



Técnicas psicodramáticas orientadas a la resolución de conflictos en una pareja: estudio cualitativo

Psychodramatic techniques for the couples conflict resolution: qualitative study

Elideth Pérez-Casas¹, Carlos Andrés Manotas-Sierra², Alina Rosa Medina-Vides³, Olga Leonor Hernández-Bustamante⁴

¹Estudiante del programa de Psicología de la Corporación Universitaria del Caribe - CECAR. Identificador de autora: <https://orcid.org/0000-0002-8929-2550>; correo: elideth.perez@cecar.edu.co

²Estudiante del programa de Psicología de la Corporación Universitaria del Caribe - CECAR. Identificador de autora: <http://orcid.org/0000-0003-1928-0682>; correo: carlos.manotas@cecar.edu.co

³Estudiante del programa de Psicología de la Corporación Universitaria del Caribe - CECAR. Identificador de autora: <https://orcid.org/0000-0001-7249-0596>; correo: alina.medina@cecar.edu.co

⁴Doctoranda por la Universidad de Flores, Buenos Aires. Magíster en Psicología y Psicóloga clínica por la Universidad del Norte. Docente Investigadora programa de Psicología de la Corporación Universitaria del Caribe - CECAR. Identificador de autora: <http://orcid.org/0000-0002-1256-5354>; correo: olga.hernandezb@cecar.edu.co

Recibido: 02-11-2017; Aceptado: 16-12-2017

Resumen

La presente investigación es un estudio cualitativo de caso de una pareja con marcados conflictos en la comunicación. Este proyecto tuvo como propósito comprender la vivencia de los miembros de la pareja al trabajar un protocolo terapéutico con técnicas orientadas a la resolución de conflictos y comunicación desde el psicodrama. Para esto se empleó un enfoque fenomenológico en la recolección de la información a través de entrevistas en profundidad y para la descripción e interpretación de la vivencia en estudio.

Palabras clave: psicodrama, familia, resolución de conflicto, comunicación, protocolo de intervención.

Abstract

This research is a qualitative case study of a couple with problems in communication. This project aimed to understand the experience of the members of the couple with a therapeutic protocol from the psychodrama. For this, a phenomenological approach was used in the collection of information through in-depth interviews and for the description and interpretation of the study experience.

Key words: psychodrama, family, conflict resolution, communication, intervention protocol.

Introducción

Las relaciones de parejas en general no son iguales, algunas experimentan cambios que de una u otra manera las llevan a vivir situaciones positivas o negativas. De acuerdo a las vivencias enmarcadas en su ambiente, se debe tener en cuenta que en la mayoría de los casos presentan conflictos que provocan inestabilidades que llevan a la pareja a callejones sin salidas (Wallerstein y Blakeslee, 1996).

Al respecto Torres González (2009) establece de acuerdo a lo expresado por Arriaga & Agnew (2001) mantener o disolver una relación implica la comprensión del compromiso que existe entre los miembros de la pareja, de esta manera que este es un elemento vital para que aumente la posibilidad de que una pareja permanezca, se establezca un vínculo psicológico entre sus miembros y la misma se oriente a largo plazo.

Hoy por hoy hay parejas entre las cuales no hay armonía y se puede apreciar lo que Gottman y Silver (2006) mencionan como los "cuatro jinetes del Apocalipsis" señalamiento, ofensa, actitud defensiva y actitud evasiva. Es evidente que estas situaciones de las parejas necesitan fortalecimiento interno mediante la resolución de conflictos como una vía para mantener la unión conyugal, ya que las rupturas de estas son muy frecuentes actualmente o se utilizan estrategias inadecuadas que no propician una solución factible (Slaikeu, 1996). Teniendo en cuenta esta situación, se hace necesario realizar estudios sobre las estrategias de resolución de conflictos que apunten a reducir la iniciativa de divorcio o separaciones como mecanismos de solución ante las problemáticas existentes dentro del hogar.

Ante esta situación la investigación planteó una intervención basada en técnicas psicodramáticas (Moreno, 1966) en las que los actores protagonistas (los miembros de la pareja) pudieron romper esquemas relacionales del pasado y, a través del fluir de sus emociones puestas en escena, se encontraron con sus vivencias, encontrando por esta ruta los verdaderos sentimientos, conductas y pensamientos que de una u otra forma eran el origen de sus dificultades como parejas, abriendo así un campo de estrategia en su resolución.

El método para la elaboración de resultados fue cualitativo de corte fenomenológico. De este modo se pudo comprender el sentido que los miembros de la pareja le atribuyen a su forma de resolver los conflictos de comunicación, luego de la experiencia psicoterapéutica con el psicodrama. Las herramientas metodológicas que se utilizaron fueron la entrevista en profundidad y la observación participativa. Para este caso se diseñó un protocolo de trabajo con técnicas del psicodrama que iniciaba con un momento de caldeo seguido del ejercicio de dramatización y al final los comentarios (Mercader, 2013), con el objetivo de trabajar a profundidad con los miembros de la pareja y poder conocer la forma en que vivencian los conflictos después de esta intervención. Este tipo de ejercicio enfatiza la comprensión de la información que brindó la pareja sobre su vivencia con una riqueza de significados particulares.

Conceptualización

Psicodrama

Moreno (1966) afirma que el psicodrama es un tratamiento por medio del cual se deja a un lado el individuo como tal para tratarlo como agente grupal, dejando así los métodos verbales para enfocarse en los métodos de acción (citado en Mercader, 2013).

El psicodrama "es un método vivencial cuyo núcleo reside en la escenificación de situaciones reales e imaginarias tanto actuales, como pasadas y futuras". Desde este punto de vista, a partir del psicodrama la persona saca a flote todas aquellas cosas que la están afectando. Por medio de la actuación de su cuerpo y la interacción de su palabra, se toma al individuo como parte fundamental de la terapia y no como un ser aislado (Moreno, 1966).

Por otra parte, Rojas (1997) afirma que desde el psicodrama el terapeuta es un agente activador que conduce al paciente a encontrar la solución de sus propios conflictos, de acuerdo a sus habilidades, mediante la incorporación de sus propios pensamientos e ideologías, para que así sea consciente de lo que le pasa y aprenda mecanismos para superarlos.

Emunah (1994) plantea que es importante utilizar el psicodrama como técnicas para abordar sesiones psicológicas porque permite expresar emociones sin palabras, mediante el uso de métodos en los que se pueda sondear el alma a través de la actuación, y como es una técnica basada en el teatro, sin duda permite la improvisación y otros elementos teatrales que ayudan a dismantelar en el individuo sentimientos y actitudes que para ellos no son relevantes. La modalidad teatral nos permite hacer cosas de la vida real, tales como expresar emociones, cambiar patrones de conducta o exhibir nuevos rasgos.

Pareja

Como señala Blandón Hincapie (2014) "Díaz-Morfa (1998) afirman que "la relación de pareja es relación prolongada en el tiempo, [...] capaz de poder soportar e intentar superar el conflicto [...] La pareja se diferencia de la relación breve que solo busca la satisfacción inmediata [...]"(p.506). Es por ello que para De la Espriella (2008) la palabra "pareja" define

una relación significativa, de carácter consensuado, que tiene una estabilidad en el tiempo y está referenciada por un elemento particular como lo puede ser el matrimonio (p.176).

Por otra parte, Sánchez (2008) considera que la familia ha tenido varios cambios a lo largo de los años, en especial en este nuevo siglo; la liberalización de las relaciones sexuales, el abandono de hogar, los hijos por fuera del matrimonio, los matrimonios a temprana edad, el aumento de las rupturas matrimoniales y más uniones libres. Por su parte, García, y López, (2012) afirman, que dentro del núcleo familiar enmarcado dentro de una normalidad se enlazan emociones, aptitudes y perspectivas en cada una de las personas que hacen parte de esta, logrando así que cada miembro tenga su propio desarrollo, sin separarse de su núcleo familiar.

Para los miembros de una pareja el enlace marital tiene un gran significado, ya que en esta se entrelazan vínculos de afecto, emociones, conductas, que de una u otra forma caracterizan a cada uno de ellos e identifican la relación como tal; es así como en una unión lo fundamental es que ambos se sientan satisfecho con su compañero; de esta forma se puede demarcar la estabilidad y afinidad de la pareja.

Es importante resaltar que la comunicación cumple una función importante, es por eso que Schreurs (2006) afirma que la convivencia en pareja depende de una buena comunicación que proporcione a cada integrante seguridad, confianza, interacción y estabilidad emocional. Una mala comunicación bloquea la armonía, la comprensión y el acuerdo mutuo, por lo que es probable que los conflictos se manifiesten dentro del hogar. Un elemento importante en las relaciones de pareja es la comunicación, cabe resaltar que esta temática es la que se

trabajó en la pareja seleccionada como estudio de caso de esta investigación mediante las técnicas psicodramáticas, a través de las cuales, se lleva a escenas las problemáticas existentes producto de la deteriorada comunicación.

Resolución de conflictos

En lo concerniente a la resolución de conflictos no es más que aquella forma de solucionar o manejar de manera adecuado un conflicto, de forma que se pueda mitigar la pesada carga judicial por medio del dialogo, y solventar las diferencias desde otra óptica más creativa, participativa, interactiva y positiva, de manera que se logre la cooperación y la resolución conjunta, para obtener resultados como "ganar-ganar", de forma que los bienes por parte y parte se pueden complacer y se permita así que toda figura social tome consciencia del proceso en los casos en que sea realmente necesarios, transformándose las partes implicadas en auténticos autores de solución de sus mismas desigualdades (Saldaña, 2012). Una manera muy práctica para no acudir a los procesos judiciales es el uso de los mecanismos alternativos para solucionar los conflictos, que son formas apacibles que puede utilizar cualquier individuo. Hablar de conflicto no implica específicamente algo malo, lo que resulta negativo es la forma violenta que se utiliza para solucionarlo (Córdoba, 2012).

Según Torres (2013), para llevar a cabo la resolución de los conflictos se deben tener en cuenta tres pasos, la realización de un diagnóstico, dar a conocer el porqué del diagnóstico y por último, proponer un tratamiento para disipar tales conflictos. Teniendo en cuenta lo anterior, el diagnóstico se lleva a cabo mediante la aplicación de una prueba que expondrá los conflictos por los cuales la pareja está atravesando, el tratamiento se implementará a partir de técnicas psicodramáticas de acuerdo a

las necesidades requeridas y por último se darán a conocer las conclusiones de lo obtenido. La disposición que tengan las personas para resolver el conflicto es importante, porque influye en el cambio positivo, puesto que, si no existen intereses, el conflicto no se resolverá adecuadamente (Ares, 1999).

Según Duarte (2003), la comunicación es la construcción mutua que dos entes realizan sobre algo, logrando tener un común entendimiento, determinado por el dialogo.

Metodología

Esta investigación es de tipo interpretativa, ya que se encamina la comprensión de fenómenos, teniendo en cuenta las perspectivas de los participantes desde su propio ambiente y cómo este se relaciona dentro de este contexto (Sampieri, 2014).

Según Sampieri (2014), el enfoque cualitativo se utiliza cuando lo que se quiere es reconocer la forma en que los participantes perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, teniendo en cuenta sus opiniones, interpretaciones y significados.

Es un estudio de caso único, teniendo en cuenta lo dicho por Pardo y Cedeño (1997), quienes señalan que las investigaciones se direccionan a estudiar un individuo con el fin de diagnosticar sus problemas y necesidades, llegando a una solución por medio de un plan de intervención. Sandoval (1996) manifiesta que el estudio de caso, investiga un fenómeno dentro de un contexto real, enmarcados en una cultura, una sociedad, una organización, una creencia, etc.

La investigación tiene un diseño fenomenológico, ya que trata de describir las experiencias sin asistir a una

explicación causal, teniendo en cuenta las vivencias y por ende buscando entender las distintas perspectivas de las personas frente a un fenómeno (Sampieri, 2014).

Procedimiento

Este estudio de caso es afrontado metodológicamente desde el diseño fenomenológico, explorando, describiendo y comprendiendo las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno, mediante el uso de instrumentos de recolección como la observación y la entrevista, las cuales fueron recopiladas en grabaciones y diarios de campo (Sampieri, 2014). Se realizó una entrevista inicial para comprender el sentido y la vivencia de la pareja frente a sus conflictos, luego se aplicó un protocolo de intervención basado en técnicas psicodramáticas, el cual se desarrolló durante diez sesiones; posterior a esto, se realizó la entrevista final.

El análisis de datos se realizó teniendo en cuenta las unidades de significados, categorías, descripciones del fenómeno y experiencias compartidas. Finalmente se describe dicho fenómeno y las experiencias vividas de los participantes.

Técnica

Se diseñó y ejecutó con la pareja del caso un protocolo de intervención basado en técnicas psicodramáticas, teniendo en cuenta lo mencionado por Rojas (1993), quien señala que, el psicodrama utilizado como terapia logra integrar los movimientos corporales, de tal forma que es la primera psicoterapia en utilizar esta metodología. A través de las técnicas empleadas en el psicodrama, se logra, por medio del lenguaje corporal, recabar información que a través del lenguaje verbal se dificulta expresar.

Resultados

En el análisis de las entrevistas inicial y la final se logra identificar cómo fue la experiencia de la pareja antes, durante y después de las sesiones. Se contrastan en el análisis las diferencias obtenidas, teniendo en cuenta el problema base generador de conflictos identificado en la pareja en su primera entrevista: la comunicación.

En la entrevista inicial aparecieron las siguientes categorías de análisis:

Tabla 1. Categorías de análisis, entrevista inicial

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS
ATENCIÓN	Tiempo que la pareja comparte como familia
	Apoyo y presencia de la pareja
ECONOMÍA	Elementos socioeconómicos asociados a la estabilidad de la pareja
	Factores económicos
COMUNICACIÓN	Solicitud de ser escuchado
	Acuerdos para resolución de conflicto
	Reacciones diversas frente a las situaciones
	Desacuerdo frente a los modos de afrontar los problemas
	Confrontaciones en la pareja
EMOCIONES	Factores emocionales que afectan a la pareja

Fuente: Elaboración propia

Se evidenció que la pareja adoptaba una postura distante y poco abierta a dar información íntima, ya que en las primeras respuestas se mostraban como una pareja comprensiva y sin problemas mayores *"Somos una pareja, llevamos los conflictos en pareja, solucionamos los problemas en pareja y así llevamos todo en pareja"* (Pareja caso único, comunicación personal, Septiembre 04 de 2017). A medida que la entrevista avanzó se hizo evidente que existían problemas internos principalmente en la comunicación.

Se evidencian, además, desacuerdos que existe entre ellos por las reacciones diversas frente a las situaciones, *"ahí sí la vaina está en que los dos somos muy impulsivos, entonces nos decimos las cosas, pero con rabia, en el momento no pensamos y reaccionamos mal. Ella me grita y yo le grito. Somos impulsivos cuando nos gritamos"* (Pareja caso único, comunicación personal, Septiembre 04 de 2017) Frente a esto, el esposo reconoce que los conflictos se presentan a causa de la impulsividad de ambos y la solución que adoptan es invisibilizarlos, es decir; mirarlos como si nada pasara y sin resolverlos realmente lo cual ha generado distancia entre ellos, como se evidencia en la siguiente expresión: *"en mi opinión es la impulsividad al momento en el que vamos a hablar con el otro. Entonces tenemos rabia y en vez de decir*

las cosas hablando, las decimos gritando o le ponemos cara al otro. Esas son cosas que nos cortan la comunicación y nos lleva a una pelea, a dos semanas bravos, no nos miramos ni en la cama" (Pareja caso único, comunicación personal, Septiembre 04 de 2017).

Surgen otros focos de conflicto menos frecuentes como la necesidad de atención y desacuerdos económicos *"yo me preocupo demasiado más que todo en el tema económico, cuando hace falta algo, y entro en un estado de depresión, se me viene el pensamiento de querer trabajar"* (Pareja caso único, comunicación personal, Septiembre 04 de 2017), Sin embargo, estas situaciones derivan en discusiones que no se resuelven por los problemas de comunicación ya existentes.

En el desarrollo del protocolo de intervención basado en técnicas psicodramáticas, los miembros de la pareja en las actividades de caldeamiento y comentarios finales expresaron las inconformidades que existían entre ellos, mencionando algunos como la impulsividad al decir las cosas, gritos, emociones reprimidas y desacuerdo en los propósitos como pareja.

En la entrevista final surgieron las siguientes categorías de análisis:

Tabla 2. Categorías de análisis, entrevista final

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA
COMUNICACIÓN	Forma en que la pareja se trata
	Comunicación asertiva
	Interacción de la pareja
	Tiempo que la pareja comparte íntimamente
	Forma en la que la pareja resuelve los problemas
EMOCIONES	Manejo de las emociones

Fuente: Elaboración propia

Entre la entrevista inicial y final se evidenció un cambio en las categorías de análisis que aparecen en el discurso. En la entrevista inicial estuvieron como elementos la comunicación, emociones, necesidad de atención y economía. Mientras que en la segunda, permanecen solo las categorías de comunicación y emociones.

En la entrevista final se evidenció un cambio de actitud en la pareja. Al llegar los investigadores, esta mostró actitud positiva y de apertura a responder las preguntas. La postura era de cercanía entre ellos, demostrando abiertamente confianza y amor. Sus reacciones eran un poco menos ansiosas y el tono de voz fue moderado, mostrando tranquilidad, lo que se reflejó en un ambiente jocoso. Esta vivencia se diferenció fuertemente de la primera entrevista, en la que la postura entre ellos fue distante; los miembros de la pareja reaccionaban de forma defensiva con expresiones de rabia y rencor, con gestos de indiferencia entre ellos, el tono de voz se exaltaba con frecuencia cuando mostraban desacuerdo en medio de la conversación.

Se encontró que la vivencia de la pareja deriva hacia la construcción de comunicación asertiva; en este encuentro la pareja expresó que la comunicación había mejorado y que ante las adversidades ellos habían logrado expresarse asertivamente. Esto se ve reflejado en la siguiente respuesta: *"Lo que aprendimos fue decir las cosas con calma y bien y así se llega a una solución. La comunicación expresiva y verbal, que ella exprese con gestos las cosas pero que a la vez me las diga con palabras. Porque antes yo le veía una cara y no sabía por qué"* (Pareja caso único, comunicación personal, Septiembre 20 de 2017).

Aparece en la experiencia de la pareja que ambos valoran tener calidad de tiempos juntos viviendo experiencias

nuevas. De acuerdo a esto, surge la subcategoría "tiempo que la pareja comparte íntimamente" ya que ellos dijeron: *"El fin de semana nos fuimos los dos, dejamos a Abigail llorando y nos fuimos los dos solos, prácticamente como una luna de miel. Esas son cosas que ella antes no se atrevía a hacer. Nos fuimos y la pasamos chévere los dos juntos"* (Pareja caso único, comunicación personal, Septiembre 20 de 2017).

Por último, se encontró la subcategoría "forma en la que la pareja resuelve los problemas". En esta, la pareja evidenció que en su experiencia tienen *"más calma. Obviamente van a haber conflicto, pero ahora todo es con más calma. Hablamos y vemos cual es el punto del conflicto y si es muy fuerte le damos la importancia que tenemos que darle, y depende la importancia se la damos [El la interrumpe y dice] "y después sexo" [y ella simplemente se ríe]* (Pareja caso único, comunicación personal Septiembre 20 de 2017).

Discusión

Es importante resaltar que la comunicación dentro de una pareja cumple una función importante, es por eso que Schreurs (2006) afirma que la convivencia en pareja depende de una buena comunicación que proporcione a cada integrante seguridad, confianza, interacción, estabilidad emocional. Una mala comunicación bloquea la armonía, la comprensión y el acuerdo mutuo, por lo que es probable que los conflictos se manifiesten dentro del hogar.

En la práctica se ha observado que el uso de la comunicación ha facilitado la comprensión entre los dos, así como lo afirman Plechaty, Couturier, Cote y Roy (1996), quienes señalan que la comunicación es un indicativo para denotar

la complacencia e insatisfacción de una pareja. No obstante, la comunicación se convierte en una herramienta importante a la hora de establecer relaciones, especialmente en aquellas en las que hay un vínculo amoroso, es decir en pareja. Se debe tener en cuenta que por medio de la comunicación se pueden transmitir las inconformidades, pensamientos, deseos y emociones que de una u otra forma dan consistencia a su relación y generan la interacción (Soller, 1982,; citado en Kimble; et al., 2002). Con esta teoría se observa notablemente que la esposa valora el apoyo emocional que recibe de su esposo, afirmación que ella misma da en la primera entrevista *"el apoyo emocional es el que más necesita uno (que él me escuche) ese apoyo se está dando en nuestra pareja"* (Pareja caso único, comunicación personal, Septiembre 04 de 2017). A su vez, solucionar los problemas en pareja; es lo que el esposo valora de su relación; así lo señala en la primera entrevista cuando dice que *"Somos una pareja, llevamos los conflictos en pareja, solucionamos los problemas en pareja y así llevamos todo en pareja"* (Pareja caso único, comunicación personal, Septiembre 04 de 2017). Hasta aquí se observa una pareja que a simple vista parece no tener inconvenientes y que tienen la capacidad de solucionar sus conflictos.

Sin embargo, a medida que se desarrolló el protocolo de intervención, surgieron con claridad en cada sesión opiniones, pensamientos y sentimientos, de manera que se logró que los miembros de la pareja expresaran lo que realmente estaban viviendo como familia. Esto es precisamente lo que dicen Plechaty, Couturier, Cote y Roy (1996), que la pareja es capaz de expresar sus inconformidades con respecto a los pensamientos y deseos, lo que es evidente cuando el esposo dice:

"Ahí si la vaina está en que los dos somos muy impulsivos, entonces nos decimos las cosas, pero con rabia, en el momento no pensamos y reaccionamos mal" [...] "Ella me grita y yo le grito. Somos impulsivos cuando nos gritamos". [...] por lo general en mi caso trato de llevar las cosas con un poco más de positivismo frente a la situación, a veces digo "Dios proveerá" y ella no lo cree. Yo le digo que se calme que de algún modo sale y en mi opinión es la impulsividad al momento en el que vamos a hablar con el otro, entonces tenemos rabia y en vez de decir las cosas hablando, las decimos gritando o le ponemos cara al otro. Esas son cosas que nos cortan la comunicación y nos lleva a una pelea, a dos semanas bravos, no nos miramos ni en la cama." (Pareja caso único, comunicación personal, Septiembre 04 de 2017).

La esposa también expresó lo que sentía al decir que *"él no habla, a mí me gustaría que él me escuchara, que dialogara conmigo. Es que él cree que tiene todo en sus manos y eso no es así. Y cree que las cosas van a llegar así"* (Pareja caso único, comunicación personal, Septiembre 04 de 2017). En relación con esta vivencia, Garrido y Berenice (2005) hablan sobre la percepción y hacen énfasis en como por medio de esta se distinguen los detalles, impresiones y sensaciones, permitiendo conocer el mundo exterior e interior del ser humano influido por la experiencia sensorial y las emociones, lo que se ve evidentemente reflejado en esta pareja.

Las emociones son respuestas a las diferentes situaciones por las cuales se enfrentan las personas; en la mayoría de los casos a situaciones de emergencia o que toman por sorpresa, lo que ocasiona fuertes impactos que, en algunos casos se vinculan con las necesidades biológicas (García, 2012). Así mismo, Murcia y Jiménez (2012) las definen como alteraciones que se vivencian dependiendo

del estado de ánimo o la experiencia que se tenga ante cierta situación. Algunas de las más comunes son: la ira, la tristeza, el temor, el placer, la sorpresa, el disgusto, y la vergüenza. De estas dependen los sentimientos que son más duraderos y perdurables en cuestión de temporalidad.

Aprender a conocer y manejar las emociones es de suma importancia al momento de relacionarse adecuadamente con las demás personas, particularmente en las relaciones interpersonales es la clave tener dominio de estas para tener una relación de pareja exitosa (Zuloaga, 2000). Dentro de los resultados obtenidos en la investigación, se observó que el mal manejo de las emociones en la pareja estaba siendo el detonante de la mala convivencia, ya que esta se exaltaba ante la más mínima situación. Goleman (1996) le llamó al manejo de las emociones "inteligencia emocional", la capacidad para relacionarse asertivamente con las demás personas y el entorno. Este conjunto de habilidades contribuye al buen funcionamiento y al éxito de las diferentes relaciones. El manejo inadecuado de las emociones produce enfermedades, entre las más comunes están: gastritis, úlceras, fibromialgias, mareos, dolores de cabeza y todo tipo de disturbios gastrointestinales. Al sentir cualquier tipo de emoción negativa esta se debe manifestar en el preciso momento de una manera adecuada y sin agresiones, es decir que, para tener una adecuada salud, se debe tener equilibrio mental y emocional (Duran, 2005). Esta teoría se hace evidente en la vivencia de la pareja, teniendo en cuenta que ella manifestó constantemente durante la aplicación del protocolo sentirse con dolores permanentes en el cuerpo, especialmente en el cuello y la espalda, manifestándose seguido de una *discusión* "cuando discuto con él me da dolor de cabeza [...]", "después de haber llorado me levanto con dolor en el cuello" (Pareja

caso único, comunicación personal, Septiembre 04 de 2017).

Otras categorías que emergen del análisis de las entrevistas es la escucha activa y la atención. Al respecto de esta, Londoño (1992), menciona la atención como un proceso cognitivo básico, necesario para realizar una actividad. A través de esta el ser humano es consciente de lo que sucede a su alrededor, de lo que siente, observa, escucha, piensa, concentrándose de esta manera en lo que le llama su interés, es así, como, está determinada por los estímulos que provienen del medio, fijándose solo en aquello que de una u otra forma es lo que le importa. Para la esposa lo significativo en su convivencia es poder compartir tiempo de calidad con su esposo y su hija, como también valora el apoyo emocional que el esposo le brinda cuando esta *triste* "el apoyo que él me da cuando yo me siento mal, hay momentos en los que estoy muy triste" (Pareja caso único, comunicación personal Septiembre de 2017). De igual forma, todo esto está interrelacionado con la comunicación, puesto que ella como pareja se siente inconforme, por eso dice que "Él no deja que yo le hable, cuando le voy a decir algo él enseguida dispara (grita), no se deja hablar y cree que todo está correcto. A mí me parece que uno tiene que hablar. El desde que se levanta es mamando gallo, parece que viviéramos perfectos" (Pareja caso único, comunicación personal, Septiembre 04 de 2017) Respecto a esto Guerra y Tirado (2007) manifiestan que a las parejas se les debe enseñar que su compañero o compañera tiene diferentes perspectivas a la hora de elegir sus propios criterios, por ende, es necesario que cada uno de ellos aprendan a prestar atención, atender y escuchar al otro, sin criticar su actuar. Antes, por el contrario, deben entender las experiencias de su pareja sin tratar de modificar su proceder o pensar, es por eso que en la

pareja estudiada el esposo da su opinión acerca de lo que ella piensa, y expresa que *"Yo puedo pasar todo el día alegre y mamando gallo, porque esa es mi forma de ser y así me conoció ella. Pero hay semanas en las que ella esta con tronco de cara, aja yo se la aguanto, no hay problema. Yo le quiero dar un beso y ella me lo rechaza, quedo con mi beso en el piso"* (Pareja caso único, comunicación personal, Septiembre 04 de 2017).

Gordon (2006), discípulo de Carl Rogers, manifiesta que la comunicación asertiva en ocasiones es interrumpida por barreras que al final despliega la incomunicación entre dos entes. Un ejemplo de esto es la actitud dominante de uno de los emisores, quien trasmite un lenguaje de orden, de mando, manifestando menosprecio y poco interés en la comunicación establecida por el otro. Por otro lado, es de mencionar aquellos emisores que utilizan el sermón, la exhortación mal utilizada para acercarse a las personas, ocasionando poca retroalimentación en su interlocutor. En la primera entrevista se observa todo lo planteado anteriormente. En la entrevista final, por su parte la pareja expresa textualmente:

"Lo que aprendimos fue decir las cosas con calma y bien y así se llega a una solución. La comunicación expresiva y verbal, que ella exprese con gestos las cosas pero que a la vez me las diga con palabras. Porque antes yo le veía una cara y no sabía él porqué [...]" *"la verdad los conflictos se han disminuido completamente, prácticamente ya no hay conflictos. Ya ella no tiene el rencor que tenía anteriormente entonces ya no hay rabia y no grita, las cosas se hacen más fáciles" [...]* *"Ella me dice y yo le digo de las cosas que no nos gustan, pero todo hablado" [...]* *"la comunicación sí ha mejorado porque ya no nos estamos gritando y antes todo era gritado, yo le gritaba y él me gritaba, ya hablamos pasito; si tenemos que hablar,*

hablamos en la intimidad" (Pareja caso único, comunicación personal, Septiembre 20 de 2017).

Para Bringas (1999), la intimidad implica establecer una conexión emocional con otra persona, esta debe ser honesta, real y tranquila, pero sobre todo saludable, y ambas personas deben sentirse plenas y cómodas entre sí. Para tener una convivencia satisfactoria en pareja es importante que la intimidad sea placentera para ambos, de lo contrario se estaría teniendo una vida en pareja con máscaras que en algún momento cansan hasta el punto de llegar a diluir por completo la relación.

Todo lo anterior refleja que actualmente en la pareja existe una buena convivencia e interacción, tanto así que lo que más valoran es tener calidad de tiempos juntos viviendo experiencias nuevas como lo señalaba anteriormente, ellos dijeron que *"el fin de semana nos fuimos los dos, dejamos a Abigail [hija] llorando y nos fuimos los dos solos, prácticamente como una luna de miel. Esas con cosas que ella antes no se atrevía a hacer. Nos fuimos y la pasamos chévere los dos juntos"* (Pareja caso único, comunicación personal, Septiembre 20 de 2017). Este esparcimiento de tiempo libre es el que manifiesta Hernández (2000) quien señala que el anhelo de una pareja de compartir tiempo de calidad; se convierte en una aspiración de mantenerse unidos y convertir aquellos intervalos de descansos en espacios de recreación que satisfagan la vida en familia de los esposos e hijos, forjándose así la oportunidad de interactuar, y crear fuertes vínculos de armonía en la pareja.

Por otra parte, es importante mencionar lo dicho por Chiozza (2005), quien afirma que en la convivencia humana y el transcurrir de la vida en pareja se va generando una forma de mantener unida

la relación y esa unidad es la que permite convivir y construir un estilo de vida, además infiere que uno de los retos que atraviesan las parejas hoy en día es el de armonizar el amor con la atención y acompañamiento en familia, para hacer del tiempo de ocio, algo significativos y de calidad.

Es evidente que en el caso de estudio existen factores que afectan a la pareja. Para Kunce y Shaver (1994), toda pareja se concibe como un sistema, en el que existe un vínculo relacional, que se mantiene al servicio de compensar las necesidades de quienes hacen parte de este, teniendo en cuenta el enlace del área sexual, el apego y el sistema de cuidados, constituyéndose estos en comportamientos que llevan a las personas a suplir las necesidades de cuidados que su pareja requiere, lo que motiva al cuidador a convertirse en un apoyo en todas las áreas, sobre todo en la emocional. Esto es evidente en el caso del esposo, quien muestra una actitud positiva y comprende cuando ella tiene cambios hormonales *"si ella tiene la menstruación y está amargada y le tuerce la cara a uno, ajá, que puede hacer uno? entenderla y tratar de animarla"* "[...]" *"Yo siempre la apoyo, pero a veces cuando ella está bien brava no hay quién se meta ahí"* (Pareja caso único, comunicación personal, Septiembre 20 de 2017). A su vez, se observa que él siente temor de acercarse a su pareja cuando está enojada.

Por otro lado, Bowlby (1969) en su teoría del apego seguro, manifiesta que la necesidad de protección y apoyo se prolonga y es funcional en el transcurso de la existencia, y se extiende en las relaciones de pareja, dentro de las cuales se beneficia la estabilidad emocional y la seguridad de subsistir. Esto se ve reflejado en las siguientes expresiones:

"La comprensión, me siento mejor así. Yo antes armaba show por todo, pero ya no" "[...]" *"A veces le reclamo por lo del fútbol, pero ya después se me quita"* "[...]" *"de una mejor manera, de una forma más pacífica, ya estamos más tranquilos con eso. Nos sentimos más excitados [carcajadas de ella]"* *"me siento menos estresada y relajada. Antes todo me estresaba y ahora estoy más calmada y relajada, ya no me preocupaba tanto. Decidí tomar calma frente a las situaciones que antes me estresaban. Ahora hablo, pero no como antes que lo hacía fuerte, ahora hablo normal"* "[...]" *"digamos que los consejos que le dieron a ella acerca de que se cohibía con las cosas que no debía cohibirse ayudó bastante a tratar mejor las cosas. Una cosa es gritar, decir las cosas con agresividad y ofensiva que decir las cosas calmadamente; así uno reacciona mejor y no reacciona con violencia ni con tres piedras en la mano, llevando a un conflicto mayor. (Pareja caso único, comunicación personal, Septiembre 20 de 2017).*

Es así como la pareja razona y son capaces de ser responsables y comprometidos en cualquier área de su vida. Al respecto, López (2009) hace una comparación entre el cuidado que tienen los padres con sus hijos y los que quedan se dan al interior de una pareja, hace énfasis en que en la pareja debe tenerse el mismo interés, responsabilidad y disponibilidad, por parte del conyugue a suplir las necesidades de cuidado, acompañamiento en las áreas emocionales, sexuales, físicas, etc.

En una pareja, tanto el amor como el dinero están muy ligados, ya que el factor económico cumple una función de poder; es un instrumento que en su medida logra acercar o en caso contrario alejar. En algunos casos se manifiestan malestares, en esta área las parejas exteriorizan las dificultades que de una u otra forma aquejan a su relación (Coria,

1991) (Madanes y Madanes, 1993) (Shapiro, 2007). Para la pareja de estudio existen unos elementos socioeconómicos asociados a la estabilidad emocional. Al respecto el esposo dice acerca de su relación: *"si ella está mal, yo le pregunto cómo estas, si le falta algo, yo se lo doy; si yo no tengo algo, ella me lo da, me pide ayuda, yo le pido ayuda a ella; cuando ella trabajaba, ella ayudaba; cuando las cosas están difíciles, ella sabe que tiene que economizar para poder sobrevivir, donde la base de una relación es el apoyo socioeconómico"* (Pareja caso único, comunicación personal Septiembre 20 de 2017). Para la esposa también existen factores económicos: *"yo me preocupo demasiado, más que todo en el tema económico, cuando hace falta algo, y entro en un estado de depresión, se me viene el pensamiento de querer trabajar"* (Pareja caso único, comunicación personal Septiembre 04 de 2017). Es decir, que la esposa vivencia emociones negativas y percibe que su esposo no toma con madurez las situaciones adversas; esto ocasiona malestar en ella y la lleva a querer tener una buena economía. Acevedo y Restrepo (2008) manifiestan que el área económica repercute en el área afectiva, social y en la convivencia de la pareja como tal.

Todo lo anterior muestra que hay confrontaciones en la pareja. Un claro ejemplo es lo que expresa el esposo: *"Cuando yo me entristezco de verdad es porque veo que la vaina ya no tiene salida, entonces ella dice "aja, ¿tú no eres el que dice que Dios proveerá? y a veces se me pega el negativismo. Ya no hay esa persona jocosa y contenta para solucionar los problemas"* (Pareja caso único, comunicación personal Septiembre 04 de 2017). Son estas situaciones adversas que agobian al esposo. Sobre esto, Alzate (1998) manifiesta que en una pareja es normal que se presenten enfrentamientos, desacuerdos, y

tensiones fuertes, lo importante es saber manejar esas indiferencias, y lograr acuerdos que beneficien a ambas partes; es importante reconocer los desacuerdos en sus etapas más tempranas, con el fin de que estos avancen y logren tener resoluciones menos complejas. Es también importante que dentro de la pareja se utilicen destrezas comunicativas para evitar las heridas emocionales y para satisfacer la estabilidad de la relación en todas sus áreas, buscando su equilibrio funcional (Citado por Redorta, 2004).

Se creó un protocolo de intervención basado en técnicas psicodramáticas, para permitir que la pareja observe, por medio de este, desacuerdos que se presentaban en su convivencia. Ejemplo palpable es el que se evidencia en las técnicas de cambio e inversión de a través de estas, los miembros de la pareja se dieron cuenta de sus propios errores, reflejados en la actuación de su cónyuge, lo que favoreció un cambio de actitud y pensamiento en ambos, de tal forma que pasaron de una actitud frívola, distante y agresiva a una más calmada, condescendiente y colaboradora. teoría que la soporta Moreno (1966) quien manifiesta que el psicodrama es una técnica en la que se integran el drama y la actuación, en alineación como una ruta para encontrarse con las verdaderas vivencias, emociones y pensamientos que un individuo experimenta, de tal forma que se da un encuentro con el propio yo.

Por otra parte, siguiendo lo dicho por Rojas (1997) sobre la técnica del espejo, los participantes se enfrentan con su propio yo, mediante la observación de sí mismos; así logran una visión interna. Durante la aplicación de esta técnica, la pareja se sumerge en sus emociones internas, se aparta de la objetividad y toma conciencia de lo que realmente es en sí misma, mientras se percibe desde afuera: mediante un espejo. Esto lo vemos

manifestado en la catarsis presentada en el momento de la escena y en lo dicho por la pareja al respecto, mediante expresiones que ellos mismos hacen con esta técnica que fue realizada en las últimas de las "nunca me había detallado tal como soy y realmente no soy tan fea como pensé", "[...]la verdad tú no eres fea, y a esto que le llamas conejito (tocándola), es lo que a mí me gusta y te ves hermosa" (Pareja caso único, comunicación personal Septiembre 20 de 2017).

Luego del protocolo de intervención, la pareja afronta las diferencias de otra manera, lo cual se confirma mediante la expresión mencionada por él:

"[...]” "con más calma. Obviamente van a haber conflicto, pero ahora todo es con más calma. Hablamos y vemos cuál es el punto del conflicto y si es muy fuerte le damos la importancia que tenemos que darle, y depende la importancia se la damos. [Él la interrumpe y dice] "y después sexo" [y ella simplemente se ríe] "[...]” "Si en algún momento se grita entonces se pide disculpas y continuamos". (Pareja caso único, comunicación personal Septiembre 20 de 2017).

Tanto el cómo él consideran que el diálogo ha sido la mejor manera de solucionar los conflictos.

Referencias bibliográficas

- Acevedo, V.E., de Giraldo, L.R., y Tovar, J.R. (2007). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali*. *Pensamiento Psicólogo*, 3(8), 85-107. Recuperado de: <https://searchproquestcom.ezproxy.cecar.edu.co:2443/docview/214141301?accountid=34487>
- Anchústgui, C. (sf). *Técnicas básicas psicodramáticas*. Instituto Español de Psicoterapia y Psicodrama Psicoanalítico.
- Andrade Ramírez, C. (2013). Aplicación de técnicas psicodramáticas a un taller de autoestima. *Apuntes de Psicología Curso de Experto en Psicodrama (Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental)* (1º. 2013. Huelva, España), 31, 373-378.
- Blandón-Hincapié, I, López-Serna, L.M (2016), Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14. Recuperado de: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77344439034>> ISSN 1692-715X
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*, Vol.1. Londres: Hogart Press.
- Bringas, S. (1999). En la intimidad. *Reforma*. <https://searchproquest-com.ezproxy.cecar.edu.co:2443/docview/310386970?accountid=34487>
- Chiozza, L. (2005). *Las cosas de la vida*. Buenos Aires: Libros del Zorzal.
- Córdoba, G. A. (2012). *Mecanismos alternativos de solución de conflictos*.
- Coria, C. (1991). *El dinero en la pareja. Algunas desnudeces sobre el poder*. Barcelona: Paidós.

- De la Espriella Guerrero, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37(1), 175-186. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502008000500014&lng=en&tlng=es.
- Duarte, E. (2003). Por una epistemología da comunicação. En: Lopes, M.I.V. (org.). *Epistemologia da comunicação*, (pp. 41-54). São Paulo: Loyola.
- Durán, M. (2005). El manejo inadecuado de las emociones puede producir diversas enfermedades. *El Nacional*. Recuperado de: <https://search-proquest-com.ezproxy.cecar.edu.co:2443/docview/336680420?accountid=34487>
- Emunah, R. (1994). *Acting for real: drama therapy, process, technique and performance*. Levittown, PA: Brunner Mazel.
- García Botero, M.P. y López Tavera, M.P. (2012). *La familia como contexto vital en el desarrollo integral de un ser humano*. [Tesis de grado]. Universidad de la Sabana.
- García Retana, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Barcelona, España: Ediciones B.
- Gordon, T. (2006). *Técnicas eficaces para padres* (1ª ed.). España: Ediciones Medici
- Gottman, J. y Silver, N. (2006). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.
- Guerra, D. y Tirado, M. (2007). Intervención psicológica en medicina reproductiva. En: A. Moreno et al. *Guías de evaluación, consejo, apoyo e intervención psicológica en reproducción asistida* (pp. 29-46). *Revista Iberoamericana de Fertilidad y Reproducción Humana*, sup.1.
- Hernández, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *Lecturas: EF y Deportes*. <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm>
- Kimble, C.; Hirt E.; Díaz-Loving, R. y Harmon, H. (2002). *Psicología de las Américas*. México: Pearson Educación.
- Kunce, L.J. y Shaver, P.R. (1994). An attachment-theoretical approach to caregiving in romantic relationships. En: K. Bartholomew y D. Perlman (eds.), *Attachment processes in adulthood. Advances in personal relationships*, vol. 5 (pp. 205-237). Londres: Jessica Kingsley Publishers
- López, F. (2009). *Amores y desamores. Procesos de vinculación y desvinculación sexuales y afectivas*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Mercader Larios, C. (2013). Teoría y técnicas psicodramáticas. *Apuntes de Psicología Curso de Experto en Psicodrama (Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental) (1º. 2013. Huelva, España)*, 31(3), 321-326.
- Moreno, J.L. (1966). *Psicoterapia de grupos y psicodrama*. México: FCE.

- Pardo, G. y Cedeño, M. (1997). *Investigación en salud. Factores sociales*. McGraw-Hill Interamericana.
- Plechaty, M.; Couturier, S.; Cote, M. y Roy, M. (1996). Personality and close relationship. *Psychological Reports*, 78(2), 657-658.
- Rojas, J. (1997). *Teoría y técnicas psicodramáticas*. Barcelona: Paidós.
- Rojas, J.G. (1993). El círculo en psicodrama. *Informaciones Psiquiátricas*, 132, 1-2.
- Saldaña, J.V. (2012). *Resolución de conflictos*. Diccionario Iberoamericano de Derechos Humanos y Fundamentales. Universidad de Alcalá. Recuperado de: <http://diccionario.pradpi.org>
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana.
- Sandoval, C.A. (1996). *Investigación Cualitativa*. Bogotá: ICFES-ACIUP.
- Slaikeu, K. (1996). *Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación. El Manual Moderno*. México.
- Silvestrin, C.B.; Godoi, E. y Ribeiro, A. (2007). Comunicación, lenguaje y comunicación organizacional. *Signo y Pensamiento*, 26(51), 26-37. Recuperado de: <https://searchproquestcom.ezproxy.cec.edu.co:2443/docview/213759077?accountid=34487>
- Torres González, T. y Ojeda García, A. (2009). El compromiso y la estabilidad en la pareja: definición y dimensiones dentro de la población mexicana. *Psicología Iberoamericana*, 17. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133912613005>
- Torres, J.L. (2013). El nuevo papel de la psicología en la solución de conflictos. *Psicología desde el Caribe*. Recuperado de: www.redalyc.org/articulo.oa?id=21301201
- Wallerstein, J. y Blakeslee, S. (1996). *The good marriage*. Nueva York: Warner Books.
- Zuloaga, J. (2000, febrero 17). *Proyecto familia/ desarrolle su inteligencia emocional (II)*. Recuperado de: <https://searchproquest-com.ezproxy.cec.edu.co:2443/docview/377264995?accountid=34487>