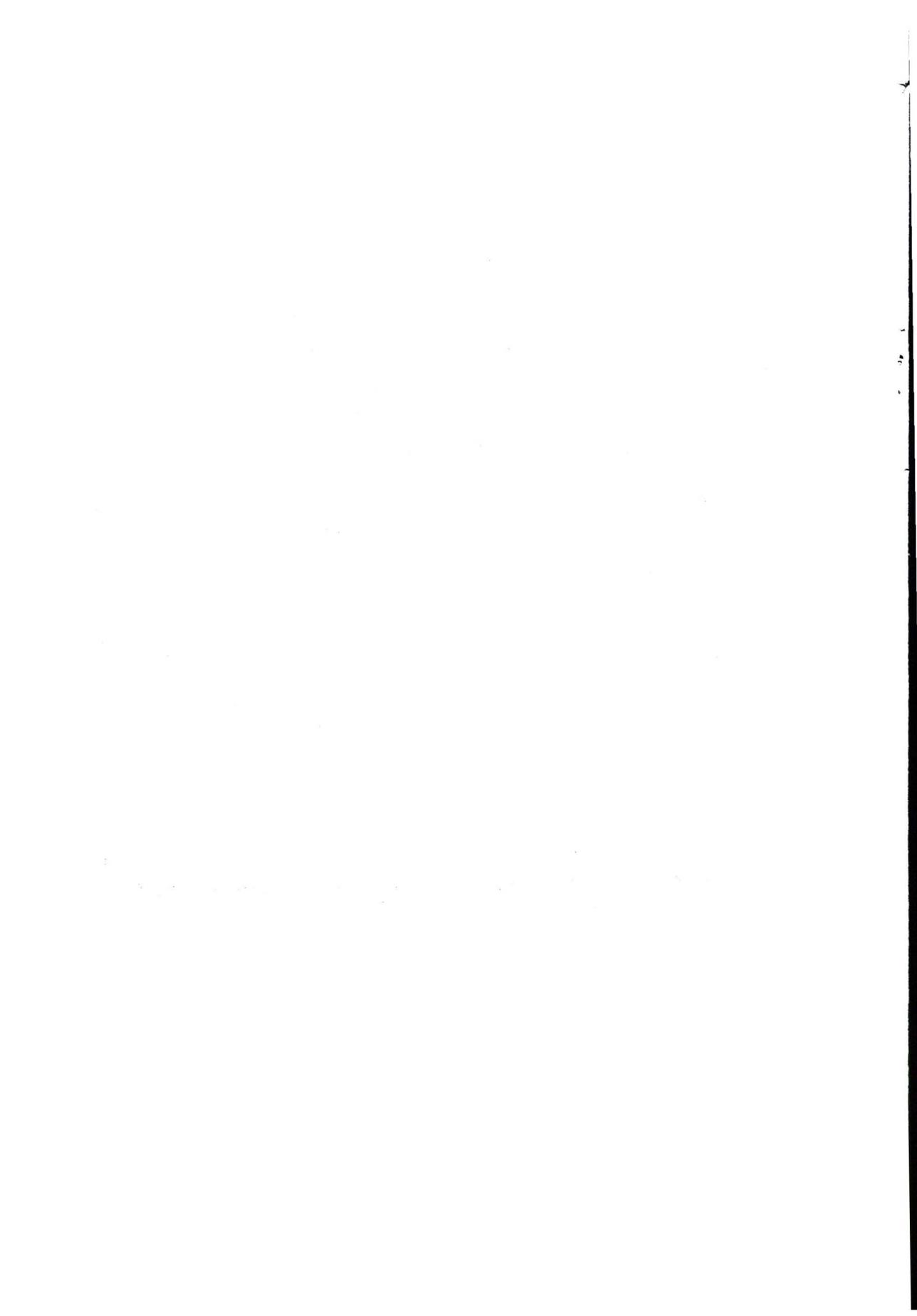


RECOMENDACIONES

1. Que se promuevan pláticas, conferencias y seminarios de relaciones humanas auténticas, escuela para padres, grupos de encuentro y crecimiento con responsabilidad y compromiso en una unidad íntima, cálida y receptiva; ofrecedora de oportunidades de acción constructiva y real, con una filosofía propia centrada en principio de una relación interconyugal, a efecto de proporcionar informaciones técnicas y científicas que amplíen el conocimiento del matrimonio, incluso la apertura de centros destinados hacia éste propósito.

2. Aprovechar los datos fidedignos, profundos y genuinos de este trabajo para investigaciones posteriores que permitan hacer comparaciones serias y que tengan como propósito profundizar en el estudio del matrimonio.

3. Se hace necesario ofrecer una formación pre y post-matrimonial a la juventud actual, por ende a los ya casados con programas de televisión, prensa y radio, en función de la necesidad de cambio en el hombre, para desarrollar en él, su creatividad y positividad, esenciales para su crecimiento, con lo cual se coadyuve a mejorar el manejo de la inclusión, control y afecto mediante la autodirección de los cónyuges en su relación.



BIBLIOGRAFIA

1. ACHAERANDIO, LUIS : (1,992). **Iniciación a la Práctica de la Investigación.** Guatemala. Universidad Rafael Landívar.
2. ACHA, FELIX : (1,981). **Introducción a la Psicología.** 2a. ed. España. Edit. Mensajero.
3. ACHA, FELIX : (1,983). **Realización Interpersonal.** España. Edit. Mensajero.
4. ACHA, FELIX : (1,984). **Búsqueda de la Propia Identidad.** España. Edit. Mensajero.
5. ALBISETTI, VALERIO : (1,993). **Para Ser Felices, Psicoterapia Para Todos.** España. Edit. Artes Gráficas Gar. Vi.
6. CALVO, GABRIEL : (1,970). **Entre Esposos.** España. Ediciones Bailen.
7. CARKHUFF, ROBERTO : (1,991). **La Relación de Ayuda.** 2a. ed. España. Edit. Mensajero.
8. CIFUENTES, EDGAR : (1,992). **Casados y Felices.** 2a. ed. Guatemala. Talleres Gráficos Serviprensa.
9. DE LA MORA, OSCAR : (1,985). **Educación Sexual para la Juventud.** 1a. ed. Guatemala. Ediciones Fenacoac.
10. ELAM, DANIEL : (1,979). **Como Ser Feliz en el Matrimonio.** 4a. ed. España. Edit. Mundo Hispano.
11. GOMEZ, SALVADOR : (1,994). **Para un Matrimonio Feliz.** 1a. ed. Guatemala. Edit. Siembra.
12. GONZALES, ROBERTO : (1,986). **Triunfa con tu Pareja.** 3a. ed. México. Edit. Claveri.

13. IRALA, NARCISO : (1,982). **Control Cerebral y Emocional.** España. Edit. Mensajero.
14. KOLB, LAWRENCE : (1,985). **Psiquiatría Clínica Moderna.** 6a. ed. México. Ediciones Copilco.
15. LAFARGA, JUAN : (1,986). **Desarrollo del Potencial Humano.** 3a. ed. México. Edit. Trillas.
16. LOPEZ, TIBERIO : (1,991). **Invitación a Convivir.** 3a. ed. Colombia. Ediciones Paulinas.
17. MAMBRIANI, STEFANO : (1,993). **La Comunicación en las Relaciones de Ayuda.** España. Edit. Artes Gráficas Gar. Vi.
18. MIRANDA, JOSE : (1,992). **Tres para el Matrimonio.** 9a. ed. Colombia, Ediciones Paulina.
19. NARRAMORE, CLYDE : (1,970). **Enciclopedia de los Problemas Psicológicos.** (Traducción Castellana). 6a. ed. Estados Unidos. Edit. Lagrange.
20. RIVERA, JOSE : (1,983). **Matrimonio Existencial y Psicoterapia del Conflicto Conyugal.** Tesis de Graduación. Quetzaltenango, Guatemala. Universidad Rafael Landívar.
21. ROBLEDO, MIRIAM : (1,991). **La Incompatibilidad en los Conflictos Matrimoniales. Tesis de Graduación.** Quetzaltenango, Guatemala. Universidad Rafael Landívar.
22. ROGERS, CARL : (1,986). **Psicoterapia Centrada en el Cliente.** 2a. ed. España. Edit. Paidós.
23. ROGERS, CARL : (1,992). **El Proceso de Convertirse en Persona.** 7a. ed. México. Edit. Paidós.
24. SALESMAN, ELIECER : (1,993). **Secretos para Triunfar en la Vida.** 18a. ed. Colombia. Edit. Centro Don Bosco.