Universidad Adventista de Centro América

Escuela de Psicología

Proyecto de Investigación Elaborado como Requisito para Optar al grado de Licenciatura en Psicología

BIBLIOTECA
UNADECA
Alajuela, Costa Rica

Distorsiones Cognitivas que pueden Influir en el Divorcio durante la Adultez Temprana.

Heidy Carolina Guerra Rodríguez

Rosagely Verenice Calderón Miranda

UNADECA
ALAJUELA, COSTA RICA

Alajuela, Costa Rica, Noviembre de 2010

UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTRO AMERICA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA
PRESENTACIÓN DE TESIS

ACTA No 03-2010

Los suscritos miembros del Comité Evaluador, hacemos constar que el día 16 de Noviembre de 2010 fue realizada la exposición y defensa de la tesis titulada:

DISTORSIONES COGNITIVAS QUE PUEDEN INFLUIR EN EL DIVORCIO DURANTE LA ADULTEZ TEMPRANA.

Presentada como requisito de graduación para optar al grado de Licenciatura en Psicología por las candidatas a graduación:

HEIDY CAROLINA GUERRA RODRÍGUEZ

ROSAGELY VERENICE CALDERÓN MIRANDA

Este comité determino aprobar dicha Tesina con una **nota de 90.** En virtud de lo cual confirmamos la presente Acta.

Dado en Alajuela, Costa Rica a los dieciséis días del mes de Septiembre del año dos mil diez.

Lic. Ana Lorena Quirós Calvo
Cédula 3-302-933

Lic. Elizabeth Sánchez Artavia
Cédula 1-927-612

Dra. Ina Bush Bush
Cédula 800-300-195

Tabla de Contenido

Dedicatoria i

Agradecimientos ii

Capítulo 1

Naturaleza del Problema 1

1.1 Planteamiento del Problema 5

1.2 Justificación 7

1.3 Utilidad 10

1.4 Factibilidad 11

1.5 Objetivos 12

Objetivo General 12

Objetivos Específicos 13

1.6 Antecedentes de la Investigación 13

1.7 Delimitaciones 18

1.8 Limitantes 19

1.8.1 Limitantes Humanas 19

1.8.2 Limitantes Documentales 19

1.8.3 Limitantes Temporales 20

1.8.4 Limitantes Teóricas 20

1.8.5 Limitante Ética 20

1.9 Definición de Términos 21

Capítulo 2

Marco Teórico 27

2.1 Paradigma de la Investigación 27

2.1.1 Paradigma Naturalista de la Investigación Científica 28

2.2 Modelo Cognitivo Conductual 29

2.3 Ellis vrs Beck 32

2.4 Teoría Cognitiva de Beck 33

2.4.1 Componentes Principales de la Teoría Cognitiva de Beck 34

2.4.2 Principios Básicos de la Teoría Cognitiva de Beck 42

2.4.3 Principales Distorsiones Cognitivas 43

2.5 El Matrimonio 49

2.5.1 El Matrimonio una Institución Divina 53

2.6 El matrimonio y la Iglesia Adventista del Séptimo Día 54

2. 7 Beck y el Matrimonio 61

2.7.1 Distorsiones Cognitivas en el Matrimonio 69

2.8 El Matrimonio en la Adultez Temprana 78

2.9 Conflictos en el Matrimonio 80

2.9.1 ¿El Divorcio una Solución a los Conflictos? 83

2.9.2 Áreas Principales de Conflicto en la Relación de Pareja 87

2.10 El Género ¿Son Iguales Hombres y Mujeres? 107

2.10.1 ¿Existen Diferencias de Comunicación entre Hombres y Mujeres? 111

2.10.2 ¿Cómo Expresan los Sentimientos los Hombres y las Mujeres? 113

2.10.3 ¿Difieren los Hombres y las Mujeres en Aspectos de Intimidad, Finanzas y Tiempo Libre? 115

Capítulo 3

Marco Metodológico 121

3.1 Tipo de Investigación 121

3.2 Unidades de Análisis 122

3.3 Población.....127

3.4 Muestra 127

3.5 Instrumento 129

3.6 Procedimiento Metodológico.....131

3.7 Procesamiento de Datos.....132

Capítulo 4

Analisis de Datos 134

4.1 Descripción de la Muestra con Respecto a Datos Demograficos 134

4.2 Análisis de la Dimensión de Comunicación.. 152

4.2.1 Unidades de Análisis: Comunicación.. 156

4.3 Análisis de la Dimensión: Expresión Afectiva.. 160

4.3.1 Unidades de Análisis: Expresión Afectiva. 166

4.4 Dimensión de Resolución de Problemas.....170

4.4.1 Unidades de Análisis: Resolución de Problemas.....176

4.5 Análisis de las Distorsiones Cognitivas según el Género 181

4.5.1 Comparativo Entre Dimensiones según el Género 186

4.5.2 Distorsiones Cognitivas con Mayor Tendencia según el Género 191

4.5.3 Distorsiones Cognitivas Presentes en los Matrimonios según el Género .....
.....195

4.6 Análisis General.....198

Capitulo 5

Conclusiones y Recomendaciones.....207

5.1 Conclusiones.....207

5.2 Recomendaciones 212

Referencias.....218

Fuentes Bibliograficas.....218

Fuentes Electronicas 222

Anexos.....228

Anexo 1 Instrumento para Parejas 229

Anexo 2 Carta de Solicitud a la Misión Norte de Costa Rica.....230

Anexo 3 Carta de Aprobabación de la Misión Norte de Costa Rica 231

Anexo 4 Carta de la Tutora de la Investigación.....232

Anexo 5 Carta del Filólogo de la Investigación.....233

Anexo 6 Identificando Expectativas 235

Anexo 7 Identificando Expectativas 237

Anexo 8 Identificando Pensamientos Funcionales 238

Anexo 9 Identificando las Emociones 240

Anexo 10 Identificando Pensamientos Disfuncionales y Encontrando Alternativas para Modificarlos 243

Anexo 11 Estrategias de Comunicación 245

Anexo 12 Identificando el Lenguaje de Amor 247

Anexo 13 Diferencias entre los Cónyuges.....251

Anexo 14 Presupuesto Familiar Sugerente 255

Anexo 15 Lecturas Recomendadas.....258

Anexo 16 Intimidad Espiritual.....259

Anexo 17 Tiempo Libre.....261

Anexo 18 Cuestionario para Evaluar la Relación Matrimonial 265

Dedicatoria

Este trabajo de investigación está dedicado a:

Dios quien es el único que nos da la oportunidad de lograr esta meta dándonos no solo la vida, inteligencia y sabiduría para actuar, sino porque nos permitió aprovechar nuestro tiempo adecuadamente en la Universidad Adventista de Centro América para reír, llorar, soñar, trabajar, conversar y sobre todo para estudiar y sentirnos satisfechas de nuestro esfuerzo.

A nuestros padres Mario Calderón y Coty Miranda, así como Estuardo Guerra y Nelda Quesada. Quienes cada día a lo largo de los años se han esforzado por darnos lo mejor y sin importar las circunstancias nos demuestran su amor incondicional para con nosotras. Son nuestro ejemplo y bendición.

Agradecimientos

A Dios, quien a través de los años ha cumplido su promesa encontrada en (Josué 1:9). "Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente. No temas, ni desmayes; porque yo, el Señor tu Dios, estaré contigo dondequiera que vayas." Le agradezco porque Èl me ha dado las fuerzas necesarias para enfrentarme victoriosamente a cada reto y estoy completamente segura que lo seguirá haciendo hasta que logre alcanzar la verdadera meta de la Vida Eterna.

A mi Papá Estuardo por su esfuerzo y dedicación, por enseñarme el verdadero significado de la responsabilidad, el compromiso y el amor de Dios ante cada acto. Pero sobre todo gracias por su amor incondicional que ha sido mi inspiración para seguir adelante.

A Nelda mi mamá quien a través de su ejemplo demuestra ser la mujer virtuosa de quien habla la Biblia en Proverbios 31:10-31. Has sido una bendición en mi vida; gracias por tu cuidado, consejos, cariño, apoyo y oraciones hacia mí.

A mi hermana Aura quien es uno de los mejores regalos que Dios me ha dado para compartir los momentos alegres y difíciles de la vida… Gracias por tu apoyo y porque sé que puedo contar contigo siempre.

A mis abuelos paternos que en paz descansen, quienes me dieron su amor cada día, su apoyo y comprensión pero sobre todo porque formaron en mí valores que nunca olvidaré.

A mis tíos y primos por sus oraciones y palabras de ánimo que me han ayudado a seguir adelante. Sobre todo a mi tío Joel y Susseth, quienes sin importar las circunstancias siempre me brindaron su ayuda que ha sido de gran significado en mi vida.

A mis profesores quienes compartieron su conocimiento conmigo y me instruyeron a lo largo de la carrera de Psicología. En especial a la profesora Elizabeth Sánchez quien con su amor y dedicación en ayudar a los demás me brindó estrategias para seguir adelante y así lograr ser una mejor persona cada día. Gracias porque también con su ejemplo me transmitió la pasión por ayudar a otros a través de la Psicología y por enseñarme a dar lo máximo de mí.

A la profesora Lorena Quiros, gracias por sus consejos, su cariño y dedicación pero más que eso, gracias por sus oraciones y su apoyo a lo largo de la carrera de psicología que me han ayudado grandemente.

A mi tutora en esta investigación por ser no solamente mi profesora sino una amiga. Gracias por escucharme, por brindarme sus consejos y por trabajar conmigo duro para lograr alcanzar el éxito. El ejemplo en su trabajo ha marcado en mí el significado del verdadero profesor y del psicólogo.

A Rosagely quien Dios colocó en mi vida para compartir las alegrías, tristezas, enojos, frustraciones y mucho más. Gracias por ser no solo mi amiga sino mi hermana; por escucharme siempre sin importar el momento ni la hora, por brindarme tu ayuda y cariño a lo largo de estos años. Definitivamente el Señor tenía en sus planes que nos conociéramos mucho antes que naciéramos. Tu amistad es lo mejor que me llevo de Universidad Adventista de Centro América.

A Katy por su paciencia conmigo a pesar de las circunstancias, bien dice la Biblia en Proverbios 17:17 que en todo tiempo ama el amigo. Gracias por tu apoyo, tu cariño y tus consejos que nunca han sido en vano y sobre todo por ser una hermana para mí y demostrarme lo valiosa que es la vida cuando se comparte con personas como tan lindas como tú.

A Daisy gracias por su amistad, confianza, paciencia y cariño que me fortalecieron para seguir adelante en momentos difíciles desde el inicio de mi etapa por la Universidad Adventista de Centroamérica. Sin tu amistad quién sabe si ahora me encontrará escribiendo estas líneas porque realmente me animaste para no dejarme vencer por la tristeza de la distancia. Pero sobre todo gracias por demostrarme que es una amistad sincera que definitivamente durará a pesar de los años y las circunstancias.

A mis amigos(as) quien Dios envió en distintos momentos para que fueran mis ángeles. Aunque algunos por las circunstancias ya no estamos juntos otros aun alegran mi vida: Emy, Sergio, Karen, Omar, Paty, Javier, David, Luis Alonso, Jose Miguel, Irene, Miguel, Nilva, Jenny, Jayson, Marta. Gracias porque sé que puedo contar con ustedes siempre.

A las personas que leerán esta investigación, gracias por tomar una parte de su tiempo. Ojala este material pueda serles de utilidad y de bendición en sus vidas.

¡Muchas Gracias!

Heidy Guerra

Agradecimientos

A Dios nuestro Creador: Por darme la sabiduría para emplear y aplicar de la mejor forma posible el conocimiento, proporcionándome voluntad, perseverancia, empeño y ahínco en la tarea de investigación, con el fin de obtener los mejores resultados posibles, mediante la aplicación y validación en el campo de trabajo.

A mis padres: Por su amor inalterable desde el principio de mi existencia, por el apoyo, soporte y respaldo, dándome el ánimo necesario en los momentos de más dificultad.

A mí prometido: le agradezco que a pesar de la distancia me dio su apoyo en los momentos que más lo necesitaba, teniendo un corazón comprensivo al saberme escuchar. Te amo.

A la tutora de tesis: Por su paciencia y dedicación que tuvo conmigo para poder desarrollar está investigación. La aprecio bastante y gracias por ser un buen ejemplo para mí.

A las profesoras Lorena Quiros y Elizabeth Sánchez; porque han sido pilares de sostén en la dura tormenta del proceso de mí carrera, indicándome con claridad, objetividad, profesionalismo y afecto el curso correcto por el cual transitar.

A mi compañera de tesis; le agradezco por ser mi mano derecha, mi apoyo incondicional, mi compañera y mi hermana a lo largo de estos cuatro años. Dios sabía cuál era el momento que nos conociéramos y compartiéramos juntas alegrías, tristezas, enojos, sonrisas. Te quiero mucho amiga.

BIBLIOTECA
UNADECA
Alajuela Costa Rica

A Katy Umaña: Con quien he compartido en estos años tantas locuras y momentos agradables que llevo en mi corazón.

A cada lector; por elegir este material dándome el privilegio de dar un pequeño aporte a este interesante y extenso campo de trabajo, sumándome a las lumbreras que marcarán el camino de futuras grandes investigaciones que amplíen y esclarezcan de mejor y más amplia manera este singular e importante tema.

¡Muchas Gracias!

Rosagely Calderón

Capítulo 1

Naturaleza del Problema

El matrimonio fue establecido por Dios en el Edén para que fuera una unión para toda la vida entre un hombre y una mujer (Génesis 2:18-24), sin embargo, este plan ha ido decayendo, debido a que el divorcio se ha convertido en algo común en la sociedad actual, que también está afectando a la parejas que pertenecen a la Iglesia Adventista Del Séptimo Día.

¿Pero qué es lo que lleva a las parejas a encontrarse en diversos conflictos que pueden influirles en tomar la decisión de separarse? En realidad pueden ser múltiples las razones, pero muchas veces es por la manera de pensar de cada uno de los cónyuges. En 1990, Beck mencionó que algunos de los malentendidos que acosan a los matrimonios tienen sus raíces en el modo rígido de pensar que sirve de base a toda clase de prejuicios de los cuales entre 40 y 55% tiene probabilidades en terminar en un divorcio.

Por lo tanto 'no es el matrimonio lo que se debe romper, especialmente cuando se presenta una crisis, sino los sueños e ilusiones irreales' (Vargas, 2004). Aunque en varias ocasiones sucede todo lo contrario porque resulta difícil identificar aquellos pensamientos erróneos que impiden ver las circunstancias con realismo, debido a que fueron aprendidos probablemente desde la infancia a través de la familia, la escuela, la Iglesia, entre otros.

Otro factor que puede influir es la etapa en que se encuentran las parejas, la cual comprende las edades de 20 a 40 años. Según la National Center for Health Statistics (citado por Schaie y Willis, 2003) 'El divorcio es mucho más frecuente en hombres y mujeres menores de cuarenta años, para los hombres a principios de los treintena y para las mujeres a finales de la veintena'. Probablemente porque cuando las parejas llegan a la edad mencionada surgen desafíos como la crianza de los hijos, el estilo de comunicación, la toma de decisiones, los aspectos económicos, la manera de expresar amor, entre otras; lo cual puede hacer que se activen todas esas perspectivas personales, supuestos personales o esquemas cognitivos escondidos.

Como en todo matrimonio durante la adultez temprana existen una serie de áreas (personales, familiares, espirituales, sociales, entre otras.) a las que las parejas se enfrentan y que condicionan la dinámica y la calidad de la relación. Beck (Citado por Ruiz y Cano, 2007) 'la conducta de cada miembro de la pareja lo podría activar y producir una serie de distorsiones cognitivas que llevaría a una serie de círculos viciosos de estilos personales de relación inflexibles, sobretodo en tres áreas: comunicación, expresión afectiva y resolución de problemas'.

La comunicación es un medio importante para la transmisión de información, sin embargo, cuando de relaciones de pareja se habla, es un área complicada. Debido a que alguno de los cónyuges muchas veces comprende de manera distinta lo que se le ha dicho, probablemente porque en ella influyen distintos aspectos además del lenguaje verbal como: los gestos, el tono de voz, las emociones, entre otros.

Beck (1990) hablando de la influencia de las distorsiones cognitivas en la comunicación menciona:

> A veces, el malentendido se basa solo en una comunicación imperfecta. En otras oportunidades, el malentendido surge, y quizás en forma más grave, porque las palabras o actos de un cónyuge contienen inconscientemente, una amenaza para el otro. La causa de la riña no está por lo tanto en las palabras o actos sino en el significado que la pareja les asigna.

Cada persona tiene una forma particular de expresar amor, cariño y simpatía hacia su pareja. Para algunos se les facilita hacerlo a través de palabras, mientras a otros por medio de actitudes y conductas en donde demuestran lo que sienten. Al respecto la sociedad ha creado la idea que las mujeres son más románticas y por ello están constantemente deseosas que se les diga a través de hechos o palabras lo mucho que son queridas, mientras los hombres no esperan tanto las expresiones de afecto. Este tipo de ideas probablemente forme expectativas de las expresiones de amor que un esposo o esposa esperará de su pareja, que de no ser satisfechas pueden causarles conflictos matrimoniales.

> Cuando cada miembro presenta una forma de amar notablemente distinta (con sus actitudes, conductas y expectativas diferentes), no es de extrañar que aparezcan problemas en la relación. Esa discrepancia podía ya existir al principio de la relación y haber sido pasada por alto (dado el proceso de idealización de la fase del enamoramiento),

haciéndose presente una vez desaparece esta idealización, o bien puede haber surgido por el cambio de estilo amoroso de uno o de ambos miembros (Yela, 2000).

El área de expresión afectiva por lo tanto no puede dejarse de lado cuando de distorsiones cognitivas en el matrimonio se habla, al igual que el área de resolución de problemas que incluye aspectos como las finanzas, toma de decisiones y relaciones sexuales. Para Weissman (citado en García, 2008) las disputas en los matrimonios se dan a menudo sobre responsabilidades, finanzas, relaciones con miembros de la familia de origen, cuidado de los hijos, actividades sociales y de trabajo fuera de la familia, intimidad y comunicación.

Las distorsiones cognitivas pueden influir en el divorcio de los matrimonios que se encuentran en la adultez temprana debido a que ninguno de los cónyuges es igual al otro, ni piensan lo mismo, no ven las cosas de la misma manera, ni sus expectativas son iguales así que ambos deben comprender que están casados con una persona que ve la vida de una forma diferente, que piensa y actúa de acuerdo con su educación, su formación y su personalidad. Por ello al ser identificados y luego modificados esos errores en el pensamiento permitirán ver al cónyuge tal cual es, teniendo en cuenta sus cualidades y defectos.

Gotmman y Silver (citado por Brenes y Calderón, 2006) al hablar sobre el manejo de las diferencias en la relación de la pareja mencionan lo siguiente: 'Un aspecto que se puede considerar para hacer frente a esta situación y que es empleado por matrimonios satisfactorios es el comprender las diferencias esenciales que provocan el conflicto entre

la pareja y aprender a vivir con estas diferencias honrándose y respetándose el uno al otro'.

El psicólogo(a) por lo tanto debe preocuparse no solamente por identificar las distorsiones cognitivas que pueden presentarse en el matrimonio durante la adultez temprana sino al igual que lo hizo Jesús el psicólogo de psicólogos mostrar estrategias que puedan ayudarle a ver con realísimo su relación teniendo en cuenta que 'tratar con las mentes humanas es la obra más delicada en la cual los hombres estuvieron alguna vez ocupados' (White, 1977).

1.1 Planteamiento del Problema

> Por miles de años Satanás ha estado experimentando con las propiedades de la mente humana, y ha llegado a conocerla bien. Por sus sutiles operaciones en estos últimos días está ligando la mente humana con la de él, imbuyéndola con sus pensamientos; y está haciendo esta obra en forma tan engañosa que los que aceptan su conducción no saben que él los dirige a su antojo. El gran engañador espera confundir tanto las mentes de los hombres y mujeres que sólo oigan su voz (White, 1977).

De acuerdo a lo mencionado por White, Satanás está influyendo en los pensamientos distorsionados que puedan tener cada uno de los cónyuges, porque al hacerlo sabe que puede destruir una de las instituciones santificadas por Dios como lo es el matrimonio. 'El hogar cristiano es el blanco de Satanás; él se ha propuesto destruirlo.' (Trotman, Trotman y Trotman, 2007)

BIBLIOTECA
UNADECA
Alajuela, Costa Rica

> En el matrimonio necesitamos una dosis de gracia y de amor, y Jesús puede suplirla. La capacidad de hacer que dos personas se conviertan en una a pesar de todas sus diferencias, desafíos y la brecha que el pecado ha causado en los individuos y las familias, no es una tarea fácil. Todos necesitamos el apoyo y la ayuda de otras parejas y de personas capacitadas que nos den una mano durante el proceso (Flowers y Flowers, 2009).

¿Pero cómo ayudar a los matrimonios, sin conocer las distorsiones cognitivas que pueden influir en el divorcio? Las investigadoras por lo tanto como futuras psicólogas cristianas se han planteado el siguiente problema de investigación: **¿Cuáles son las distorsiones cognitivas que pueden influir en el divorcio durante la adultez temprana, de los matrimonios que pertenecen a la Iglesia Adventista Del Séptimo Día de la Universidad Adventista de Centroamérica, La Esperanza, Pueblo Nuevo y la Iglesia Central de Alajuela, Costa Rica durante los meses de mayo a octubre del 2010?** Como una herramienta que coopere con la obra de restaurar el plan de Dios en las parejas.

Se han seleccionado para esta investigación tres áreas dentro de un matrimonio: La comunicación (palabras, actitudes y lenguaje corporal), la expresión afectiva (verbal, física y acciones) y la resolución de conflictos (intimidad, finanzas y tiempo libre). Debido a que son algunas áreas de mayor conflicto en la pareja y al no ser resueltas pueden influir en un divorcio. Según Hormachea (1994) la mayoría de las parejas al vivir situaciones conflictivas en algún momento de su relación matrimonial han pensando en la separación.

Se tomaron en cuenta también las creencias y valores que sostienen los matrimonios porque pueden influir en su forma de pensar y actuar, haciendo que perciban la situación de manera distinta. Como ejemplo las creencias religiosas que influyen en su percepción de lo que está bien y lo que está mal.

Tucker (2009) al hablar acerca de la importancia de las creencias y valores en los pensamientos y actitudes de la pareja menciona:

> Los valores rigen la manera en que vivimos, y afectan las decisiones que tómanos. No tan solo las grandes decisiones, sino también las decisiones pequeñas y cotidianas se verán afectadas por los principios y valores de la vida. Es muy importante que el esposo y la esposa posean en común la mayor cantidad posible de valores.

1.2 Justificación

El matrimonio es la institución más antigua que se conoce y es la base de la sociedad cualquiera sea su estatus. Fue en la creación cuando el Hacedor del universo estableció la unión de un hombre y una mujer para beneficio de la humanidad. 'Dios creó al hombre y a la mujer a su imagen y los unió a fin de que pudieran experimentar la calidez, la ternura y el disfrute pleno del amor. Por eso el hogar y la familia nos habla de un Dios que creó a los seres humanos para que desarrollaran relaciones de intimidad' (Flowers y Flowers 2009).

El pecado y su maldición cambió la relación entre el hombre y la mujer y es por ello que el matrimonio sufre las consecuencias desde el mismo comienzo de este planeta. El enemigo de Dios ha puesto todo su empeño provocando desacuerdos y

pensamientos negativos para destruir la unión marital haciendo que las parejas tomen la decisión de divorciarse. En Costa Rica 'la tasa anual de divorcios, calculada con base en la cantidad de matrimonios, creció significativamente en los últimos años. Por cada 100 bodas al año, hay 37 divorcios' (Rojas, 2007).

Dentro de estas estadísticas probablemente se encuentren parejas adventistas porque son parte de la sociedad y eso los hace vulnerables a los mismos problemas que tienen los demás. Trotman et al. (2007) piensa que al igual que todo el mundo los matrimonios adventistas necesitan fortalecerse porque la Iglesia Adventista del Séptimo Día no anda muy lejos de las estadísticas de divorcio. Además Oliver (2007) hace referencia que no existen estadísticas acerca de los adventistas que se divorcian pero estima que de uno de cada cuatro matrimonios adventistas termina en divorcio.

Para White (1977) 'la mente controla al hombre en su totalidad. Todas nuestras acciones, buenas o malas, tienen su origen en la mente'. En cualquier momento entonces la mente puede crear errores en el pensamiento que no permitirán que la persona valore las situaciones de manera real, llevándola actuar inadecuadamente con su cónyuge. Suele ocurrir este tipo de confusiones en la manera de pensar 'cuando se dan cuenta que se han casado con alguien inmensamente diferente y actúan por lo que sienten' (Hormachea, 1994).

Los cónyuges son individuos con características personales peculiares, las cuales juegan un papel especial en su manera de pensar y actuar. 'Las diferencias que existen entre los cónyuges, se ven más grandes y se tornan destructivas, cuando uno o ambos tienen exageradas demandas y exageradas expectativas' (Hormachea, 1994). Además Trotman et al. (2007) declara: 'Los problemas que conllevan el divorcio y la separación

forman parte de las mayores dificultades que enfrenta la iglesia cristiana de hoy'. Por estos motivos se realiza esta investigación para identificar las distorsiones cognitivas que pueden influir en el divorcio durante la adultez temprana, de los matrimonios que pertenecen a la Iglesia Adventista Del Séptimo Día. A través de este estudio que permitirá obtener respuesta a importantes preguntas de la investigación cómo:

a) ¿Qué es una distorsión cognitiva?

b) ¿Qué causan las distorsiones cognitivas?

c) ¿Cómo se identifican las distorsiones cognitivas?

d) ¿Cómo se activan las distorsiones cognitivas?

e) ¿El género es un factor que interviene en la activación de las distorsiones cognitivas?

f) ¿Los miembros de la iglesia adventista tienen distorsiones cognitivas?

Al realizar esta investigación se pretende que sea una herramienta útil para los psicólogos(as) en su cometido de ayudar a los matrimonios a resolver los conflictos que enfrentan. Y así, cumplir con la labor de ayudar a los demás como parte de la responsabilidad que conlleva dicha profesión.

> En el plan de Dios, los seres humanos fueron creados con talentos para que se ayudaran unos a otros. Si todos hicieran un esfuerzo para cumplir esto con su prójimo con amor y simpatía desinteresada ¡qué obra bendita podría hacerse! Porque únicamente aumentamos y perfeccionamos nuestros talentos con el servicio (White, 1977).

1.3 Utilidad

Zabala (2009) menciona: 'Todo ser humano tiene derecho a esperar lo bueno de la vida, incluyendo el matrimonio. Sin embargo, nuestras expectativas matrimoniales deben ser en todo momento razonables'. Pero cuando los conflictos matrimoniales comienzan, las diferencias surgen y uno o ambos de los cónyuges puede cometer errores en su forma de pensar que los lleve a distorsionar la información como lo menciona Beck (1990) 'Lamentable en relaciones estrechas, en donde el pensamiento claro y la corrección de los errores son de particular importancia, se falla en reconocer y rectificar los juicios erróneos que nos formamos acerca de nuestra pareja'.

Los matrimonios que asisten a la Iglesia Adventista del Séptimo Día por lo tanto, no están exentos de presentar probablemente distorsiones cognitivas con respecto a las situaciones de pareja que surjan día a día, lo cual al crearles dificultades pueden influir en un divorcio. White (1979) menciona: 'Satanás realiza un esfuerzo para corromper la institución del matrimonio, pues no hay forma más segura de borrar la imagen de Dios en el hombre, y abrir la puerta a la desgracia.'

Es por ello que está investigación puede ser de utilidad para:

- Psicólogos(as) y estudiantes de psicología como un instrumento para ampliar sus conocimientos en el tema y utilizar la información necesaria en el desarrollo de su profesión.

- Matrimonios que se encuentran el adultez temprana al brindarles estrategias que les permita identificar y modificar las distorsiones cognitivas presentes en su matrimonio.

- Iglesia Adventista del Séptimo Día con resultados que pueden ser utilizados como base para la planificación de herramientas que brinden ayuda a las parejas que se encuentran en conflictos matrimoniales.

- Parejas que se encuentran en una relación de noviazgo para que identifiquen las expectativas que han formado con respecto a su novio(a) y al matrimonio para prevenir distorsiones cognitivas que puedan afectarles en su vida casada.

- Futuras investigaciones al contar con información y datos que probablemente les ayude en la elaboración de las mismas.

Finalmente esta investigación presenta utilidad teórica al brindar información y documentación sobre las distorsiones cognitivas que pueden influir en el divorcio de los matrimonios que se encuentra en la adultez temprana, debido a que no existe material al respecto dentro de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Asimismo brinda utilidad práctica a través de las recomendaciones dirigidas tanto a los matrimonios como la Organización de la Iglesia Adventista del Séptima Día, la Iglesia en general y para futuras investigaciones. Con el fin de proponer estrategias que ayuden a los matrimonios que presentan errores en el pensamiento, así como para prevenir que otras parejas en algún momento puedan activarlas.

BIBLIOTECA
UNADECA
Alajuela Costa Rica

1.4 Factibilidad

Algunas de las razones que hacen viable la investigación son:

1. Se dispone de información bibliográfica y documental sobre el tema de investigación.

2. Las investigadoras conocen la doctrina de la Iglesia Adventista Del Séptimo Día por participar de ella durante toda su vida.

3. Accesibilidad a los miembros que asisten a la Iglesia Adventista Del Séptimo Día de UNADECA (Universidad Adventista de Centroamérica), La Esperanza, Pueblo Nuevo y la Iglesia Central de Alajuela para realizar esta investigación.

4. Oportunidad de contar con la asesoría de varias profesionales en Psicología que con su experiencia aportaron en la realización de la investigación.

5. Planificación de un cronograma de trabajo para realizar la investigación en el tiempo indicado.

6. Disposición de recursos económicos para la elaboración de esta investigación.

1.5 Objetivos

'Los objetivos de investigación tienen la finalidad de señalar a lo que se aspira en la investigación y deben expresarse con claridad pues son las guías del estudio.' (Hernández, Fernández y Baptista, 2006)

Objetivo General

Determinar las distorsiones cognitivas que pueden influir en el divorcio durante la adultez temprana, de los matrimonios que pertenecen a la Iglesia Adventista del Séptimo Día de la Universidad Adventista de Centroamérica (UNADECA), La Esperanza, Pueblo Nuevo y la Iglesia Central de Alajuela, Costa Rica durante los meses de mayo a octubre del 2010.

Objetivos Específicos

1. Identificar las distorsiones cognitivas en las áreas de comunicación, expresión afectiva, y resolución de problemas que pueden influir en el divorcio durante la adultez temprana, de los matrimonios que pertenecen a la Iglesia Adventista Del Séptimo Día de la ciudad de Alajuela, Costa Rica.

2. Realizar una comparación por género de las distorsiones cognitivas en las áreas de comunicación, expresión afectiva, y resolución de problemas, que pueden influir en el divorcio durante la adultez temprana, de los matrimonios que pertenecen a la Iglesia Adventista Del Séptimo Día de la ciudad de Alajuela, Costa Rica.

3. Proponer estrategias para modificar las distorsiones cognitivas en las áreas de comunicación, expresión afectiva, y resolución de problemas en los hallazgos de esta investigación.

1.6 Antecedentes de la Investigación

El matrimonio por ser la base de la sociedad es un tema de constante investigación, así como los diversos factores que pueden crear de esta institución un lugar de felicidad o desdicha. Sin embargo muchos hogares han dejado de ser un ambiente de armonía y se han convertido en la escena de sufrimientos por los diferentes conflictos a los que la pareja debe enfrentarse. Esta situación ha hecho que el divorcio se convierta en algo común dentro de las parejas y más aún en los últimos años, lo cual es estudiado tanto a nivel nacional como internacional.

Es por ello que para efectos de esta investigación se han encontrado diversas estudios que abordan aspectos relevantes para la elaboración de la misma, aunque ninguna relacionada con las distorsiones cognitivas en los matrimonios dentro de la Iglesia Adventista en Costa Rica.

Antecedentes Internacionales

Jurado y Calderón. (2005) en su tesis final de graduación realizada en Bolivia, exponen el tema "Las creencias en la relación de pareja". La investigación fue de tipo exploratoria con el fin de conocer y establecer la relación entre las creencias irracionales con las expectativas y percepciones en las parejas en convivencia. Como parte del estudio los autores aplicaron un inventario de creencias sobre la relación de pareja a 30 parejas en convivencia, obteniendo los siguientes resultados:

Las expectativas de las parejas son altas al igual que el nivel de creencias irracionales y estas tienen diferencias en cuanto al sexo de los miembros de la pareja, debido a que las mujeres perciben negativamente a su pareja en mayor proporción; lo cual es una razón que lleva a un alto índice de fracasos en la relación. Finalmente los resultados de la investigación indican que los conflictos, se debe en buena parte a las formas y contenidos de pensamientos irracionales.

'Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio. ' Es la investigación realizada en México por Miranda y Ávila (2008), la cual destaca el valor que tienen las actividades que realiza la pareja para la satisfacción del matrimonio. Las áreas evaluadas en este estudio fueron: Las responsabilidades del hogar, la crianza de los hijos, las actividades sociales, la comunicación, las finanzas, la interacción sexual, el progreso ocupacional o académico, la independencia personal y la independencia del cónyuge, obteniendo distintos resultados de los cuales se destacan los siguientes:

La satisfacción marital es alta en los primeros años de casados, sin embargo tiende a disminuir en los años intermedios del matrimonio y nuevamente aumenta en los últimos años de la unión. Asimismo los autores destacan que independientemente del número de años de matrimonio, tanto los hombres como las mujeres valoran más las actividades que realizan juntos que las que llevan a cabo sin la pareja.

En México, Flores, Díaz, Aragón y Chi (2005) realizaron un análisis de los distintos estilos de poder y negociación del conflicto utilizados en parejas, debido a que según los autores de esta investigación en las relaciones más cercanas o íntimas como lo es el matrimonio los conflictos son más comunes. Al respecto concluyen:

> Los estilos de poder que predominan son el tranquilo-conciliador, negociador-democrático, afectivo y laissez-faire; es decir, las parejas ejercen el poder siendo amables, calmadas, conciliadoras, corteses, respetuosas, comunicativas, abiertas, cooperadoras, seguras, comprensivas, sutiles, amorosas, tiernas, dulces, cariñosas, permisivas y comprometidas. Asimismo, los estilos de negociación más utilizados fueron los de colaboración-equidad y de contienda. En otras palabras, las parejas tratan de resolver sus problemas de manera equilibrada, equitativa, cooperativa, de mutuo acuerdo y demás, pero a la vez imponiendo ligeramente su forma de ser y convenciendo a las parejas. (Flores, et al. 2005)

Otro estudio de interés es el realizado en España por Melero (2008) en donde se presenta las principales áreas en la relación de pareja que son: comunicación, manifestación de afecto; relaciones sexuales; manejos de aspectos económicos y tareas domésticas; educación y crianza de los hijos; manejo del tiempo libre y ocio, amistades, familiares, cuestiones ideológicas que incluyen aspectos de ética, religión y política; así como los procesos cognitivos característicos en la relación de pareja, los conflictos en la relación de pareja y la satisfacción matrimonial. De esta tesis el autor muestra diversos resultados, de los cuales cabe destacar para ésta investigación los siguientes:

En una relación al aumentar el tiempo de convivencia, las parejas mostraban una menor proximidad en el cuidado y un descenso de las actitudes pasionales hacia el amor, así, como un decaimiento en la satisfacción de la relación, un mínimo acuerdo de las manifestaciones de afecto y una menor cohesión. Además los resultados indicaron que

las mujeres son más sensibles y próximas en el cuidado de la pareja, mientras que los hombres puntuaron de forma significativa en la actitud hacia el amor Ágape, es decir, una predisposición hacia el sacrificio para lograr el bienestar de la pareja.

Las distorsiones cognitivas que presentan las personas con dependencia emocional fueron presentadas por Lemos, Londoño y Zapata (2007) a través de una investigación realizada en Medellín, Colombia. Los resultados de este estudio muestran que la distorsión cognitiva más significativa son 'Los Deberías' que se refiere a estándares ideales del amor romántico, que lleva a la persona a exigir de su pareja una atención constante, la cual generalmente no logra ser satisfecha completamente, ocasionando en ellos una sensación constante de fracaso y creando conflictos en la pareja.

Antecedentes Nacionales

Brenes y Calderón (2006) como requisito para graduarse de la licenciatura en Psicología de la Universidad de Costa Rica, realizaron una investigación para identificar las cogniciones, conductas y emociones funcionales y disfuncionales relevantes en las parejas, que se encuentran en transición al matrimonio, comparándolas al final con matrimonios que llevan 10 años de casados. Dentro de este estudio se toman en cuenta aspectos como: creencias funcionales y disfuncionales sobre el matrimonio, expectativas positivas y negativas sobre el matrimonio; conductas que afectan positivamente y negativamente la relación de pareja; áreas de conflicto en las parejas y habilidades necesarias para la relación.

Los autores concluyeron en su tesis que la creencia y expectativa que más se observó es que el matrimonio es para toda la vida. En las mujeres casadas observaron

demandas de atención hacia sus esposos y más expectativas de cambio en su pareja, mientras en los hombres mayores expectativas en cuanto al tiempo de compartir en pareja. Además mencionan que las parejas consideran que la espiritualidad contribuirá en la construcción satisfactoria de su relación, siendo los hombres quienes más aludieron en este aspecto.

En cuanto a las conductas que pueden afectar negativamente la relación de pareja están: no dedicar tiempo a la relación y la dificultad para comunicarse. Finalmente con respecto a la sexualidad las parejas solamente toman en cuenta el acto genital no considerando los demás componentes que la integran porque aún sigue siendo un tema tabú.

En otro estudio realizado en Costa Rica por Villalta, (2004) presenta los problemas vinculados con distorsiones cognitivas que afectan las relaciones padres, madres e hijos(as), así como una intervención grupal para brindar habilidades y destrezas en técnicas cognitivas a los parejas, para mejorar las situaciones de conflictos en el hogar.

Son diversos los factores que crean conflicto en los matrimonios que se encuentran en la adultez temprana, por lo que Azurdia y López (2003) realizaron una investigación respecto para identificar los factores estresantes en la pareja joven antes de nacer el primer hijo o hija, en donde presentan tanto los factores, biológicos, culturales, personales e interacciónales que intervienen en la formación tanto de los pensamientos como conducta de las personas en relación con su pareja.

Todos estos estudios se convierten en una guía de orientación para el desarrollo de esta investigación, debido a que ellas sirven de referencia para lograr los objetivos que se han planteado.

1.7 Delimitaciones

Algunas delimitaciones de la investigación son:

1. La investigación se realizó solamente con los miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día de la Universidad Adventista de Centroamérica (UNADECA), la Esperanza, Pueblo Nuevo y la Iglesia Central de Alajuela.

2. La población que se utilizó para esta investigación será únicamente los matrimonios que se encuentran en la adultez temprana (20 a 40 años), debido a que diversas investigaciones muestran que el divorcio es más frecuente durante esta etapa.

3. En esta investigación se analizaron las distorsiones cognitivas en tres de las distintas áreas (comunicación, expresión afectiva y resolución de problemas) que pueden influir en el divorcio de los matrimonios que se encuentran en la adultez temprana.

4. Los resultados solo son aplicables a la muestra, por lo que serán un dato probable de lo que podría influir en el divorcio de matrimonios que asisten a otras iglesias adventistas o que se encuentran en otras etapas de la vida.

1.8 Limitantes

Algunas de las limitantes de esta investigación son:

1.8.1 Limitantes Humanas

- Falta de disponibilidad de la muestra a colaborar en la investigación mediante la aplicación del instrumento.
- Interpretación imprecisa de las preguntas del instrumento por parte de la muestra, lo cual le da un margen de error a los resultados de esta investigación.
- Posible predisposición prejuiciada de la muestra con respecto algunas áreas del instrumento como intimidad.
- Imposibilidad de abarcar a todas las parejas en la fecha estipulada para la aplicación del instrumento.

1.8.2 Limitantes Documentales

- Se desconoce la existencia de investigaciones sobre las distorsiones cognitivas que influyen en el divorcio de los matrimonios que se encuentran en la adultez temprana dentro de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.
- Falta de información sobre el tema de investigación accesible en el idioma español.

1.8.3 Limitantes Temporales

- El lapso de tiempo para realizar esta investigación es fue dos cuatrimestres del año 2010 por lo que impide ampliar la investigación hacia otras áreas que también pueden influir en el divorcio de los matrimonios que se encuentran en la adultez temprana, por lo que únicamente se abarcan ciertos aspectos.

- El tiempo estipulado para la aplicación, análisis e interpretación de la información obtenida a través del instrumento imposibilita profundizar en la investigación

1.8.4 Limitantes Teóricas

- Desconocimiento de las investigadoras de todos los factores que pueden influir en la presencia de las distorsiones cognitivas en el matrimonio por falta de experiencia en este ámbito.

- Los resultados obtenidos en esta investigación son aplicables únicamente a la población estudiada.

1.8.5 Limitante Ética

- Restricción de las investigadoras a realizar preguntas con mayor profundidad que permitieran obtener información sobre las diversas áreas que pueden activar distorsiones cognitivas en las parejas, para evitar traspasar la privacidad de la muestra.

1.9 Definición de Términos

Actitudes:

Son las acciones que realiza un miembro de la pareja en el momento que se presenta una situación en la que hay que conversar.

Adultez temprana:

Es una etapa de la vida donde las personas empiezan a tomar decisiones acerca del matrimonio. Comenzando alrededor de los 20 años y concluyendo alrededor de los 40. (Papalia, Wendkons y Dustin, 2005)

Comunicación:

Es el arte y ciencia de entrar en contacto con otra persona a través de la expresión hablada o sin palabras. (Diccionario de la Real Academia, 2006).

Conflictos Maritales:

Se refiere a las discusiones o contiendas que la pareja tenga por aspectos de la relación. (Jaime Coleman citado en Howse, Dunton y Marshall, 1992)

Cotidianidad:

Es la fase donde se produce una frustración de expectativas y creencias románticas, creando una desilusión en uno o ambos cónyuge, que los lleva a una serie de problemas prácticos.

Distorsiones Cognitivas

Son errores en el procesamiento de la información que crea pensamientos que ocultan, ignoran o disfrazan la realidad. También se conocen como errores en el pensamiento o estructuras cognitivas disfuncionales.

Divorcio:

Es la ruptura del matrimonio en cualquier momento por la falta de voluntad de cualquiera de los cónyuges de continuar con el vinculo que los une.

Enamoramiento:

Se trata de una relación íntima sin apenas problemas prácticos, donde se activan una serie de creencias y expectativas románticas en uno o ambos miembros de la pareja.

Esquemas cognitivos:

Se definen como construcciones subjetivas de la experiencia personal en forma de significados o supuestos personales que guían nuestra conducta y emociones de manera inconsciente. (Pérez, 2009)

Expresión a través de acciones:

Se refieren a todos los actos que la pareja realiza para demostrarle a su cónyuge amor. Se conocen popularmente como detalles que van desde un regalo hasta actos de servicio.

Expresión de Afecto:

Se refiere a las distintas manifestaciones de amor, cariño y afecto que la persona muestra a su pareja.

Expresión física:

Se refiere a la demostración de amor a través del contacto físico, debido a que proporciona a la pareja sentimientos de protección seguridad y cariño.

Expresión verbal:

Se refiere a la expresión de afecto a través de las palabras y frases que demuestren al cónyuge amor.

Finanzas:

Es el conjunto de actividades relacionadas con el dinero que se invierte. (Diccionario de la Real Academia, 2006)

Género:

Se refiere a las diferencias entre mujeres y hombres.

Iglesia Adventista:

Es una denominación cristiana que se caracteriza por guardar el séptimo día de la semana que es el sábado. Cuya creencia en el matrimonio declara que es un compromiso con Dios y con el cónyuge que debieran de celebrarse solo entre personas que participan de la misma fe y por ello no acepta el divorcio a menos que sea por las siguientes causas:

Adulterio y fornicación (se refiere también a perversiones sexuales que incluyen el incesto, el abuso sexual a menores y las prácticas homosexuales) abandono del matrimonio por parte de un cónyuge incrédulo y cualquier otra situación que degrade el propósito de Dios para el matrimonio como: la violencia intrafamiliar (Creencias de los Adventistas del Séptimo Día, 2006).

Intimidad:

Es el componente emocional del amor; incluye entregarse uno mismo, preocuparse por el bienestar del otro, comunicarse de forma íntima con el otro y valorar al otro. (Schaie y Willis, 2003)

Inventario:

Es un instrumento que consiste en un conjunto de frases o palabras a las que el sujeto tiene que responder eligiendo o marcando su posición ante ellas, el cual permite una escalamiento acumulativo de sus ítems, dando puntuaciones globales al final de la oración.

Lenguaje corporal:

Es todo aquello que la pareja expresa a través de expresiones faciales y postura del cuerpo.

Matrimonio:

Es una institución a través de la cual un hombre y una mujer se unen en un tipo dependencia social y legal, con el propósito de fundar y mantener una familia. (Diccionario de la Real Academia, 2006)

Modelo Cognitivo-Conductual:

Es el modelo que surge de la teoría cognitiva y la teoría conductista que parte del supuesto que la actividad cognitiva es la determinante del comportamiento humano y considera que el cambio conductual depende de aspectos cognitivos.

Palabras:

Se refiere a la comunicación verbal, es decir la expresión a través de frases.

Pareja:

Se refiere a un hombre y una mujer dentro del matrimonio.

Pensamientos automáticos:

Son nuestra charla interna o autodiálogo a nivel mental, expresados como pensamientos o imágenes y que se relacionan con estados emocionales intensos. (Ruiz e Imbernon, 1996)

Resolución de problemas:

Se refiere a las áreas importantes en el matrimonio como la intimidad, finanzas y tiempo libre.

Tiempo libre:

Se refiere al tiempo que los miembros de la pareja disponen para realizar las actividades que les interesa tanto de manera individual como en conjunto.

Capítulo 2

Marco Teórico

'Marco teórico es un compendio escrito de artículos, libros y otros documentos que describen el estado pasado y actual del conocimiento sobre el problema de estudio. Nos ayuda a documentar cómo nuestra investigación agrega valor a la literatura existente'. (Hernández et al. 2006). El marco teórico es simplemente la revisión de la literatura que sustenta teóricamente el estudio y proporciona una visión de los aspectos en que se basará la investigación.

2.1 Paradigma de la Investigación

Para Kuhn (citado por Barrantes, 2009) paradigma es 'una solida red de compromisos conceptuales teóricos, instrumentales y metodológicos. El paradigma incluye… un cuerpo implícito de creencias teóricas y metodológicas entretejidas que permiten la selección, evaluación y critica'. La elección de un paradigma en una investigación es importante porque permite tener una base sobre los principios, reglas, instrumentos y normas de solución a utilizar.

'Un paradigma es un esquema teórico, una vía de percepción y comprensión del mundo, que un grupo de científicos ha adoptado' (Barrantes, 2009). Además este autor menciona que dentro de un paradigma hay diferentes enfoques que se refiere a la manera de descubrir y comprender los puntos esenciales de un problema. **Por lo tanto esta investigación tiene como fundamento un paradigma naturalista con enfoque cualitativo.** "en el paradigma naturalista predominan los enfoques cualitativos (Barrantes, 2009)

2.1.1 Paradigma Naturalista de la Investigación Científica

El paradigma naturalista también es llamado fenomenológico, interpretativo, humanista o etnográfico porque intenta sustituir las nociones científicas de explicación, predicción y control por la comprensión, significado y acción de las personas. Según Barrantes (2009) 'este paradigma es denominado también naturalista-humanista o interpretativo y según los pensadores que lo han analizado a fondo su interés se centra en los estudios de los significados de las acciones humanas y de la vida social'.

Dentro de este paradigma el sujeto y el objeto interactúan para construir el conocimiento y así lograr comprender e interpretar la realidad y el significado de las personas. Ésta investigación lo que pretende es eso, identificar los distorsiones cognitivas que una persona tiene y cómo estos errores en el pensamientos pueden influir en su matrimonio.

Además en este paradigma tanto la teoría como la practica están relacionadas y se retroalimentan mutuamente por lo que los diseños de investigación son abiertos y sin criterios preestablecidos. Para recolectar la información se utilizan instrumentos construidos por el investigador u otros investigadores y al analizarlos se utiliza la lógica, el descubrimiento exploratorio, expansionista, descriptivo e inductivo dando énfasis a los procesos sin la posibilidad de generalizar, debido a que los resultados están limitados en un tiempo y espacio y se cree que pueden tener múltiples factores asociados y no unas pocas causas por lo que pueden variar en cualquier momento (Barrantes, 2009).

Barrantes (2009) presenta las características del paradigma naturalista de la siguiente manera:

Dimensión	Paradigma Naturalista
Interés de la investigación	Comprender, interpretar
Naturaleza realidad (ontología)	Construida, holística
Relación sujeto-objeto	Interrelacionada comprometida
Propósito	Explicaciones ideográficas en un tiempo y espacio
Explicación	Interacción de factores
Papel de valores (axiología)	Valores dados que influyen en el proceso.
Fundamentos	Fenomenología
Teoría/ práctica	Relacionadas
Criterios de calidad	Credibilidad, triangulación y cuantitativas
Técnicas	Cualitativas
Análisis de datos	Inducción analítica (cualitativos) Procesos

2.2 Modelo Cognitivo Conductual

El modelo cognitivo-conductual surge de la teoría cognitiva y la teoría conductista. La primera se enfoca en los procesos de pensamiento y la elaboración de ideas que cada persona forma de acuerdo a lo que percibe a su alrededor. La Teoría Cognitiva según de Rosa (s.f.) es aquella que se enfoca en los procesos de pensamiento, la elaboración de información de ideas y su procesamiento. Detrás de cada comportamiento hay una manera particular de pensar, recibir, recordar organizar y dar

uso a la información obtenida, lo cual es el enfoque de la teoría cognitiva que se basa entonces en el pensamiento y exploración de aquellos estímulos que pueden modificar las ideas y afectar en la conducta.

La teoría conductista por el contrario se orienta en la conducta de la persona que es lo único real y objetivo. 'La teoría conductista, desde sus orígenes, se centra en la conducta observable intentando hacer un estudio totalmente empírico de la misma y queriendo controlar y predecir esta conducta' (Anónimo, 2003).

Los pensamientos son intangibles y subjetivos porque no se pueden observar, la teoría conductista no tiene en cuenta los procesos internos para comprender la conducta, por lo que únicamente se enfoca en controlarla. Sin embargo, a través de los años la Psicología ha demostrado que si bien los pensamientos no son algo concreto pueden observarse a través de los actos de las personas. El enfoque cognitivo-conductual pretende entonces, modificar las ideas de la persona para controlar la conducta.

'El enfoque cognitivo conductual parte del supuesto que la actividad cognitiva es la determinante del comportamiento humano, considera que el cambio conductual depende de aspectos cognitivos. Plantean que el cambio de aspectos cognitivos desadaptativos producirá los cambios conductuales deseados' (Labrador, Cruzado y Muñoz, citado por Guerra y Plaza, 2001).

> Según las investigaciones llevadas a cabo por Beck fundador de la Terapia Cognitiva Conductual los pensamientos negativos inapropiados o distorsiones cognitivas pueden conducir a reacciones conductuales inadecuadas las cuales se pueden modificar, de esta

> forma el enfoque cognitivo-conductual se dirige a la exploración del inconsciente de los esquemas de pensamiento automático y como estos esquemas afectan a su propia imagen, su entorno y el futuro del paciente. (De León, 2006)

El modelo cognitivo-conductual por lo tanto plantea un acercamiento a los procesos internos de pensamiento que influyen en la conducta, debido a que una persona no nace con una manera determinada de pensar sino al comenzar a interactuar con su entorno con la familia y la sociedad aportarán a la formación de pensamientos racionales o irracionales que intervendrán en su actuar diario, afectándole no solamente a sí mismo sino a las personas que lo rodean como: amigos, pareja, entre otros.

Camerini (2008) declara: 'El modelo cognitivo-conductual es el que se basa en los patrones de pensamientos distorsionados o conceptualmente erróneos, los cuales ejercen un efecto adverso sobre las diferentes emociones, conductas y modos de funcionamiento conductuales'. El estudiar tanto las cogniciones como la conducta es lo que hace importante a este modelo ya que contribuye no solo con aspectos teóricos sino con múltiples estrategias de intervención psicológica.

Aunque el modelo cognitivo-conductual no tiene una figura fundadora, debido a que se toman en cuenta aportes de distintos teóricos, se destacan los de Ellis quien en el año 1956 presentó una nueva corriente en psicoterapias que hoy se conoce con el nombre de Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) junto con Aarón Beck quien algunos años después, en 1962, desarrolló una nueva propuesta en psicoterapia llamada Terapia Cognitiva. Tanto Beck como Ellis compartían la idea de que la mayoría de los

trastornos derivan de cogniciones erróneas y/o de un procesamiento cognitivo erróneo, y el remedio reside en acciones correctivas, por lo que ambos se enfocaron no solamente en la reestructuración cognitiva de la persona sino también comportamental

> El enfoque cognitivo conductual es cada año más dominante entre las propuestas psicoterapéuticas y su eficacia y eficiencia en la práctica clínica es cada vez más reconocida en las investigaciones sobre diversos trastornos de gran incidencia actual, tales como: depresión, adicciones, ansiedad, trastornos de pánico, agorafobia, fobia social, disfunciones sexuales, entre otras, así como sobre distintos problemas, tales como la violencia, la ira, las inhibiciones, los conflictos de pareja y otros (Camerini, 2008).

2.3 Ellis vrs Beck

Debido a que tanto Ellis como Beck se enfocaron en el procesamiento del pensamiento existen aspectos similares en sus teorías que aunque lo presentan con términos distintos se refieren a lo mismo, así como diferencias que hacen único cada aporte. Es importante por ello, mencionar los puntos de comparación entre ambos teóricos para una mejor claridad del tema aunque se considerará únicamente a Aarón Beck para el desarrollo de la investigación ya que según Cebolla (2007) 'El modelo cognitivo de Beck es el que se ha mantenido con mayor vigencia hasta la actualidad'

- Tanto Beck como Ellis consideran que las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos.

- Ambos teóricos establecen una relación entre pensamiento-emociones-conducta.

- Beck presenta los esquemas cognitivos como pensamientos que las personas forman a través de sus experiencias anteriores que es lo mismo que Ellis llama creencias.

- Beck se refiere a las distorsiones cognitivas como errores en el pensamiento mientras que Ellis lo presenta como creencias irracionales.

- Beck así como Ellis a través de su teoría pretenden conducir a la personas a formas más realistas y flexibles de pensamiento

2.4 Teoría Cognitiva de Beck

Beck desarrolló su teoría primero aplicándola a la depresión, luego a los trastornos de ansiedad y posteriormente a muchas otra áreas, incluidas las relaciones de pareja, puesto que a través de sus investigaciones descubrió que existe una clara relación entre los pensamientos de la persona, las emociones y los sentimientos que experimenta, lo que influirá en su reacción comportamental ante una situación. 'Las emociones y conductas de las personas están influidas por su percepción de los eventos. No es una situación por sí misma la que determina lo que una persona siente, sino más bien la forma en que ella interpreta la situación' (Ellis y Beck, citado por Camerini, 2008).

Cuando las emociones que influyen en la manera de pensar de una persona son negativas e intensas, su comportamiento se ve entorpecido o se vuelve desadaptativo, de modo que los problemas se mantienen o empeoran, ya que no permitirá que perciba los eventos que suceden alrededor con realismo.

> Muchas veces, al no ser objetivos en una situación, distorsionamos la información de la que disponemos en un momento dado, o sacar conclusiones negativas sin información suficiente o incluso ignorando otra información disponible más realista y constructiva. Cuando esto ocurre, dice Beck, cometemos errores en la interpretación o errores de razonamiento. (Anónimo, s.f.)

Lo que presentan por lo tanto la teoría de Beck es que no son las situaciones en sí las que producen malestar directamente, sino las interpretaciones personales que la persona realiza de ellas, tomando en cuenta que hay personas que tienen más tendencia a cometer estos errores de pensamiento probablemente porque fueron aprendidos a través de experiencias previas o por la sociedad.

2.4.1 Componentes principales de la Teoría Cognitiva de Beck

a) Esquemas Cognitivos

'Nuestras emociones, comportamientos y respuestas corporales están bajo la influencia de pensamientos o interpretaciones que tenemos en diversas situaciones. Además estos pensamientos están bajo la influencia de creencias aprendidas a lo largo de nuestra vida (esquemas)' (Quinto, s.f.).

La teoría de Beck presenta como unidad fundamental los esquemas cognitivos que son representaciones internas o pensamientos que la persona forma a través de sus experiencias. 'Los esquemas cognitivos se definen como construcciones subjetivas de la experiencia personal en forma de significados o supuestos personales que guían nuestra conducta y emociones de manera inconsciente' (Pérez, 2009).

> Los esquemas cognitivos son la forma en que la persona da sentido y significado a su experiencia pasada, actual y por ocurrir en el futuro. Estos supuestos personales permanecen inactivos o dormidos a lo largo del tiempo en la memoria y ante determinadas situaciones desencadenantes (una enfermedad física, un acontecimiento en la vida personal) se activan o despiertan y actúan a través de situaciones concretas produciendo a menudo determinados errores del pensamiento (distorsiones cognitivas) que a su vez se relacionan recíprocamente con determinados estados emocionales y conductas (Pérez, 2009).

Estos esquemas cognitivos se encuentra localizados en nuestro cerebro, en donde la memoria guarda todas esas circunstancias que cada persona a experimentado a lo largo de su vida y en un momento determinado salen a relucir, en otras palabras es la forma de pensar con la que se enfoca y experimenta la vida cada persona o la organización de nuestra experiencia en forma de significados personales, que guía la conducta, las emociones los deseos y las metas personales.

De acuerdo con Beck los esquemas cognitivos son adquiridos en etapas tempranas de la vida que sirven para organizar la experiencia previa, guiar las interpretaciones de experiencias nuevas y moldear las expectativas y las predicciones. Sin embargo, cuando la persona forma ideas o creencias que no son realistas los esquemas cognitivos se vuelven disfuncionales y es lo que se conoce con el nombre de distorsiones cognitivas que pueden generar problemas emocionales, conductuales y de relación

b) Distorsiones Cognitivas

> El modelo de Beck, tienen un componente llamado. errores lógicos (distorsiones cognitivas), que en el proceso de razonamiento distorsiona las conclusiones o lleva a inferencias distorsionadas o mal interpretadas de los hechos, por ejemplo: cuando se sobrevalora; o no se considera todos los aspectos involucrados (Free, citado por Villalta, 2004).

'Distorsiones cognitivas se entienden como errores en el procesamiento de la información derivados de los esquemas cognitivos o supuestos personales' (Beck, citado por Arredondo y Zapata, 2007)

Según Riso (2005) 'Distorsiones cognitivas son conclusiones o productos cognitivos ilógicos o equivocados'. Por ejemplo: Una señora se encuentra con su esposo por la calle, le saluda y este no la ve, entonces reacciona inmediatamente poniéndose tensa, furiosa, con deseos de discutirle, conteniéndose y pensando ¿Por qué no me habrá saludado este estúpido? Seguramente iba a verse con otra mujer o

simplemente ya no me quiere; cuando en realidad lo que sucedió es que el esposo estaba tan preocupado y distraído por las situaciones del trabajo que no la vio al pasar.

Las distorsiones cognitivas pueden cegar tanto a una persona que por más explicaciones y hechos que observe se le dificultará considerar las otras opciones como válidas, ya que creerá que la manera en que está pensado es la adecuada, probablemente porque de niña observó que cuando su papá no saludaba a su mamá ella decía que era porque ya no la quería.

Una distorsión cognitiva es una forma de error en el procesamiento de información que crea pensamientos que ocultan, ignoran o disfrazan la realidad, causando conflictos no solo personales sino con las personas que los rodea. Las distorsiones cognitivas entonces son esquemas equivocados de interpretar los hechos que generan múltiples consecuencias negativas, alteraciones emocionales y conflictos en las relaciones con los demás, porque según Beck (1990) derivan de creencias personales o significados personales, inconscientemente aprendidos a menudo en las experiencias de la vida infantil .

Ellis (citado por Camerini, 2008) al hablar sobre los errores en el pensamiento menciona:

> Se caracterizan por su rigidez y total intolerancia a la frustración. Estas demandas pueden estar dirigidas hacia uno mismo, hacia los otros o hacia el mundo en general. (Por ejemplo: "Yo debo ser exitoso", "tú debes amarme" o "la vida debe ser fácil"). Las actitudes

demandantes representadas por las citadas expresiones conducen a las emociones (o conductas) disfuncionales o "auto-saboteadoras", que caracterizan a los trastornos que los pacientes intentan eliminar.

Todas las personas poseen distorsiones cognitivas, habrá aquellos que probablemente no las perciban por el entorno que les rodea, sin embargo como son dañinas para la salud mental y emocional en algún momento le afectará al enfrentarse a alguien que piense de manera diferente o perciba esa situación de manera racional. ¿Pero cómo identificar los pensamientos si no son visibles? Éstos pueden ser descubiertos a través de los pensamientos automáticos que son una manera por la cual la mente se expresa.

c) Pensamientos automáticos

Las distorsiones cognitivas se expresan a través de los pensamientos que aparecen en situaciones donde hay una intensa alteración emocional que le produzca por ejemplo ansiedad, enojo, depresión como puede suceder en las relaciones de pareja debido a que alguno de los cónyuges no actúa como la otra persona lo espera. A esas cogniciones entonces se les denomina con el nombre de pensamientos automáticos que surgen casi instantáneamente.

Villalta (2004) cita esta declaración de Beck 'Pensamientos automáticos son los que surgen sin que medie razonamiento, casi instantáneamente, son rápidos, breves y específicos para cada situación, por lo mismo la persona puede no tomar conciencia de ellos, percibir más la emoción que genera, se aceptan sin cuestionarlos, ni criticarlos y se asumen como ciertos'.

Cuando por distintos eventos vitales se activan esos significados personales que permanecían latentes o dormidos, irrumpen en la consciencia e interrumpen el pensamiento racional, a través de los pensamientos automáticos, los cuales no permiten que la persona reflexione en las circunstancias sino acepte sus pensamientos como reales, por lo que no le permitirá analizar o resolver las circunstancias de manera racional.

> Pensamientos automáticos son nuestra charla interna o autodiálogo…a nivel mental, expresados como pensamientos o imágenes y que se relacionan con estados emocionales intensos (como la ansiedad, la depresión, la ira o la euforia). A menudo forman versiones subjetivas de las cosas que nos ocurren que suelen ser bastantes erróneas, en el sentido de dar una falsa imagen o interpretación de las cosas y los hechos, por lo que se le dice que están basados en distorsiones cognitivas (Ruiz e Imbernon, 1996).

Una esposa se encuentra esperando a su pareja en el restaurante donde habían quedado, sin embargo pasa media hora después de la hora acordada y este no llega. A su mente acuden pensamientos del siguiente estilo: "si me quisiera de verdad no me haría esto", "pero cuando llegue a la casa se las verá conmigo", "se va a enterar quien soy". Entonces comienza a irritarse y a prepararse para la discusión sin pensar en lo que le habrá sucedido a su esposo que no le permitió llegar a tiempo. "Si me quisiera de verdad no me haría esto" es un ejemplo de pensamiento automático, ya que se aprecia el autodiálogo que la señora mantiene tanto que va a provocar una distorsión de pensamiento que le afectará en su comportamiento, pues ya se encuentra enfadada, ya

que Villalta (2004) menciona: 'Los pensamientos no son posibles de observar directamente sino a través de frases y expresiones que nos decimos a nosotros mismos'.

Sánchez e Imbernon (1996) en su libro "Sentirse Mejor" dicen que los pensamientos automáticos se caracterizan por lo siguiente:

1. Son charla interna referida a temas muy concretos: Una persona mientras estaba con su pareja se decía: "Seguro que nuestro noviazgo termina mal".
2. Aparecen como mensajes recortados en forma de palabras claves: Una esposa preocupada por no terminar los oficios de la casa antes de que llegará su pareja pensaba "Todo me sale mal" "Soy una lenta".
3. Los pensamientos automáticos son involuntarios: Entran de manera automática en la mente, no son pensamientos reflexivos ni productos del análisis o razonamiento de una persona sobre un problema sino al contrario son "reacciones espontáneas" ante determinadas situaciones donde aparecen fuertes sentimientos.
4. Con frecuencia se expresan en forma de palabras como "debería de" o "tendría que": Aparecen a menudo como obligaciones que las personas se imponen a ellos mismos, a los demás en forma de exigencias intolerantes. Un esposo se le olvidó la fecha de aniversario cuando estaba con su esposa y rápidamente pensó: "No debería haber tenido ese fallo", apretando sus puños y mandíbula y sintiéndose irritado consigo mismo.

5. Tienden a dramatizar o exagerar las cosas: A menudo hacen que la persona adelante lo peor para ella. Una persona se dispone a casarse y piensa ansiosamente: "Y si ocurre todo esto termina en divorcio".

6. Hacen que cada persona adopte una forma o cristal por donde interpreta los acontecimientos de forma rígida: Las cosas son según el prisma por donde se miran. Así, ante un mismo acontecimiento cada persona lo interpreta a su manera creyendo tener la razón, sin atender a otros datos o valoraciones distintas.

7. Los pensamientos automáticos son difíciles de controlar: Al no ser pensamientos racionales ni reflexivos, no se suelen comprobar con la realidad, y la persona que los tiene los suele creer fácilmente.

8. Son aprendidos: Son el reflejo momentáneo de actitudes y creencias que han sólido aprenderse en la infancia o adolescencia, provenientes de la familia, la escuela y otras influencias sociales. Como en esas etapas de la vida aún no se ha desarrollado demasiado la capacidad racional de análisis de las personas, son asimilados con mayor facilidad y almacenados en la memoria humana esperando a ser disparados por situaciones con carga emocional como el matrimonio.

2.4.2 Principios Básicos de la Teoría Cognitiva de Beck

La teoría cognitiva de Beck se basa en los siguientes principios:

1. El pensamiento es el que influye sobre los estados afectivos de las personas. Los acontecimientos que están a su alrededor aunque pueden contribuir no determinan el sentimiento de malestar sino la interpretación que ellos hacen de los hechos.

2. Las distorsiones cognitivas son la principal causa de malestar emocional ante la presencia de cualquier problema. Es por ello que los pensamientos automáticos que surgen cuando hay conflictos en la pareja son los que provocan que la persona se sienta de un modo u otra impidiéndole ver la realidad de la situación.

3. Lo que produce las acciones distorsionadas es la activación de diferentes esquemas cognitivos ya existentes, que fueron aprendidos a través de familia, escuela, iglesia, entre otros.

4. Las distorsiones cognitivas que se activan cuando la persona se encuentra ante diversos eventos significativos, hace que la persona cambie su estado emocional y por ende su conducta.

5. Como consecuencia de la activación de las distorsiones cognitivas la persona puede enfrentarse a conflictos tanto consigo misma o con los demás.

6. A pesar de la influencia de circunstancias pasadas en la formación de las distorsiones cognitivas deben indagarse en las influencias presentes, porque estas son las responsables que los pensamientos erróneos continúen a través del tiempo, ya que la causa principal del malestar emocional y la conducta inapropiada no

tiene que ver con el modo en que fueron adquiridos esos pensamientos, sino con el hecho de seguirlas manteniendo en el presente.

7. Si las personas evalúan su forma de pensar y lo cambian en el presente, sus conductas y emociones serían diferentes, por lo que no es necesario indagar en lo que influyó en el pasado en la formación de las distorsiones cognitivas si no se puede trabajar directamente en el presente.

2.4. 3 Principales Distorsiones Cognitivas

1. **Filtraje o abstracción selectiva:**

   La persona selecciona un solo aspecto de una situación, la cual influye en toda la interpretación que hace de la misma, excluyendo el resto de las circunstancias y por lo tanto no puede percatarse de otros aspectos. En otras palabras se filtra lo negativo y lo positivo se olvida.

   Las palabras claves para identificar esta distorsión son:

   - Es horrible
   - Es insoportable
   - No aguanto que
   - No puedo soportar esto

2. **Pensamiento polarizado:**

   Este pensamiento se presenta cuando una persona valora los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta los aspectos intermedios. Las cosas se valoran como buenas o malas, blancas o negras, olvidando grados intermedios.

Las palabras claves para identificar esta distorsión son todas aquellas que extreman las valoraciones olvidando los grados intermedios:

- Inútil
- Cobarde
- Fracasado

3. Sobregeneralización:

Esta distorsión del pensamiento sucede cuando la persona saca una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente. En otras palabras es la tendencia a creer que si algo ha ocurrido alguna vez, ocurrirá muchas veces.

Las palabras claves que indican que una persona esta sobregeneralizando son:

- Todo
- Nadie
- Nunca
- Todos
- Siempre
- Ninguno

4. Interpretación del pensamiento:

Se refiere a la tendencia de la persona a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás.

Las palabras claves para identificar esta distorsión son:

- Eso se debe a
- Eso es porque
- Sé que eso es por

5. Visión catastrófica:

La persona percibe o espera acontecimientos de modo catastrófico, sin tener motivos razonables para ello.

La palabra clave que suele indicar esta distorsión suele ser:

- Y si me ocurre a mí

6. Personalización:

Consiste en el hábito que tiene la persona de relacionar, sin base suficiente, los hechos del entorno con ella misma. Un tipo de personalización consiste en el hábito de compararse con otras personas de manera frecuente: "Soy menos sociable que", "A él le hacen caso pero no a mí".

Las palabras claves para identificar esta distorsión son:

- Lo dice por mí
- Hago esto mejor (o peor) que tal

7. Falacia de control:

La persona se ve a sí misma de manera extrema sobre el grado de control que tiene sobre los acontecimientos de su vida. O bien la persona se suele creer muy competente y responsable de todo lo que ocurre a su alrededor, o por el contrario se ve impotente y sin que tenga ningún control sobre los acontecimientos de su vida.

Las palabras claves para identificar esta distorsión son:

- No puedo hacer nada por
- Yo soy el responsable de todo
- Solo me sentiré bien si tal persona cambia tal cosa

8. Falacia de justicia:

Consiste en la costumbre que tiene una persona de valorar como injusto todo aquello que no coincide con sus propios deseos.

Las palabras claves para identificar esta distorsión son:

- Es injusto que
- No hay derecho a
- Si de verdad tal, entonces, cual

9. Razonamiento emocional:

Una persona puede creer que las emociones que está experimentando son ciertas necesariamente. En esta distorsión la persona toma las emociones sentidas como un hecho objetivo y no como derivadas de la interpretación personal de los hechos.

Las palabras claves para identificar esta distorsión en este caso son:

- Si me siento así es porque soy/ o a ocurrido

10. Falacia de cambio:

En este pensamiento la persona cree que su bienestar depende de manera exclusiva de los actos de los demás. Además suele creer que para cubrir

sus necesidades son los otros quienes han de cambiar primero su conducta, ya que creen que dependen solo de aquellos.

Las palabras claves para identificar esta distorsión son:

- Si tal cambiara tal cosa, entonces yo podría tal cosa.

11. Etiquetas globales:

En esta distorsión la persona se pone un nombre general o etiqueta globalizadora a ella misma o a los demás basándose en dos rasgos de personalidad.

Las palabras claves para identificar esta distorsión son:

- Es un
- Soy un
- Son unos

12. Culpabilidad:

La persona se atribuye la responsabilidad de los acontecimientos totalmente a sí misma o a otros, sin base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen a los acontecimientos. Una característica de esta distorsión es que algunas veces no lleva a la persona a cambiar de conducta sino solo a darle vueltas a los malos actos.

En este caso las palabras claves para identificar la distorsión aparecen en torno a:

- Mi culpa
- Su culpa
- Culpa de

13. Los deberías:

La persona tiene el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre cómo tienen que suceder las cosas y por lo tanto cualquier desviación de esas reglas u normas se considera intolerable o insoportable y conlleva alteración emocional extrema.

Las palabras claves como puede identificarse esta distorsión son:

- Tiene que
- Debería de
- Tengo que
- No tengo que
- No debería de

14. Falacia de razón:

Consiste en la tendencia que tiene una persona de afirmar frecuentemente, ante un desacuerdo con alguien más, que su punto de vista es el correcto y cierto. No le importa los argumentos del otro, simplemente los ignora y no los escucha.

Las palabras claves en esta distorsión son:

- Yo tengo la razón
- Él o ella está equivocado
- Sé que estoy en lo cierto

15. Falacia de recompensa divina:

Consiste en la tendencia que tiene una persona a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará mágicamente en el futuro, o tendrá una recompensa en el futuro si deja la situación sin hacer nada.

Las palabras claves para identificar esta distorsión son:

- Las cosas mejorarán en un futuro
- El día de mañana tendré mi recompensa

2.5 El Matrimonio

Van Pelt (1983) relata la historia de Peale, quien cuenta lo que sucedió en una conferencia que ella dictó ante un grupo de alumnas universitarias. Dice que en un momento dado fue interrumpida por una joven muy linda que le dijo en tono burlón: Peale, usted afirmó que el matrimonio es la carrera más importante que una mujer pueda seguir. Según mi opinión, el matrimonio es una institución que casi ha dejado de existir, la mayor parte de nosotras pensamos en la misma forma. No creemos que sea necesario, y ni siquiera deseable unirnos sexualmente a un individuo alrededor de los 20 años de edad limitarnos únicamente a él durante el resto de la vida. ¡Nos parece ridículo!

Las alumnas miraban con interés a su compañera al continuar ésta diciendo: Yo duermo con un joven que me gusta. No quiero casarme con él y no creo que él tenga intención en casarse conmigo. No es ésta la primera vez que cohabito con un hombre y probablemente tampoco será la última. No veo nada malo en ello. Si alguna vez me da la gana de tener un hijo, entonces me veré forzada por la sociedad a casarme. Pero hasta que no llegue ese momento, no deseo saber nada del matrimonio. Y si alguna vez llego a casarme y las cosas no resultan

bien, de ninguna manera me dejaré atrapar en un matrimonio miserable. Peale, nosotras no somos ciegas. Hemos visto que el matrimonio ha hecho a nuestros padres y a otras personas, y no nos agrada. ¿Cuál es su respuesta?

Ahora todas las alumnas miraron a Peale, quien dio la siguiente respuesta: Sí, tengo una respuesta, y la estoy viviendo yo misma. Me considero una de las mujeres más afortunadas. Me encuentro completamente casada en todo el sentido de la palabra: física, emocional, intelectual y espiritualmente. Estoy unida a mi esposo por lazos muy estrechos. No somos dos personas separadas en mutua competencia. Constituimos una unidad, y ninguna otra cosa en la vida puede compararse con esto. Pero ustedes nunca experimentarán una unidad de esta índole, ni siquiera tendrán vislumbre de las satisfacciones que esto produce, si mantienen las actitudes que manifiestan y el mismo código de conducta.

No veo por qué no repuso la alumna en forma defensiva pero con menos convicción. ¿Por qué no podría una relación entre hombre y mujer ser tan significativa fuera del matrimonio como lo es dentro de él?' 'porque carece de compromiso y dedicación respondió Peale. No tiene permanencia. No tiene la profundidad que surge del hecho de compartir totalmente año tras año, de trabajar juntos, de saber que se está construyendo una relación perdurable. ¿Cree usted que nosotros encontramos la felicidad en el matrimonio mediante el toque de una

BIBLIOTECA UNADECA

varita mágica? ¡No! Luchamos y trabajamos duramente toda la vida para alcanzarla. Para nosotros el matrimonio no fue una trampa lo consideramos un privilegio. Y existe una gran diferencia en ellos. Mientras la clase miraba en silencio Peale, concluyó diciendo: En este país abundan los matrimonios bien constituidos, pero es necesario formarlos a fuerza de trabajo y dedicación. Eso requiere inteligencia y determinación, y el trabajo nunca está terminado. Cuando se toma el tiempo y se efectúa el esfuerzo para conseguir que el matrimonio funcione satisfactoriamente, la recompensa es enorme.'

Al igual que Peale muchas personas aun consideran el matrimonio como una institución valiosa que les permitirá sentir distintos beneficios que solo al estar casada se pueden experimentar. Bien lo dice Van Pelt (2001) al citar a Battista 'El matrimonio es un contrato indisoluble en el cual uno recibe de la otra persona más de lo que jamás pudiera tener esperanza de pagar.'

'Se dice con razón, que la alegría que se comparte es doble, y que la tristeza que se puede compartir es solo la mitad. Y eso es lo que precisamente ocurre en el matrimonio' (Cortes, 2006). Además para este autor el matrimonio es:

- Un acto de confianza recíproca.
- Un sí que tiene que durar toda una vida.
- El punto de partida de una vida en común.
- Un don de amor que se construye cada día.
- Un compromiso que implica responsabilidad recíprocas.

T 378.242 G 929 268

- Es el don más grande, completo, único y perpetuo que existe.
- Un ayudarse a caminar y apoyarse mutuamente para evitar y superar los tropiezos.
- Una sintonía que necesita tiempo, constancia, confianza y fidelidad para realizarse.
- Y sobre todo, y ante todo una idea divina.

El hablar de matrimonio es algo complejo debido a que cada persona puede darle su propio significado de acuerdo a la percepción que tenga del mismo; de hecho White (1979) declara: para comprender lo que es en verdad el matrimonio, se requiere toda una vida, porque los que se casan ingresan en una escuela en la cual no acabarán nunca sus estudios. Sin embargo la sociedad se ha encargado de generalizar una idea que encierra lo que es el matrimonio al mencionar que es la unión entre un hombre y una mujer con el fin de formar una familia, prueba de ello lo encontramos en el Diccionario de la Real Academia, (2006) 'El matrimonio es una institución a través de la cual un hombre y una mujer se unen en un tipo de dependencia social y legal, con el propósito de fundar y mantener una familia'.

En el matrimonio dos personas se unen para toda la vida por el amor profundo que comparten, así que es una de las facetas más importantes de la vida porque ¿Quién no sueña alguna vez con casarse? o ¿Quién no anhela encontrar a la persona indicada para compartir su vida? De hecho desde temprana edad tanto mujeres como hombres anhelan ese día en que unirán sus vidas para siempre con la persona amada y es algo maravilloso porque Dios mismo espera que los seres humanos disfruten de sus beneficios.

El matrimonio no es algo que las personas prueban a ver si les sirve, para entonces decidir si quedarse con él o ella; es más bien algo que las personas deciden con una promesa, y entonces se obligan haciendo todo esfuerzo posible por mantenerlo (Kass, citado por Van Pelt, 2001). Dentro de esta unión la pareja comparte intereses personales, económicos, sentimentales, religiosos, entre otros., que les permite crecer juntos cada día, porque esto puede ser uno de los mayores gozos de la vida y un factor decisivo para hacer que la vida sea digna de ser vivida.

2.5.1 El Matrimonio una Institución Divina

La relación matrimonial es de origen Divino, fue fundado para la felicidad del hombre y de la mujer, establecido en la semana de la creación. La Santa Biblia (2000) menciona: 'Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre. Dijo entonces Adán: Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; esta será llamada varona, porque del varón fue tomada. Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne' (Génesis 2: 22-24).

'El matrimonio es una institución divina establecida por el propio Creador antes de la caída, cuando todas la cosas, incluso el matrimonio eran buenas en gran manera' (Manual de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, 2005). El matrimonio es un pacto de amor hecho entre una mujer y un hombre teniendo como testigo a Dios. 'Porque Jehová es testigo entre ti y la mujer de tu juventud… ella es tu compañera y la mujer de tu pacto' (Malaquías 2:14). Los secretos más grandes para la felicidad y la armonía del matrimonio por lo tanto los tiene Dios, quien es el autor del mismo. Ninguna filosofía

humana será mejor que la filosofía divina, la cual está expresada en las Sagradas Escrituras. 'Honroso es en todos el matrimonio y el lecho sin mancilla' (Hebreos 13:4).

2.6 El matrimonio y la Iglesia Adventista del Séptimo Día

El matrimonio es un compromiso mutuo para toda la vida entre la pareja y Dios que afectará el éxito de esta vida como la futura. Por ello la Iglesia Adventista del Séptimo Día reconoce entre personas que participan de la misma fe el matrimonio religioso, luego de ser inscrito por el Estado, debido a que el matrimonio tiene un aspecto divino gobernado por las leyes de Dios y un aspecto civil dictado por las leyes del Estado.

Para esta organización el matrimonio tiene los siguientes propósitos basados en la Sagradas Escrituras que son el marco de referencia para comprender el plan de Dios para cada matrimonio, siendo que fue escrita por hombres inspirados por Dios por medio del Espíritu Santo. Como lo declara 2 Pedro 1:21 'Porque nunca la profecía fue traída por voluntad humana, sino que los santos hombres de Dios hablaron siendo inspirados por el Espíritu Santo'.

- **El matrimonio fue creado para reflejar la imagen de Dios**

'Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó' (Génesis 1:27). Dios quiso reproducir y llenar la tierra con su propia imagen y su verdadero carácter, así que cada uno de los cónyuges debe revelar los atributos del carácter de Dios, su unidad, su amor, su benignidad, su misericordia, su perdón su gracia.

La imagen de Dios es reflejada cuando en el matrimonio existe, la unidad, el amor, el sentido de pertenencia, la confianza, la seguridad y la intimidad. Como lo cita White. (2005) 'Los hombres y las mujeres pueden alcanzar una norma elevada, si tan solo quieren reconocer a Cristo como su Salvador personal. Una vez entregado todo al señor es necesario que la persona se mantenga alerta y en oración constante para cumplir con este mandato dado por Dios'.

- **Dios creó el matrimonio para el compañerismo**

'Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él' (Génesis 2: 18). Dios creó una compañera para Adán para que no permaneciera solo. Hizo otra criatura igual para él, pero a la vez maravillosamente diferente. 'Con una parte del hombre Dios hizo a la mujer, a fin de que fuese ayuda idónea para él, alguien que fuese una con él, que lo alegrase, lo alentase y bendijese, mientras él a su vez sería su firme auxiliador' (White, 2005).

El compañerismo en el matrimonio surge de la comunicación que existe entre los dos, para compartir ideas y la vida misma. Dios es un ser de relaciones por lo tanto el ser humano fue creado para disfrutar de relaciones armoniosas, amorosas y placenteras dentro del matrimonio. La mujer fue creada como complemento del hombre. Somos seres totales pero no completos. La mujer ayuda al hombre a hacer su vida completa, ella llena los lugares vacios. Él hace lo mismo con ella. Ambos se complementan. El hombre sin la mujer no está completo y viceversa. Los dos solos se encuentran incompletos, pero los dos juntos se complementan y reflejan la imagen de Dios. Si en el

matrimonio, cada cónyuge no satisface esa necesidad de compañerismo hacia el otro, se sentirán solos apartándose del plan de Dios.

- **El matrimonio tiene el propósito de la procreación**

'Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla…' (Génesis1:28). El feliz propósito del matrimonio es el de llegar a ser padres porque cuando los esposos procrean sus hijos se convierten en colaboradores con Dios en la misión de la creación y reproducción de la vida que Dios nos da. 'Los hijos son una herencia del Señor' (Salmos 127:3). y los padres son los responsables de ellos ante Dios por lo que es necesario que ambos trabajen con amor, fe y oración en la responsabilidad de criar a los niños, ya que no solo es un propósito del matrimonio sino que el Señor les pedirá cuentas al final por ello.

- **El matrimonio fue creado para la intimidad**

'Y Adán y su esposa estaban desnudos, y no se avergonzaban el uno del otro' (Génesis 2:25). Significa que estaban total y completamente desnudos, de tal manera que no tenían nada que esconder, nada que ocultar, que había una completa sinceridad, transparencia y una ausencia total de vergüenza, complejo, inhibición o temor. Esto permitía disfrutar de una completa libertad, intimidad sin restricciones tanto física como emocionalmente. La intimidad plena y placentera surge de una entrega y una aceptación completa y recíproca. Un matrimonio sin intimidad será vacío y crónicamente monótono.

- **El matrimonio tiene el propósito de la edificación**

El matrimonio es una edificación mutua, de autorrealización, amor y felicidad; donde se contribuye a desarrollar al máximo las capacidades de cada uno de los miembros de la pareja para que crezcan juntos en el desarrollo de su carácter. El uno al otro alimenta, edifica y fortalece la valía personal 'Por lo cual, animaos unos a otros, y edificaos unos a otros, así como lo hacéis' (1 Tesalonicenses 5:11). Si ambos cónyuges buscan constantemente a Dios lograrán edificar no solo sus vidas sino su hogar porque Él puede ayudarles a levantar murallas que impidan destruirlos, debido a que es la piedra principal de todo fundamento.

El matrimonio representa también la edificación del carácter de los hijos porque los padres tienen la responsabilidad de su educación. 'Instruye al niño en su camino...' (Proverbios 22:6). 'Y vosotros padres... a vuestros hijos...criadlos en disciplina y amonestación del Señor' (Efesios 6:4). De la pareja depende si formarán hijos que sean de honra para Dios y beneficio para la sociedad. 'Recuerden padres que los hijos son los miembros más jóvenes de la familia de Dios. Él los confió al cuidado de ustedes a fin de que los eduquen para el cielo. Tendrán que darle cuenta de la manera en que cumplan su sagrado cometido' (White, 2005).

- **El matrimonio tiene como propósito la salvación y la proclamación del reino de Dios.**

El matrimonio fue establecido por Dios para que ambos puedan luchar para alcanzar la salvación y para que al igual que el amor que comparten entre ellos puedan expresarlo a los demás presentándoles el mensaje de salvación y vida eterna. Este concepto está presente en el plan de Dios presentado a Noé y su familia: 'Pero

estableceré mi pacto contigo, y entrarán en el arca, tus hijos, tu esposa' (Génesis 6:18). 'Noé con temor preparó el arca en que su casa se salvase' (Hebreos 11:7). Es necesario que la pareja tenga en mente el sacrificio de Jesús, como sufrió por el ser humano, lo que entregó para dar salvación y vida eterna para que comprendan la magnitud del regalo que les ha ofrecido y así lo compartan con lo demás.

La familia en la iglesia cristiana primitiva era un centro de evangelización discipulado. 'Aquila y Priscila, con la iglesia que está en su casa' (1 Corintios 16:19). 'Y todos los días... por las casas, no cesaban de enseñar y predicar a Jesucristo' (Hechos 5:42). La familia moderna también al igual que en tiempo antiguo debe proponerse cumplir con el propósito de predicar no solo con sermones sino con el ejemplo que Dios es el centro de sus vida y su hogar.

- **El matrimonio fue creado para disfrutar de una vida completa**

La institución del matrimonio fue creada por Dios pensando únicamente en el bienestar y satisfacción del ser humano. En ella tanto el hombre como la mujer encontrarán el complemento para sus vidas y es importante la, preocupación de Dios por el hombre en este tema que se ve claramente en las palabras que Él expresó de la siguiente manera: No es bueno que el hombre este solo, le haré ayuda idónea' (Génesis 2:18). Por lo tanto, la mujer fue creada como complemento del hombre al igual que el hombre para la mujer.

Ambos se complementan debido a que el compañerismo y la unidad en el matrimonio es plan original de Dios y por ello fueron creados el uno para el otro para

una relación intima, romántica y plena. En su infinito amor Dios conocía que la unión de un hombre y una mujer sería de gran bendición y ayuda mutua.

- **El matrimonio fue establecido para la felicidad del hombre y la mujer**

Cuando Adán abrió sus ojos y vio frente a él a Eva, exclama lleno de regocijo y emoción: '¡Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne!' Esto lo vemos claramente cuando Adán se expresó de la siguiente manera: ¡qué emoción ahora tengo alguien que me entienda y me corresponda! Sin duda alguna ese es el propósito original de Dios, que el hombre y la mujer lleguen a alcanzar la felicidad compartiendo su vida mutuamente sin importar las circunstancias o situaciones por las que estén pasando.

El sabio Salomón confirma este hecho, que la vida matrimonial debe ser llena de satisfacciones y felicidad al decir al esposo que disfrute de la vida con la esposa que ama, todos los días de su vida. La convivencia diariamente del uno con el otro ayuda a que los pensamientos y sentimientos positivos dominen la relación de la pareja, así que cuanto más sabiduría e inteligencia tenga una pareja para liderar con su emociones y mayor su capacidad de entender, honrar y respetar uno al otro; mayor será la posibilidad de vivir felices para siempre que es la voluntad de Dios.

Para la Iglesia Adventista del Séptimo Día el matrimonio es una institución sagrada que acepta como razones validas para el divorcio, el adulterio y la fornicación, así como por abandono que hace del matrimonio un cónyuge incrédulo. Sin embargo la palabra fornicación contiene otras irregularidades sexuales como las perversiones sexuales que incluyen: el incesto, el abuso sexual de menores y las prácticas

homosexuales, porque se consideran mal uso de las facultades sexuales y una violación de la intención divina del matrimonio (Manual del Iglesia, 2005).

Con el pasar de los años el pecado ha ido degradando cada día a la humanidad, lo que ha hecho a la Iglesia Adventista del Séptimo Día consciente de que, 'a la luz de las enseñanzas bíblicas sobre el matrimonio, las relaciones conyugales se hallan en muchos casos por debajo del ideal y por ello reconoce que algunas veces las relaciones matrimoniales se ven deterioradas a tal punto que es mejor que los cónyuges se separen' (Manual de la Iglesia, 2005). Uno de estos casos es la violencia en las relaciones personales porque no hay cabida entre los seguidores de Cristo para el control tiránico y el abuso de poder. 'La violencia dentro del matrimonio y la familia es aborrecible' (White, 1979).

La Iglesia Adventista del Séptimo día cree firmemente en el matrimonio como una institución divina basada en las Sagradas Escrituras. Por lo tanto 'cualquier pensamiento incierto en el campo del divorcio debe armonizarse constantemente con aquel sagrado ideal revelado en el Edén' (Manual de la Iglesia, 2006). Esto deja abierto a consideración para divorcio cualquier otro aspecto que degrade el ideal celestial para la pareja.

Las investigadoras de este estudio con respecto al divorcio adoptan el siguiente principio de la Iglesia Adventista del Séptimo Día: 'La iglesia de hoy ha sido llamada a sostener y afirmar el ideal de Dios para el matrimonio y, al mismo tiempo, ser una comunidad que reconcilia, perdona y sana, mostrando comprensión y apoyo cuando se produce la ruptura conyugal' (Manual de la Iglesia, 2005). Esto porque el papel del psicólogo cristiano es reparar la imagen de Dios en el matrimonio mostrando empatía

con la pareja debido a que 'el matrimonio es una bendición: salvaguarda la felicidad y la pureza de la raza, satisface las necesidades sociales del hombre y eleva su naturaleza, física, intelectual y moral' (White, 1979).

Sin embargo cuando el psicólogo no logre el objetivo de rescatar el matrimonio porque la relación se encuentra totalmente deteriorada por distintos aspectos y únicamente está dañando a la pareja o la integridad de uno de los cónyuges, será su responsabilidad guiar a las personas a tomar la mejor decisión y en caso de que opten por separarse mostrarles comprensión sin juzgarlos como lo habría hecho Jesús el mayor ejemplo con los psicólogos al estar en esta tierra.

2. 7 Beck y el matrimonio

Beck dedicó muchos años de su vida profesional al estudio de los problemas de pensamiento en las personas afectadas de ansiedad y depresión, sin embargo en ciertas ocasiones atendió a muchos matrimonios derrumbados por dificultades existentes en la relación, así que comenzó a prestarle mayor atención a los problemas de pareja. Fue entonces cuando descubrió que estas manifestaban la misma clase de errores del pensamiento (distorsiones cognitivas) que sus pacientes deprimidos y ansiosos. Al respecto este autor menciona: 'Aunque las parejas no estaban tan deprimidas y ansiosas como para necesitar terapia específica, estaban tensas y enojadas. Y, al igual que mis pacientes las parejas tendían a fijarse en lo que estaba mal en sus matrimonios y a descuidar o no querer ver lo que estaba bien'.

Fueron estos descubrimientos en la relación de pareja que llevó a Beck a ampliar su estudio al respecto, en donde concluyó que esta puede pasar por dos fases generales:

1. Enamoramiento:

Se trata de una relación íntima sin apenas problemas prácticos, donde se activan una serie de creencias y expectativas románticas en uno o ambos miembros de la pareja. Generalmente la etapa del enamoramiento es la que se conoce como noviazgo porque es aquí donde la pareja dedica tiempo a conocerse y a compartir sus ideales, pensamientos, actitudes, debilidades y fortalezas antes de pasar al matrimonio.

'El noviazgo es una relación transitoria entre un hombre y una mujer, la cual brinda la oportunidad de conocerse más afondo para decidir en un determinado momento pasar a la siguiente fase que es el matrimonio' (Anónimo, s.f). Sin embargo, el problema es que durante esta etapa uno o ambos miembros de la pareja intentan agradar a la otra persona, mostrando solo lo mejor de ellos mismos o solo los comportamientos agradables. 'Algunas parejas se forman sobre la base del enamoramiento, en el que sus componentes principales son: pasión, ternura, sexo, afecto y una fuerte idealización de la pareja y del futuro de la relación. El enamoramiento es una etapa dentro de la pareja que va desapareciendo con la convivencia, una etapa que se caracteriza por querer agradar y llenar las expectativas de la pareja' (Barrera, s.f.).

El enamoramiento es una etapa dentro de la relación amorosa, en donde el amor que ambas personas tienen hace que se idealice a la pareja, es decir se perciben los aspectos positivos únicamente y los defectos se pasan por alto. Idealizar es un proceso psíquico en virtud del cual se llevan a la perfección las cualidades y el valor del objeto. Al principio de toda relación de pareja, la relación pasa por una etapa de enamoramiento donde las expectativas románticas, fantásticas e idealizadas son la base sobre la que se

construyen las expectativas de futuro de la relación de pareja. 'Es en esta etapa donde los enamorados viven en un sueño en el que todo es fantástico y maravilloso, incluso aquellas cosas que no les agradan las ven hermosas' (Anónimo, 2006).

Al idealizar a la pareja se forman expectativas que según Melero (2008) 'hacen referencia a la idea idiosincrática sobre lo que significa una relación de pareja o sobre los comportamientos que se esperan de ella y definen lo que una persona considera como importante y satisfactorio dentro de una relación'. Estas expectativas la persona las va formando a lo largo de la vida a través de lo que observa o escucha en su hogar, la escuela, las revistas, la televisión, los amigos, entre otros. El modelo Cognitivo de Beck (1990) menciona que uno o ambos miembros de la pareja, a partir de ciertas experiencias personales (modelos familiares de sus padres como pareja, otros modelos sociales, historia de relaciones de pareja anteriores, entre otros.) desarrolla una serie de expectativas no realistas sobre cómo tiene que funcionar una pareja (mitos) y/o bien lleva a la relación sus propias características personales, que pueden ser incompatibles con las del otro miembro, lo cual puede observarse en la siguiente historia:

> Rogelio mientras se encontraba de novio con Elba se veía en la posición eminente de un esposo fuerte. Tenía fantasías acerca de las muchas escenas de amor que llevarían a cabo. Soñaba con el placer y la satisfacción que su matrimonio le proporcionaría. Pensaba en la manera en que se desempeñaría como esposo que era lo que observaba en su hogar: El padre de Rogelio estaba chapado a la antigua y guiaba a su familia con mano estricta, su esposa había sido relegada a una posición secundaria y se encontraba completamente

dominada por el mundo masculino. Rogelio y su hermano aprendieron rápidamente que cuando su madre los disciplinaba, podían encontrar una fuerte defensa en el padre. Él, generalmente, se unía a ellos contra la madre, y si ella se atrevía a reclamar, él decía: 'No continuaremos con esta discusión', y le daba una mirada que la hacía guardar silencio durante horas. Así era la trama de Rogelio, que él había estado ensayando durante 20 años. Había observado cuidadosamente la forma de actuar de un esposo, en este caso, su padre, y ese había sido el papel que soñaba desempeñar al casarse.

Había otros factores que influían en la manera como Rogelio esperaba actuar al casarse. Había elegido ideas adicionales a su trama de la televisión, de los libros, de sus tíos, de sus profesores, de la iglesia y de otras fuentes. Toda su vida había estado recolectando y almacenando inconscientemente información acerca de la forma como los esposos debían actuar. Además se había formado un cuadro de la manera como su esposa debía actuar. Pero Elba por el contrario siempre ha querido desempeñar la parte de una esposa, ¡pero no como la madre de Rogelio! No había sido criada en esa clase de hogar. Su madre no era el tipo de persona que obedecía órdenes de un dictador. En cambio era una esposa que manejaba su hogar con eficiencia y que además tenía una profesión. El padre de Elba había dejado la dirección del hogar y de los hijos mayormente a cargo de su esposa, mientras él se ocupaba de ganar el dinero necesario para vivir, de hacer deportes y

de participar en diversos proyectos de servicio a la comunidad. Elba había aprendido otro papel y al andar con Rogelio anhelaba casarse con él para desempeñarse de acuerdo a lo que había aprendido (Van Pelt, 1983).

Todas las expectativas son creadas antes y durante la etapa del noviazgo y son llevadas por cada uno de los miembros de la pareja al matrimonio, lo cual puede causarles problemas al descubrir que su esposo(a) no son lo que imaginaron y su vida matrimonial tampoco. Las expectativas entonces no significa que sean malas pero si no son manejadas con realismo probablemente lo serán. La fase del enamoramiento es importante porque brinda a la pareja la oportunidad tanto de conocerse como .adquirir habilidades y aprendizajes necesarios en el matrimonio o la vida de pareja, bien lo dice Melgosa (1998) 'Enamorarse es entrar a formar parte de otra vida, y que otra vida pase a formar parte de la nuestra. Es algo realmente serio y decisivo. Por eso, a pesar de la conmoción que supone el enamoramiento, es conveniente, por difícil que resulte, conseguir un cierto grado de sosiego y reflexión'.

2. Cotidianidad:

Es la fase cuando se produce una frustración de expectativas y creencias románticas, creando una desilusión en uno o ambos cónyuge, que los lleva a una serie de problemas prácticos. Se produce principalmente en el matrimonio porque es aquí cuando la pareja se conoce realmente con sus fortalezas y defectos que anteriormente no fueron vistos o quizás pasados por alto por el amor que sentían uno del otro. 'Es claro que las personas tienen grandes expectativas en cuanto al

matrimonio. Cuando estas expectativas no se cumplen, a menudo surgen la desilusión y el desencanto' (Van Pelt, 2008).

'El matrimonio suele ser un acontecimiento lleno de interés, emoción y expectativa, y una experiencia a largo plazo muy satisfactoria. Pero es indispensable establecer normas adecuadas desde el mismo comienzo' (Melgosa, 1998). Lo que sucede actualmente es todo lo contrario las personas se dejan guiar por lo que anhelan y al momento de contraer matrimonio rápidamente caen en problemas que de no ser resueltos adecuadamente existe la posibilidad que los lleve al divorcio.

(White, 2002) comenta acerca de la etapa de la cotidianidad en el matrimonio al mencionar lo siguiente:

> 'La pareja recién casada afronta la vida con sus cargas de perplejidades y cuidados, desaparece el aspecto romántico con que la imaginación suele tan a menudo revestir el matrimonio. Marido y mujer aprenden entonces a conocerse como no podían hacerlo antes de unirse. Este es el período más crítico de su experiencia. La felicidad y utilidad de toda su vida ulterior dependen de que asuman en ese momento una actitud correcta. Muchas veces cada uno descubre en él otro flaquezas y defectos que no sospechaban; pero los corazones unidos por el amor notarán también cualidades desconocidas hasta entonces. Procuren todos descubrir las virtudes más bien que los defectos. Muchas veces, nuestra propia actitud y la atmósfera que nos rodea determinan lo que se nos revelará en otra persona'.

Zabala (2009) cuenta una historia escrita por Seamands en donde utiliza el juego de ping pong para ilustrar la actitud de una pareja que fue a visitarlo en busca de asesoría matrimonial:

> Durante 15 años de peleas matrimoniales habían logrado perfeccionar las más depuradas técnicas alternadas de ataque y defensa, y ahí estaban exhibiéndolas, ante la mirada perpleja del consejero matrimonial: Mientras uno hacia ping, el otro contestaba pong. Ataque y defensa, defensa y ataque: ping, pong; ping, pong…. ¿Y de que se acusaban? Ambos se sentían defraudados. Ella se había enamorado de él por su capacidad de liderazgo, su disciplina y su espíritu de trabajo. Pero su sorpresa fue mayúscula cuando descubrió que su esposo era indeciso, indisciplinado y flojo. Las cosas, sin embargo, no eran muy diferentes desde la perspectiva del marido. Él se había casado con ella por su atractivo físico, su pulcritud y su capacidad de ordenar todas las cosas a su alrededor. Su chasco fue enorme al descubrir, con el paso del tiempo, que era descuidado(a) con su apariencia y desordenada.
>
> El fuego cruzado de promesas incumplidas los asemejaba a dos personas que se quieren cobrar supuestas deudas de forma compulsiva. En efecto, cada uno parecía estar agarrando al otro por el cuello, mientras le decía: '¡Me engañaste, sin vergüenza! ¡Págame lo que me debes! ¡Cumple lo que me prometiste durante el noviazgo'!

Todos los seres humanos esperan lo mejor de su matrimonio, sin embargo, muchas de esas expectativas son irracionales, logrando únicamente que la persona se frustre, enoje y entre en una batalla de pelea con su pareja. Es ahí cuando se activan las distorsiones cognitivas que cada uno de los cónyuges formó a lo largo de su vida, lo cual se reflejará en la conducta con su cónyuge. Al llegar la etapa de la cotidianidad Beck (1990) menciona que la conducta de cada miembro del matrimonio podría activar una serie de perspectivas personales, supuestos personales o esquemas cognitivos que fueron aprendidos a partir de modelos familiares o experiencias de relaciones sentimentales anteriores, creando en ellos distorsiones cognitivas que llevarían a la relación a relaciones inflexibles, sobre todo en tres áreas: comunicación, expresión afectiva y resolución de problemas.

> La razón principal en muchas disputas matrimoniales se centraliza sobre las expectativas que los miembros de la pareja tienen acerca de los respectivos roles en la familia y suele pasar que al principio de la relación de matrimonio los aspectos prácticos se encubren por el romanticismo y la felicidad, y que posteriormente al verse con problemas, reaccionan. (Beck, citado por Brenes y Calderón, 2006)

Missilde (citado por Wright, 1994) dice que el pasado de las personas surge más claramente cuando se casan, así que el matrimonio envuelve cuatro personas y no dos porque están los dos adultos que actúan en el presente y los dos niños que reaccionan por causa de su trasfondo familiar y sus recuerdos. Esto complica la relación matrimonial porque sin darse cuenta salen a relucir aspectos escondidos de la niñez porque ambos se sienten con la libertad y la comodidad de demostrar lo que realmente

son. Alguna vez se ha escuchado a un esposo o esposa decir: Él no era así antes de casarnos o Yo no conocía este lado de su personalidad, lo cual refleja que realmente es en esta etapa donde las expectativas se rompen.

Zabala (2009) al hablar acerca de las expectativas en el matrimonio menciona:

> Con sobrada razón algunos investigadores sociales califican a este mito como el más destructivo de todos. ¿De dónde ha salido la idea de rodear al matrimonio, o a ser humano alguno, con un aura de perfección? La pareja ideal sencillamente no existe, como tampoco existe el matrimonio ideal. Pero muchas, quizás demasiadas, son las parejas que llegan al matrimonio esperando lo que es imposible conseguir en este mundo imperfecto en el que vivimos.

"La tarea del matrimonio, pues, es el acto de dejar de lado los sueños infantiles y asumir responsabilidades maduras ante los demás." (Goldberg, citado por Azurdia y López, 2003). Significa por lo tanto que la persona debe reconocer aquellos aspectos del pasado que no le permiten crecer dentro de su matrimonio porque ya no debe pensar solo en él sino en su pareja y por lo tanto debe realizar un cambio de pensamientos y de actuar para que la relación matrimonial sea satisfactoria.

2.7.1 Distorsiones cognitivas en el matrimonio

Melera (2008) al hablar de los pensamientos erróneos en el matrimonio menciona que tienden a girar en torno a lo que debe ser el amor, la persona amada o la relación en sí misma. Además para Beck durante el matrimonio se activan distorsiones cognitivas en

la pareja que los lleva a enfrentarse a conflictos en el área de comunicación, expresión afectiva y resolución de problemas. Con base a Melera y Beck las investigadoras hacen una adaptación de las distorsiones cognitivas, enfocándolas al matrimonio y las áreas de comunicación, expresión afectiva y resolución de problemas, que al estar presentes en uno o ambos cónyuges pueden causarles malos entendidos.

1. **Filtraje o abstracción Selectiva:**

Alguno de los cónyuges o ambos seleccionan un solo aspecto de la situación, lo cual influye en toda la interpretación que hacen de la misma. Un esposo se encuentra conversando con su esposa acerca de las finanzas del hogar, lo bien que ha marchado el negocio últimamente y lo que han logrado obtener a cambio de ello. Sin embargo, él le comenta que en esa semana se le han presentado algunos inconvenientes, que le han dejado pérdidas, así que tendrán que apretarse económicamente algunos días mientras todo vuelve a la normalidad.

La esposa al escuchar responde: "No puedo soportar esta situación"; "Es horrible que siempre tengamos que pasar carencias económicas." Ella únicamente se enfocó en las pérdidas de la semana, sin pensar en todo lo demás que habían ganado anteriormente gracias al negocio, debió a que ella está filtrando la información o abstrayendo cierta parte.

2. **Pensamiento polarizado:**

Este pensamiento se presenta cuando alguno o ambos miembros del matrimonio valoran los acontecimientos en forma extrema sin tener en

cuenta los aspectos intermedios. Una joven que tiene esta distorsión, al finalizar el día espera a su esposo ansiosamente para conversar con él, pero cuando su querido compañero llega y ella intenta hablar, él le dice: Amor disculpa, pero que te parece si dejamos esto para más tarde porque ahorita me siento muy cansado.

Entonces ella inmediatamente piensa: "Solamente a mi me pasa esto", seguramente a ninguna otra esposa le debe pasar. "Soy una esposa fracasada que no puede ni siquiera hablar con mi esposo", "Que inútil que soy, al no poder ni siquiera tener una mínima conversación con la persona que amo". La esposa en este caso valoró la situación de manera extrema sin apreciar que él se encontraba cansado, quizás porque algo sucedió en el trabajo.

3. **Sobregeneralización:**

Esta distorsión del pensamiento se encuentra presente cuando alguno o ambos cónyuges saca una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente. En cierta ocasión un esposo se encontraba conversando con su pareja acerca de lo que esperaba realizar las próximas vacaciones con sus hermanos, cuando sonó el teléfono y ella contestó, así que inmediatamente el sintió que ella no le prestaba atención suficiente, que no le interesaban sus planes.

Ahora cuando el esposo realiza nuevos planes con sus hermanos o de viajes no lo conversa con ella porque piensa: "Siempre que quiero habar con mi esposa nunca me

presta atención"; "Siempre es el mismo asunto cuando trato de hablar con ella, así que mejor no le cuento nada".

4. **Interpretación del pensamiento:**

Uno de los cónyuges o ambos tienen la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de su pareja. Una noche María se encuentra esperando a su esposo en la cama y cuando su pareja llega, ella se le insinúa para tener relaciones sexuales, pero él le dice: "Amor, no por favor esta noche no, me siento muy cansado".

En ese momento se le vienen a María pensamientos como los siguientes: "Se comporta así porque ya no me quiere", "Eso se debe a que debe tener a otra mujer". Ella interpreta como deben ser los sentimientos de la persona sin tener ninguna base, lo cual probablemente le causa conflictos con su esposo. En este caso la esposa cree saber lo que siente su pareja en cuanto a ella sin que él hubiera mencionado algo.

5. **Visión catastrófica:**

Esta distorsión cognitiva se presenta cuando uno o ambos miembros del matrimonio percibe o espera acontecimientos de modo catastrófico, sin tener motivos razonables para ello. Cierto día Juan escuchó en su trabajo que uno de sus compañeros comentaba que se estaba divorciando de su esposa y que todo comenzó porque nunca lograron ponerse de acuerdo en quien manejaría las finanzas del hogar y en que se utilizarían.

Juan piensa inmediatamente: "y si me ocurre a mí lo mismo con mi esposa", "Si llego a divorciarme de ella por las finanzas de la casa." La persona que tiene una visión

catastrófica rápidamente cree que algo desastroso le pasará con su cónyuge porque otros están pasando por situaciones similares sin explorar a fondo el por qué de las circunstancias.

6. **Personalización:**

Alguno de los miembros de la pareja o ambos tienden a relacionar, sin base suficiente, los hechos del entorno con ellos mismos. Marta está hablando con su esposo y dentro de la conversación él le dice que su hermano tiene problemas con su cuñada porque no pueden comunicarse bien, de hecho son pocas las veces que conversan sin que ella pelee. Marta quien tiene ésta distorsión piensa en ese momento: "Seguramente lo dice por mí, porque yo peleo mucho", "Pero si yo converso con mi esposo más que mi concuña"

7. **Falacia de control:**

Consiste en que alguno de los cónyuges o ambos suele creer que es muy competente y responsable de todo lo que ocurre en su hogar, o por el contrario se ve impotente y sin que tenga ningún control sobre los acontecimientos de su matrimonio. Marcos está teniendo problemas con su pareja porque él cree que su esposa no le expresa su amor, no le dice que lo ama o lo mucho que le hace falta cuando no está en casa, así que piensa: "No puedo hacer nada porque los problemas se resuelvan", "Si ella cambiara su actitud, yo me sentiría bien y todo se resolvería." Él piensa de esta manera porque sus pensamientos están siendo distorsionados por una falacia de control.

8. **Falacia de justicia:**

Consiste en la costumbre que tiene una esposa o esposo para valorar como injusto todo aquello que no coincide con sus propios deseos. Alejandra decide ir a tomarse un café con sus amigas el domingo por la tarde, así que se despide de su esposo Roberto quien queda en casa aburrido porque se canceló el partido que tenía. Entonces él piensa: "Es injusto que Ale se esté divirtiendo, mientras yo estoy aquí solito", "No tiene derecho de dejar a su esposo solo, si tan solo me quisiera hubiera cancelado su actividad para estar conmigo".

9. **Razonamiento emocional:**

Uno o ambos miembros del matrimonio puede creer que las emociones que experimenta en ese momento son ciertas necesariamente. Karen se encuentra en su casa con dolor de cabeza, triste y sin ganas de hacer nada, así que inmediatamente piensa: "Si estoy enferma es porque Francisco no me regala nada que me exprese su amor, él nunca hace cosas en el hogar que me demuestren afecto". Al igual que Karen las personas con este tipo de distorsión relacionan los acontecimientos de su relación matrimonial con su estado de ánimo, en muchas ocasiones para desplazar inconscientemente la responsabilidad de lo que sucede con la pareja.

10. **Falacia de cambio:**

En este pensamiento alguno o ambos cónyuges cree que su bienestar depende de manera exclusiva de los actos de su pareja. Además suele creer

que para cubrir sus necesidades es la pareja quien ha de cambiar primero su conducta. Una esposa lleva varios meses de pelea con su pareja porque quiere que él cambie su conducta al llegar a casa. Que la ayude más con los oficios del hogar y comparta tiempo con ella y con sus hijos para sentirse mejor. Mientras tanto ella ha decidido no tener más intimidad con su esposo hasta que cambie.

Esta esposa quien tiene una distorsión de falacia cambio piensa: "Si mi esposo cambiara, entonces yo podría ser diferente con él y disfrutaríamos más las relaciones sexuales".

11. **Etiquetas globales:**

En esta distorsión uno o ambos cónyuges se pone un nombre general o etiqueta globalizadora a ellos mismos o a su pareja basándose en dos rasgos de personalidad. Marcos no le expresa a su esposa constantemente cuanto la aprecia, así que ella quien etiqueta globalmente la situación piensa: "Mi esposo es un insensible", "Él es una persona que no tiene emociones".

Es irrazonable que por una situación o algunas características ante una determinada situación se generalice sobre la forma de ser de la pareja pero suele suceder en el matrimonio porque igual que la esposa de Marcos por la distorsión cognitiva no se tiene la capacidad de percibir realmente el resto de los aspectos de la pareja.

12. **Culpabilidad:**

El miembro de la pareja que mantiene esta distorsión cognitiva se atribuye la responsabilidad de los acontecimientos totalmente a sí misma o a su pareja, sin base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen a los acontecimientos. Una tarde Sandra se encuentra con sus amigas y deciden ir a tomar un refresco, así que al conversar ella comienza a contarles los problemas que tiene con su esposo y les dice: "Él tiene la culpa porque no me dice que me ama, ni me da un beso", "Es su culpa que tengamos problemas, quien lo manda a no expresar sus emociones".

13. **Los deberías:**

Uno o ambos cónyuges tienen el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre como tienen que suceder las cosas y por lo tanto cualquier desviación de esas reglas o normas se considera intolerable o insoportable y conlleva alteración emocional extrema. Carlos y su esposa llevan varios meses con problemas para comunicarse porque ambos piensan en lo que el otro debería hacer. Carlos: "Julia debería escucharme cuando yo le hablo", "Tiene que ponerme atención porque por eso es que nunca resolvemos nada. Julia: 'Mi esposo debería pensar bien antes de hablar", "Él tiene que escuchar más y hablar menos." Como se presenta en la historia anterior ambos están centrados en lo que debería hacer su pareja, lo cual únicamente les impide revisar sus actuaciones o explorar los factores que podrían estar interfiriendo en la comunicación.

14. **Falacia de razón:**

Consiste en la tendencia de uno o ambos miembros del matrimonio a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con su pareja, que su punto de vista es el correcto y cierto. No le importa los argumentos del otro, simplemente los ignora y no los escucha. Andrés mientras se dirigía de regreso a su casa, después de un arduo día de trabajo pinchó una de las llantas del auto, así que eso retrasó su llegada al hogar. Luego de un par de horas finalmente llega a su casa y se disponía a dormir cuando su esposa le dice: Me tenías preocupada, en que estabas pensando al llegar a esta hora, no podías siquiera hacer una llamada para que no estuviera como tonta.

El esposo intenta explicarle lo sucedido, pero ella no se lo permite y comienza de paso a mencionarle otros errores que ha cometido. Aunque él finalmente le explica lo que paso ella le responde: "Yo tengo la razón para estar enojada Andrés porque siempre que sucede algo tú nunca me llamas", "Tú eres el que está equivocado porque no logras comprender lo preocupada que yo estaba por ti".

15. **Falacia de recompensa divina:**

Consiste en la tendencia que tiene uno o ambos miembros del matrimonio a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará mágicamente en el futuro, o tendrá una recompensa en el futuro si deja la situación sin hacer nada.

Mónica lleva 5 años de casada y lleva varios meses triste porque su esposo no le demuestra amor. Según ella nunca le regala una rosa como lo hacía antes o le dice cuanto la ama; mucho menos ayudarla a lavar platos o doblar la ropa que para ella significa una muestra de cariño. Aunque su consejera le ha recomendado hablar con su esposo ella piensa: "Para que voy a decirle algo a mi esposo, si las cosas mejorarán pronto", "Estoy segura que en futuro él se dará cuenta de lo que me sucede y me dará el doble de amor, así que mejor espero sin hacer nada."

2.8 El matrimonio en la adultez temprana

La adultez temprana según Papalia, Wendkons y Dustin (2005) comienza alrededor de los 20 años y concluye cerca de los 40 años. Es en esta etapa de la vida cuando la persona empieza a tomar decisiones acerca de casarse porque 'Los adultos quieren en general que su relación amorosa avance hacia el matrimonio' (Kail y Cavanaugh, 2006). Ésta idea surge debido a que las personas en esta etapa se encuentran con buena salud física para sobrellevar los distintos aspectos de la relación como: el tener hijos, mantener relaciones sexuales, trabajar y compartir tiempo juntos, es decir se hallan en óptimas condiciones para formar una familia.

Kail y Cavanaugh, (2006) dicen que los matrimonios en la adultez temprana son más intensos en los primeros días, debido a que todo es felicidad en la pareja, sin embargo cuando surgen problemas, la intensidad de la fase inicial produce mucha tristeza y por lo tanto la pareja debe aprender a adaptarse a las percepciones y expectativas que tienen respecto al otro. Además la pareja necesita aprender a manejar estrategias adecuadas para resolver el conflicto si desean un matrimonio solido. Por ello para Papalia et al. (2005) sostienen que las relaciones de pareja en la adultez temprana

'requieren habilidades como la conciencia de sí, empatía, la habilidad para comunicar emociones, toma de decisiones sexuales, resolución de conflictos y la habilidad para mantener compromisos'.

El matrimonio proporciona a la pareja joven la oportunidad de disfrutar de los beneficios del sexo, la intimidad, la seguridad económica y el compañerismo, lo que les hace pensar que se casan para toda la vida. Sin embargo al caer en la rutina probablemente esos beneficios se conviertan en áreas de conflictos en la relación, que generen en la pareja peleas y discusiones que de no ser resueltas pueden llevarlos a divorciarse porque 'la mayoría de los divorcios tienen lugar antes de cumplir los 30 años' (Schaie y Willis, 2003). Según Bramlett y Mosher (citado en Papalia et al. 2005) 'casi la mitad de los primeros matrimonios terminan en separación o divorcio dentro de 15 años, y 90 por ciento de las parejas separadas se divorcian dentro de los cinco años'.

Debido a que los divorcios tienen lugar en los primeros años del matrimonio y es cuando la persona se encuentra en la adultez temprana, se han realizado diversos estudios para detectar los factores que influyen en la decisión de romper los lazos matrimoniales y han indicado: problemas de comunicación, infelicidad; relaciones sexuales; economía; maltrato emocional. Para Kail y Cavanaugh (2006) lo que realmente aumenta la tasa de divorcios son las expectativas exigentes que tienen las parejas respecto al matrimonio. Lo cual confirma Papalia et al. (2005) al decir: 'la gente joven puede esperar hoy demasiado del matrimonio'.

Al romperse las expectativas que la persona formó con respecto a su cónyuge y la relación matrimonial, probablemente los lleve a pensar en un divorcio, debido a que los

conflictos se dan en los hombres y mujeres por lo que esperan de su pareja, generando tensión en la relación a tal punto de sentirse defraudados, por considerar que ni su cónyuge ni el matrimonio es como esperaban. Por ello Beck (1990) en su teoría cognitiva enfocada en las parejas mencionó que los conflictos surgían por el rompimiento de las expectativas. Entonces, la adultez temprana es el período de mayor riesgo a divorciarse, porque en los primeros años de matrimonio la persona se dará cuenta de la realidad de su pareja y su matrimonio.

2.9 Conflictos en el matrimonio

Toda relación matrimonial tiene la probabilidad que aparezcan discusiones en su relación porque se han unido dos personalidades y estilos de vida distintos. 'Los conflictos son un aspecto inevitable del matrimonio, por cuanto el proceso de ajuste y adaptación a menudo produce fricciones tan intensas que se convierten en crisis' (Howse, Dunton y Marshall, 1992). Los conflictos maritales se originan entonces en las diferencias, es decir, cuando la persona llega a conocer a su pareja es inevitable que surjan diferencias de gustos, temperamentos y formas de pensar.

Según el Diccionario Encarta (2005) conflicto significa combate, lucha, pelea, así que conflictos en el matrimonio se refiere a las discusiones o contiendas que la pareja tenga por aspectos de la relación. Jaime Coleman (citado en Howse et al. 1992) menciona varios tipos de conflictos en el matrimonio, dentro de los cuales se encuentran los racionales y los irracionales. Al respecto dice:

> Los conflictos racionales son diferencias de opinión basadas en la percepción de los hechos. Los pensamientos y sentimientos justificables se expresan en forma honrada y racional. Por otra parte, cuando las emociones gobiernan la conducta, los problemas raramente se resuelven, por el contrario, tiende a empeorar. Los conflictos irracionales se basan en demandas desconectadas de la realidad, erráticas y caprichosas, inflamadas por emociones que han escapado al control racional. Las preocupaciones imaginarias hacen que las personas terminen intentando intimidarse mutuamente, en vez de ponerse a trabajar en el problema.

Beck mencionó: los conflictos aparecen cuando las distorsiones cognitivas se activan en la persona porque impiden que se vea la relación con realismo y por ende comienzan las disputas en el matrimonio. 'La mayoría de los conflictos se producen como consecuencia de la interpretación que cada persona le da a un hecho. En realidad la percepción nunca es objetiva, aunque todos los seres humanos tengamos los mismos mecanismos para percibir (sentidos) cada persona interpreta la información de manera diferente dependiendo de las experiencias que haya vivido con anterioridad' (Lorenzo, 2009).

La pareja entonces tendrá conflictos irracionales por los pensamientos erróneos que mantenga uno o ambos, porque de acuerdo a estos actuará. 'La mente controla al hombre en su totalidad. Todas nuestras acciones, buenas o malas tienen su origen en la mente' (White, 1977). Cuando Dios creó a Adán y a Eva los hizo con una mente perfecta y equilibrada, no obstante el pecado ha hecho que se vaya deteriorando y por lo tanto llegue a formarse distorsiones que le causen desacuerdos con su cónyuge. Al

respecto Vargas (2004) dice: 'Tal como el pecado rasga el lazo que une los dos sexos, la gracia posibilita que vuelva a existir armonía entre ellos. Su relación es tanto más bella, cuanto mayor sea su cercanía a Dios'.

Es importante recordar que según las Sagradas Escrituras la raíz de todos los problemas es el pecado. Cuando Adán y Eva desobedecieron se alejaron de la relación que mantenían con el Creador, lo cual hizo que empezaran las dificultades entre ellos al culparse uno al otro por haber comido del fruto prohibido. Trotman, et al. (2007) dice: 'En todo matrimonio hay conflictos. No solo porque difiere en la personalidad, sexo y antecedentes familiares sino por la naturaleza humana pecaminosa'. Los conflictos entre la pareja se deben entonces porque muchas veces se olvidan de que el centro de ellos debe ser Dios para que los ayude a ser lo más realistas posibles en su relación, bien lo menciona Vargas (2004) 'El amor verdadero y una auténtica vida en común solo pueden existir cuando Dios está presente'.

El hecho de que haya conflictos en el matrimonio no es algo negativo sino puede significar que el matrimonio está funcionando adecuadamente porque a través de ellos la pareja puede crecer. Howse et al. (1992) mencionan que todos los matrimonios experimentan fricciones y crisis, pero lo que determina si su resultado es el crecimiento y supervivencia de la pareja o su destrucción, es la forma como dichas dificultades se encaran. 'El conflicto entonces, no necesita ser una experiencia negativa. Los desacuerdos pueden despejar el ambiente y promover la unión de una pareja'.

Según Zabala (2009) 'Los conflictos en el matrimonio tienen la función de poner al descubierto problemas que ameritan ser discutidos. Los conflictos no son ni buenos ni malos; sencillamente son sucesos que, si son bien manejados, pueden representar oportunidades de fortalecimiento para la vida conyugal'. Los problemas en el

matrimonio se hacen inevitables debido a que en el proceso de ajuste y de adaptación se producen fricciones, así como las situaciones cotidianas del hogar a las que deben enfrentarse. Las dificultades surgen entonces cuando la pareja no sabe cómo hacer frente a estas o por las posibles distorsiones cognitivas que tengan actúan inadecuadamente.

2.9.1 ¿El divorcio una solución a los conflictos?

Muchas veces el que las parejas no puedan resolver los conflictos que surgen en el matrimonio puede llevarlos a la decisión de divorciarse porque probablemente se sientan cansados de llevar una vida de peleas y discusiones. Según Lorenzo (2009) 'Actualmente los conflictos de pareja que no se resuelven acaban siendo pasto del divorcio y por lo tanto de la separación de la pareja'. Eso les sucedió a Robert y Margaret quienes deban por sentado que serian una pareja de éxitos debido a que tenían todo a su favor. Él era alto, apuesto y capitán del equipo de fútbol de la universidad. Ella provenía de una familia adinerada, y era atractiva, inteligente y refinada. Pero a los seis meses de haberse casado, comenzaron a tener graves problemas maritales; y tras otros seis meses tempestuosos, acabaron en divorcio (Trotman et al. 2007).

Estos conflictos según Beck surgen cuando el matrimonio entra en la etapa de la cotidianidad haciendo que se produzca una desilusión en uno o ambos miembros de la pareja. Es por eso que el rompimiento de las expectativas en el matrimonio es una de las causas de divorcio. Según Van Pelt (2001) 'El alto porcentaje de divorcios puede ser en sí mismo el resultado parcial de las expectativas altas que tenemos en cuanto al matrimonio y no una indicación que a las personas ya no les interese el matrimonio'. Es increíble ver cuántas parejas se casan con gran entusiasmo y emoción pero con el pasar del tiempo todo eso desparece y comienzan a escucharse pleitos que los lleva al

divorcio. Para Cárdenas (s.f.) 'El matrimonio es un pacto, y el divorcio es la terminación de ese pacto'.

Hablar de divorcio es un tema común en la sociedad presente, según Cardenas (s.f.) 'El divorcio es una realidad actual que la sociedad vive a diario.' Al respecto la Organización de las Naciones Unidas (ONU) reconoció que las tasas de divorcio se incrementaron a nivel mundial dramáticamente (aciprensa, 2005). Siendo Estados Unidos quien tiene una de las tasas más altas de divorcio en el mundo, registrado en 2000 y 2001, según datos provisionales, cerca de cuatro divorcios por cada 1000 habitantes (Papalia et al. 2005). Situación de la que no se escapa Costa Rica debido a que la familia costarricense ha experimentado cambios radicales para bien y para mal dentro de los cuales más divorcios son algunos de los rasgos de la nueva familia (Monge, 2009) Además Rojas (2007) indica: 'La tasa anual de divorcios, calculada con base en la cantidad de matrimonios, creció fuertemente en los últimos años, por cada 100 bodas al año, hay 37 divorcios'.

Hormachea (1994) menciona que separarse del cónyuge por dificultades que surjan en el matrimonio es algo ridículo y al respecto dice:

> Todo cónyuge en determinado momento comenzará a vivir temporadas de antagonismo al notar lo diferente que es la persona con quien eligió casarse. Todo matrimonio tarde o temprano tendrá uno de esos diálogos que en vez de traer esperanza, nos deja con sabor amargo y que en vez de ayudarnos a encontrar respuestas, nos crea un sinnúmero de signos de interrogación… Pero separarse o divorciarse

por las diferencias, es tan ridículo como querer casarse con alguien que sea igual a uno.

Aunque el divorcio pareciera una solución a los conflictos difícilmente será lo más adecuado, debido a que Dios instituyó el matrimonio para toda la vida y aunque la pareja encuentre en dificultades, tendrá no solamente responsabilidad de mantener la relación con su cónyuge sino no ante el Creador porque separarse traerá consecuencias dolorosas, no solamente para ellos sino también a los hijos cuando los hay.

El plan original de Dios era que la familia fuera un pedazo de cielo aquí en la tierra pero por consecuencia del pecado este propósito se ha ido destruyendo. Por ello, todo compromiso matrimonial ha de ser considerado cuidadosamente, pues el casamiento es un paso que se da para toda la vida y tanto el hombre como la mujer tendrán que analizar cada circunstancia que les genere dificultades, buscar la dirección divina y ayuda profesional.

'Como esposos, disciplinaos a vosotros mismos. Acudid a Cristo en busca de ayuda. Él os concederá gustosamente su simpatía divina y su libre gracia' (White, 1979). Luego de haber entregado el matrimonio a Dios también es importante que la pareja busque ayuda profesional que los oriente a encontrar soluciones a sus conflictos y así restaurar el matrimonio. Al Respecto Hormachea (1994) dice: 'En vez de abandonar una relación matrimonial por conflictiva que ésta sea, los cónyuges intentarán hacer todos los esfuerzos por encontrar soluciones. La mayoría de las veces en que la mala situación se ha mantenido es casi imposible encontrar soluciones entre ambos cónyuges

y la acción más sabia que ambos pueden determinar es buscar el consejo de un profesional'.

Vargas (2004) menciona entonces que los conflictos no han de dar lugar a la separación sino una oportunidad para que la pareja crezca, debido a que decidieron amarse para toda la vida.

> Una crisis matrimonial no es ninguna catástrofe. Quien huye de ella, la sobrevalora. Quien la ignora, peca de despreocupación. Tendríamos que descubrir la oportunidad encerrada en ella. A través de tales pruebas, el amor va madurando y ganando en profundidad; cada tormenta es una oportunidad de renovación. Con los años voy amando más y más porque quiero amar, porque me he decidido por el cónyuge y estoy dispuesto a soportar desilusiones.

En épocas de crisis los cónyuges tienen que aceptar el desafío de mantenerse unidos a pesar de encontrarse en momentos de monotonía, trivialidad o descontento porque prometieron amarse en las buenas y en las malas, así que al valorar que con un mínimo de buena voluntad de ambas partes, los conflictos pueden resolverse no importando las diferencias existentes entre ambos pueden permanecer unidos hasta el final. 'Llegar a un acuerdo sobre cómo estar en desacuerdo suele ser la clave para la supervivencia del matrimonio' (Brenes y Calderón, 2006).

2.9.2 Áreas Principales de Conflicto en la Relación de Pareja

a) Comunicación

> Según Howse et al. (1992) El corazón de un matrimonio es el sistema de comunicación porque la comunicación es para el amor lo que la sangre es para la vida. Cuando una pareja se casa, dos culturas y lenguajes distintos se unen, por ello pueden resultar los conflictos en la comunicación. 'Los problemas de comunicación sin duda es uno de los factores más importantes y frecuentes en el deterioro de las relaciones amorosas' (Yela, 2000).

Según el diccionario de la Real Academia (2006) comunicación es 'El arte y ciencia de entrar en contacto con otra persona a través de la expresión hablada o sin palabras'. Esto permite a la otra persona entender lo que su pareja siente y por lo tanto decidir si acepta o no lo que se le está compartiendo. Se puede decir entonces, que la comunicación es el lazo de unión entre dos personas, porque disuelve barreras, favorece la comprensión recíproca y facilita la solución de los conflictos matrimoniales.

'La comunicación es el proceso de compartir uno mismo de forma verbal y no verbal, de tal forma que la otra persona pueda entender y aceptar lo que se está compartiendo' (Wright, 1994). La comunicación entonces incluye palabras, gestos, símbolos y claves que las personas usan para dar y recibir un significado. Cada uno de los cónyuges al conversar puede asumir e interpretar el mensaje de forma diferente. Por ejemplo: La esposa dirá a su esposo: Por favor ¿me puedes comprar algunas cosas en el mercado, de regreso a la casa? Después que acepta hacerlo, el esposo descubre que "una

o dos cosas" incluye cuatro paradas diferentes en lugares separados uno del otro y fuera del camino que usa para venir de regreso a la casa.

Otro ejemplo es el siguiente: ¿Puedo hablar contigo un minuto? le pide el esposo a su pareja, ella asume que su cónyuge se refiere a "un minuto" pero cuarenta minutos más tarde todavía siguen conversando y la esposa ya se está poniendo agitada e impaciente. En ambos ejemplos se muestra como una palabra puede dársele distintos significados dependiendo de la persona y si estos no se clarifican, probablemente haga que surjan dificultades en el matrimonio.

Wright (1994) divide la comunicación en tres áreas: palabras, actitudes y lenguaje corporal.

- **Palabras:**

  Se refiere a la comunicación verbal que para este autor es la que se expresa a través del cantar, llorar, hablar, gruñir, hacer sonidos simples o extensos de alegría, gozo, desesperación o enojo. Se podría decir entonces que es expresar un mensaje a través de las palabras.

'Los expertos en comunicación nos dicen que 25,000 palabras es el promedio que una mujer habla durante el día, mientras que un hombre hablara un promedio de 10,000. Si las palabras no son usadas con sabiduría, podemos imaginarnos cuanta presión se puede recibir por medio de ellas' (Hormachea, 1994). La calidad de la relación matrimonial dependerá en gran medida entonces de la habilidad de cada persona para expresarse verbalmente.

Para White (1995) las palabras son un don de Dios que pueden ser utilizadas para bien o para mal, así que es importante cuidar la manera en que nos expresamos. Al respecto dice: 'La voz y la lengua son dones de Dios, y si se las usa correctamente son un poder para Dios. Las palabras significan muchísimo. Pueden expresar amor, consagración, alabanza, melodía para Dios, u odio y venganza. Las palabras revelan los sentimientos del corazón; pueden ser un sabor de vida para vida, o de muerte para muerte'. Las parejas entonces tendrían que analizar las palabras utilizadas con su cónyuge porque de ello dependerá la calidad de la relación debido a que pueden aumentar el amor o llevarlos a herirse uno al otro.

- **Actitudes:**

  Son las acciones que realiza un miembro de la pareja en el momento que se presenta una situación en la que hay que conversar. Puede reaccionar con rechazos, tolerancia o aceptación al mensaje que le esté dando su cónyuge.

Para este autor las actitudes se forman a través de los pensamientos automáticos, debido a que un grupo repetido de conversaciones internas se convierten en actitudes, valores y creencias, los cuales pueden estar siempre en la persona pero en algunos momentos inactivas hasta que algún acontecimiento como el matrimonio y los desafíos que este trae al convivir con una persona diferente los activa.

Sus expresiones de enojo, las formas de expresar amor, cómo maneja los conflictos, son motivadas por conversaciones internas, conscientes y subconscientes. La conversación interna puede ser basada sobre algunas de sus actitudes. Una actitud positiva hacia la vida tiene la tendencia de generar

conversaciones internas positivas y una actitud negativa conversaciones negativas (Wright, 1994).

Este autor sigue diciendo que la mayoría de las personas piensan que los eventos externos, otras personas y circunstancias determinan sus emociones, comportamientos y reacciones verbales, en realidad lo que un individuo piensa determinará sus emociones, el comportamiento y la reacción verbal que exprese. Es decir entonces que los pensamientos dirigen su actitud y las palabras que utilice en una conversación.

De acuerdo a lo mencionado por Wright (1994) se percibe entonces que una persona puede tener actitudes tanto positivas como negativas, las cuales dependerán de los pensamientos que tenga. Si uno de los miembros del matrimonio o ambos mantienen distorsiones cognitivas que les provoquen pensamientos irreales, tenderán a ser negativos en sus actitudes ante una conversación y por ende la forma de comunicarse será defectuosa, porque que esos errores en el pensamiento no le permitirá expresarse asertivamente.

- **Lenguaje Corporal:**

  Es todo aquello que la pareja expresa a través de expresiones faciales y postura del cuerpo. Concerniente a la comunicación sin palabras Wright (1994) cita a Mark Lee quien menciona:

Los problemas en el matrimonio pueden surgir de comunicaciones sin palabras que disgustan. La variación vocal es un comunicador importante de significados. Interpretamos el sonido de la voz, ambos el consciente y el subconsciente. Usualmente podemos descifrar el significado emocional del que nos habla por su tono de voz, velocidad al hablar, volumen y calidad de voz.

Desciframos la sinceridad o la falta de ella, la convicción o falta de convicción, la veracidad o falsedad de la mayoría de las frases que oímos. Cuando una voz aumenta en volumen y tono, las palabras no van a comunicar el mismo significado como cuando se hablan suavemente en tono más bajo. La voz alta, aguda, con velocidad y cualidades duras, probablemente comunique un grado de emoción que va a obscurecer en gran manera el mensaje verbal. La forma sin palabras en que el mensaje se transmita es percibido rápidamente por el que escucha. Puede que sea o no recordado. Sin embargo, el comunicador tiene la tendencia de recordar lo que dijo y no en la forma en que lo dijo.

Con frecuencia una persona puede pensar que entiende lo que su cónyuge le está diciendo, pero suele suceder que lo que escucha no es lo que la otra persona intenta decirle, por lo tanto hay que tomar en cuenta todos los aspectos presentes en la comunicación no verbal porque un gesto puede decir mucho más que una palabra, pero a la vez la persona debe asegurarse que el significado que le dio a esa expresión sea la correcta, porque de no ser así, puede crear conflictos de comunicación en el matrimonio.

Cuando de comunicación en parejas se habla, muchos de los desacuerdos existentes se deben a que ambos quieren tener la razón, o porque solo perciben un aspecto de toda la conversación, y sacan sus conclusiones sin haber terminado de escuchar lo que el cónyuge les está expresando. Ejemplos claros de distorsiones cognitivas que interfieren en la adecuada comunicación. Imaginemos entonces una pareja en una conversación donde cada miembro tiene sus propias distorsiones cognitivas ¿Qué fin tendrá? ¿Habrá sido el mensaje comprendido correctamente? por eso Beck (1990) afirma: 'al activarse las distorsiones cognitivas lo que creará será

únicamente conflicto en la pareja'. 'A menudo oímos lo que deseamos oír o lo que conviene a nuestro modo de pensar' (Hormachea, 1994).

Van Pelt (2001) declara: 'La felicidad de una pareja se puede medir en gran manera por la efectividad de su comunicación. El factor más importante que determina el éxito o el fracaso de un matrimonio es la habilidad de comunicarse'. Sin embargo hay matrimonios que ya no conversan, no por falta de tiempo, sino por haberle cerrado al otro la puerta del corazón, logrando únicamente que el sentimiento de seguridad se vaya esfumando y por ende el amor que existe entre la pareja se convierta en un jardín descuidado y salvaje, cosa que a veces se traduce en un trato grosero por parte de uno o ambos cónyuges.

'Los expertos sostienen que uno de los problemas más graves del matrimonio y la causa principal del divorcio yacen en la incapacidad o falta de deseo de los cónyuges de comunicarse'. (Van Pelt, 1983). Al estar en la etapa del enamoramiento la pareja sentía que habían tantos temas de que hablar, que el tiempo no les alcanzaba, pero al llegar al matrimonio las conversaciones centran su interés en temas del hogar, el trabajo, los hijos, las finanzas y otros aspectos que giran en torno a los demás y no a ellos como pareja. Probablemente entonces al no dedicar tiempo con frecuencia para mantener una comunicación que gire en torno a sus emociones y sentimientos la relación se debilitará en lugar de fortalecerse.

b) Expresión Afectiva

Una de las necesidades de todo ser humano es dar y recibir afecto y esto lo confirma el psicólogo James (citado en Chapman, 1996) 'La necesidad más

profunda del hombre es la de sentirse apreciado'. Cuando de relaciones de pareja se habla, la expresión de afecto se vuelve aún más importante porque cuando un hombre y una mujer toman la decisión de casarse, sin lugar a duda tienen la necesidad de estar juntos y de expresar su amor.

Huallpa (2010) dice: 'Los seres humanos necesitan expresiones de afecto a través de gestos o detalles, porque la falta de expresar afecto, hace que las parejas se alejen progresivamente y terminen separándose'. Asimismo Zabala (2009) afirma la importancia de expresar afecto en el matrimonio, 'El amor no puede durar mucho si no se le da expresión…Son las pequeñas atenciones, los numerosos incidentes cotidianos y las sencillas cortesías, las que constituyen la suma de la felicidad en la vida'.

Cada detalle en beneficio de hacer crecer el afecto por el otro deben de hacerse con un significado especial pero recordando que lo más importante no es el acto que se realiza, sino la forma como el cónyuge lo interpreta. Beck (1990) decía que las distorsiones cognitivas podían crear conflictos en la pareja en cuanto a la expresión afectiva y es sencillamente porque cada cónyuge por los errores de pensamiento pueden interpretar de manera distinta cada acto de amor expresado por su pareja. Zabala (2009) menciona que la acción de un cónyuge puede ser motivada por la mejor intención, pero al final de cuenta, lo que vale es como esa acción impacta al otro, quien decidirá si dicho acto califica como bueno o malo.

El amor, el cariño y el afecto en la vida conyugal pueden expresarse de diferentes maneras, sin embargo las investigadoras han escogido estudiar la expresión verbal, la expresión física y la expresión a través de acciones.

- **Expresión Verbal:**

Se refiere a la expresión de afecto a través de las palabras y frases que demuestren al cónyuge amor, las cuales son necesarias para el crecimiento emocional de la persona y de la relación. 'El verdadero amor no se manifiesta en frases como: te quiero porque tienes una cara bonita, o eres erudito, musical o deportista; el verdadero amor nos hace decir: Te quiero por ser el que eres' (Burgraf, 2005).

Según Chapman (1996) 'Los cumplidos verbales o las palabras de aprecio son poderosos comunicadores de amor', así que para expresar amor las pareja pueden utilizar palabras de afirmación, animo, amabilidad, respeto, entre otras porque lo que realmente interesa es lograr el bienestar de la persona que se ama y al recibir frases estimulantes seguramente harán que se sientan apreciados. Chapman (1996) menciona que una manera de expresar amor es utilizar palabras que edifiquen, ya que Salomón en Proverbios 12: 29 dijo: 'La congoja en el corazón del hombre lo abate; mas la buena palabra lo alegra.'

No es suficiente sentir solo amor y cariño por la pareja sino que es importante expresarlo. Burgos (s.f.) dice: 'El amor se exterioriza, se expresa y espera respuesta.' Al hacerlo seguramente el amor crecerá entre la pareja, sin embargo es necesario evaluar que la pareja haya dado el mismo significado a las palabras expresadas para evitar discusiones a causa de una mala interpretación. 'El matrimonio es un cometido, una decisión de hacer, a través de toda la vida, aquello que expresa nuestro amor por el cónyuge' (Kieval, citado por Van Pelt, 2001)

- **Expresión física:**

Expresar afecto físicamente se refiere a la demostración de amor través del contacto físico, debido a que proporciona a la pareja sentimientos de protección, seguridad y cariño. Chapman, (1996) dice: 'El contacto físico es un poderoso vehículo para comunicar el amor marital. Tenerse de las manos, besarse, abrazarse y tener relaciones sexuales son los medios de comunicar el amor al cónyuge.' Asimismo Velásquez (s.f.) indica: 'las parejas que triunfan son las que se tocan. Se abrazan, se estrujan, se hacen mimos, se acarician, se toman de las manos, se rodean con los brazos y se sientan lo suficientemente juntos como para tocarse cuando están frente a la TV o en una reunión'.

Dentro del matrimonio el contacto de amor puede ser expresado al tocar cariñosamente al cónyuge en cualquier parte del cuerpo como: rozar el cuerpo de la pareja cuando va a alguna parte de la casa, darle unas palmadas en la espalda; poner la mano sobre su hombro; tomarle la mano mientras caminan; abrazarse al levantarse por la mañana, entre otros. Sin embargo Chapman (1996) hace referencia a que es importante que la pareja conozca cuáles son los toques agradables para su pareja porque no todas las caricias son iguales y en algún momento pueden ser irritantes e incómodas para el cónyuge, entonces en lugar de comunicar amor será algo desagradable que incluso los lleve a discusiones. 'El contacto físico puede producir o romper una relación. Puede comunicar odio o amor'.

Van Pelt (2001) menciona veintiuna formas de amar al cónyuge, dentro de las cuales se encuentran varias que se refieren a una expresión física como: Darle un beso y

un abrazo a su pareja; ponerle el brazo alrededor y lavarle la espalda mientras se estén bañando juntos. El contacto físico es sin duda un ingrediente fundamental para un matrimonio feliz y por ser un poderoso comunicador de amor en momentos de crisis las tiernas caricias pueden restaurar el momento de conflicto en que se encuentra la pareja porque al estar las necesidades emocionales del cónyuge satisfechas, le harán olvidar los malos entendidos que surjan en la relación.

- **Expresión a través de acciones:**

  Expresar afecto a través de acciones se refiere a todos los actos que la pareja realiza para demostrarle a su cónyuge amor. Se conocen popularmente como detalles que van desde un regalo hasta actos de servicio por ejemplo: entregar flores, regalar una prenda de vestir, darle una invitación para salir, almorzar juntos en su restaurante favorito; limpiar el cuarto; sacar la basura; pintar un dormitorio, lavar los platos, entro otros. Acciones significa hacer cosas que la pareja sabe que su cónyuge le gusta.

Esteban ha viajado a varios lugares del mundo. Un día se puso a examinar los patrones culturales del amor y del matrimonio, y descubrió que en todas las culturas que estudio, el dar regalos era una parte del proceso amor-matrimonio. Al respecto Chapman (1996) declara: 'Muchas parejas pueden decir: cómo le voy a dar algo a mi pareja si no tengo dinero, pero debemos de recordar que los regalos no siempre tienen que ser muy costosos con solo el hecho que el esposo pase comprando una rosa o una tarjeta es un gesto que no se gasta mucho y ayuda que su relación siempre crezca y se mantenga el amor'.

Los regalos pueden ser comprados, encontrados o hechos, al igual que las acciones pueden ser realizadas espontáneamente sin necesidad de que ocurra alguna situación importante porque el significado de amor que lleva envuelta la acción es lo que realmente cuenta. 'Sentir que alguien se preocupa por uno es una necesidad tan aguda en este mundo despersonalizado, que algunas personas se arrastrarían a través de miles de kilómetros de desierto para encontrar a alguien capaz de satisfacerla' (Sutherland, citado por Van Pelt, 2001). La mayor muestra de expresión de amor a través de acciones lo dio Jesús al realizar cada día actos de bondad por los demás sin esperar nada a cambio, así que es un ejemplo para cada cónyuge que quiere mantener su relación matrimonial feliz ya que debe interesarse en su pareja de manera desinteresada porque ese es el verdadero amor.

Según Gray (2004) 'Tanto los hombres como las mujeres sienten que dan y dan sin recibir nada. Sienten que su amor no es reconocido ni apreciado. La verdad es que ambos dan amor pero no en la forma deseada.' Es importante por lo tanto que cada pareja aprenda a conocer las necesidades emocionales de su cónyuge y la manera como desea que sean satisfechas para evitar conflictos en el matrimonio porque según Beck al ser rotas las expectativas en expresión de afecto puede llevar a la pareja a discusiones por los pensamientos erróneos que surjan.

c) Resolución de Problemas

Cada cónyuge al llegar al matrimonio según Corpas (citado en Brenes y Calderón, 2006) 'Lleva a su vida la influencia de su propia familia: las formas de relacionarse y expresar afecto, los criterios éticos y estéticos que indican que las cosas están bien o están mal; los principios, los valores, las tradiciones, los

rituales familiares de celebración, los intereses y las aficiones'. Es por ello que en muchas ocasiones difieren con su pareja en la manera en que manejarán aspectos indispensables de la relación como la intimidad, las finanzas y el tiempo libre debido a que cada uno querrá actuar de acuerdo a lo que aprendió en su hogar.

Es imposible encontrar dos personas que sean totalmente compatibles por ello lo que le da significado a la relación matrimonial es aprender a convivir en medio de las incompatibilidades. Sin embargo, en ocasiones los cónyuges reaccionan basados en sus propios sentimientos probablemente por las distorsiones cognitivas que tengan sobre la situación, llevándolos a comportarse negativamente con su pareja y logrando únicamente destruir el gozo y la felicidad que existe en el hogar, pero si los conflictos se manejan convenientemente la experiencia puede ser enriquecedora y esto puede llevar a una comprensión mutua así como a afirmar la relación.

'Cuando los cónyuges saben que pase lo que pase cada uno puede contar con el otro entonces serán, ordinariamente, capaces de afrontar, con energía y buen humor los problemas que les presente la vida. Poder creer en el otro y poder pensar en él como un amigo que no nos decepciona jamás, es para el que ama una fuente de paz y de gozo' (Burgraf, 2005). Es importante conocer entonces aspectos de la relación que pueden causar conflictos por las diferencias que existan en los cónyuges, pero que a la vez puede llevarlos a unirlos uno al otro y hacerlos crecer la relación. Dentro de estos aspectos se encuentran: la intimidad, las finanzas y el tiempo libre.

- **Intimidad:**

La intimidad ocupa el primer lugar en la jerarquía de los objetivos que se buscan en la pareja. Cuando se pregunta cuál es el primer objetivo en el matrimonio la mayoría afirma que es tener a alguien que te escuche y te entienda, es decir, con quien puedas expresarte sin límite y que puedas obtener un refuerzo por lo que en otros ambientes serías menospreciado (Markman y Hahlweg, citado en García, 2002).

Disfrutar de intimidad es uno de los beneficios del matrimonio, debido a que la pareja va experimentando una confianza hacia su cónyuge que le permite sentirse con la libertad de expresarse sin ser juzgado. Intimidad entonces puede definirse de la siguiente manera: 'Es el componente emocional del amor; incluye entregarse uno mismo, preocuparse por el bienestar del otro, comunicarse de forma intima con el otro y valorar al otro' (Schaie y Willis, 2003).

La intimidad en la pareja es algo que salió del corazón de Dios y lo creó única y exclusivamente para el matrimonio entre un hombre y una mujer, unidos ante Dios y ante los hombres. Según Mazart (citado por Zabala, 2009) la intimidad es: 'Un sentimiento de calidez cercanía, que implica afinidad y comprensión. Una experiencia de unidad con una persona con la cual queremos compartir lo que sentimos y pensamos. Una relación en la que nuestros sueños, valores, aspiraciones, goces y frustraciones, se revelan mutuamente en un ambiente de seguridad'.

La intimidad fue diseñada por Dios para mutuo gozo y bendición. 'Se unirá a su mujer y serán una sola carne.' (Génesis 2:24). Esta unión no es solamente una emoción

física sino emocional y espiritualmente como Dios lo ordenó, es permanente. Como dice Mateo 19: 6 'Así que ya no son más dos sino una sola carne: por tanto lo que Dios junto no lo separe el hombre.' Al hablar de intimidad no se refiere únicamente al acto sexual sino a esa experiencia de conocerse ambos en emociones y pensamientos y Según Alberta Mazart conocida psicóloga y terapeuta matrimonial (citado por Zabala, 2009)

La intimidad en el matrimonio va más allá, pues incluye por lo menos cuatro aspectos:

Intimidad Emocional:

Es la convicción profunda que cada cónyuge experimenta al sentirse amado, respetado y valorado por su pareja. Es ser aceptado por el otro, y amado sin condiciones.

Intimidad Intelectual:

Es cuando los cónyuges comparten espontáneamente sus opiniones e ideas sobre temas de interés para ambos, sin temor a ser rechazados o ridiculizados. Gracias a este libre intercambio de ideas, y al hecho de que conoces sus intereses personales, se puede decir que cada uno forma parte del mundo de su pareja, aunque no siempre estén de acuerdo.

Intimidad Sexual:

Se refiere a la satisfacción que experimentan marido y mujer al unir sus cuerpos, no solo con el propósito de procrear, sino especialmente para brindar placer uno al otro en una entrega total, plena de compañerismo y saturada de intenso placer.

Intimidad Espiritual:

Se da cuando los esposos reconocen que su relación está incompleta sin la bendición divina. Por ello crecen en el conocimiento de Dios y de su Palabra. Cada uno entiende que parte de su compromiso matrimonial incluye apoyar a su pareja en su desarrollo espiritual de modo que Cristo llegue a ser el centro de sus vidas y de su hogar

De la misma manera que el matrimonio representa un pacto sagrado, asimismo la relación sexual es el sello de ese pacto por lo tanto Hormachea (citado en Zabala, 2009) menciona: 'El mayor tesoro que encontramos en la vida sexual… no es la satisfacción corporal, sino el amor y la cercanía íntima con la persona que amamos…Cuando comprendemos que hay tesoros maravillosos que pueden ser descubiertos y disfrutados, y que para hacerlo es imprescindible seguir las instrucciones divinas sin deslizarnos; entonces, y solo entonces, estamos preparados para disfrutar nuestra cercanía en intimidad'.

Tanto la intimidad sexual como emocional, intelectual y espiritual necesitan tiempo para crecer porque el matrimonio es una aventura en donde se descubrirán diferentes aspectos uno del otro, por ello es necesario que la pareja comprenda que para lograr un ajuste sexual como en los otros aspectos de la relación se necesita tiempo y por lo tanto es normal que surjan problemas. Según Epstein, Baucom, Tankin y Burnett (citado en García, 2002) 'Identifican como áreas de conflicto matrimonial los límites que existen entre los dos esposos en el grado de intimidad y de compartir y el balance entre

el poder-control en la toma de decisiones de la pareja. Afectando a la intimidad, elementos como la expresión de afecto (detalles, sexo, entre otros)'

El área de intimidad puede ser entonces de conflicto entre las parejas probablemente cuando alguno o ambos miembros consideren que sus necesidades no están siendo satisfechas. Es decir la mujer puede sentirse utilizada en el acto sexual y el hombre probablemente no se de cuenta de esa situación o por el contrario considera que no se están cumpliendo sus expectativas sexuales y por ende vienen las discusiones. También la pareja en algún momento puede sentirse defraudada por algún comentario que escuchó de su cónyuge y por ende ya no sentirse con la confianza de conversar a gusto de ciertos temas o para expresar sus emociones. En realidad pueden ser múltiples las razones que pueden generar conflictos en el área de la intimidad pero para Beck la causa son las distorsiones cognitivas que mantiene uno o ambos cónyuges.

- **Las Finanzas en el Matrimonio:**

  Para muchos matrimonios es difícil ponerse de acuerdo sobre las finanzas del hogar. Por lo general un cónyuge ahorra más que el otro o tiene una visión diferente sobre cómo manejar el dinero, por ello muchas parejas tienen constantes peleas al no lograr acuerdos sobre el manejo de las finanzas a tal punto de dañar el matrimonio con una separación. Dayton (2004) dice que la presión emocional que está trayendo a las familias de nuestro continente el tema de las deudas y las finanzas está haciendo un impacto devastador en el núcleo familiar y que lamentablemente los que sufren las primeras consecuencias son los matrimonios porque el 90% de las parejas que se

divorcian apuntan al aspecto financiero como uno de los más importantes en el desarrollo del conflicto.

La Biblia según White (1979) brinda a la persona orientación en cuanto a situaciones de economía y al respecto en 1 de Timoteo 6: 10 dice que el amor al dinero es la raíz de toda clase de males. Por eso el tema de finanzas en el matrimonio deber ser considerado con delicadeza para que no destruya el vínculo que los une por aspectos que no valen la pena. Es indispensable hablar desde el comienzo de la relación sobre la manera en que se manejaran los recursos económicos, debido a que cada pareja le dará un valor y significado diferente al dinero y por lo tanto habrá quienes deseen ahorrar más y otros quienes prefieran gastarlo.

Al respecto Corpas (citado en Brenes y Calderón, 2006) declara 'El tema del dinero es tabú para las parejas pues estas no dan a conocer desde el principio, sus expectativas y opiniones acerca del significado que tiene para cada uno. Y que por eso, las diferencias suelen ser fuente de tensión y de conflicto'. Asimismo Milton Huber (citado en Trotman y Trotman, 2006) menciona diez mandamientos financieros para parejas dentro de los cuales está que no debe darse por sentado que el cónyuge tiene la misma idea en cuanto a gastar el dinero. Los conflictos en el matrimonio pueden surgir entonces por las diferentes formas en que ambos miembros de las parejas deseen gastar el dinero o incluso porque juntos gastan más de los que ganan y luego al caer en deudas se enfrentarán a posibles discusiones entre ambos. Por lo tanto para García (2002) el manejo del dinero compartido puede ser un ejemplo de cómo funciona la pareja como ente social y menciona lo siguiente:

> Las necesidades y objetivos que cada miembro quiere resolver con el dinero se explicitan en la comunicación y comprensión mutua y tiene que existir un método para fijar las prioridades a las que se va a aplicar la cantidad disponible. La forma de fijarlas es un reflejo del reparto de poder en la pareja. No se trata de que se establezcan unas prioridades objetivamente razonables o equitativas, sino de que sean aceptadas y aceptables por los dos. Como ente social se acaba tomando una decisión conjunta y coordinada.

El deseo de Dios es que los cónyuges administren sus bienes adecuadamente porque son de beneficio para el ser humano, así que aunque las finanzas en muchas ocasiones tienda a ser un tema de conflicto en el matrimonio, lo importante como lo dice García es que la pareja llegue a un mutuo acuerdo de cómo invertirán el dinero recordando que al final de este mundo el Señor pedirá cuentas a cada uno del uso que le dieron. White (1979) al hablar sobre la importancia de los recursos económicos declara:

> El dinero no es nuestro; ni nos pertenecen las casas, los terrenos, los cuadros, los muebles, los atavíos y los lujos. Tenemos tan sólo una concesión de las cosas necesarias para la vida y la salud.... Las bendiciones temporales nos son dadas en cometido, para comprobar si se nos pueden confiar riquezas eternas. Si soportamos la prueba de Dios, recibiremos la posesión adquirida que ha de ser nuestra: gloria, honra e inmortalidad.

Toda pareja cristiana debe tener presente que son mayordomos de Dios en esta tierra y que el dinero que se les sea confiado debe compartirlo tanto a las personas necesitadas como a la obra de Dios. 'El dinero no es la clave de la felicidad, según las conclusiones de un estudio internacional que concluye que la base de una existencia feliz está en la familia y el gozar de una vida plena fuera del trabajo' (Chaij, 2009).

- **Tiempo Libre:**

  El tiempo libre es una área de conflicto en la mayoría de los matrimonio por las expectativas que cada cónyuge tiene en cuanto a la manera de utilizarlo. Velásquez (s.f.) menciona 'Las parejas que triunfan son las que pasan tiempo juntos.' Claramente porque los esposos necesitan un espacio donde puedan gozar de una intimidad y desarrollar sus intereses juntos como: jugar, caminar, nadar, salir de viaje, entre otras. Sin embargo con el transcurrir de los años el trabajo, la casa, los hijos hacen que esto se vuelva casi imposible y es ahí cuando surgen entonces los conflictos en la pareja al no dedicarse tiempo ni para sí mismos mucho menos para el otro.

Chapman (1996) menciona: 'El tiempo libre no significa que tenemos que pasar nuestros momentos juntos contemplándonos a los ojos; significa que estamos haciendo algo juntos y que vamos a dar toda nuestra atención a la otra persona. La actividad que estamos realizando es incidental. Lo importante es que estemos empleando tiempo dedicado el uno al otro.' Las actividades que se comparten en el matrimonio son un vínculo importante porque lleva a la pareja a unirse más. El hecho de estar unidos significa entonces que se preocupa el uno por el otro, que disfrutan estar al lado del otro y que les gusta hacer actividades juntos.

El consejero Harley (citado por Van Pelt, 2001) dice: 'Es saludable tanto para el esposo como para la esposa pasar un mínimo de quince horas por semana de atención completa, sin distracciones, es por lo general suficiente para mantener el matrimonio vigoroso'. Sin embargo muchos matrimonios no tienen tanto tiempo para dedicarle a su relación y esto puede generarles discusiones entre sí y peor aún cuando es solamente uno de los miembros de la pareja quien dispone de menos tiempo para compartir, porque hará que la otra persona utilice su tiempo libre en otras actividades que le molesten a su cónyuge probablemente por los errores de pensamiento que tenga.

Gray (2004) habla que las parejas suelen pelearse sobre temas relacionados con el tiempo por una razón y es el de no sentirse amado(a) y cuando una persona siente ese dolor emocional le resulta difícil pensar con la cabeza fría y analizar la situación objetivamente. En otras palabras se diría entonces que las distorsiones cognitivas que la persona probablemente tenga con respecto al uso del tiempo libre le impedirá resolver los conflictos a los que se enfrente con su pareja sobre el tema de manera realista porque se enfocará en la manera que se siente y no en los circunstancias.

Para evitar los conflictos en cuanto al tiempo libre la pareja debe conversar al respecto y dedicarse tiempo uno al otro para fortalecer la relación que en situaciones difíciles, les permita valorar los momentos que han compartido y así decidir esforzándose por mantener la relación que han prometido será para siempre. Al respecto Van Pelt (2001) afirma: 'El entretenimiento conyugal se constituye en una fuerte dosis de Vitaminas que permite a los matrimonios ser altamente eficaces para sobrellevar los problemas que aquejan una relación.'

2.10 El género ¿son iguales hombres y mujeres?

'Quizá no hay ningún campo con aspiraciones científicas en el cual los sesgos personales fragrantes, los intentos de apoyar los propios prejuicios, las aseveraciones infundadas, e incluso las propias miserias sentimentales hayan provocado tantos conflictos como el de las diferencias entre hombres y mujeres' (Thompson, citado por Yela, 2000).

'! Oh, él piensa como hombre! dice Betty en un momento de desesperación. "Él nunca parece entender lo que estoy hablando". Al otro lado su esposo John menciona: "Mira, yo trato de hablarle a ella con lógica, pero ella está en otra onda. ¿Por qué no puede tener una actitud de lógica? En realidad, ¡Yo encuentro que la mayoría de las mujeres son como ella! ¡Nunca van al grano!'

Dios creó al hombre y a la mujer completamente diferentes, la Biblia dice que varón y hembra los creó pero el Creador no solamente los hizo distintos físicamente sino se tomó el tiempo de colocar en cada uno de ellos aspectos de pensar y sentir diferentes para que ambos se complementaran, Hormachea (1994) hace referencia que si Dios hizo diferentes tanto al hombre como a la mujer es porque ambos cumplen funciones distintas que se complementan y sin duda cada persona necesita de su cónyuge. Al respecto continúa diciendo:

> Un hombre y una mujer anhelan tener una ayuda idónea, la anhelan porque en lo profundo de su corazón desean estar completos. El hombre y la mujer anhelan precisamente aquello que es diferente, aquello que Dios creó en un ser humano de diferente sexo, porque

juntos en una relación normal que se someta al estilo divino, ambos se ayudarán mutuamente y se sentirán completos.

Al hablar de las diferencias entre los hombres y mujeres Félix (2006) declara: 'Las diferencias que los distinguen son naturales y, debidamente administradas, resultan altamente creativas y generadoras de los más sublimes goces espirituales y físicos'. Para un matrimonio feliz entonces son necesarias todas esas diferencias existentes entre los cónyuges porque si Dios los hizo con particularidades tanto al hombre como a la mujer es para que se beneficien mutuamente, así que tratar de que ambos sean iguales probablemente cree que la unión que han establecido se vaya destruyendo paulatinamente en vez de crecer cada día. Lastimosamente esta es una verdad difícil de entender en el matrimonio, debido a que los cónyuges perciben las diferencias como amenazas en lugar de beneficio.

Para comprender mejor las diferencias de género Norman (1994) las describe así:

1. Los hombres y las mujeres son muy diferentes por naturaleza, en la forma que piensan, actúan, reaccionan, entre otras. Estas diferencias pueden ser complementadas, pero muy a menudo provocan conflictos en el matrimonio.
2. La mujer es un ser que percibe emocionalmente; el hombre es un pensador lógico.
3. Para una mujer el lenguaje hablado es una expresión de lo que ella siente; para un hombre el lenguaje hablado es una expresión de lo que él está pensando.

4. El lenguaje que es escuchado por una mujer, se convierte en una experiencia emocional; el lenguaje que es escuchado por un hombre, se convierte en información recibida.
5. Las mujeres tienden a tomar todo de forma personal; los hombres tienden a tomar todo de forma impersonal.
6. Las mujeres están interesadas en los detalles, las pequeñeces; los hombres están interesados en lo principal, lo abstracto, la filosofía.
7. En cuanto a cosas materiales, las mujeres tienden a mirar las metas solamente; los hombres desean saber los detalles de cómo llegar a ellas.
8. En cuanto a cosas espirituales o intangibles, lo opuesto es verdad. Los hombres miran hacia las metas; las mujeres desean saber cómo llegar a ellas.
9. Los hombres son como gabinetes de archivos. Ellos toman los problemas, lo archivan y cierran la gaveta. ¡Las mujeres son como las computadoras; sus mentes siguen pensando sobre el problema hasta que lo resuelven!
10. El hogar de una mujer es la extensión de su personalidad; el trabajo del hombre es la extensión de su personalidad.
11. Las mujeres tienen una gran necesidad de tener seguridad y raíces; los hombres pueden ser nómadas.
12. Las mujeres tienden a culpar; los hombres tienden a ser rencorosos.
13. Los hombres son estables y mesurados; las mujeres siempre están cambiando.
14. Las mujeres tienden a involucrarse con más facilidad y más rápidamente; los hombres tienden a retroceder y evaluar la situación.
15. A los hombres hay que decirles una y otra vez las cosas; ¡las mujeres nunca se olvidan!

16. Los hombres tienden a recordar la clave de un asunto; las mujeres tienden a recordar detalles y distorsionan la clave del asunto.

Algunas de las diferencias entre género fueron descritas anteriormente, pero todos saben que existen muchas más que se desconocen porque cada persona es única. Esto es lo que sucede en el matrimonio la pareja sufre confusión al encontrarse con ellas y lleva actuarlos posiblemente inadecuadamente cuando se dan cuenta que se han casado con alguien inmensamente diferente. El problema entonces no son las diferencias ni como puede sentirse la persona sino como actúa por eso que siente y piensa con respecto a su relación de pareja.

> Hay momentos en que enfrentar la realidad es realmente difícil. Sin embargo, es mucho más lamentable y peligroso vivir tratando de ignorarla. Si usted ha elegido el matrimonio para poder vivir en el mundo de la fantasía o muy pronto terminará su fantasía o muy pronto terminará su matrimonio. Es verdad que generalmente somos atraídos por personas diferentes, pero la historia es totalmente diferente cuando tenemos que vivir con ellas. Esa es una razón por la que la mayoría de las parejas tienen serios conflictos cuando descubren lo diferentes que son. (Hormachea, 1994)

Algunas de estas diferencias, ya sean innatas o adquiridas probablemente provoquen conflictos en el matrimonio porque cada persona de acuerdo a sus características tratará de proyectar su manera de pensar en su cónyuge sin tomar en cuenta que pueden tener pensamientos distintos de acuerdo a las particularidades de su sexo. Si bien no se puede suponer que los miembros de un mismo sexo tendrán las

mimas formas de pensar, sentir o actuar iguales, estudiar las tendencias generales dentro de cada sexo puede ayudar a comprender porque los hombres y mujeres piensan y responden diferente.

Las investigadoras por lo tanto en este estudio presentan las diferencias entre género en las distintas áreas que según Beck generan conflicto en la pareja, para examinar la posibilidad de que las características de cada sexo probablemente contribuyan a formar ciertas distorsiones cognitivas que les impida ver su relación matrimonial con realismo.

2.10.1 ¿Existen diferencias de comunicación entre hombres y mujeres?

Una pareja viaja en su auto. El esposo conduce el vehículo. Cuando se acercan a una venta de refrescos, ella siente el deseo de que se detengan; pero, en lugar de decirlo, le pregunta a su marido: "¿Te gustaría tomar algo?" él responde: "No", y sigue de largo, entonces la señora se incomoda porque, aunque ella tomó en cuenta la opinión de su esposo, él le prestó muy poco atención a los deseos de ella. Más tarde, el esposo también se molesta cuando se entera de lo ocurrido, alegando que a ella nada le costaba decir claramente lo que quería. ¿Quién es culpable del desacuerdo? Sinceramente, ninguno. El problema es de estilo conversacional.

A menudo la forma de comunicarse que utilizan las mujeres es para ser recompensadas por los hombres. Necesitan ser escuchadas, siendo que la mujer es muy emotiva al hablar y necesita una respuesta del hombre. Mientras que los hombres son más precisos e interpretan las cosas al pie de de la letra y esto conlleva discusiones. Zabala (2009) menciona: 'La naturaleza del hombre es competir, ser independiente, y la

de la mujer es establecer conexiones, relacionarse, entonces es de esperar que hombres y mujeres se comuniquen de manera diferente'.

Según Beck (1990) las diferencias fundamentales en las conversaciones entre hombres y mujeres se resumen de la siguiente forma:

- Las mujeres parecen considerar las preguntas como medio para mantener una conversación, en tanto que los hombres las consideran como peticiones de información.
- Las mujeres tienden a conectar puentes entre lo que su interlocutor acaba de decir y lo que ellas tienen que decir.
- Los hombres por lo común no siguen esta regla y a menudo parecen ignorar el comentario procedente de su interlocutor.
- Las mujeres parecen interpretar la agresividad interlocutor como un ataque que rompe la relación. Los hombres, en cambio, toma la agresividad como una simple forma de conversación.
- Las mujeres están más dispuestas a compartir sentimientos y secretos. A los hombres les gusta hablar sobre temas menos íntimos, como deportes y películas.
- Las mujeres tienden a discutir sus problemas, compartir sus experiencias y brindar seguridad. Los hombres por otro lado tienden a oír a las mujeres (así como también a otros hombres), quienes discuten problemas con ellos, como si hicieran explícitas demandas de soluciones en vez de buscar un oyente solidario.

La información presentada anteriormente muestra que sí existen diferencias en la comunicación tanto entre hombres y mujeres, debido a que ambos se expresan e interpretan de distinta manera el mensaje, es por ello que existe la probabilidad que al

no haber una comunicación adecuada entre la pareja se formen distorsiones cognitivas en uno o ambos cónyuges al respecto de sí mismo o su pareja que les generen conflictos conyugales, bien lo afirma Van Pelt (1983) 'Los problemas comienzan cuando el hombre o la mujer se tornan dogmáticos en su manera de pensar y creen que solo ellos tienen la razón'.

2.10.2 ¿Cómo expresan los sentimientos los hombres y las mujeres?

Muchas mujeres casadas cambiarían muchas cosas de valor para ellas a cambio de recibir una expresión genuina de afecto por parte de su esposo porque desean constantemente saber que alguien les ama de todo corazón. Howse et al. (1992) al hablar sobre la necesidad que tiene toda mujer casada que se le exprese amor dicen:

> La existencia de una relación superficial hace que cualquier esposa se vuelva loca de pura frustración. Necesita algo más significativo. Las esposas anhelan ser el blanco especial del amor de sus compañeros, ser respetadas, apreciadas, y que se las ame con ternura. Por eso la esposa con frecuencia piensa en su esposo durante todo el día y espera su llegada con impaciencia. Por eso la fecha del aniversario de bodas es más importante para ella y si él la olvida, se ven en graves aprietos.'

Zabala (2009) dice que 'Los hombres deben esforzarse, las mujeres, también deben poner de su parte'. Debido a que varios de los malos entendidos que se dan dentro de los matrimonios son por consecuencia de las diferencia en que cada uno de los cónyuges expresa su amor hacia al otro. En un seminario de enriquecimiento

matrimonial impartido por la Dra. Columba, muchas de las esposas compartieron la misma preocupación: 'Los hombres no comparten todas sus emociones'. Estas mujeres dicen que ellas no conocen lo que sus esposos sienten o ni siquiera si ellos están sintiendo algo. Los esposos evaden el ser conocido.

Según Norman (1994) muchos hombres no tienen suficiente vocabulario para expresar sus emociones porque no se sienten cómodos compartiendo sus fracasos, ansiedades, o desengaños. Ya que ellos sienten que no se pueden equivocar y que todo lo pueden hacer sin tener la ayuda de nadie. Por el contrario las mujeres son diferentes que los hombres porque ellas tienen gran facilidad para poder expresar sus emociones. 'Las mujeres son más propensas que los hombres a expresar sus emociones y demostrar compasión en respuesta a la emociones de los demás.'

En definitiva las mujeres tienen una mayor sensibilidad psicoafectiva, por eso pueden captar un problema globalmente con más facilidad que el hombre. El hombre es más objetivo y la mujer es más subjetiva. La mujer es más emotiva que el hombre porque exterioriza con mayor facilidad sus sentimientos, se ríe y lloran con más facilidad que el hombre. Mientras que los hombres son más agresivos seguros de sí mismos, más duros, menos miedosos, pero también son un poco más rudos en su comportamiento. Las mujeres son mas compasivas, reservadas, sensitivas, moralistas y emocionales.

Claramente existen diferencias en cuanto a la forma en que expresan amor el hombre como la mujer; la mujer es más emotiva por lo que probablemente tenga mayor probabilidad de crear distorsiones cognitivas en cuanto a expresión afectiva porque

cuando su pareja no le demuestre cariño como ella lo espera, pensará posiblemente que no la quiere y debido a esto comenzará a comportarse indiferente o molesta con su cónyuge, llevándola a peleas entre ambos. Wright (1994) hablando acerca de las diferencias en que expresan sus emociones tanto los hombres como las mujeres declara: 'Los hombres y las mujeres tienen las mismas emociones. Los hombres no tienen emociones diferentes a las de las mujeres. Nosotros simplemente diferimos en la forma que la expresamos. Muchos hombres se muestran como completamente cognoscitivos o lógicos. Muchas mujeres se muestran completamente orientadas a relaciones y sentimientos'.

El problema en el matrimonio es que los cónyuges no se dan cuenta de cómo piensa su pareja. La mujer espera que si ella se siente libre para hablar de sus emociones, el esposo también haga lo mismo. Mientras tanto, un hombre tiende a tomar el esfuerzo de comunicarse con la esposa como una simple forma para compartir información, y no una experiencia emocional. Muchas veces se espera tanto de la pareja en lugar de preocuparse por dar más que recibir, porque ese es el verdadero significado de la vida en pareja poder dar amor para que ambos sean felices.

2.10.3 ¿Difieren los hombres y las mujeres en aspectos de intimidad, finanzas y tiempo libre?

A veces un hombre cree que no es posible entender a una mujer porque ella encara la solución de los problemas desde un ángulo diferente. El hombre confía mayormente en la lógica cuando desea comprender algo, mientras que la mujer no siempre analiza así una situación, no la reduce a sus partes integrantes y no llega a una solución basada en los hechos. En cambio frecuentemente capta una situación mediante procesos

emocionales, por ello la manera de resolver aspectos indispensables del matrimonio como la intimidad, finanzas y el tiempo libre suele convertirse en conflictos por la particularidad de pensar de cada uno.

Al hablar de intimidad se refiere a la experiencia que puede experimentar una persona al sentirse amado, respetado y valorado por su pareja y parte de esto incluye las relaciones sexuales en donde se conoce que la diferencia de género juega un papel fundamental en la satisfacción, así que en definitiva los hombres y mujeres difieren en aspectos de intimidad, bien lo menciona Cortex (2006) 'La mujer, en la plenitud de su feminidad; y el hombre, en la armonía de su virilidad, son lo más grande de la tierra'. En cuanto a las diferencias en la sexualidad Zabala dice: 'El hombre experimenta un impulso físico, una verdadera necesidad que quiere satisfacer y que se prolonga en sentimientos de ternura y agradecimiento. La mujer, en cambio, sigue el camino inverso: Llevada por el impulso de su ternura llega, sin darse cuenta a buscar las satisfacciones físicas, mucho más a favor del hombre que para su provecho personal.'

Reuben citado por Van Pelt (1983) declara: 'La mayor parte de los hombres funcionan en un ciclo de 48 horas; esto significa que necesitan tener relaciones sexuales con esa frecuencia para mantener un buen equilibrio'. En cambio el deseo de las relaciones íntimas frecuentes de los hombres contrasta con el de las mujeres, al respecto Van Pelt dice:

> No solo existen diferencias entre hombres y mujeres sino también entre unas mujeres y otras. Aproximadamente del 20 al 25 por ciento de las mujeres adultas pueden considerarse inhibidas, lo cual significa

que manifiestan una actitud tibia o negativa hacia el sexo. Dos por ciento son desapasionadas, es decir, no les interesan las relaciones sexuales, y otros dos por ciento tiene una elevada motivación sexual. Por otra parte, de 20 a 25 por ciento de todas las mujeres manifiestan una actitud sexual positiva, es decir desean tener relaciones sexuales, las buscan y con frecuencia las inician. El 40 a 50 por ciento restante tienen un interés sexual promedio. En las mujeres ocurren variaciones en el deseo sexual justamente antes y después de la menstruación, o bien alrededor del momento de la ovulación. Algunas veces el deseo sexual continúa durante toda la menstruación, y aparentemente existen mujeres que nunca se sienten voluptuosas excepto durante sus reglas. Tanto los hombres como las mujeres deben estar conscientes de estos cambios cíclicos en los intereses sexuales de la mujer.

Sin embargo la diferencia de género en aspectos de intimidad según Van Pelt (2001) se observa luego de la satisfacción sexual, debido a que el organismo masculino retorna rápidamente al estado de normalidad, y si el hombre sigue sus inclinaciones naturales, probablemente se acomodará en la cama y se quedará dormido. En cambio el organismo femenino demora de diez a quince minutos en volver al estado de normalidad. Debido a esto, la mujer necesita que el hombre continúe abrazándola y acariciándola. Es luego del acto sexual el momento de intimidad más importante porque es donde ella puede llenar sus necesidades de amor.

En cuanto a intimidad entonces la diferencia de género jugará un papel fundamental, debido a que tanto el hombre como la mujer por su naturaleza y

personalidad disfrutan de ella de distinta manera y por lo tanto cuando esta necesidad no se satisface la pareja puede probablemente comenzar a formarse ideas con respecto a su pareja, incluso pensamientos erróneos de las circunstancias que de no ser resueltas, les pueden generar conflictos. Para la mujer el acto sexual es una experiencia profundamente emocional en donde ambos pueden demostrarse el profundo amor que se tienen y por el contario el hombre puede utilizar el contacto sexual en diversas formas, es decir para desahogar frustración y desánimo o por alegría. 'Las relaciones sexuales reconfortan al hombre. Las busca para satisfacer otras emociones aparte del amor' (Van Pelt, 1983).

Con respecto al uso del dinero y las diferencias de género Cortese (2009) menciona: 'Además de las distintas personalidades, existen claras diferencias de género en el uso del dinero. Más allá del estereotipo de la mujer derrochadora y el hombre ahorrador, los hombres y las mujeres le atribuyen significados distintos al dinero.' Esto puede suceder a cada persona porque tanto hombre como mujer valoraran los aspectos financieros de acuerdo a lo que aprendió sobre ellos en su familia, escuela, iglesia u otros medios.

Por ejemplo: imaginemos a una mujer a quién le enseñaron que el dinero es algo difícil de conseguir y por eso hay que ahorrarlo. Por otro lado a un hombre que vivió en un hogar favorecido económicamente, así que aprendió a gastar en lo que quisiera. Cada uno de ellos tendrá una manera distinta de valorar los aspectos económicos dependiendo de la manera en que fueron instruidos, así que al hablar de dinero y las diferencias de género no hay nada en específico, debido a que pueden existir tanto

mujeres como hombres ahorradores o derrochadores porque su forma de pensar estará influenciada por el ambiente que los rodea.

'Lo que hace a cada tipo de personalidad, es el funcionamiento de ciertos sistemas de creencia internos que bien podrían denominarse "mitos sobre el dinero". Estos mitos son todos aquellos mensajes, promesas y recuerdos adquiridos en la familia de origen o en la interacción con los demás que tienen que ver con lo que realmente pensamos acerca del dinero.' (Cortese, 2009)

El tiempo libre es el que no se utiliza para trabajar, ni comer, ni dormir sino el que emplea la persona en realizar lo que más le gusta. Al respecto Cruz (2009) menciona que los hombres disfrutan pasar más tiempo solos mientras que las mujeres disfrutan más las actividades que requieren compañía. Las personas entonces de acuerdo a su género tendrán preferencias en cuanto a las actividades que les agrade por ejemplo dentro de las acciones que el sexo masculino realiza se encuentra: Ver el fútbol, ir al gimnasio; practicar algún deporte; escuchar música; navegar por la red o tener algún hobbies como tocar guitarra, entre otros.

Las mujeres disfrutan pasar tiempo en compañía de sus amigas o familiares; ir de compras; leer un buen libro; ir al salón de belleza; ejercitarse; hablar por teléfono; entre otros. Sin embargo aunque tanto hombres como mujeres mantengan diferencias en el uso del tiempo libre también en muchas ocasiones disfrutan de compartirlo juntos, así que independientemente de cómo utilicen su tiempo libre los hombres o mujeres, es importante que ambos conozcan sus preferencias y ceda en cuanto a ellas en ciertas ocasiones para disfrutar de la vida en pareja.

Según Gray (2004) las diferencias entre ambos sexos aparecen más cuando se está en una relación íntima, así que cuando 'los hombres y las mujeres son capaces de respetar y aceptar sus diferencias, el amor tiene entonces la oportunidad de florecer'. Porque 'Dios nos hizo diferentes es para que nos ayudemos mutuamente y no para que tengamos conflictos constantemente.' (Hormachea, 1994). Los aspectos diferentes entre un hombre y una mujer son complementarias unos con otros y por lo tanto si la pareja las desconoce probablemente interprete erróneamente cada palabra, acción o gesto de su cónyuge.

Capítulo 3

Marco Metodológico

3.1 Tipo de Investigación

Según Barrantes (2009) 'Una investigación es un proceso dinámico en el sentido de que permite descubrir nuevos enfoques científicos y abre nuevos horizontes, manteniendo la ciencia en constante evolución. Es un instrumento imprescindible que debe utilizar todo experto si desea estar a la vanguardia en su campo y actualizado, o sea, ser un buen profesional.' La siguiente investigación tiene como propósito descubrir el conocimiento teórico en la psicología para encontrar soluciones prácticas a dicho problema, por ello tiene una finalidad aplicada. 'La investigación aplicada tiene como finalidad la solución de problemas prácticos para transformar las condiciones de un hecho que nos preocupa…'

La siguiente investigación es de tipo exploratoria que de acuerdo a Ortiz y Del Pilar (2003) tiene como objetivo examinar un tema o un problema de investigación que haya sido poco estudiado, o que en definitiva nadie había abordado con anterioridad. Asimismo Hernández et al. (2004) señalan: 'los estudios exploratorios en pocas ocasiones constituyen un fin en sí mismos, generalmente determinan tendencias, identifican áreas, ambientes, contextos y situaciones de estudio, relaciones potenciales entre variables; o establecen el "tono" de investigaciones posteriores más elaboradas y rigurosas'.

Además esta investigación es de tipo descriptiva porque describe situaciones, eventos o hechos y de acuerdo a Barrantes (2009) generalmente cuando la investigación

es exploratoria también lo es descriptiva, la cual pretende estudiar los fenómenos tal y como aparecen en el momento de realizar la investigación. 'Una investigación descriptiva pretende recolectar información sobre cada una de las situaciones y de esa manera describir el fenómeno que se investiga' (Hernández, citado Hernández, 2006).

Este estudio tiene un enfoque cualitativo porque según Hernández et al. (2004) resulta apropiado cuando el investigador se interesa por el significado de las experiencias y valores humanos, el punto de vista interno e individual de las personas y el ambiente natural en que ocurre el fenómeno estudiado. 'Las investigaciones cualitativas son las que estudian, especialmente, los significados de las acciones humanas y de la vida social. Utiliza la metodología interpretativa. Su interés se centra en el descubrimiento del conocimiento' (Barrantes, 2009).

Hernández et al. (2004) mencionan que en el enfoque cualitativo, al igual que el cuantitativo, la recolección de datos resulta fundamental, solamente que su propósito no es medir variables para llevar acabo inferencias y análisis estadísticos sino obtener datos (que se convertirán en información) de personas, seres vivos, comunidades, imágenes mentales, creencias, emociones, interacciones, pensamientos, experiencias, procesos y vivencias manifestadas en el lenguaje de los participantes ya sea de manera individual, grupal o colectiva.

3.2 Unidades de análisis

Debido a que ésta investigación tiene un enfoque cualitativo no se manejan variables sino unidades de análisis que de acuerdo a Sánchez (2005) 'son el cuerpo de contenido más pequeño en que cuenta la aparición de una referencia, ya sean palabras o afirmaciones que nos interesa localizar'. Además las unidades se insertan, colocan o se caracterizan en categorías y/o subcategorías. (Hernández, 2006) Las investigadoras de este estudio distribuyeron las unidades de análisis de esta investigación en tres dimensiones o áreas que abarcan las diferentes distorsiones cognitivas, quedando de la siguiente manera:

Primero se encuentra la **dimensión de comunicación** que contiene tres unidades de análisis: palabras, actitudes y lenguaje corporal, las cuales abarcan cinco distorsiones cognitivas que son: Pensamiento polarizado, sobregeneralización, personalización, deberías y tener razón, con sus respectivos ítems.

En **segundo** lugar se encuentra la **dimensión de expresión afectiva** con tres unidades de análisis que son: verbal, física y acciones que abarcan cinco distorsiones cognitivas: falacia de control, razonamiento emocional, etiquetas globales, falacia de recompensa divina y culpabilidad, con sus ítems.

Finalmente la **dimensión de resolución de problemas** tiene al igual que las otras dimensiones tres unidades de análisis: intimidad, finanzas y tiempo libre que comprenden cinco distorsiones cognitivas que son: interpretación del pensamiento, filtraje o abstracción selectiva, visión catastrófica, falacia de justicia, falacia de cambio, con sus respectivos ítems.

Procedimiento de Estudio

Dimensiones	Unidades de Análisis	Distorsiones	Ítems
Comunicación Es el arte y ciencia de entrar en contacto con otra persona a través de la expresión hablada o sin palabras)	**Palabras** Se refiere a la comunicación verbal, es decir la expresión a través de frases.	**Pensamiento Polarizado** Alguno o ambos miembros del matrimonio valora los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta los aspectos intermedios.	2,17,32
		Sobregeneralización Alguno o ambos cónyuges saca una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente.	3,18,33
	Actitudes Son las acciones que realiza un miembro de la pareja en el momento que se presenta una situación en la que hay que conversar.	**Personalización** Alguno o ambos miembros de la pareja tiende a relacionar sin base suficiente, los hechos del entorno con ellos mismos.	6,21,36
		Deberías Uno o ambos cónyuges tiene el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre como tienen que suceder las cosas. Y cualquier desviación de esas reglas o normas se considera intolerable o insoportable. Provocándole una alteración emocional extrema.	13,28,43
	Lenguaje Corporal Es todo aquello que la pareja expresa a través de, expresiones faciales y postura del cuerpo.	**Falacia de Razón** Consiste en la tendencia de uno o ambos cónyuges a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con su pareja, que su punto de vista es el correcto y cierto.	14,29,44

Expresión Afectiva Se refiere a las distintas manifestaciones de amor, cariño y afecto que la persona muestra a su pareja	**Verbal** Se refiere a la expresión de afecto a través de las palabras y frases que demuestren al cónyuge amor	**Falacia de Control** Alguno o ambos cónyuges suele creer que es muy competente y responsable de todo lo que ocurre en su hogar. O por el contrario se ve impotente y sin que tenga ningún control sobre los acontecimientos de su matrimonio.	7,22,37
		Razonamiento Emocional Uno o ambos cónyuges puede creer que las emociones que experimenta en ese momento son ciertas necesariamente.	9,24,39
	Física Se refiere a la demostración de amor a través del contacto físico, debido a que proporciona a la pareja sentimientos de protección seguridad y cariño.	**Etiquetas Globales** Uno o ambos cónyuges se pone un nombre general o etiqueta globalizadora a ellos mismos o a si pareja, basándose en so rasgos de personalidad.	11,26,41
		Falacia de Recompensa Divina Consiste en la tendencia que tiene uno o ambos miembros del matrimonio a no buscar solución a problemas y dificultades actuales, suponiendo que la situación mejorará mágicamente en el futuro o tendrá una recompensa en el futuro si deja la situación sin hacer nada.	15,30,45
	Acciones Se refieren a todos los actos que la pareja realiza para demostrarle a su cónyuge amor a través de detalles que van desde un regalo hasta actos de servicio.	**Culpabilidad** El miembro de la pareja que tiene esta distorsión cognitiva se atribuye la responsabilidad de los acontecimientos totalmente a sí misma o a su pareja, sin base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen a los acontecimientos.	12,27,42

Resolución de Problemas e refiere a las áreas mportantes en el matrimonio omo la intimidad, finanzas y iempo libre	**Intimidad** Es el componente emocional del amor. Incluye entregarse uno mismo, preocuparse por el bienestar del otro,comunicarse de forma íntima con el otro y valorar al otro.	**Interpretación del Pensamiento** Uno de los cónyuge o ambos tienen la tendencia a interpretar sin base suficiente alguno de los sentimientos e intenciones de su pareja.	4,19,34
		Filtraje o Abstracción Selectiva Uno o ambos cónyuges seleccionan un solo aspecto de la situación que influye en toda la interpretación que hace de la misma.	1,16,31
	Finanzas Es el conjunto de actividades relacionadas con el dinero que se invierte.	**Visión Catastrófica** Uno o ambos miembros del matrimonio percibe o espera acontecimientos de modo catastrófico, sin tener motivos razonables para ello.	5,20,35
		Falacia de Justicia Consiste en la costumbre que tiene uno o ambos cónyuges para valorar como injusto todo aquello que no coincide con sus propios deseos.	8,23,38
	Tiempo Libre Se refiere al tiempo que los miembros de la pareja disponen para realizar las actividades que les interesa tanto de manera individual como en conjunto.	**Falacia de Cambio** Alguno o ambos cónyuges cree que su bienestar depende de manera exclusiva de los actos de su pareja y que para cubrir sus necesidades es la pareja quien ha de cambiar primero su conducta.	10,25,40

3.3 Población

Para efectos de esta investigación y lo que la misma pretende identificar, la población cumple con las siguientes características:

- Estar en el rango de edad de 20 a 40 años.
- Convivir en una relación matrimonial de manera legal.
- Ser miembros de la iglesia Adventista del Séptimo Día de la Universidad Adventista de Centroamérica (UNADECA), La Esperanza, Pueblo Nuevo y la Iglesia Central de Alajuela.

3.4 Muestra

'La muestra en el proceso cualitativo, es un grupo de personas, eventos, sucesos y comunidades, sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea representativo del universo o la población que se estudia' (Hernández et al. 2006). La muestra utilizada en esta investigación es de tipo no probabilístico, que se refiere a que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. 'Aquí el procedimiento no es mecánico, ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o de un grupo de personas y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación' (Hernández et al. 2006).

Dentro de un estudio cualitativo existen diversos tipos de muestras no probabilísticas y para esta investigación la muestra es primero, **por oportunidad** debido a que las investigadoras acudieron a las diferentes iglesias en donde se reunía la

población para recolectar los datos necesarios. Miles y Hubernan además de Creswell (citado por Hernández et al. 2006) dicen que en éste tipo de muestra '…los individuos que requerimos se reúnen por algún motivo ajeno a la investigación, quienes nos proporciona una oportunidad extraordinaria para reclutarlos'. En segundo, por conveniencia ya que los matrimonios seleccionados son a los que se tuvieron acceso. 'La muestra **por conveniencia** simplemente son casos disponibles a los cuales tenemos acceso' (Hernandez, et al. 2006).

Para está investigación la muestra se conformó por 20 matrimonios miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día de la Universidad Adventista de Centroamérica (UNADECA) la Esperanza, Pueblo Nuevo y la Iglesia Central de Alajuela. 5 parejas de cada iglesia que cumplan con las características necesarias de la población y que las investigadoras tuvieron la oportunidad de aplicar el instrumento el día que correspondía asistir a cada templo, lo cual equivale a 40 personas estudiadas. Debido a que Mertens (citado por Hernández et al. 2006) hace una observación sobre el número de unidades que suelen utilizarse en diversos estudios cualitativos, indicando que en investigaciones etnográficas y con teoría fundamentada, el tamaño mínimo de muestra sugerido es de 30 a 50 casos.

Además 'En los estudios cualitativos el tamaño de la muestra no es importante desde una perspectiva probabilística, pues el interés del investigador no es generalizar los resultados de sus estudios a una población más amplia. Lo que se busca en la indagación cualitativa es profundidad. Por lo tanto, se pretende calidad en la muestra, más que cantidad.' (Hernández, et al. 2006)

3.5 Instrumento

Se utilizó un inventario desarrollado por Ruiz e Imbernon (1996) quienes adaptaron una escala realizada por Ruiz y Luján (1991) con el propósito de identificar los principales tipos de pensamientos automáticos agrupados en sus 15 distorsiones cognitivas correspondientes

> El inventario de evaluación de pensamientos automáticos (Distorsiones Cognitivas) fue creada en México. Se trata de un instrumento diseñado con la técnica de Likert comprendiendo en su versión final un total de 45 ítems, que exploran la variable de Distorsiones Cognitivas definida como las representaciones mentales de nuestras experiencias en la vida, y que se dan en forma de significados (falsa imagen o interpretación). Supuestos personales (Creencias) que guían nuestras emociones y conductas y aparecen en situaciones donde hay una intensa alteración emocional (Ruíz e Imbernon, citado por Arriaga, s.f.).

El inventario de Ruiz e Imbernon fue elegido por las investigadoras de este estudio porque según Villalta (2004) 'Los pensamientos no son posibles de observar directamente sino a través de frases y expresiones que nos decimos a nosotros mismos.' y este instrumento permite identificar las 15 distorsiones cognitivas a través de los pensamientos. Sin embargo para que fuera aplicable a la muestra y permitiera lograr los objetivos de la investigación, las investigadoras realizaron una adaptación a las preguntas del mismo.

El instrumento de Ruiz e Imbernon puede ser aplicado en la adultez temprana tanto de forman individual como colectiva. Consta de 45 preguntas de las cuales 3 representan a cada uno de los 15 tipos de distorsiones cognitivas; cada ítem presenta 4 alternativas de respuestas (Nunca pienso eso, algunas veces lo pienso, bastante veces los pienso, con mucha frecuencia lo pienso) cuyas puntuaciones se encuentran entre 0 a 3 puntos:

El inventario para su calificación permite obtener una puntuación por tipo de distorsión cognitiva que resulta de sumar los 3 ítems que comprende cada distorsión y por cada unidad de análisis a través de la suma de sus 5 ítems correspondientes. Obteniendo así, para ambos resultados un puntaje que oscila con un mínimo de 0 y un máximo de 9 puntos.

Finalmente las categorías diagnósticas consideradas para el instrumento están basadas en las puntuaciones directas, tomando como criterio el siguiente:

- Una puntuación menor de 2 indica que la persona muestra ausencia de distorsiones cognitivas en su matrimonio.
- Una puntuación de 2 o más muestra la tendencia a padecer distorsiones cognitivas en algunas circunstancias de su matrimonio
- Una puntuación de 6 o más indica que la persona presenta distorsiones cognitivas por determinada forma de interpretar los hechos de su matrimonio.

3.6 Procedimiento Metodológico

El instrumento se aplicó con el objetivo de identificar cuáles son las distorsiones cognitivas que pueden influir en los matrimonios que se encuentran en la adultez temprana porque se considera que los pensamientos son parte de la visión del mundo de una persona y por ello intervienen en su relación de pareja.

Para acceder a la muestra primero se solicitó por escrito la autorización de Vallejos presidente de la Misión Norte de los Adventistas del Séptimo Día en Costa Rica, de la cual se obtuvo la aprobación.

Luego se habló con el Pastor de cada iglesia para contactar al líder de los distintos grupos y de esa manera realizar la aplicación del instrumento por las investigadoras de acuerdo a las siguientes fechas:

Fecha	Iglesia
Sábado 28 de Agosto	Universidad Adventista de Centroamérica, La Esperanza
Sábado 4 de Septiembre	Iglesia central de Alajuela
Sábado 11 de Septiembre	Pueblo Nuevo

3.7 Procesamiento de Datos

Para calificar el inventario se utilizó la siguiente escala de calificación

- 0= Nunca pienso eso
- 1= Algunas veces lo pienso
- 2= Bastante veces lo pienso
- 3= Con mucha frecuencia lo pienso

Luego el procesamiento de los datos se realizó de dos formas:

- Primero, de manera manual para tabular los puntajes de cada distorsión cognitiva y cada unidad de análisis se utilizaron los cuadros que se encuentran a continuación

Tipo de Distorsión	Preguntas	Puntuación Total
Filtraje	1-16-31	( )
Pensamiento polarizado	2-17-32	( )
Sobregeneralización	3-18-33	( )
Interpretación del pensamiento	4-19-34	( )
Visión catastrófica	5-20-35	( )
Personalización	6-21-36	( )
Falacia de control	7-22-37	( )
Falacia de justicia	8-23-38	( )
Razonamiento emocional	9-24-39	( )
Falacia de cambio	10-25-40	( )
Etiquetas globales	11-26-41	( )
Culpabilidad	12-27-42	( )
Los debería	13-28-43	( )
Falacia de razón	14-29-44	( )
Falacia de recompensa divina	15-30-45	( )

Unidad de Análisis	Preguntas	Puntuación Total
Palabras	2-3-6-32-14	( )
Actitudes	13-21-28-44-18	( )
Lenguaje Corporal	17-29-33-36-43	( )
Verbal	7-9-11-12-15	( )
Física	24-26-30-37-42	( )
Acciones	22-27-39-41-45	( )
Intimidad	10-19-16-20-23	( )
Finanzas	1-5-34-38-40	( )
Tiempo libre	4-8-25-31-35	( )

Seguidamente se sumaron los respectivos puntajes por cada distorsión para identificar cuáles son las distorsiones cognitivas presentan en los matrimonios utilizando el criterio diagnóstico y en qué áreas se encuentran enfocadas.

- La segunda forma, fue de manera digital para lo cual se hizo uso del programa Microsoft Excel para obtener gráficos con los porcentajes de la muestra y el resultado de la investigación que permiten un adecuado manejo del análisis y visualización de los datos. Además se utiliza Microsoft Word para realizar tablas de contenido de datos, para los porcentajes realizados según dimensión.

Capítulo 4

Análisis de Datos

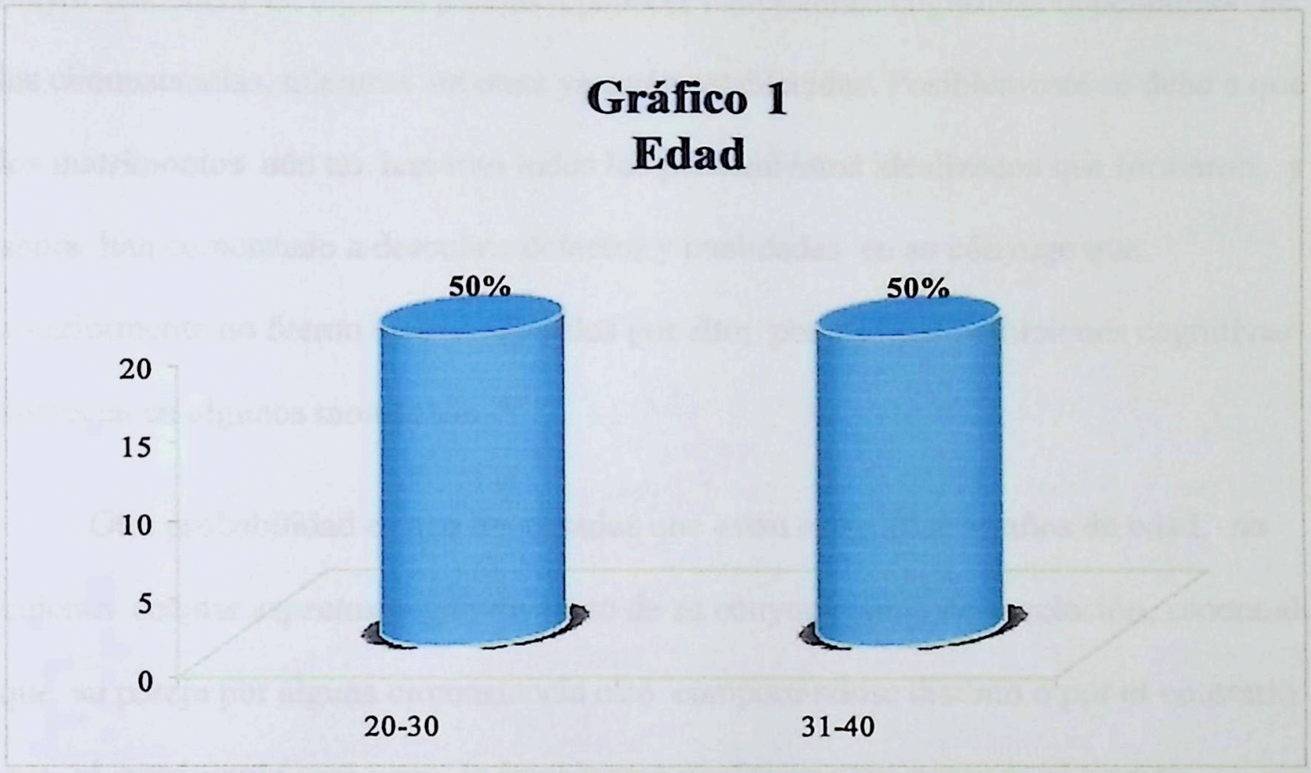
4.1 Descripción de la muestra con respecto a datos demográficos.

Se presenta en esta parte de la investigación algunos datos generales de la muestra, a través de gráficos que permitan mostrar porcentajes y aspectos relevantes que faciliten observar los diferentes resultados para su respectivo análisis.

Con respecto al grupo de personas encuestadas, se presenta la siguiente distribución según las edades.

- De 20 a 30 años corresponde a 20 personas que representan 50% de la muestra.
- De 31 a 40 años corresponde a 20 personas que representan 50% de la muestra.

Edad		
20-30 años	20 personas	50% de la muestra
31-40 años	20 personas	50% de la muestra
Total	40 personas	100% de la muestra



El gráfico 1 indica que la muestra en rangos de edad se encuentra dividida equitativamente, lo cual permite a las investigadoras considerar las distorsiones cognitivas en los matrimonios que se encuentran en la adultez temprana, desde dos puntos distintos: En sus años de inicio y en los finales.

Durante los primeros años para Kail y Cavanaugh (2006) los matrimonios que se encuentran en la adultez temprana son más intensos debido a que todo es felicidad en la pareja. Lo cual se puede relacionar con la probabilidad que algunos de los matrimonios que tienen de 20 a 30 años muestren ausencia de distorsiones cognitivas, porque aún no han roto algunas de las expectativas que posiblemente tengan con respecto a su pareja o el matrimonio. Evitando así que se formen conflictos fuertes que desencadenen distorsiones cognitivas en las parejas, con respecto a ciertas áreas de la relación matrimonial o su cónyuge. Sin embargo existe en el rango de 20 a 30 años de edad,

mayor tendencia de algunas parejas a padecer distorsiones cognitivas dependiendo de las circunstancias, mientras en otras ya están establecidas. Posiblemente se deba a que los matrimonios aún no han roto todos los pensamientos idealizados que formaron, y ahora han comenzado a descubrir defectos y cualidades en su cónyuge que anteriormente no fueron vistos o pasados por alto; por ello las distorsiones cognitivas aparecen en algunos momentos.

Otra probabilidad es que los casados que están entre 20 a 30 años de edad, no quieran aceptar aspectos negativos tanto de su cónyuge como de la relación, esperando que su pareja por alguna circunstancia esté comportándose distinto o por el contrario que el matrimonio será como lo imaginaron conforme vaya pasando el tiempo.

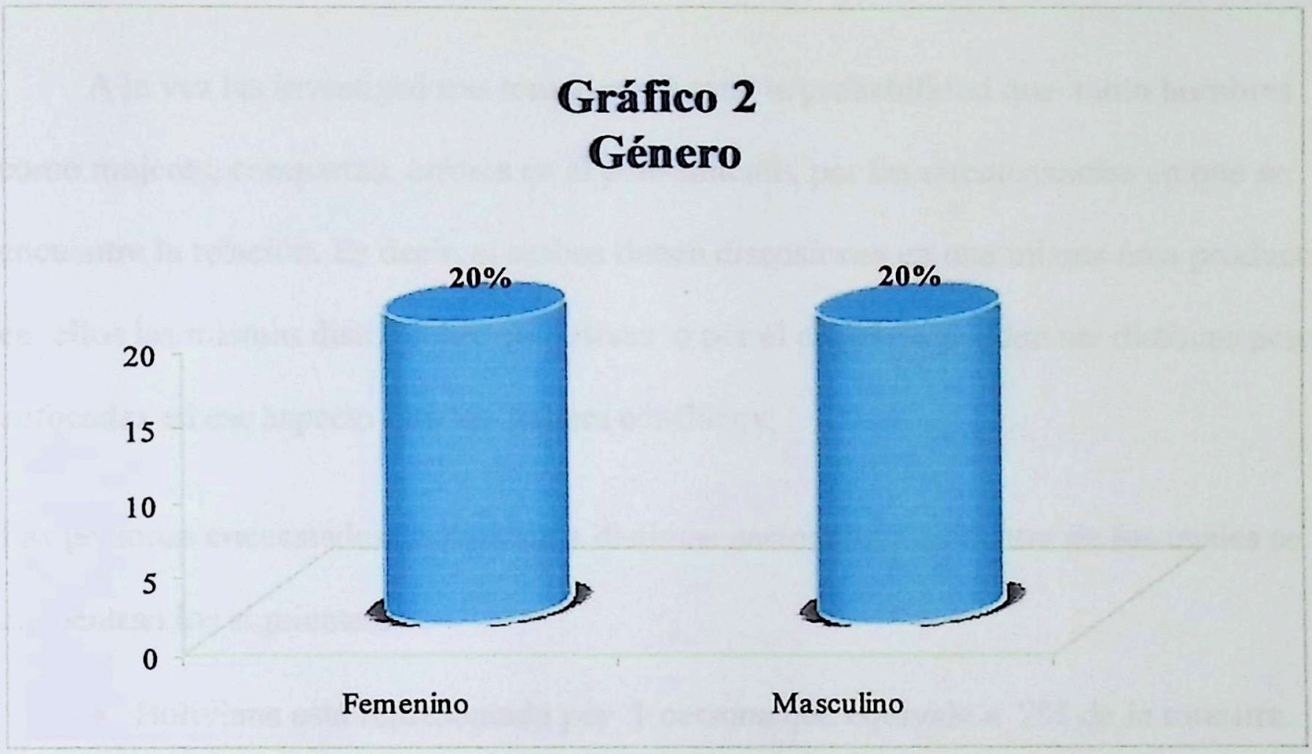
En el grupo opuesto que se encuentra entre los 31 a 40 años, algunos de los matrimonios tienen ausencia de errores en el pensamiento y no muestran presencia de distorsiones cognitivas, sino únicamente tendencia a padecerlas en algunas circunstancias en menor probabilidad que en los primeros años. Posiblemente porque a lo largo del tiempo han logrado aceptar a su cónyuge y aprendido a resolver distintos aspectos que surgen en todo matrimonio, aunque definitivamente no en su totalidad, puesto que los desacuerdos son parte de la convivencia. Esto lo confirma Burggraf (2004) al mencionar que el conocimiento auténtico de la pareja se logra a través de la convivencia de muchos años al ver más claramente las limitaciones, las debilidades, las faltas y las imperfecciones del otro, lo cual hará que la persona se aleje de su ideal soñando y acepte a su cónyuge como único.

Posiblemente otro factor que esté influyendo en la presencia de distorsiones cognitivas en las parejas del segundo rango de edad puede ser los años en que se encuentra Según Nichols (2000) 'La estructura preliminar de vida elaborada en los veinte puede necesitar modificaciones en los treinta.' Esto lo dice el autor porque las personas experimentan la sensación de que la juventud se está acabando y por ello quieren reajustar las estructuras de vida, pautas de trabajo y familia para tener seguridad y satisfacción en la segunda mitad de su existencia. Esta situación produce un conflicto personal que afectará no solamente al individuo sino también a su pareja, creando en uno o ambos cónyuges probablemente pensamientos erróneos causados por las emociones de la crisis.

La muestra en relación a su género se presenta en las siguientes categorías:

- Femenino- corresponde a 20 mujeres que representan 50% de la muestra.
- Masculino- corresponde a 20 hombres que representan 50% de la muestra.

Género		
Femenino	20 mujeres	50% de la muestra
Masculino	20 hombres	50% de la muestra
Total	40 personas	100% de la muestra



El gráfico 2 con respecto al género muestra un aspecto relevante en esta investigación. Existe la probabilidad que tanto las mujeres como los hombres difieran en cuanto a las distorsiones cognitivas que presentan. Debido a que cada uno tiene una forma distinta de pensar de acuerdo a su naturaleza y por ello probablemente espere algo diferente en su cónyuge. Sin tomar en cuenta que su pareja puede tener pensamientos distintos a causa de las particularidades relacionadas a su sexo y aunque esas diferencias Dios las creó para que fueran de beneficio mutuo, en mucho casos puede llegar a crear conflictos en la relación matrimonial.

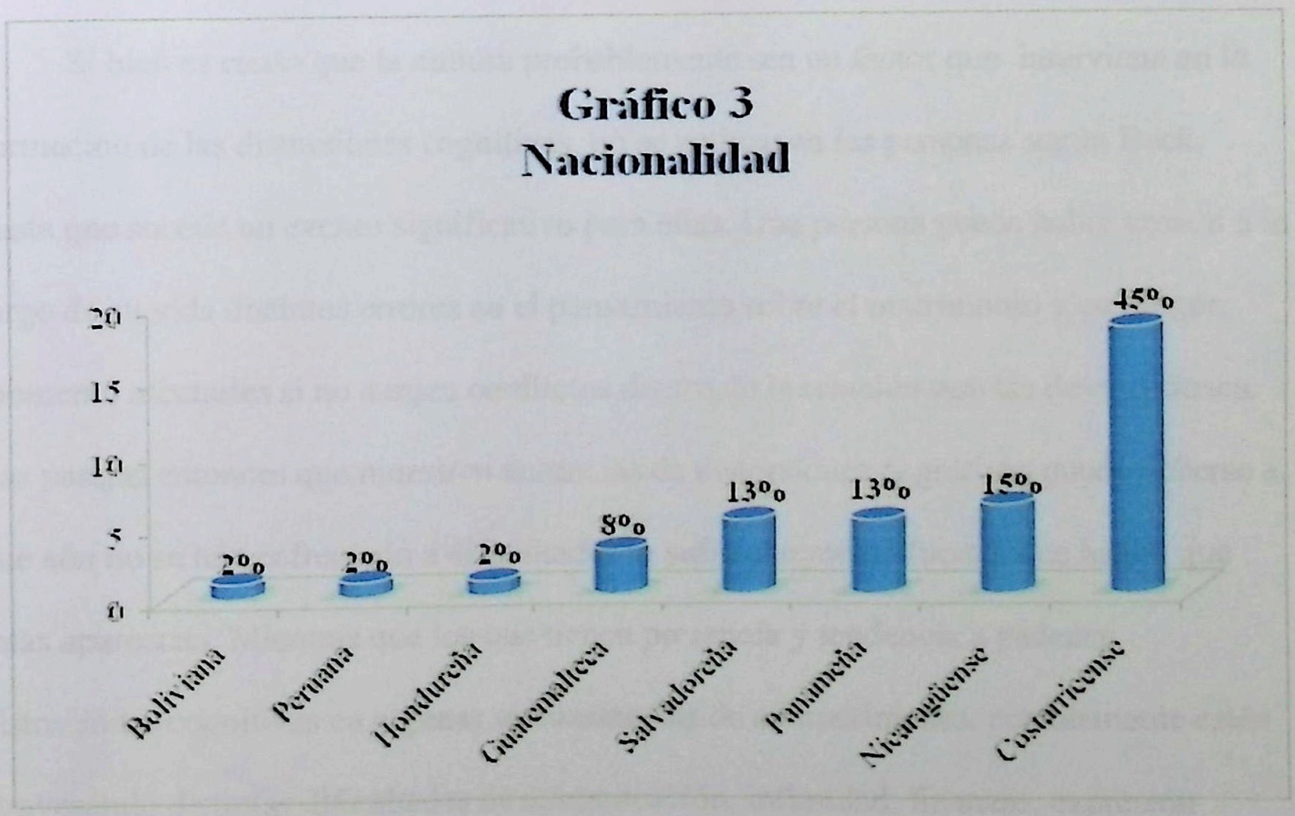
> 'Las diferencias que distinguen a los hombres y mujeres son naturales y, debidamente administradas, resultan altamente creativas y generadoras de los más sublimes goces espirituales y físicos. Sin embargo a la vez no existe ningún campo que haya provocado tantos conflictos como el de las diferencias entre hombres y mujeres' (Cortes, 2006, y Thompson citado por Yela, 2000).

A la vez las investigadoras toman en cuenta la probabilidad que tanto hombres como mujeres, compartan errores en el pensamiento, por las circunstancias en que se encuentre la relación. Es decir, si ambos tienen discusiones en una misma área produce en ellos las mismas distorsiones cognitivas o por el contrario pueden ser distintas pero enfocadas en ese aspecto que les genera conflictos.

Las personas encuestadas pertenecen a distintas nacionalidades dentro de los cuales se encuentran los siguientes:

- Boliviana está representado por 1 persona que equivale a 2% de la muestra.
- Peruana está representado por 1 persona que equivale a 2% de la muestra.
- Hondureña está representado por 1 persona que equivale a 2% de la muestra.
- Guatemalteca está representado por 3 personas que equivale a 8% de la muestra.
- Salvadoreña está representado por 5 personas que equivale a 13% de la muestra.
- Panameña está representado por 5 personas que equivale a 13% de la muestra.
- Nicaragüense está representado por 6 personas que equivale a 15% de la muestra.
- Costarricense está representado por 18 personas que equivale a 45% de la muestra.

Nacionalidad		
Peruana	1 persona	2% de la muestra
Boliviana	1 persona	2% de la muestra
Guatemalteca	1 persona	2% de la muestra
Hondureña	3 personas	8% de la muestra
Salvadoreña	5 personas	13% de la muestra
Panameña	5 personas	13% de la muestra
Nicaragüense	6 personas	15% de la muestra
Costarricense	18 personas	45% de la muestra
Total	40 personas	100% de la muestra



En el gráfico 3 se observa que la muestra representativa es de nacionalidad costarricense, también está conformada por individuos que pertenecen a diferentes países. Esto presenta un dato relevante porque la cultura a través de la familia, los amigos, la escuela, la iglesia y los medios de comunicación, moldean los esquemas cognitivos de la persona. Permite así al individuo, dar sentido y significado a su experiencia pasada, actual y por ocurrir en el futuro. Sin embargo en muchas ocasiones se presenta un ideal de pareja y del matrimonio que son imposibles de encontrar, logrando únicamente que esos esquemas cognitivos que están en la persona, se vuelvan disfuncionales al formar ideas o creencias no realistas. Beck (1990) al hablar sobre la cultura en las distorsiones cognitivas menciona: 'ambos miembros de la pareja, a partir de ciertas experiencias personales (modelos familiares de sus padres como pareja, otros modelos sociales, historia de relaciones de pareja anteriores, entre otros.) desarrolla una serie de expectativas no realistas sobre cómo tiene que funcionar una pareja.'

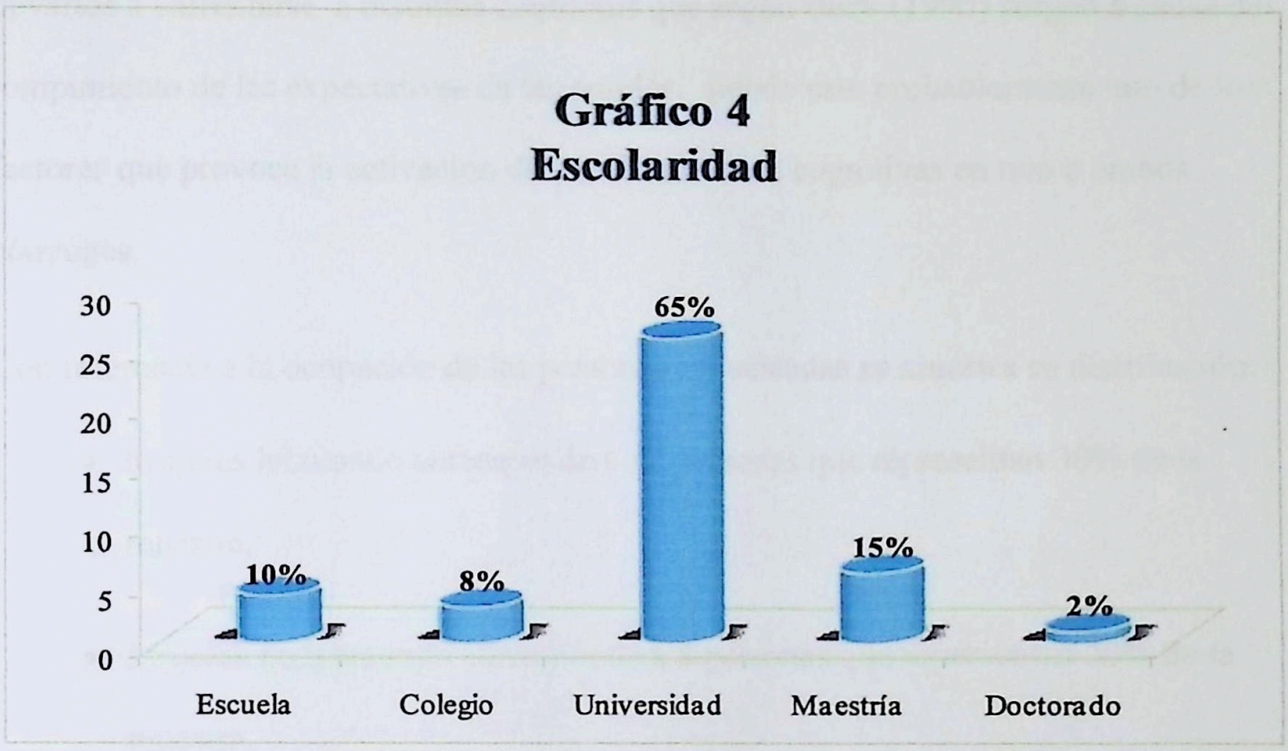
Si bien es cierto que la cultura probablemente sea un factor que interviene en la formación de las distorsiones cognitivas, no se activan en las personas según Beck, hasta que sucede un evento significativo para ellas. Una persona puede haber creado a lo largo de su vida distintos errores en el pensamiento sobre el matrimonio y en ningún momento afectarles si no surgen conflictos dentro de la relación que las desencadenen. Las parejas entonces que muestren ausencias de distorsiones cognitivas puede deberse a que aún no se han enfrentado a dificultades lo suficientemente fuertes que hagan que éstas aparezcan. Mientras que los que tienen presencia y tendencia a padecer distorsiones cognitivas en algunas circunstancias de su matrimonio, posiblemente están atravesando distintas dificultades de comunicación, intimidad, finanzas, expresión

afectiva que han provocado que esos pensamientos erróneos que fueron formados anteriormente comiencen a nacer, incrementarse o incluso formar otros, influenciados no solo por la cultura en que naciersino en la que se desenvuelven.

La escolaridad de la muestra se presenta a través de la siguiente distribución:

- Escuela corresponde a 4 personas que representan 10% de la muestra.
- Colegio corresponde a 3 personas que representan 8% de la muestra.
- Universidad corresponde a 26 personas que representan 65% de la muestra.
- Maestría corresponde a 6 personas que representan 15% de la muestra.
- Doctorado corresponde a 1 persona que representan 2% de la muestra.

Escolaridad		
Escuela	4 personas	10% de la muestra
Colegio	3 personas	8% de la muestra
Universidad	26 personas	65% de la muestra
Maestría	6 personas	15% de la muestra
Doctorado	1 persona	2% de la muestra
Total	40 personas	100% de la muestra



El gráfico 4. Indica que la mayor parte de la muestra tiene un grado académico universitario, lo que se relaciona con la probabilidad que varias parejas estén presentando ausencia de distorsiones cognitivas, debido a que tienen un nivel alto de estudios y esto les está permitiendo ser conscientes de asistir a seminarios para casados (as), leer libros de ayuda matrimonial, ver programas de instrucción para parejas, asistir a terapia psicológica o buscar otros medios que beneficien la relación matrimonial.

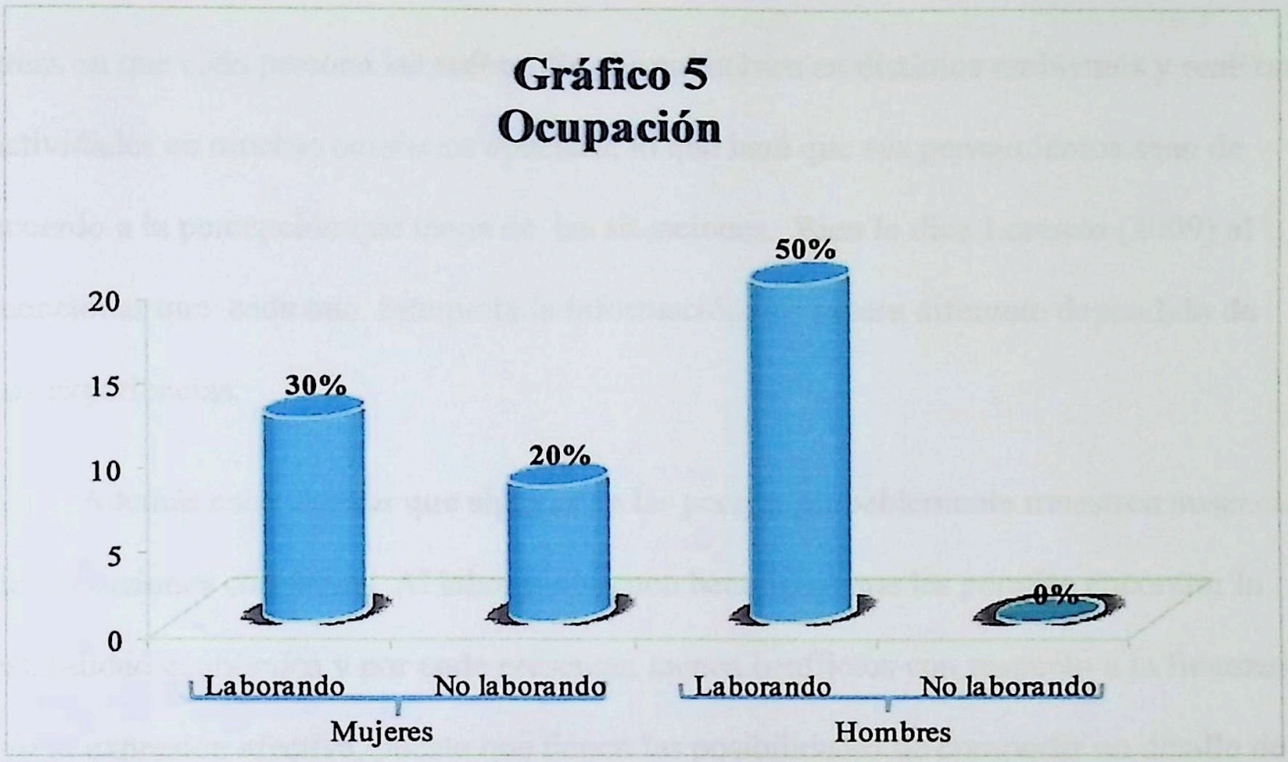
Además para las investigadoras otro aspecto importante con referencia al grado de escolaridad, se encuentra en la posibilidad que independientemente del conocimiento profesional que la persona posea, puede tener tendencia a padecer distorsiones cognitivas o presentarlas; debido a que 'todo el que se casa lleva al matrimonio una carga de expectativas llamada equipaje psicológico' (Beck citado por Zabala 2009). Las cuales tendrán que romperse en el momento que el individuo descubra que tanto su pareja como la relación matrimonial difieren a lo que pensaba. Esta situación puede

llevarlos a enfrentarse a distintos conflictos que según Beck (1990) surgen a causa del rompimiento de las expectativas en las parejas, siendo este probablemente uno de los factores que provoca la activación de las distorsiones cognitivas en uno o ambos cónyuges.

Con referencia a la ocupación de las personas encuestadas se muestra su distribución:

- Mujeres laborando corresponde a 12 personas que representan 30% de la muestra.
- Mujeres no laborando corresponde a 8 personas que representan 20% de la muestra.
- Hombres laborando corresponde a 20 personas que representan 50% de la muestra.
- Hombres no laborando corresponde a 0 personas que representan 0% de la muestra.

Ocupación		
Mujeres laborando	12 personas	30% de la muestra
Mujeres no laborando	8 personas	20% de la muestra
Hombres laborando	20 personas	50% de la muestra
Hombres no laborando	0 personas	0% de la muestra
Total	40 personas	100% de la muestra



El gráfico 5. Presenta que la mayor parte de la muestra se encuentra laborando para distintas organizaciones, mientras que una mínima cantidad que corresponde a mujeres son las que no laboran específicamente para una empresa, sino lo hacen dentro del hogar cumpliendo con las responsabilidades que conlleva el cuidado de los hijos, y el mantenimiento de una casa. Probablemente las mujeres que se encuentren en el hogar desarrollen diferentes distorsiones cognitivas en comparación a las que laboran afuera, debido a que pueden surgir en ellas pensamientos como: "Mi esposo pasa más tiempo en el trabajo que en la casa" "Mi esposo no conversa lo suficiente conmigo porque generalmente están cansados" u otras ideas formadas por la percepción que tengan de los eventos. Mientras las mujeres que pasan igual tiempo que su pareja en otras actividades laborales quizás, no piensen en éstos aspectos sino posiblemente formen estructuras cognitivas disfuncionales en otras áreas.

Las múltiples ocupaciones que cada individuo ejerza independientemente de su género, posiblemente sea un factor que influye en el tipo de distorsiones cognitivas, y las

áreas en que cada persona las enfoca. Se desenvuelven en distintos ambientes y realizan actividades en muchas ocasiones opuestas, lo que hará que sus pensamientos sean de acuerdo a la percepción que tenga de las situaciones. Bien lo dice Lorenzo (2009) al mencionar que cada uno interpreta la información de manera diferente dependido de sus experiencias.

Además cabe resaltar que algunas de las parejas probablemente muestren ausencia de distorsiones cognitivas. Al laborar obtienen beneficios que les permite encontrar la estabilidad económica y por ende presentan menos conflictos con respecto a la finanzas y/o la expresión afectiva, puesto que tienen las posibilidades de compartir un detalle de vez en cuando con su pareja, o quizás podrán compartir más tiempo juntos al no tener que trabajar horas extras. Es decir, la vida laboral puede traer al matrimonio ventajas que influyan en la ausencia de errores en el pensamiento, pero también en muchas ocasiones presenta desventajas que lleva a los cónyuges a crear distorsiones cognitivas.

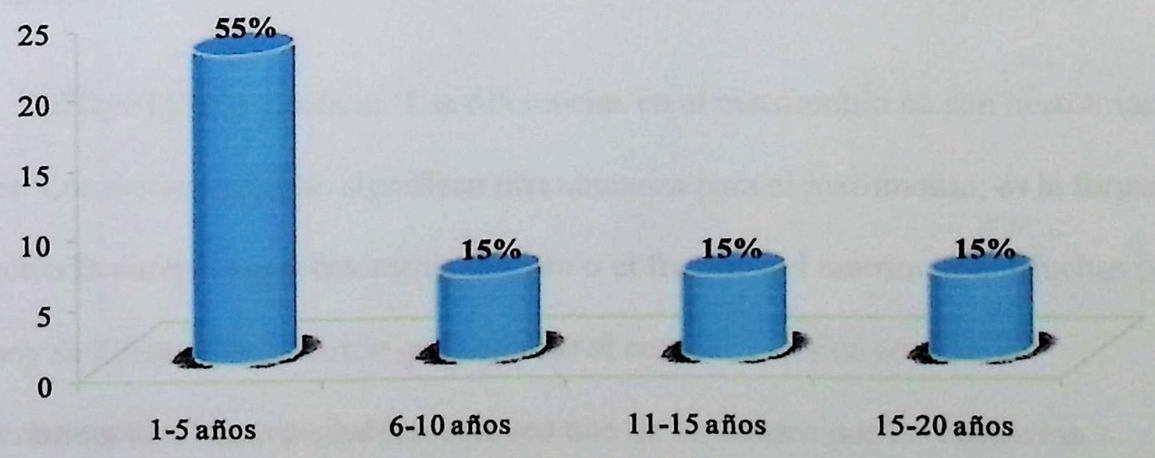
La muestra dividida en rangos según los años de matrimonio:

- 1 a 5 años está representado por el 55% de la muestra que corresponde a 22 personas.
- 6 a 10 años está representado por el 15% de la muestra que corresponde a 6 personas.
- 11 a 15 años está representado por el 15% de la muestra que corresponde a 6 personas.

- 16 a 20 años está representado por el 15% de la muestra que corresponde a 6 personas.

Años de Casados		
1 a 5 años	22 personas	55% de la muestra
6 a 10 años	6 personas	15% de la muestra
11 a 15 años	6 personas	15% de la muestra
16 a 20 años	6 personas	15% de la muestra
Total	40 personas	100% de la muestra

Gráfico 6
Años de Casados



El gráfico 6. Indica los años de matrimonio de la muestra de esta investigación. Los primero años de casados muestra presencia de distorsiones cognitivas y mayor tendencia a presentar distorsiones cognitivas en algunas circunstancias de la relación. No es porque forman la mayoría de la muestra, sino probablemente se deba a que en los primeros años de matrimonio la pareja se enfrenta a distintos desacuerdos y conflictos, que conlleva compartir la vida con una persona que difiere en su forma de pensar, sentir y actuar. Es por ello que Bramlett y Mosher (citado en Papalia, et al. 2005) dicen: '90 por ciento de las parejas se divorcian dentro de los cinco años, mientras que únicamente la mitad de los primeros matrimonios terminan en separación o divorcio dentro de 15 años.'

Posiblemente el mayor riesgo de separación se encuentre dentro los primeros años de casados, a causa de los problemas que no fueron resueltos por la pareja. Sin embargo esto no significa, que los demás matrimonios no presenten dificultades y por ende la tendencia a padecer errores en el pensamiento. Probablemente también atravesaron y siguen enfrentándose a situaciones difíciles porque solo con el transcurrir del tiempo, y las experiencias ganadas les permite contar con mayores herramientas para la felicidad de ambos.

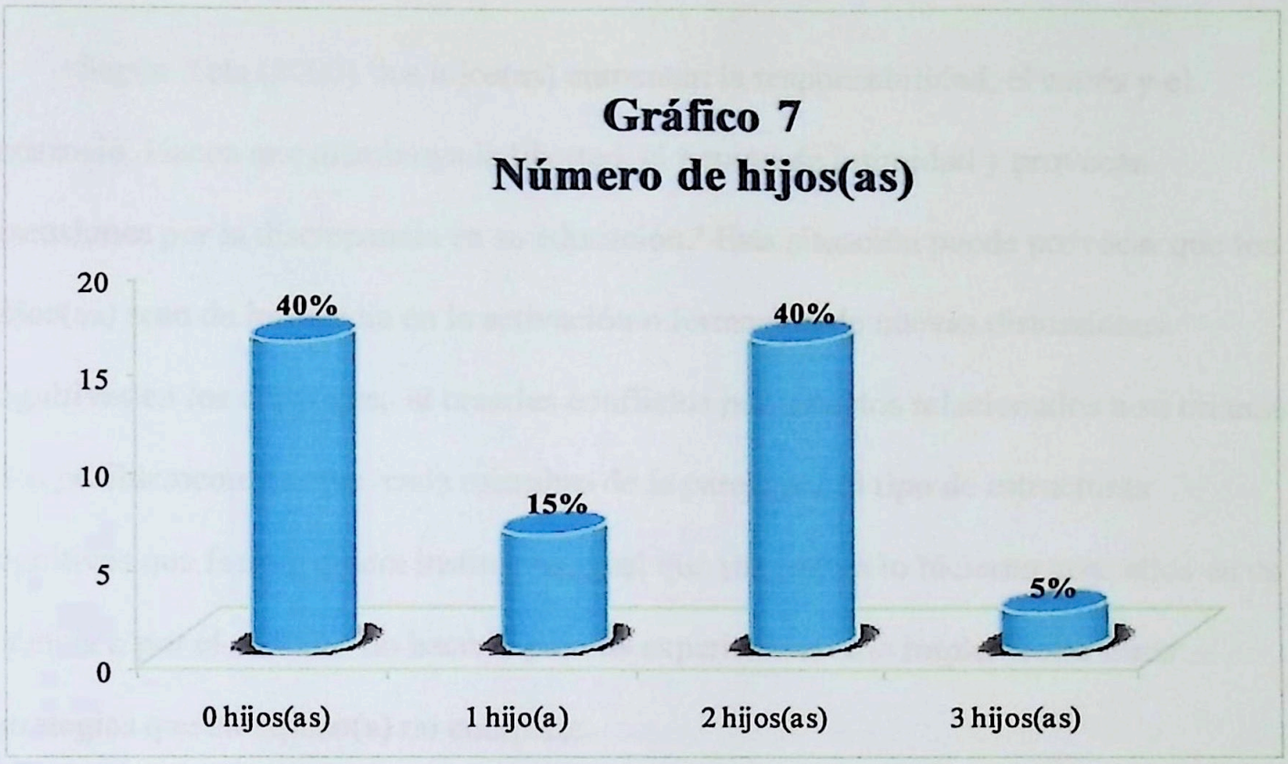
LaHaye (1986) declara: 'Las diferencias en el matrimonio no son necesariamente fatales. Los desacuerdos no significan una amenaza para el matrimonio; es la forma en que actúa la pareja la que determina el éxito o el fracaso del matrimonio. Muchas parejas que hoy se llevan bien tuvieron que soportar al comienzo serios conflictos temperamentales.' Esto probablemente sea una de las causas por las cuales los matrimonios muestran ausencia de distorsiones cognitivas en ciertas áreas de la relación.

Debido a que tanto las parejas con menor años de casados como los que han compartido más tiempo juntos, podrían convertir los desacuerdos en oportunidades de crecimiento para la relación y actuar con mayor objetividad en las situaciones, evitando así, activar pensamientos erróneos en ellos mismos o en su cónyuge. 'Los enfrentamientos son precisamente los momentos de la relación que se pueden hacer avances importantes' (Burggraf, 2005).

Se presenta a continuación el número de hijos(as) de las personas encuestadas:

- 0 hijos(as) se encuentran16 personas que equivalen al 40% de la muestra.
- 1 hijo(a) se encuentran 6 personas que equivalen al 15% de la muestra.
- 2 hijos(as) se encuentran16 personas que equivalen al 40% de la muestra.
- 3 hijos(as) se encuentran2 personas que equivalen al 5% de la muestra.

Números de Hijos		
0 hijos	16 personas	40% de la muestra
1 hijo	6 personas	15% de la muestra
2 hijos	16 personas	40% de la muestra
3 hijos	2 personas	5% de la muestra
Total	40 personas	40% de la muestra



En el gráfico 7. Se observan dos grupos dentro de la muestra: los que tienen hijos y los que aún no han experimentado la oportunidad de ser padres. Con respecto a este dato se hace referencia que en la actualidad las parejas tienden a buscar la estabilidad no solo económica, sino emocional, social y familiar antes de la llegada de un bebé. La razón es brindarle mayor comodidad, tiempo, cariño, entre otras necesidades básicas. 'La mayoría de las parejas creen que deben esperar hasta alcanzar una buena posición económica antes de tener hijos' (LaHaye, 1986). El hecho de que algunas parejas aún no tengan hijos puede ser uno de los factores que les permite mostrar un porcentaje de ausencia de distorsiones cognitivas, debido que en ocasiones los hijos se encuentran entre los principales factores asociados con el deterioro de la relación. Por ello al encontrarse todavía libres de mayores responsabilidades y de conflictos tiendan a formar menos distorsiones cognitivas o por el contrario activar errores en el pensamiento en otras áreas de la relación.

Según Yela (2000) 'los hijos(as) aumentan la responsabilidad, el estrés y el cansancio. Hacen que disminuya la libertad, el tiempo de intimidad y provocan discusiones por la discrepancia en su educación.' Esta situación puede provocar que los niños(as) sean de influencia en la activación o formación de nuevas distorsiones cognitivas en los cónyuges, al crearles conflictos por aspectos relacionados a su crianza. Esto posiblemente porque cada miembro de la pareja por el tipo de estructuras cognitivas que formó, quiera instruirlos igual que sus padres lo hicieron con ellos en su infancia o por el contario no hacerlo por sus experiencias sino implementar otras estrategias que su esposo(a) no comparte.

'Los hijos(as) son un motivo de unión y enriquecimiento personal.' (Yela, 2000) White (1977) Los hijos son una bendición para el matrimonio debido a que permite a la pareja ejercitar la paciencia, la tolerancia y el amor verdadero. Razones por las cuales algunos cónyuges pueden considerar a sus niños(as) como un medio que los anime a buscar soluciones a los distintos conflictos que surjan en el hogar, tanto para bienestar de los pequeños como el de la pareja. Por ello probablemente ciertos matrimonios presentan ausencia de errores en el pensamiento, al beneficiarse de las bendiciones que Dios a través de los hijos, brinda a las parejas. Es decir para algunas parejas los hijos pueden ser un factor de discusión y para otras una razón de unión, dependiendo de la actitud que la persona tome antes las distintas circunstancias y no tanto por el pensamiento que mantenga, debido a que una distorsión cognitiva puede estar presente pero no necesariamente causar problemas, si el individuo no se deja guiar por las emociones que esa estructura cognitiva disfuncional le genera.

BIBLIOTECA
UNADECA
Alajuela, Costa Rica

Antes de ingresar al resto de los análisis, las investigadoras consideran importante hacer la salvedad que cada dimensión cuenta con 3 unidades de análisis que incluyen 5 tipos de distorsiones cognitivas con sus 3 ítems correspondientes, que permitirán identificar tanto el tipo de error en pensamiento como el área de la relación en que se presenta. Sin embargo este aspecto puede ser contradictorio, debido a que en algunos casos no existe la presencia de distorsiones cognitivas dentro de la dimensión mientras que en las unidades de análisis si las hay. Esto se presenta porque en cada tipo de distorsión se sumarán únicamente 3 puntuaciones y en cada unidad de análisis serán 5, por lo que dará un total mayor que al compararlo con la escala de calificación mostrará un resultado diferente.

4.2 Análisis de la Dimensión de comunicación. Tabla 1. Los porcentajes de personas con ausencia de distorsiones cognitivas, tendencia a padecer distorsiones cognitivas y presencia de distorsiones cognitivas, con base al número de la muestra por cada distorsión cognitiva.

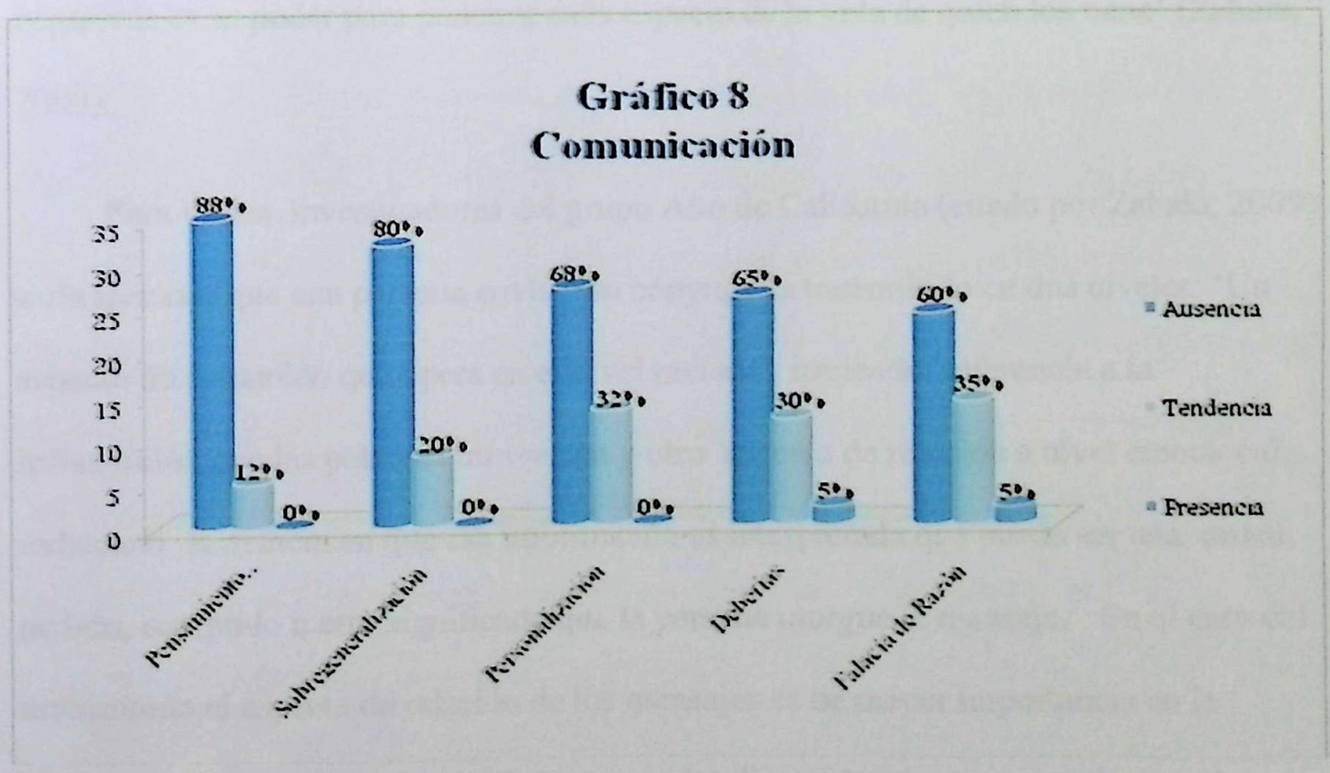
- Pensamiento polarizado con 88% de ausencia de distorsiones, 12% con tendencia de distorsiones y 0% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Sobregeneralización representada con 83% de ausencia de distorsiones, 17% con tendencia de distorsiones y 0% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Personalización representada con 68% de ausencia de distorsiones, 32% con tendencia de distorsiones y 0% con presencia de distorsiones cognitivas.

- Deberías representada con 65% de ausencia de distorsiones, 30% con tendencia de distorsiones y 5% con presencia de distorsiones cognitivas.

- Falacia de razón representada con 63% de ausencia de distorsiones, 32% con tendencia de distorsiones y 5% con presencia de distorsiones cognitivas.

Tabla 1. Dimensión de Comunicación

	Distorsiones cognitivas	Ausencia de distorsiones	Tendencia a padecer distorsiones	Presencia de distorsiones	Total
Comunicación	Pensamiento Polarizado	88%	12%	0%	100%
	Sobregeneralización	83%	17%	0%	100%
	Personalización	68%	32%	0%	100%
	Deberías	65%	30%	5%	100%
	Falacia de razón	63%	32%	5%	100%



'El corazón de un matrimonio es el sistema de comunicación, porque la comunicación es para el amor lo que la sangre es para la vida' (Howse et al. 1992). Está importancia surge en todos los aspectos que involucran una relación de pareja porque la comunicación se encuentra presente no solamente a través de una palabra expresada sino también en los gestos o actitudes que la persona utilice para trasmitir un mensaje.

El gráfico anterior permite a la investigadoras hacer el siguiente análisis: Aunque la mayoría de los matrimonios muestra ausencia de distorsiones cognitivas dentro de ésta dimensión, no indica que en su totalidad los cónyuges están exentos de errores en el pensamiento. De igual forma presentan tendencia a padecerlas en ciertas circunstancias, e incluso en algunos ya se encuentran activadas, haciendo que las parejas perciban las situaciones de manera irreal. Siendo una situación de riesgo para los matrimonios al existir la posibilidad que en cualquier momento esas estructuras cognitivas disfuncionales aumenten debido a que 'uno de los problemas de los pensamientos negativos es su poder para penetrar cada espacio de la vida de quien los tiene' (Zabala, 2009).

Para varios investigadores del grupo Alto de California (citado por Zabala, 2009) cada mensaje que una persona envía a su cónyuge es transmitido en dos niveles: 'Un aspecto de contenido que opera en el nivel racional, haciendo referencia a la información que las palabras transmiten y otro aspecto de relación a nivel emocional, indicando la manera en que esa información es interpretada que puede ser una orden, pedido, cumplido u otro significado que la persona otorgue el mensaje.' En el caso del matrimonio el aspecto de relación de los mensajes es de mayor importancia en la activación de distorsiones cognitivas porque implica el ámbito emocional, el cual

condicionará en muchas situaciones lo que el individuo interprete porque las personas tienden a dejarse guiar más por las emociones que experimentan que por los hechos reales que puedan observar. La probabilidad que cada uno de los cónyuges esté dando una interpretación distinta al mensaje puede ser uno de los factores que genera tendencia a padecer distorsiones cognitivas como la de personalización, debido a que los cónyuges sin base suficiente pueden relacionar las conversaciones con ellos(as) mismos(as) porque 'cuando una persona escucha lo que otra le está diciendo, trae a la superficie sentimientos sobre problemas similares que está enfrentado' (Wright, 1994).

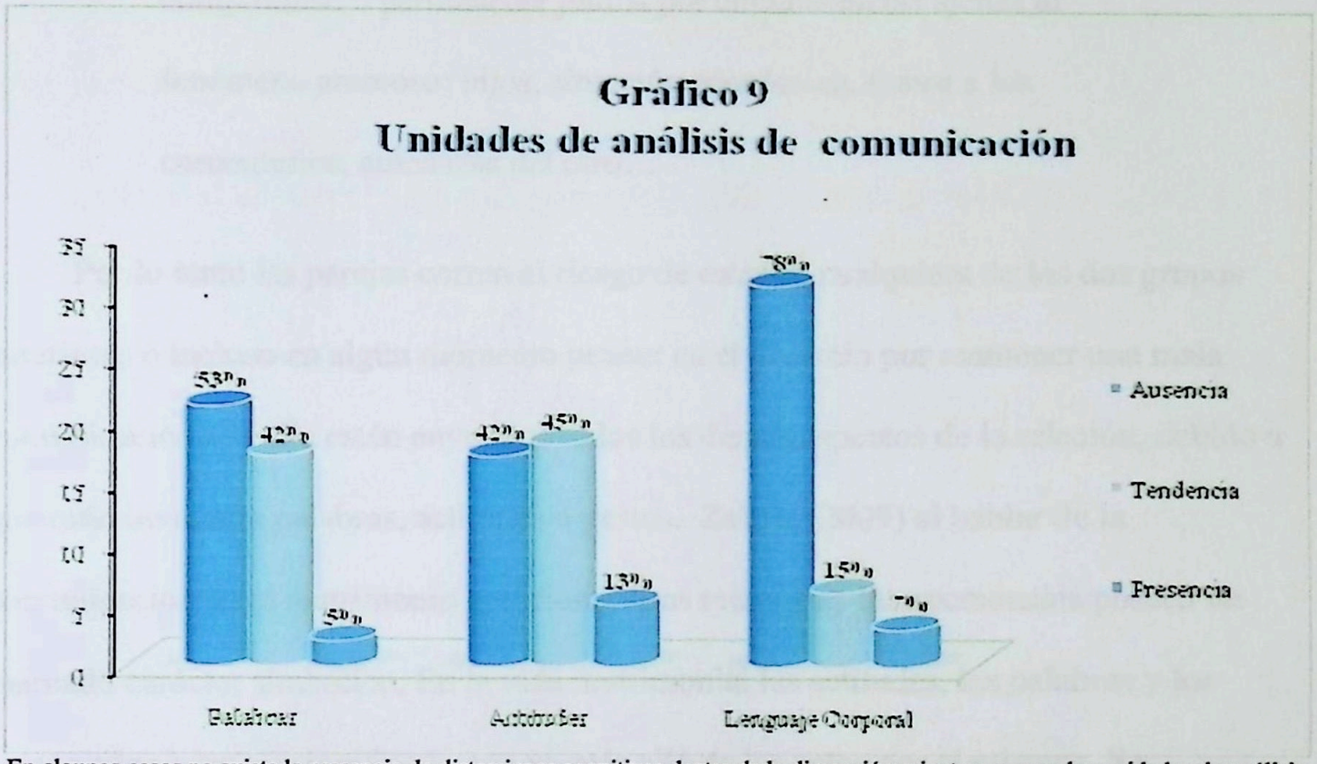
Asimismo en el gráfico 8. Se observa que los únicos dos errores en el pensamiento con presencia en la dimensión de comunicación, son los deberías y falacia de razón, siendo también los que se encuentran con mayor tendencia a presentarse en los matrimonios. Por ello las investigadoras consideran la probabilidad que estos dos tipos de distorsiones cognitivas se presentan en conjunto, es decir no puede estar una sin la otra porque una persona que forma estructuras cognitivas disfuncionales como los "deberías" tendrá normas y reglas estrictas de lo que espera de las situaciones y de su cónyuge, lo cual le generará otro error en el pensamiento que es falacia de razón, puesto que este tipo de personas no soportan cualquier alteración a sus normas e ideas establecidas y por ello considerará siempre estar en lo cierto. Al respecto Wright (1994) menciona: 'las dificultades en la comunicación pueden ser basadas en los recuerdos y patrones de la niñez sin resolver, haciendo que una persona siempre esté demandando, pidiéndole a su cónyuge que actué perfectamente de acuerdo a los niveles excesivamente altos de conducta que mantiene.'

4.2.1 Unidades de análisis: comunicación. Tabla 2. Porcentaje de personas con ausencia de distorsiones cognitivas, tendencia a padecer distorsiones cognitivas y presencia de distorsiones cognitivas, con base al número de la muestra por cada unidad de análisis.

- Palabras representado con 53% de ausencia de distorsiones, 42% con tendencia de distorsiones y 5% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Actitudes representadas con 42% de ausencia de distorsiones, 45% con tendencia de distorsiones y 13% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Lenguaje corporal representado con 78% de ausencia de distorsiones, 15% con tendencia de distorsiones y 7% con presencia de distorsiones cognitivas.

Tabla 2. Unidades de análisis: Comunicación

Comunicación	Ausencia de distorsiones	Tendencia a padecer distorsiones	Presencia de distorsiones	Total
Palabras	53%	42%	5%	100%
Actitudes	42%	45%	13%	100%
Lenguaje corporal	78%	15%	7%	100%



En algunos casos no existe la presencia de distorsiones cognitivas dentro de la dimensión mientras que en las unidades de análisis si las hay. Esto se presenta porque en cada tipo de distorsión se sumaran únicamente 3 puntuaciones y en cada unidad de análisis serán 5, por lo que dará un total mayor que al compararlo con la escala de calificación mostrará un resultado diferente.

Al analizar la dimensión de comunicación a través de sus unidades de análisis, el gráfico No. 9 indica que un alto porcentaje de los matrimonios muestran ausencia de distorsiones cognitivas aunque no en su totalidad, lo que probablemente se deba a dos motivos: Uno, las parejas están resolviendo los conflictos de comunicación de manera satisfactoria y la otra, que simplemente los soportan.

Yela (2000) declara:

> Si la pareja consigue solventar los problemas, la relación amorosa perdurará satisfactoriamente; si no los soluciona, sino simplemente los soporta, la relación puede perdurar pero de forma insatisfactoria. Finalmente cuando, los problemas no son resueltos ni soportables la relación amorosa se extingue y la pareja puede decidir romper el

compromiso o permanecer juntos por circunstancias ajenas al fenómeno amoroso: hijos, situación económica, temor a los comentarios, amenazas del otro…

Por lo tanto las parejas corren el riesgo de estar en cualquiera de los dos grupos anteriores o incluso en algún momento pensar en el divorcio por mantener una mala comunicación. En ella están envueltos todos los demás aspectos de la relación, debido a que todo involucra palabras, actitudes o gestos. Zabala (2009) al hablar de la comunicación en el matrimonio menciona: 'Las relaciones interpersonales poseen un marcado carácter simbólico. En la vida matrimonial las actitudes, las palabras y los gestos adquieren un significado que va más allá de los actos por sí mismos. Se convierten así en el detonante que es capaz de transmitir una carga emocional comparable a la pólvora o los explosivos.'

La unidad de análisis con mayor presencia y tendencia a padecer distorsiones cognitivas son las actitudes, lo cual probablemente de deba a la manera en que las parejas interpreten las acciones que su cónyuge realiza al momento de comunicarse. Para Wright (1994) 'Una persona puede tener tanto actitudes positivas como negativas, las cuales dependerán de los pensamientos que tengan.' Por lo tanto como lo muestra el gráfico No. 9 existen errores en el pensamiento en los matrimonios, así por ello también las actitudes serán negativas. Otro de los motivos por el cual los matrimonios puntuaron con más errores en el pensamiento con respecto a las actitudes, se debe a que también muestran presencia y tendencia a padecer distorsiones cognitivas en la unidad de análisis de palabras. Aunque la persona tenga una actitud adecuada al momento de conversar, si expresa algo indebido o que a la pareja no le agrada, posiblemente todo la

demás (actitudes y gestos) su cónyuge lo perciba negativamente. Según Yela (2000) 'Muchas veces no cuenta tanto la intención como lo que decimos.'

La calidad de la relación matrimonial dependerá en gran medida de la habilidad de cada individuo para expresarse verbalmente. Por ende, si las parejas tienen esquemas cognitivos disfuncionales en palabras, posiblemente se deba a que necesiten estrategias para comunicarse adecuadamente. 'La tendencia natural de las personas es aumentar la crítica y reducir los halagos con el paso del tiempo' (Salomé citado por Yela, 2000). Esto surge según Beck, cuando los matrimonios entran en la etapa de cotidianidad y a raíz de los conflictos que enfrentan activan errores en el pensamiento, y por ello las parejas dejan de hablarse como lo hacían anteriormente cuando estaban en el noviazgo.

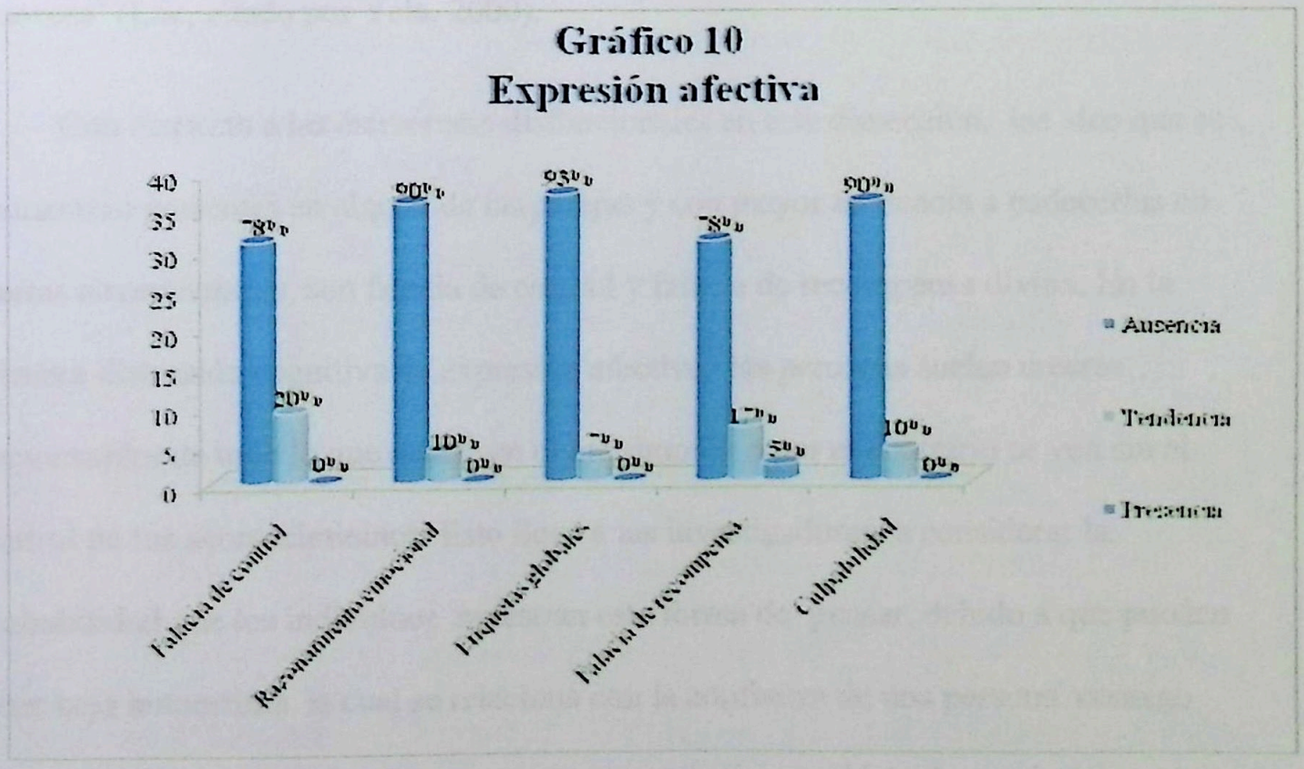
Es importante recalcar que si bien la unidad de análisis de lenguaje corporal indica una menor presencia y tendencia de distorsiones cognitivas, no puede separarse completamente de los demás aspectos que incluyen la comunicación, porque cuando una persona transmite un mensaje utiliza tanto las palabras como las actitudes y el lenguaje corporal. Siendo en varias ocasiones la comunicación no verbal expresada a través de miradas, caricias, sonrisas y señas lo que impide a la persona comprender correctamente la información, porque interpretará cada gesto de manera distinta a lo que su cónyuge podría estarle expresando. Wright (1994) menciona: 'A menudo el interlocutor ignora el mensaje hablado y responde al no hablado. Por ello la comunicación sin palabras es similar a un código, en donde la persona necesita aprender a descifrarlo, modificarlo, refinarlo y superarlo'.

4.3 Análisis de la dimensión: Expresión Afectiva. Tabla 3. Porcentaje de personas con ausencia de distorsiones cognitivas, tendencia a padecer distorsiones cognitivas y presencia de distorsiones cognitivas, con base al número de la muestra por cada distorsión cognitiva.

- Falacia de control representado con 78% de ausencia de distorsiones, 20% con tendencia de distorsiones y 2% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Razonamiento emocional representado con 90% de ausencia de distorsiones, 10% con tendencia de distorsiones y 0% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Etiquetas globales representado con 93% de ausencia de distorsiones, 7% con tendencia de distorsiones y 0% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Falacia de recompensa divina representado con 78% de ausencia de distorsiones, 17% con tendencia de distorsiones y 5% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Culpabilidad representado con 90% de ausencia de distorsiones, 10% con tendencia de distorsiones y 0% con presencia de distorsiones cognitivas.

Tabla 3. Dimensión de Expresión Afectiva

	Distorsiones	Ausencia de distorsiones	Tendencia a padecer distorsiones	Presencia de distorsiones	Total
Expresión Afectiva	Falacia de control	78%	20%	2%	100%
	Razonamiento emocional	90%	10%	0%	100%
	Etiquetas globales	93%	7%	0%	100%
	Falacia de recompensa divina	78%	17%	5%	100%
	Culpabilidad	90%	10%	0%	100%



La necesidad más profunda del hombre es la de sentirse apreciado' (James, citado por Chapman, 1996). Aspecto que en la mayoría de los matrimonios está siendo satisfecho, según lo muestra el gráfico 10. Debido a que un porcentaje alto de las parejas, tienen ausencia de distorsiones cognitivas en la dimensión de expresión afectiva, probablemente esto se deba a dos factores: primero, las parejas al considerarse acompañadas y saber que cuentan con el amor de su cónyuge se sienten satisfechas, porque unos de los beneficios de las relaciones amorosas, según Yela (2000) 'es producir en la persona autorrealización, ajuste psicosocial, autoestima y satisfacción general.' Mientras que el segundo factor posiblemente sea que los matrimonios a través de la convivencia diaria han ido conociendo el lenguaje de amor de su esposo(a) y por ello actúan y se expresan de la manera que le agradará. 'cuanto mayor sea la similaridad entre los estilos amorosos de uno y otro miembro de la pareja, mayor será la satisfacción de la relación amorosa' (Lee, citado por Yela, 2000).

Con respecto a las estructuras disfuncionales en esta dimensión, las dos que se encuentran presentes en alguna de las parejas y con mayor tendencia a padecerlas en ciertas circunstancias, son falacia de control y falacia de recompensa divina. En la primera distorsión cognitiva de expresión afectiva, las personas suelen creerse responsables de todo lo que ocurre en el matrimonio o por el contrario se ven sin el control de los acontecimientos. Esto lleva a las investigadoras a considerar la probabilidad que los individuos muestran esta forma de pensar, debido a que pueden tener baja autoestima, la cual se relaciona con la confianza de una persona consigo misma. Por lo tanto, si él(ella) no cree en su autovalía, considerará ser el causante de las dificultades en el hogar y también podría imaginarse no merecedor del amor de su pareja

y por ello no percibir esas muestras de afecto que su cónyuge le demuestre. Marcuello (s.f.) menciona: 'Las personas con baja autoestima sienten que tienen una responsabilidad total con todo y con todos, o bien sienten que no tienen control sobre nada y que son una víctima desamparada.'

Yela (2000) expone: 'Las personas con alta autoestima manifiestan una mayor congruencia entre su pareja ideal y su pareja real, mientras las personas con baja autoestima presentan una menor intensidad en los sentimientos amorosos.' Esto porque los individuos con sentimientos de valía, manifiestan actitudes positivas ante las situaciones y por ende posiblemente muestran menos pensamientos erróneos, al no considerarse responsables de todos los conflictos que surjan en su matrimonio. Es probable entonces, que algunos de los cónyuges estudiados en esta investigación, estén con baja autoestima y por ello no expresan con frecuencia sus emociones, llevándoles a demostrar distorsiones cognitivas y la tendencia a padecerlas en esta dimensión. Al respecto este autor vuelve a comentar 'las personas que suelen atribuir las causas de lo que les sucede a sí mismo en lugar de a factores externos son menos románticos.'

La distorsión cognitiva falacia de recompensa divina, crea en la persona la idea que no debe buscar solución a sus problemas porque la situación mejorará en el futuro o tendrá su recompensa si deja las circunstancias sin hacer nada. Este tipo de estructura cognitiva disfuncional forma riesgo en los matrimonios, al llevarlos a no realizar cambios para el bienestar de la relación, generando así, que los conflictos aumenten a tal punto de llevarlos a la separación sin darse cuenta, debido a que estuvieron esperando algo que nadie más podría cambiar, sino lo hacían ellos mismos. Este pensamiento erróneo se encuentra presente en la muestra estudiada, posiblemente porque en

ocasiones las personas, tienden a poner su esperanza en Dios y quedarse esperando que sea Él, quien realice una transformación en su cónyuge o en su matrimonio como parte de una recompensa por la paciencia mostrada. Sin embargo es importante mencionar que si bien es cierto aunque los matrimonios cristianos pidan la ayuda del Señor, eso no significa que les corresponde esperar que Él haga todos los cambios, debido a que Dios no puede realizar nada por la pareja si ellos no trabajan para lograr el bienestar de la relación. La Biblia menciona en Gálatas 6:7 'Todo lo que el hombre siembre eso también segará.' Por lo tanto, si los cónyuges no siembran soluciones a sus conflictos a través de sus acciones tampoco cosecharan felicidad y satisfacción matrimonial, puesto que Dios en su amor dio al ser humano libre albedrío. Es decir proporcionó a cada individuo la libertad de actuar como quiera, limitando así la oportunidad de Dios para ayudarlos aunque lo anhele, si ellos no se lo permiten.

Otro tipo de distorsión cognitiva con tendencia a presentar los matrimonios, es culpabilidad, al hacer que la persona se responsabilice a sí misma o a su cónyuge de la falta de expresión afectiva, posiblemente porque es más fácil buscar a un culpable que asumir la responsabilidad de los actos. Bien lo expresa Jong (citado por Zabala, 2009) '¡Qué bueno es tener alguien a quien culpar!'

White (1977) comenta: 'Satanás está trabajando silenciosamente para confundir la mente de los que conocen la verdad con la introducción de sentimientos engañosos.' Probablemente esta sea una de las causas que genera en los matrimonios cristianos, la tendencia a padecer un razonamiento emocional, al creer que las emociones experimentadas frente algún acontecimiento de la relación, son verdaderas, porque la persona guiada por sus emociones puede interpretar las acciones de amor de su cónyuge

de manera sesgada, es decir las descifrará de acuerdo a sus pensamientos y por ende sí estos son negativos verá las situaciones desagradables, haciéndoles percibir emociones aunque no existan. A este aspecto en psicología social se le llama, profecía de autocumplimiento, en donde todo lo que la mente cree se vuelve realidad. Según Notarius y Markman (citado por Zabala, 2009) la tendencia a interpretar negativamente la conducta del cónyuge produce desesperanza y resentimiento.

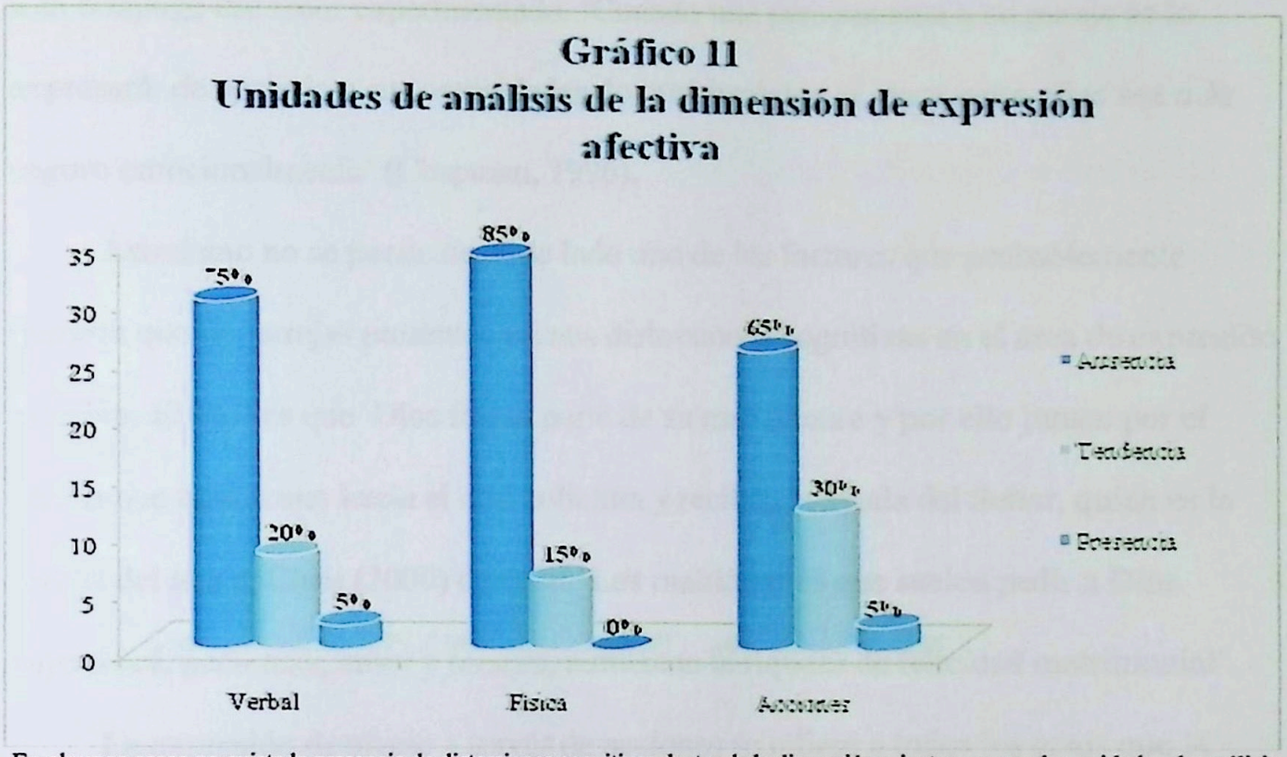
Finalmente aunque la distorsión cognitiva de etiquetas globales presenta menor tendencia en cuanto a expresión efectiva, puede crear de igual forma dificultades en la relación matrimonial, debido a que algunos individuos se etiquetan a sí mismos o a su cónyuge, basándose en uno o dos rasgos de personalidad. Posiblemente una de las razones que lleve a las persona a pensar de ésta manera, sea que durante el noviazgo formaron una imagen de su pareja, en donde resaltaron aspectos de amabilidad, expresividad, alegría, cariño u otras cualidades que probablemente al llegar al matrimonio, dejaron de presentarse con la misma frecuencia que en la etapa anterior, por existir menos tiempo para ellos, puesto que hay factores como el trabajo, los hijos y otras responsabilidades. Chapman (1996) menciona: 'Lo que hace una persona por su pareja antes del matrimonio no es una indicación de lo que hará después del matrimonio.'

4.3.1 Unidades de análisis: Expresión afectiva. Tabla 4. Porcentaje de personas con ausencia de distorsiones cognitivas, tendencia a padecer distorsiones cognitivas y presencia de distorsiones cognitivas, con base al número de la muestra por cada unidad de análisis.

- Verbal representado con 75% de ausencia de distorsiones, 20% con tendencia de distorsiones y 5% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Física representado con 85% de ausencia de distorsiones, 15% con tendencia de distorsiones y 0% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Acciones representado con 65% de ausencia de distorsiones, 30% con tendencia de distorsiones y 5% con presencia de distorsiones cognitivas.

Tabla 4. Unidades de análisis: Expresión Afectiva

Expresión Afectiva	Ausencia de distorsiones	Tendencia a padecer distorsiones	Presencia de distorsiones	Total
Verbal	75%	20%	5%	100%
Física	85%	15%	0%	100%
Acciones	65%	30%	5%	100%



En algunos casos no existe la presencia de distorsiones cognitivas dentro de la dimensión mientras que en las unidades de análisis si las hay. Esto se presenta porque en cada tipo de distorsión se sumaran únicamente 3 puntuaciones y en cada unidad de análisis serán 5, por lo que dará un total mayor que al compararlo con la escala de calificación mostrará un resultado diferente.

Las unidades de análisis de la dimensión de expresión afectiva que se observan en el gráfico 11. Se encuentran en su mayoría con ausencia de distorsiones cognitivas en los matrimonios, lo cual probablemente esté relacionado con el tiempo de convivencia que llevan las parejas; debido a que algunos de ellos han compartido pocos años y posiblemente aun mantengan la pasión fuerte, permitiéndoles así, sentirse seguros y amados por su pareja. Muestra de ello es que presentan menos estructuras cognitivas disfuncionales de expresión afectiva a través del contacto físico. Sin embargo vayan transcurriendo los meses o años, la pasión en el matrimonio tenderá a disminuir porque el enamoramiento comenzará a desaparecer para dejar que el amor crezca, puesto que no es lo mismo estar enamorado y amar. Por lo tanto es probable que algunas las parejas también muestran ausencia de distorsiones cognitivas a causa que ese amor entre ellos ha ido aumentando con el paso del tiempo, llevándolos así a valorar, aceptar y demostrar

a su cónyuge ese amor experimentado. 'Cuando una persona ama a su pareja se lo expresará de acuerdo a sus necesidades, lo cual hará que el amor entre ellos sea más seguro emocionalmente' (Chapman, 1996).

Asimismo no se puede dejar de lado uno de los factores que probablemente permita que las parejas presenten menos distorsiones cognitivas en el área de expresión afectiva. El cual es que Dios forma parte de su matrimonio y por ello juntos por el afecto que tienen uno hacia el otro solicitan y reciben la ayuda del Señor, quien es la fuente del amor. Chaij (2009) declara: 'Los matrimonios que suelen pedir a Dios capacidad, paciencia, amor y ternura, aumentan la riqueza de felicidad matrimonial'.

La expresión de afecto a través de acciones se refiere a todos los actos que la pareja realiza para demostrarle amor a su cónyuge, mientras la expresión verbal se basa en todas las palabras o frases de aprecio que comunican cariño. Siendo estas las dos unidades de análisis en donde los matrimonios presentan distorsiones cognitivas y mayor tendencia a padecerlas en ciertas circunstancias que envuelven la expresión afectiva dentro de la relación. Esto posiblemente se deba a que las parejas sin darse cuenta, afanados en sus distintas responsabilidades, dejan de dedicarle tiempo para expresar amor a su pareja y por ende pueden comenzar a percibir que les falta cariño. Según Trotman, et al. (2007) 'los matrimonios pueden sobrevivir sin momentos de dinero, pero no sin momento de amor, expresado libremente en palabras y hechos.' Por lo tanto el que exista porcentaje de estructuras cognitivas disfuncionales en esta dimensión es un riesgo de conflicto entre las parejas al considerar que no reciben palabras ni detalles de amor.

Zabala (2009) dice: 'muchas personas creen que el matrimonio consiste en una eterna luna de miel, lo cual es imposible puesto que lo real es una combinación de

momentos agradables y situaciones difíciles'. Al igual que esta idea, muchas otras son moldeadas en gran medida por los medios de comunicación que presentan un sentido idealista del amor, llevando a los individuos en ocasiones a formar expectativas de lo que significa amar. Para algunos un regalo es muestra de afecto mientras que para otros lo será una palabra o para alguien más simplemente un acto de amabilidad. Es por ello que la ruptura de expectativas probablemente sea un factor de influencia en la formación de errores en el pensamiento porque el amor en el matrimonio nunca será el mismo sino que sufrirá transformaciones de acuerdo a las experiencias que compartan en la relación y por ello los cónyuges también actuarán de forma distinta.

Finalmente, los matrimonios de esta investigación presentan tendencia y presencia de errores en el pensamiento en esta dimensión, probablemente se deba al pasado de cada uno de los cónyuges porque una persona no puede expresar amor, sino aprendió cómo hacerlo en su familia y aunque experimente diversas emociones hacia su pareja no sabrá como demostrárselo. Quesada (2008) declara: 'La persona que no se le enseña a ser expresiva no desarrolla esa habilidad, tiene dificultad para identificar sus sentimientos y problemas para ser espontáneo y disfrutar de las relaciones humanas como el matrimonio.'

> Durante la infancia cada individuo desarrolla patrones emocionales únicos. Quienes se sienten amados por sus padres y aquellas personas importantes para ellos, desarrollarán un lenguaje amoroso principal basado en la manera en que les expresaron amor. Más tarde pueden aprender un segundo lenguaje amoroso, pero siempre se sentirán cómodos con su lenguaje original. De igual forma quienes nunca se sintieron por sus padres y familiares también desarrollaran un lenguaje

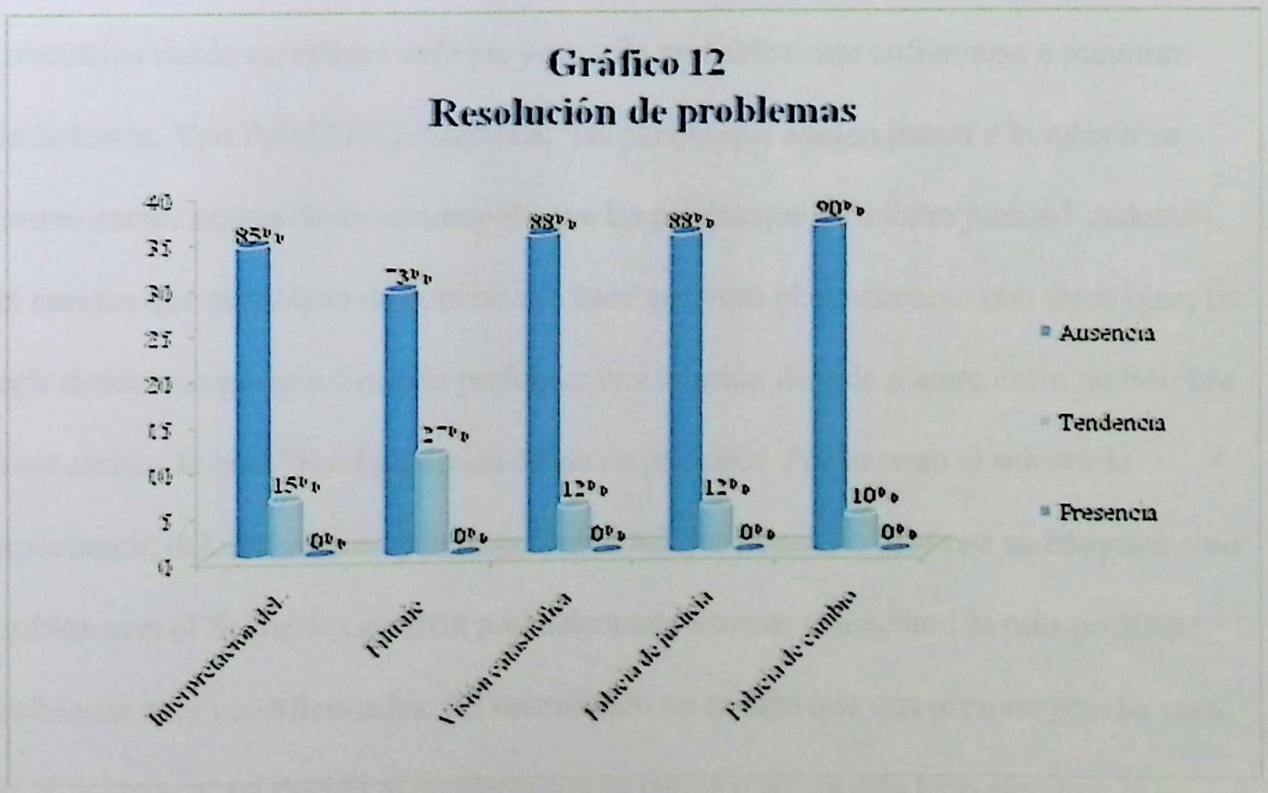
amoroso principal, sin embargo será un poco distorsionado, por lo que tendrán que trabajar diligentemente para lograr sentirse amados y ser comunicadores de amor. (Chapman, 1996)

4.4 Dimensión de Resolución de Problemas. Tabla 5. Porcentaje de personas con ausencia de distorsiones cognitivas, tendencia a padecer distorsiones cognitivas y presencia de distorsiones cognitivas, con base al número de la muestra por cada distorsión cognitiva.

- Interpretación del pensamiento representado con 83% de ausencia de distorsiones, 17% con tendencia de distorsiones y 0% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Filtraje o abstracción selectiva representado con 88% de ausencia de distorsiones, 12% con tendencia de distorsiones y 0% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Visión catastrófica representado con 88% de ausencia de distorsiones, 12% con tendencia de distorsiones y 0% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Falacia de justicia representado con 85% de ausencia de distorsiones, 15% con tendencia de distorsiones y 0% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Falacia de cambio representado con 88% de ausencia de distorsiones, 12% con tendencia de distorsiones y 0% con presencia de distorsiones cognitivas.

Tabla 5 Dimensión de Resolución de Problemas.

	Distorsiones cognitivas	Ausencia de distorsiones	Tendencia a padecer distorsiones	Presencia de distorsiones	Total
Resolución de problemas	Interpretación del pensamiento	83%	17%	0%	100%
	Filtraje o abstracción selectiva	70%	30%	0%	100%
	Visión catastrófica	88%	12%	0%	100%
	Falacia de justicia	85%	15%	0%	100%
	Falacia de cambio	88%	12%	0%	100%



La dimensión de resolución de problemas se refiere a la manera en que la pareja maneja aspectos indispensables de la relación como el tiempo libre, las finanzas y la intimidad, áreas en donde la mayoría de la muestra tiene ausencia de distorsiones cognitivas según se observa en el gráfico 12. Sin embargo tienden a padecerlas en ciertas circunstancias, lo que de igual forma pone en riesgo a la persona, debido a que en cualquier momento de conflicto pueden presentarlas. Las estructuras cognitivas disfuncionales según Beck (1990) se activan cuando surgen fuertes sentimientos que no permiten a la persona reflexionar sobre la situación sino se dejan guiar por las emociones experimentadas.

Con respecto a esta dimensión probablemente existen distintos factores que pueden llevar a las parejas a mostrar un alto porcentaje de ausencia de pensamientos erróneos, sin embargo algunos de estos factores puede ser: En primer lugar, el que los cónyuges participen de la misma religión y valores, puesto que le permitirá frente a los aspectos de intimidad, finanzas y la manera en que dedicaran el tiempo libre, apreciarlos desde un mismo enfoque y por ello probablemente enfrentarse a menores discusiones. Van Pelt (2001) menciona: 'las parejas que asisten juntos a la iglesia se sienten mejor acerca de su matrimonio que las parejas que no adoran juntos.' Además, las parejas que participan de la misma fe hace que vean el matrimonio con otros ojos, es decir desde una perspectiva más profunda: una relación de vida y amor entre un hombre y una mujer, la cual Dios ha querido desde un principio. Por lo tanto al aceptar la importancia del matrimonio y la responsabilidad que tienen no solo con su cónyuge sino también con el Señor, les ayudará probablemente a tomar una actitud lo más positiva posible en ante las dificultades. 'El matrimonio no es algo que una persona prueba para ver si le sirve, y así decidir si quedarse con su pareja o no; es más bien algo que la

persona decide con una promesa, entonces se doblega haciendo todo esfuerzo posible por mantenerlo' (León citado por Van Pelt, 2001).

En segundo lugar, es la madurez emocional que puede llevar a la pareja a no presentar tantos pensamientos erróneos en la dimensión de resolución de problemas. Lo cual permite aceptar al cónyuge con sus defectos y cualidades y por ende ser realistas ante las situaciones que se relacionen con la intimidad, el manejo de las finanzas del hogar y el tiempo libre. 'Aceptación no es lo mismo que la tolerancia, tampoco es conformarse ni soportar los defectos, sino es ver al cónyuge como una persona completa, con sus defectos y buenas cualidades y por ello logra estar satisfecho con lo que ve sin tratar de cambiarlo' (Van Pelt, 2001).

Analizando la tendencia de cada una de las distorsiones cognitivas presentes en esta dimensión, filtraje o abstracción selectiva presentan un mayor porcentaje en comparación al resto. Esto indica que las parejas ante las situaciones de intimidad, tiempo libre o finanzas están seleccionando solo un aspecto y a través de ella llegando a conclusiones. Probablemente una de las causas se deba a que estos tres aspectos son fundamentales para la satisfacción no solo de la relación sino también de las necesidades tanto físicas como psicológicas de cada uno los cónyuges y por lo tanto al no ser llenadas completamente en alguna de estas áreas, llevará a la pareja a encontrarse vulnerable ante las situaciones y por ello dejarse guiar por pensamientos erróneos como filtrar el momento. Al respecto Chapman (1996) afirma: 'las personas tienden a criticar más a su cónyuge en el área en la que ellas tienen la necesidad mas grande.'

Con el paso de los años, las parejas comparten diversas experiencias y situaciones que les permite conocerse cada día más. Sin embargo, bien dice un dicho que se necesita toda la vida para conocer a una persona, por ello aunque el matrimonio a través de la

convivencia, brinde a un individuo la oportunidad de suponer como actuará su cónyuge ante una situación, eso no significa que siempre lo sabrá o incluso que pueda identificar su forma de pensar, debido a que nadie conoce los pensamientos de otros sino solamente Dios. Es por esta situación que posiblemente algunos de los matrimonios tengan la tendencia de presentar estructuras cognitivas disfuncionales como la de interpretación del pensamiento, al haber caído en el error de fantasear sobre los deseos o pensamientos que puede tener la otra persona, generando así malentendidos 'Cuando una persona ama a alguien no lo capacita automáticamente para anticipar o adivinar los deseos e ideas del otro' (Zabala, 2009).

Algunos de los matrimonios también presentan el error de valorar como injusto todo aquello que no coincide con sus propios deseos, lo cual se conoce como falacia de justicia. Esto probablemente esté relacionado a que ciertos aspectos del matrimonio como el manejo del dinero (gastos del hogar, cuentas por pagar, los ahorros, etc.), la intimidad (frecuencia de las relaciones sexuales, tiempo de dedicación al culto familiar, estrategias para compartir sus emociones, etc.), y el uso del tiempo libre (salidas familiares, compromisos con amigos, compras, tiempo para la relación, hijos, etc.) no están claramente establecidos, haciendo que la persona espere algo en específico que al no ocurrir, sentirá que es inadecuado lo que ocurre en su relación.

> Todo matrimonio debe ser capaz de negociar con su cónyuge para establecer una nueva y propia forma de vivir en familia y en pareja, con elementos que cada uno aporta de sus experiencias familiares anteriores. En esta etapa las expectativas que cada uno tiene sobre cómo debería comportarse el otro, tienden a complicar la convivencia

> diaria, trenzándolos en pequeñas discusiones sobre lo cotidiano que afectan la relación. Sin embargo para resolver estas dificultades habituales la clave está en entender que el otro no es como yo espero que sea y que las diferencias son la base de esta convivencia que se inicia (Santa Cruz, s.f.).

Por último las distorsiones cognitivas de visión catastrófica y falacia de cambio se encuentran con el mismo porcentaje de tendencia a presentarse en los matrimonios dependiendo de las situaciones, probablemente porque aspectos de finanzas, tiempo libre e intimidad les genera estrés. Russek (2007) al respecto dice: 'Los problemas en la relación de pareja causan estrés y el estrés provoca nuevos problemas, creando un círculo vicioso y una serie de emociones negativas que deterioran la relación y afectan la vida personal de cada uno de los miembros de dicha pareja.' Por lo tanto si el estrés provoca dificultades en el matrimonio y esto genera emociones negativas en la persona, entonces se podría decir que ante este aspecto la persona asume una actitud negativa, y por ello tenderá a padecer errores en el pensamiento que le harán creer que en ocasiones sucederán cosas catastróficas en su matrimonio, o que únicamente si su pareja cambia entonces se resolverán los conflictos.

Seligman (citado por Zabala, 2009) quien ha dedicado 25 años de su vida a investigar cómo el optimismo y el pesimismo afectan en la vida, presenta con un nombre diferente estos dos tipos de distorsiones cognitivas y dice que son reacciones usuales de las personas pesimistas ante los típicos conflictos matrimoniales: 'Tú nunca vas a cambiar (asignan al problema un carácter permanente), no hago nada bien (causas internas personales) y este problema va a afectar a todo nuestro matrimonio (efecto abarcante).'

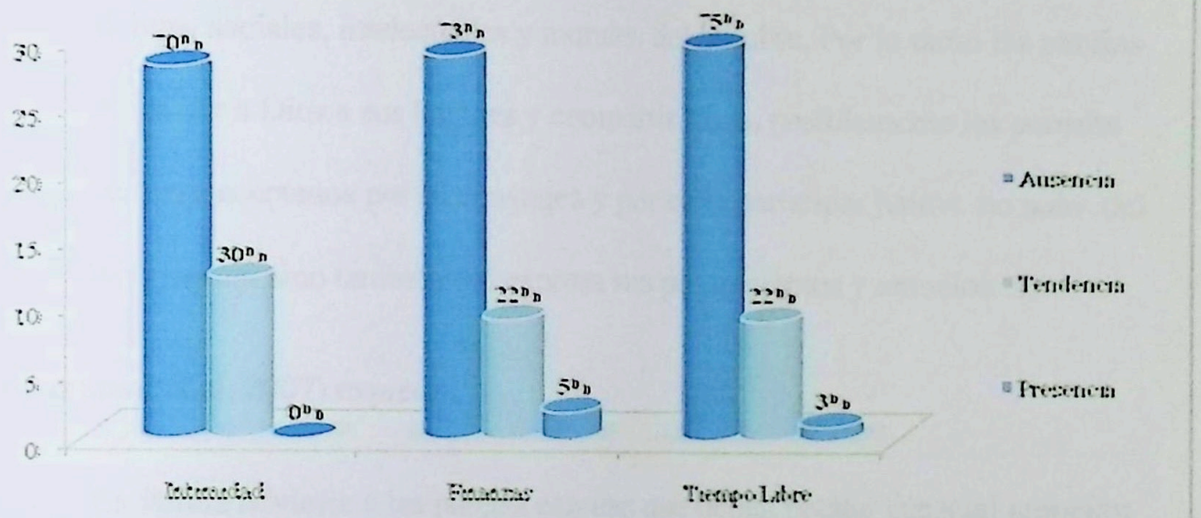
4.4.1 Unidades de análisis: Resolución de Problemas. Tabla 6. Porcentaje de personas con ausencia de distorsiones cognitivas, tendencia a padecer distorsiones cognitivas y presencia de distorsiones cognitivas, con base al número de la muestra por cada unidad de análisis.

- Intimidad representado con 70% de ausencia de distorsiones, 30% con tendencia de distorsiones y 0% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Finanzas representado con 73% de ausencia de distorsiones, 22% con tendencia de distorsiones y 5% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Tiempo libre representado con 75% de ausencia de distorsiones, 22% con tendencia de distorsiones y 3% con presencia de distorsiones cognitivas.

Tabla 6. Unidades de análisis: Resolución de Problemas

Resolución de problemas	Ausencia de distorsiones	Tendencia a padecer distorsiones	Presencia de distorsiones	Total
Intimidad	70%	30%	0%	100%
Finanzas	73%	22%	5%	100%
Tiempo libre	75%	22%	3%	100%

Gráfico 13
Unidades de análisis en la dimensión de resolución de problemas



En algunos casos no existe la presencia de distorsiones cognitivas dentro de la dimensión mientras que en las unidades de análisis si las hay. Esto se presenta porque en cada tipo de distorsión se sumaran únicamente 3 puntuaciones y en cada unidad de análisis

El gráfico 13. Con respecto a las unidades de análisis de la dimensión de resolución de problemas muestra que en los distintos aspectos que envuelven la intimidad (Física, emocional, intelectual y espiritual) existe alto porcentaje de ausencia de distorsiones cognitivas, lo cual probablemente esté relacionado al hecho que las parejas comparten el verdadero significado de la intimidad, que les es transmitido a través de las distintas actividades que realiza la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Por ello puede llevarlos a luchar por lograr los mismos objetivos en esta área de acuerdo a sus valores. Eclesiastés 9:9 dice: 'disfruta de la vida con el esposo(a) que amas, todos los días de tu vida fugaz, que te son dados debajo del sol; porque esta es tu parte en la vida.'

Además al respecto White (1977) menciona:

> Cuando las personas reconocen y obedecen los principios divinos del matrimonio, la relación es una bendición que satisface las necesidades físicas, sociales, intelectuales y morales del hombre. Por lo tanto las parejas al invitar a Dios a sus hogares y compartir ideas, posiblemente les permita sentirse aceptados por su cónyuges y por ende participar juntos no solo del acto sexual sino también del expresa sus pensamientos y emociones.

(Trotman, et al. 2007) expresa:

> La Biblia advierte a las parejas casadas que deben prestar especial atención al aspecto íntimo del matrimonio. A Dios no le agrada que uno de los cónyuges se rehuse a satisfacer las necesidades del otro. La intimidad es el grado de cercanía que las parejas experimentan mientras construyen puentes entre sí, cosa que puede lograrse manteniendo las prácticas del noviazgo a lo largo de toda la vida de casados. El problema de muchos matrimonios es que las parejas permiten que el aburrimiento se infiltre en su relación. A menudo los cónyuges se separan, poco a poco, al dejar de lado los detalles románticos e íntimos que antes solían tener para con el otro. Salomón declara en Proverbios 26:20 que sin leña se apaga el fuego. Lo mismo cabe decir respecto al matrimonio. Si el fuego de la cercanía amorosa no se mantiene ardiendo, el matrimonio se apaga.

Trotman, et al. (2007) presenta alguna de las posibles causas que genera tendencia a mostrar estructuras cognitivas disfuncionales en la unidad de análisis de intimidad.

Una de ellas posiblemente se deba a que al pasar el tiempo los matrimonios se sientan tan seguro del amor uno del otro, que dejen de prestarle atención a los aspectos que pueden hacer crecer la intimidad de la relación y dejen que el aburrimiento surja a causa de la rutina. Otra probablemente es la dificultad de aceptar la idea que el matrimonio nunca será igual porque necesita cambiar para crecer. Este último aspecto puede llevar a las personas a cambiar el orden de sus necesidades íntimas y si el cónyuge no lo percibe, puede actuar de forma inapropiada para su pareja, activándoles errores en su forma de pensar.

En la unidad de análisis de finanzas las parejas pueden estar presentando ausencia de distorsiones cognitivas al sentirse satisfechos tanto a nivel personal como profesional. Según Dion y Dion (citado por Yela, 2000) 'los individuos más autorrealizados tienden a presentar una mayor satisfacción amorosa y sus relaciones son menos idealistas y más pragmáticas.' Por lo tanto las parejas probablemente están orgullosas de lo que han logrado en la vida, y aunque no tienen todo lo que les gustaría, se encuentran agradecidos con lo que poseen. Asimismo existe la posibilidad que en su mayoría los matrimonios de la muestra de esta investigación, también se consideren a gusto a nivel profesional y por ello cuentan con estrategias para administrar de mejor manera las finanzas del hogar.

Además otro aspecto que puede contribuir al nivel alto de ausencia de distorsiones cognitivas en los matrimonios, se deba a que ambos miembros en la mayoría de las parejas se encuentran laborando en distintas instituciones, permitiéndoles así, mayores ingresos y por ende menos tensiones en esta área que les generen errores en el pensamiento. Finalmente también existe la posibilidad que las parejas por contar con

valores cristianos, estén aplicando los principios bíblicos de las finanzas en su hogar y por ello obteniendo las bendiciones de Dios económicamente. Esto lo afirma Dayton (2004) 'si aplicamos los principios de la economía de Dios a nuestras finanzas, entonces empezaremos a salir de deudas, a gastar más sabiamente, a ahorrar para cumplir nuestras metas en el futuro y a dar más para la obra del Señor.'

Sin embargo no se puede dejar de lado que los matrimonios pueden presentar tendencia a padecer distorsiones cognitivas frente algunas situaciones de las finanzas del hogar porque existe la probabilidad que ellas se estén comparando económicamente con su grupo de amistades para medir cuan competentes son. Situación que puede llevar tanto a la complacencia, como al conflicto en esta área por decepciones que activen pensamientos negativos. 'Los individuos que están continuamente comparándose con su grupo de pares para validar sus circunstancias' (Yela, 2000) pueden activar estructuras cognitivas disfuncionales en los matrimonios si alguno o ambos miembros de la pareja no establece la diferencia entre necesidades y deseos para no crear expectativas de lo que se puede lograr económicamente y después llevarse un chasco de no ser cumplidas.

Finalmente en la unidad de análisis de tiempo libre la muestra presenta mayor ausencia de distorsiones cognitivas. Probablemente porque la mayoría de las parejas pasan la mayor parte del tiempo en el trabajo y los días que les quedan lo comparten juntos en la iglesia, así que difícilmente les quedará a los cónyuges demasiado tiempo libre que les genere dificultades con su pareja por su uso. Ahora viendo la otra cara de la situación también los existe la tendencia de manifestar errores en el pensamiento con respecto al uso del tiempo libre en los individuos; posiblemente porque en muchas

ocasiones al casarse las parejas descubren que todas las actividades que solían compartir ya no les interesan y que sus gustos sociales no se parecen para nada. Esto los lleva a enfrentarse a disputas sobre la manera que invertirán las horas que cada uno tenga disponible. LaHaye (1986) comenta que las diferencias en los gustos y en las aversiones sociales que ni si quiera se imaginaban la pareja que existían, aparecen después del casamiento.

Asimismo al contraer matrimonio una persona pierde hasta cierto punto, parte de su autonomía, independencia y libertad personal, puesto que mantiene menos contacto con sus amigos, utiliza menos tiempo para él(ella) mismo(a) y deja de realizar ciertas actividades como consecuencia de su relación de pareja. Espera que su cónyuge haga lo mismo, pero cuando esto no sucede, pueden surgir los conflictos que activen los pensamientos erróneos por las expectativas rotas. Por el contrario algunos quizás crean que después de cierto tiempo de casados pueden regresar a sus actividades antiguas. Sobre este aspecto Yela (2000) manifiesta: 'El ser humano busca afiliación, seguridad, una implicación especial, sentirse exclusivo, un compromiso de unidad y apoyo…, pero al mismo tiempo desea mantener su independencia, sentirse autónomo y libre. Compaginar ambos extremos es una ardua tarea casi nunca resuelta satisfactoriamente, para ambos miembros de la pareja.'

4.5. Análisis de las distorsiones cognitivas según el género Tabla 7. Porcentaje de personas con ausencia de distorsiones cognitivas, tendencia a padecer distorsiones cognitivas y presencia de distorsiones cognitivas.

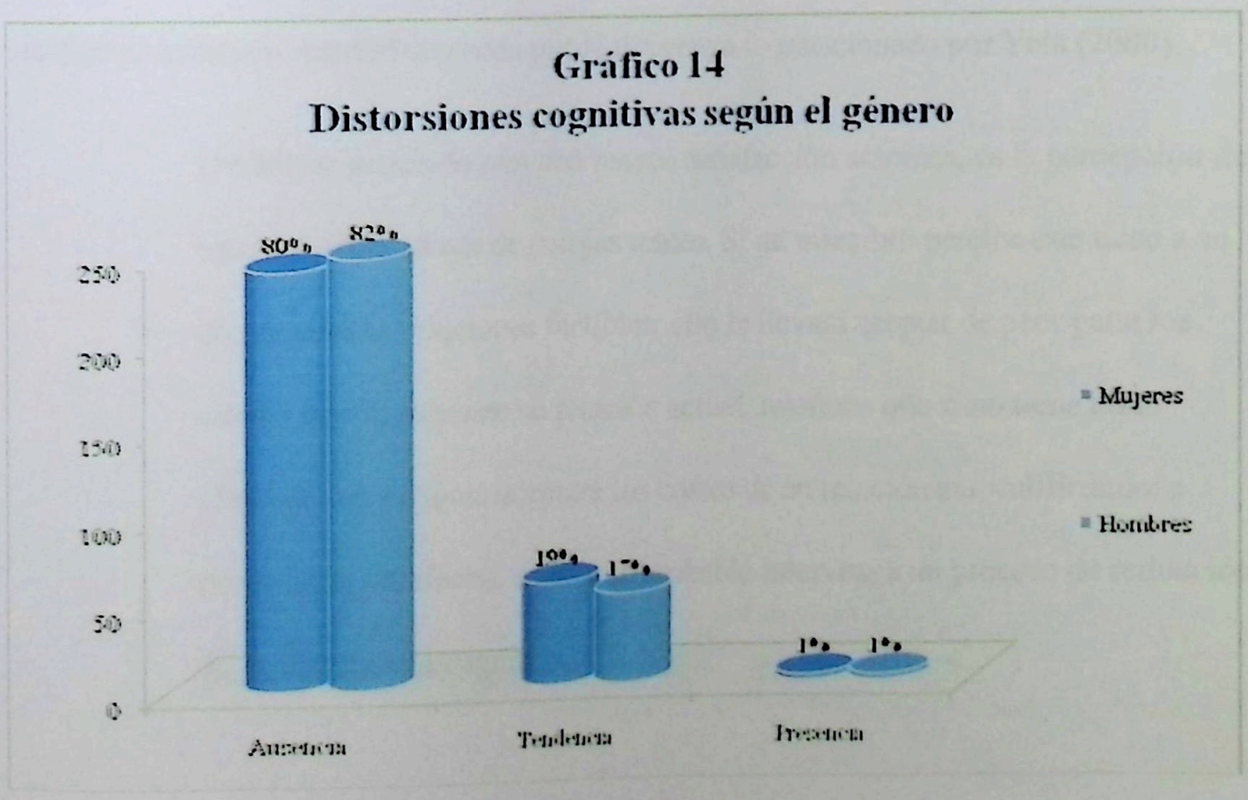
El resultado se encuentra basado en el total de respuestas posibles por cada dimensión, las cuales equivalen a 200 respuestas que al sumarse en las 3 dimensiones

dará como resultado 600 respuestas posibles que finalmente se dividieron en dos: 300 a respuestas posibles para las mujeres y 300 para los hombres.

- Mujeres representado con un 80% de ausencia de distorsiones, 19% con tendencia de distorsiones y un 1% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Hombres representado con un 82% de ausencia de distorsiones, 17% con tendencia de distorsiones y un 1% con presencia de distorsiones cognitivas.

Tabla 7. Análisis de las Distorsiones Cognitivas según el Género

Distorsiones cognitivas según el género	Ausencia de distorsiones	Tendencia a padecer distorsiones	Presencia de distorsiones
Mujeres	80%	19%	1%
Hombres	82%	17%	1%



Según Wright (1994) 'Los hombres y mujeres son muy diferentes por naturaleza, en la forma que piensan, actúan, reaccionan, entre otras.' Cuando Dios creó al hombre y a la mujer los dotó de distintas cualidades para que al unirse pudieran complementarse uno al otro, sin embargo el matrimonio a través de la convivencia resalta todas esas diferencias entre la pareja que pueden llevarlos a dificultades sino encuentran la manera de sobrellevarlas.

El gráfico 14 muestra la probabilidad que las parejas estén complementándose y por ello indica ausencia de distorsiones cognitivas en mayor porcentaje. Si bien es cierto en el matrimonio los cónyuges pueden descubrir diferencias por su género, también encontrarán semejanzas que les harán sentirse unidos uno al otro. Por lo tanto existe la posibilidad que los matrimonio de la muestra perciben tanto los aspectos positivos de la relación como los negativos y al compararlos consideren mayores las recompensas que han recibido, llevándolos a indicar ausencia de errores en el pensamiento.

Otro aspecto que puede influir en la ausencia de estructuras cognitivas disfuncionales en los matrimonios puede deberse a lo mencionado por Yela (2000).

> Un factor asociado con una mayor satisfacción amorosa, es la percepción de escasas alternativas de parejas reales. Si un miembro percibe que tiene a su alcance otras relaciones factibles, ello le llevará aceptar de peor gana los costes que le suponen su relación actual, mientras que si no tiene otras alternativas mejores aceptará los costes de su relación autocalificándose como más satisfecho, en lo que probable intervenga un proceso de reducción de la disonancia cognitiva.

puede generar conflictos en la pareja y al enfrentarlos caen en la probabilidad de formar estructuras cognitivas disfuncionales, al toparse con la realidad de las expectativas sobre roles de género.

Si bien es cierto un bajo porcentaje de hombres y mujeres presentan distorsiones cognitivas, probablemente sea porque independientemente del género de cada persona, cuando existe una situación que aumente considerablemente su sensibilidad o que los convierta en menos tolerantes por el nivel de estrés que están atravesando esas diferencias se verán como negativas, causándoles conflictos que pueden activar errores en el pensamiento. 'las tensiones acumuladas, cuando no se resuelven, tienden a hacer explosión con furia volcánica. El componente emocional es la raíz de eso grandes conflictos y puede ser el detonante que active reacciones en extremo negativas en el matrimonio.' (Zabala 2009)

Finalmente el gráfico 14 muestra que tanto los hombres como mujeres están parecidos tanto en la ausencia como en la tendencia y presencia de distorsiones cognitivas. Dejando observar que el género no es un factor que lleve a mayor o menor activación de distorsiones cognitivas, pero si posiblemente en el tipo de estructura cognitiva disfuncional. Como dice Hormachea (1994) todos las personas sufren confusiones y actúan de forma inadecuada cuando se dan cuenta que se han casado con alguien inmensamente diferente, pero el problema no es lo que sienten, sino cómo actúan por lo que sienten.

4.5.1 Comparativo entre dimensiones según el género. Tabla 8. Porcentaje de personas con ausencia de distorsiones cognitivas, tendencia a padecer distorsiones cognitivas y presencia de distorsiones cognitivas.

El resultado se encuentra basado en el total de respuestas posibles por cada dimensión, las cuales equivalen a 200 respuestas que son divididas en dos: 100 respuestas posibles para las mujeres y 100 para los hombres.

- Mujeres en la dimensión de comunicación representada con 72% de ausencia de distorsiones, 26% con tendencia de distorsiones y 2% con presencia de distorsiones cognitivas.

- Mujeres en la dimensión de expresión afectiva representada con 83% de ausencia de distorsiones, 16% con tendencia de distorsiones y 1% con presencia de distorsiones cognitivas.

- Mujeres en la dimensión de resolución de problemas representada con 84% de ausencia de distorsiones, 16% con tendencia de distorsiones y 0% con presencia de distorsiones cognitivas.

- Hombres en la dimensión de comunicación representada con 72% de ausencia de distorsiones, 26% con tendencia de distorsiones y 2% con presencia de distorsiones cognitivas.

- Hombres en la dimensión de expresión afectiva representada con 88% de ausencia de distorsiones, 11% con tendencia de distorsiones y 0% con presencia de distorsiones cognitivas.

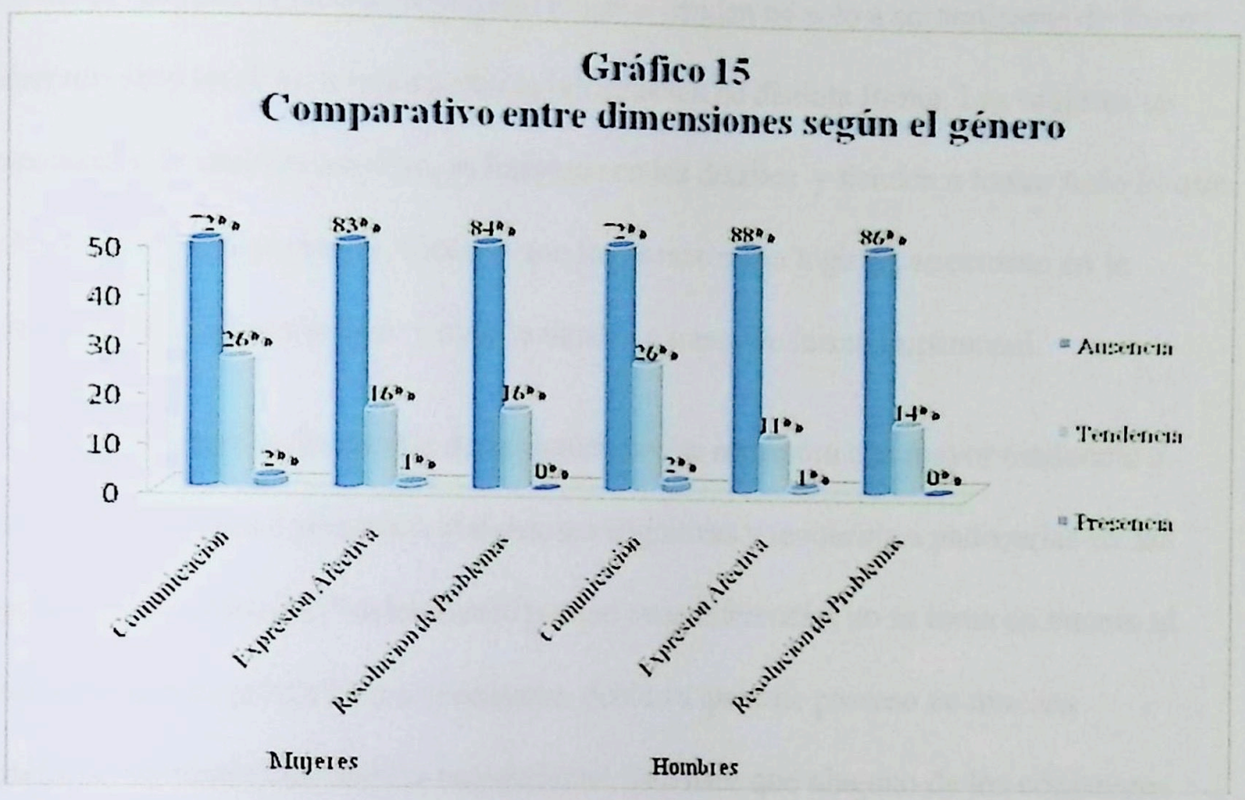
- Hombres en la dimensión de resolución de problemas representada con 86% de ausencia de distorsiones, 14% con tendencia de distorsiones y 0% con presencia de distorsiones cognitivas.

Tabla 8. Comparativo entre Dimensiones según el Género

Comparativo entre dimensiones según el género

Mujeres	Ausencia de distorsiones	Tendencia a padecer distorsiones	Presencia de distorsiones	Total
Comunicación	72%	26%	2%	100%
Expresión afectiva	83%	16%	1%	100%
Resolución de problema	84%	16%	0%	100%

Hombres	Ausencia de distorsiones	Tendencia a padecer distorsiones	Presencia de distorsiones	Total
Comunicación	72%	26%	2%	100%
Expresión afectiva	88%	11%	1%	100%
Resolución de problema	86%	14%	0%	100%



El gráfico 15 muestra por género tanto la ausencia de distorsiones cognitivas como la presencia y tendencia a padecerlas en ciertas circunstancias por dimensiones. Permite observar que independientemente del género tanto hombres como mujeres muestran mayor tendencia de estructuras cognitivas disfuncionales en el área de comunicación, lo cual probablemente influya en la parejas a presentarlas tambien en las otras areas que incluyen expresiona afectiva y resolucion de problemas, debido a que la comunicación envuelve todos los aspectos de la relación y por ello si existe en esta dimension afectará en todas las demás.

La comunicación se logra solamente cuando la otra persona recibe el mensaje que se envía, ya sea de forma verbal o no. Sin embargo la informacion puede tratar de ser efectiva, positiva y constructiva mientras el otro cónyuge lo recibe negativo, lo cual dependerá del género de cada persona debido a que en esta área las diferencias son

marcadas porque tanto hombres como mujeres tienden no solo a comunicarse de forma diferente sino tambien a interepretar la informacion de distinta forma. Las mujeres se comunican de manera emotiva, se interesan en los detalles y tienden a tomar todo lo que se habla de forma personal, mientras que los hombres son lógicos, se centran en lo principal de la conversacion y todo lo tienden a tomar de forma impersonal.

Por lo tanto la dimensión de comunicación se encuentra con mayor tendencia a que los matrimonios presenten distorsiones cognitivas y tendencia a padecerlas en las algunas circusntancias. Posiblemente porque estas diferencias no se toma en cuenta al momento que la pareja va a comunicarse, debido a que este proceso en muchas ocasiones se realiza de manera inconsciente. Esto hace que ninguno de los cónyueges tome en cuenta la naturaleza de su pareja y por ende no se confirma que en el mensaje no solo se haya transmitido correctamente sino que tambien fuera recibido de la misma manera. Wright (1994) al respecto menciona que lo hombres tienden a recordar la clave del asunto, mientras las mujeres tienden a recordar detalles y distorsionan la clave del asunto.

Al comparar la dimension de expresion afectiva por género, las mujeres tienden a padecer en mayor porcentaje errores de pensamiento. Esto confirma la idea que las mujeres son más emotivas y que tienen mayor capacidad tanto para percibir los sentimientos de los demás, como para compartir los suyos, en comparacion con los hombres que no se sienten cómodos expresando sus emociones. Por esta razón existe la probabilidad que las mujeres activen en mayor cantidad distorsiones congnitivas en esta dimension. Debido a que esperan que sus esposos les demuestren amor de manera que llenen sus expectativas, lo que dificilmente será así porque 'los hombres no tienen

emociones diferentes a las de las mujeres sino que ellos simplemente difieren en la forma que la expresan' (Zabala 2009).

La dimensión de resolucion de problemas es la segunda mayor puntuada en los hombres, sin embargo aun así, son las mujeres las que tienen mayor porcentaje a padecer distorsiones cognitivas en esta área. Probablemente esté relacionado a que las necesidades de ellas van en función a la satisfacción emocional, que se obtendrá a través de una relación de intimidad con su cónyuge, a la seguridad económica y a recibir tiempo de atención por parte de su esposo. Según VanPelt (2001) la mujer necesita seguridad financiera e incluso en muchas ocasiones esperan que su esposo gane suficiente dinero para mantenerla por lo menos tan bien como lo hacia su padre. Tambien necesitan que el hombre dedique tiempo de calidad y atención a la unidad familiar.

Además los hombres también muestran tendencia a padecer distorsiones cognitivas en el área de resolución de problemas, posiblemente porque sobre ellos recae la responsabilidad económica y emocional de la familia. Esto puede llevarlos a estresarse por conseguir y cumplir con estos apectos tanto en su pareja como en sus hijos, y por ende al encontrarse en momentos de tension estarán más vulnerables para activar errores en el pensamiento por las emociones experimentadas.

La grafica 15 comparativa por dimensiones según el género indica que existe tanto la tendencia como la presencia de distorsiones congnitivas en ambos géneros, lo cual es un indicador que las parejas se están enfrentando a diversos conflictos debido a estos errores en el pensamiento. Esto no les permitirá percibir las situaciones de manera real y

en la resolución de conflictos las diferencias de género pueden aumentar los desacuerdos, y la activación de errores en el pensamiento, puesto que 'los hombres son como gabinetes de archivos porque toman los problemas, lo archivan y cierran la gaveta, mientras que las mujeres son como las computadoras en donde sus mentes siguen pensando sobre el problema hasta que lo resuelven' (Wright 1994).

4.5.2 Distorsiones cognitivas con mayor tendencia según el género Tabla 9.

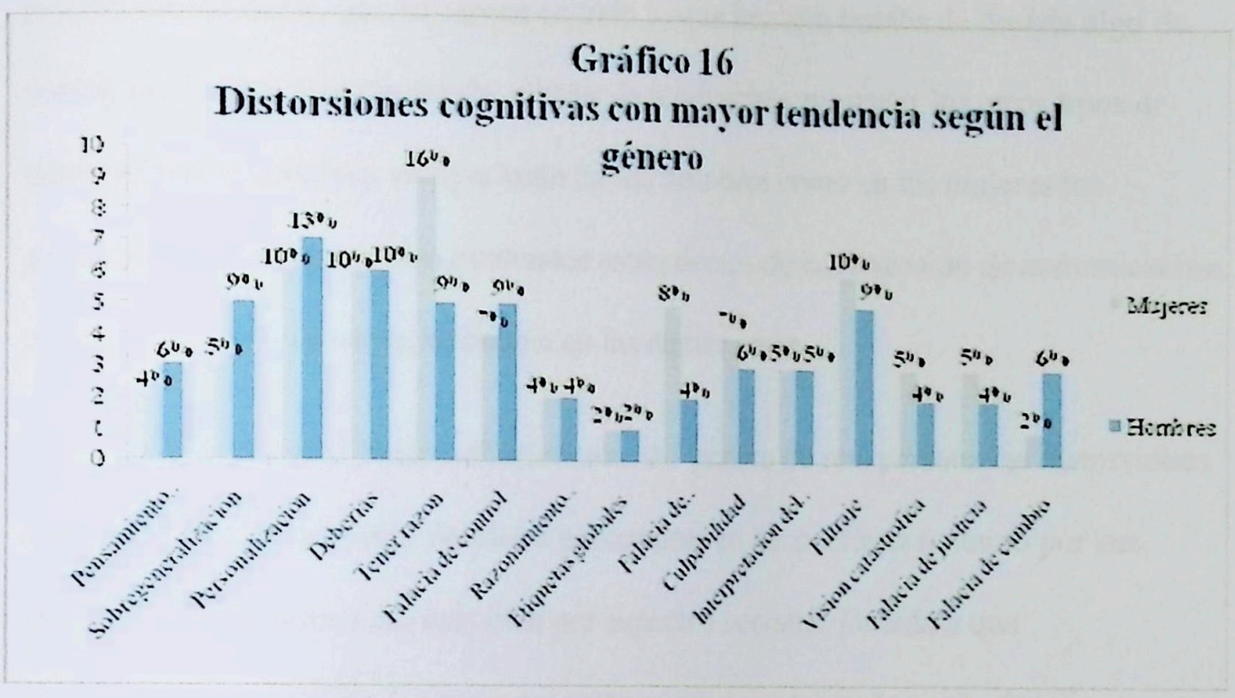
El resultado se encuentra basado en el total de personas que presentaron tendencia a padecer cada una de las diferentes distorsiones cognitivas según el género. Para las mujeres un total de 58 personas y para los hombres el equivalente a 54 personas.

- Mujeres con la distorsión cognitiva pensamiento polarizado representada con 4% y los hombres con 6% de la muestra.
- Mujeres con la distorsión sobregeneralización representada con 5% y los hombres con 9% de la muestra.
- Mujeres con la distorsión cognitiva personalización representada con 10% y los hombres con 13% de la muestra.
- Mujeres con la distorsión cognitiva deberías representada con 10% y los hombres con 10% de la muestra.
- Mujeres con la distorsión cognitiva falacia de razón representada con 16% y los hombres con 9% de la muestra.
- Mujeres con la distorsión cognitiva falacia de control representada con 7% y los hombres con 9% de la muestra.

- Mujeres con la distorsión cognitiva razonamiento emocional representada con 4% y los hombres con 4% de la muestra.
- Mujeres con la distorsión cognitiva etiquetas globales representada con 2% y los hombres con 2% de la muestra.
- Mujeres con la distorsión cognitiva falacia de recompensa divina representada con 8% y los hombres con 4% de la muestra.
- Mujeres con la distorsión cognitiva culpabilidad representada con 7% y los hombres con 6% de la muestra.
- Mujeres con la distorsión cognitiva interpretación del pensamiento representada con 5% y los hombres con 5% de la muestra.
- Mujeres con la distorsión cognitiva filtraje o abstracción selectiva representada con 10% y los hombres con 9% de la muestra.
- Mujeres con la distorsión cognitiva visión catastrófica representada con 5% y los hombres con 4% de la muestra.
- Mujeres con la distorsión cognitiva falacia de justicia representada con 5% y los hombres con 4% de la muestra.
- Mujeres con la distorsión cognitiva falacia de cambio representada con 6% y los hombres con 2% de la muestra.

Tabla 9. Distorsiones Cognitivas con mayor Tendencia según el Género

Distorsiones cognitivas con mayor tendencia según el género	**Mujeres**	**Hombres**
Pensamiento polarizado	4%	6%
Sobregeneralización	5%	9%
Personalización	10%	13%
Deberías	10%	10%
Falacia de razón	16%	9%
Falacia de control	7%	9%
Razonamiento emocional	4%	4%
Etiquetas globales	2%	2%
Falacia de recompensa divina	8%	4%
Culpabilidad	7%	6%
Interpretación del pensamiento	5%	5%
Filtraje o abastracción selectiva	10%	9%
Visión catastrófica	5%	4%
Falacia de justicia	5%	4%
Falacia de cambio	2%	6%
Total	100%	100%



El gráfico 16 muestra que la distorsión cognitiva con mayor tendencia a padecer las mujeres es falacia de razón, mientras que los hombres personalización. Ambos tipos de estructuras cognitivas disfuncionales pertenecen a la dimensión de comunicación, por lo que es un factor de riesgo para las parejas. Debido a que ambos al momento de conversar están percibiendo el mensaje de forma distinta, las mujeres creen tener la razon y su cónyuge consideran que lo que se habla esta relacionado con él, situación que puede complicar más las circunstancias y causar conflictos incluso en otros aspectos, puesto que la comunicación forma parte de toda la relación.

Posiblemente una de las causas por las cuales las mujeres en algunas ocasiones piensen tener la razón y los hombres personalicen la conversación sea por los diferentes patrones aprendidos durante su niñez. Es probable que las mujeres en su hogar vieron que al conversar sus padres, la madre siempre decía tener la razón, mostrando el argumento del cónyuge como ilógico, mientras que los hombres escucharon a sus padres

posiblemente decir, que su esposa en todo lo que hablaba trataba de decirle algo de forma sutil. Este aspecto puede afectar la tendencia a presentar los otros tipos de distorsiones cognitivas, porque tanto en los hombres como en las mujeres los pensamientos erróneos más puntuados están dentro de la dimensión de comunicación. Aunque tambien existe la tendencia en las demás áreas.

Es por ello que independientemente del género de una persona las distorsiones cognitivas probablemente tienden a presentarse en las personas no tanto por sus diferencias naturales sino más bien por aspectos sociales. Debido a que incoscientemente todas las personas están condicionadas tanto por la familia, como por los amigos, la iglesia y la cultura sobre los patrones sociales que incluye la vida familiar y en pareja, porque tanto una mujer como un hombre pueden traer por naturaleza ciertas características pero serán o no desarrolladas de acuerdo al ambiente en que se desenvuelven.

4.5.3 Distorsiones cognitivas presentes en los matrimonios según el género. Tabla 10

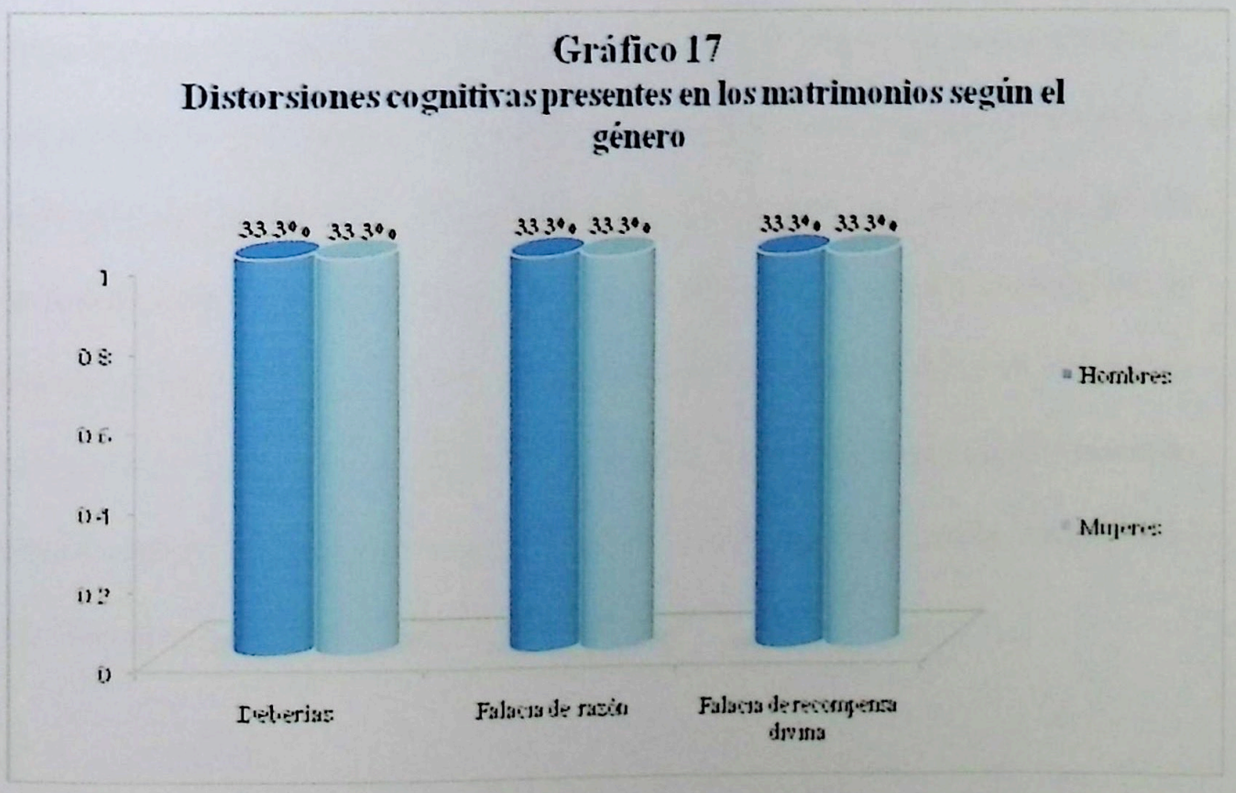
El resultado se encuentra basado en el total de personas que presentan distorsiones cognitivas según el género. Para las mujeres un total de 3 personas y para los hombres el equivalente también a 3 personas.

- Mujeres con la distorsión cognitiva deberías representada con 33.3% y los hombres con 33.3% de la muestra.
- Mujeres con la distorsión cognitiva falacia de razón representada con 33.3% y los hombres con 33.3% de la muestra.

- Mujeres con la distorsión cognitiva falacia de recompensa divina representada con 33.3% y los hombres con 33.3% de la muestra.

Tabla 10. Distorsiones Cognitivas Presentes en los Matrimonios según el Género

Distorsiones cognitivas con mayor tendencia según el género	Mujeres	Hombres
Debería	33.3%	33.3%
Tener razón	33.3%	33.3%
Falacia de recompensa divina	33.3%	33.3%
Total	100%	100%



Las únicas tres distorsiones cognitivas que se encuentran establecidas en la mente tanto de los hombres como mujeres de la muestra se observan el gráfico 17, lo cual es un factor de riesgo en las parejas, porque no solamente puede causar conflictos en la relación, sino que al presentarlas probablemente no tengan la oportunidad de percibir la realidad como los demás matrimonios que solo las tienden a padecer en momentos. Por ello durante las circunstancias que no las padezcan pueden ser conscientes y comenzar a realizar un cambio; mientras que las personas que ya las tienen de manera fija difícilmente podrán percibir la situación de manera real. Debido a que los pensamientos irracionales tienen la característica de ser rígidos, haciendo que la persona oculte o disfrace su realidad y por ende causándole frustración que puede llevar a la activación de errores en el pensamiento enfocado en el área que le provocó ese sentimiento.

Los deberías se consideran una distorsión cognitiva en la medida que generan un procesamiento de la información con estándares elevados, rígidos e inflexibles de las situaciones o acerca de cómo tienen que suceder las cosas y cualquier desviación de estas normas la persona lo considera insoportable, lo cual repercute en la estabilidad emocional del individuo y en la calidad de la relación con su cónyuge. Por lo tanto en el matrimonio cuando uno o ambos cónyuges tienen este error en el pensamiento pueden imponer reglas y mantener supuestos de cómo debería ser la relación. Probablemente porque creció con exigencias de comportamiento y por ende él(ella) se las exige a sí mismo(a) o por el contrario como se las exigieron y quizás no logró cumplir con ellas, espera ahora que su pareja lo haga, porque muchas veces se busca en la otra persona lo que inconscientemente la otra persona desea ser.

Con la presencia de la estructura cognitiva falacia de razón probablemente se deba a que la presencia de la distorsión cognitiva anterior, deberías, lleva a la activación de falacia de razón porque toda persona que tenga sus normas y reglas estructuradas, las defenderá pues esa es su forma de pensar aunque sea equivocada, y por lo tanto consideran tener la razón.

Asimismo la presencia de la distorsión cognitiva falacia de recompensa divina sea un mecanismo de defensa que utilice la persona. Al negar la realidad y esperar que algo suceda mágicamente que cambie las situaciones de su matrimonio, será algo que le permitirá sentirse tranquila por no hacer nada y ni siquiera intentarlo para no frustrarse, sino logra los resultados esperados.

Anónimo (2009) menciona: Las personas por alguna razón que tienen que ver con sus experiencias pasadas han aprendido a distorsionar la realidad para regularse emocionalmente. Por lo tanto la presencia de estos tres tipos de distorsiones cognitivas le permitan a la persona lograr estabilidad emocional. Al no ser consciente de la realidad tampoco se dará cuenta que se encuentra equivocado en su forma de pensar, lo cual puede ser algo que le cause ansiedad o emociones encontradas, frustración u otras reacciones. Para evitar esto que le causa incomodidad, mejor continuar pensando lo que le haga sentir bien aunque esté equivocado.

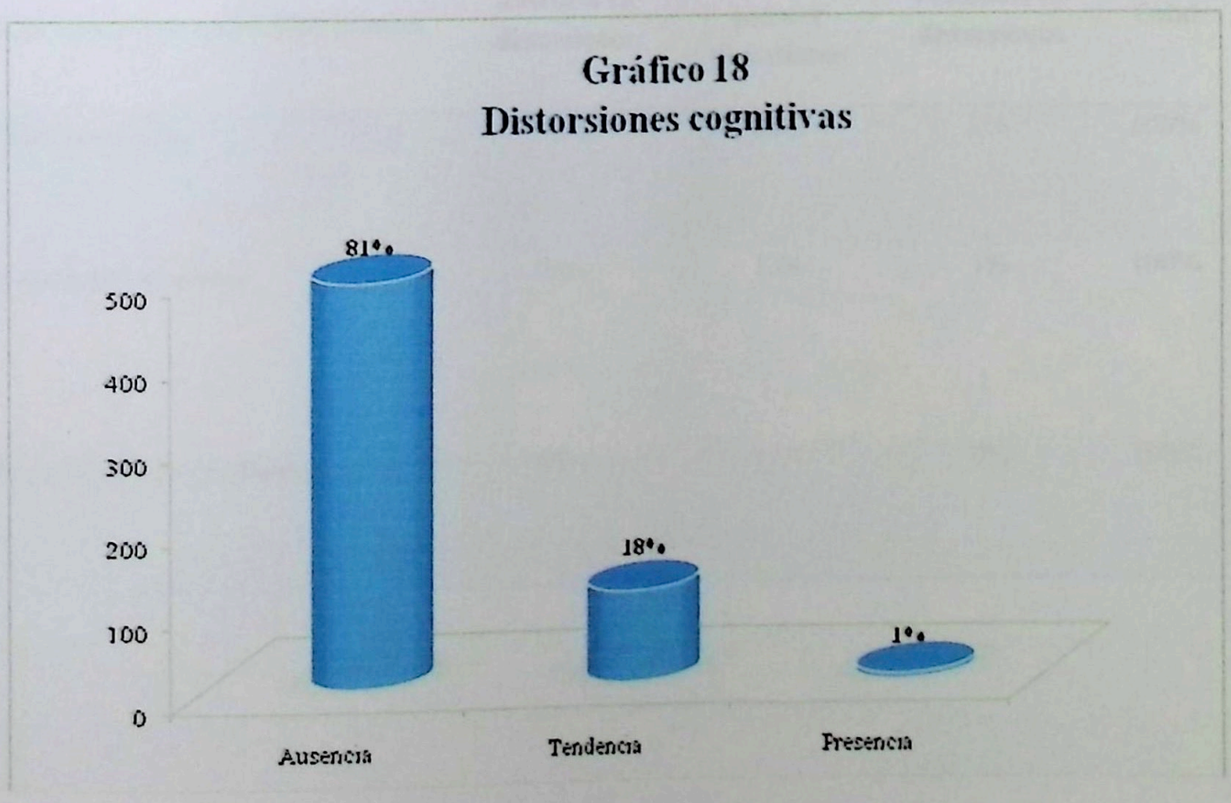
4.6. Análisis general Tabla 11 y 12. Porcentaje de personas con ausencia de distorsiones cognitivas, tendencia a padecer distorsiones cognitivas y presencia de distorsiones de manera general y por dimensiones para tener un panorama detallado de la problemática en la muestra de matrimonios.

El resultado para el gráfico general se encuentra basado en el total de respuestas posibles por cada dimensión, las cuales equivalen a 200 respuestas que al sumarse en las 3 dimensiones dará como resultado 600 respuestas posibles.

- Ausencia de distorsiones cognitivas está representado con 81% de la muestra.
- Tendencia a padecer distorsiones cognitivas está representado con 18% de la muestra.
- Presencia de distorsiones cognitivas está representado con 1% de la muestra.

Tabla 11. Análisis General: Distorsiones Cognitivas

	Ausencia de distorsiones	Tendencia a padecer distorsiones	Presencia de distorsiones	Total
Distorsiones cognitivas	81%	18%	1%	100%

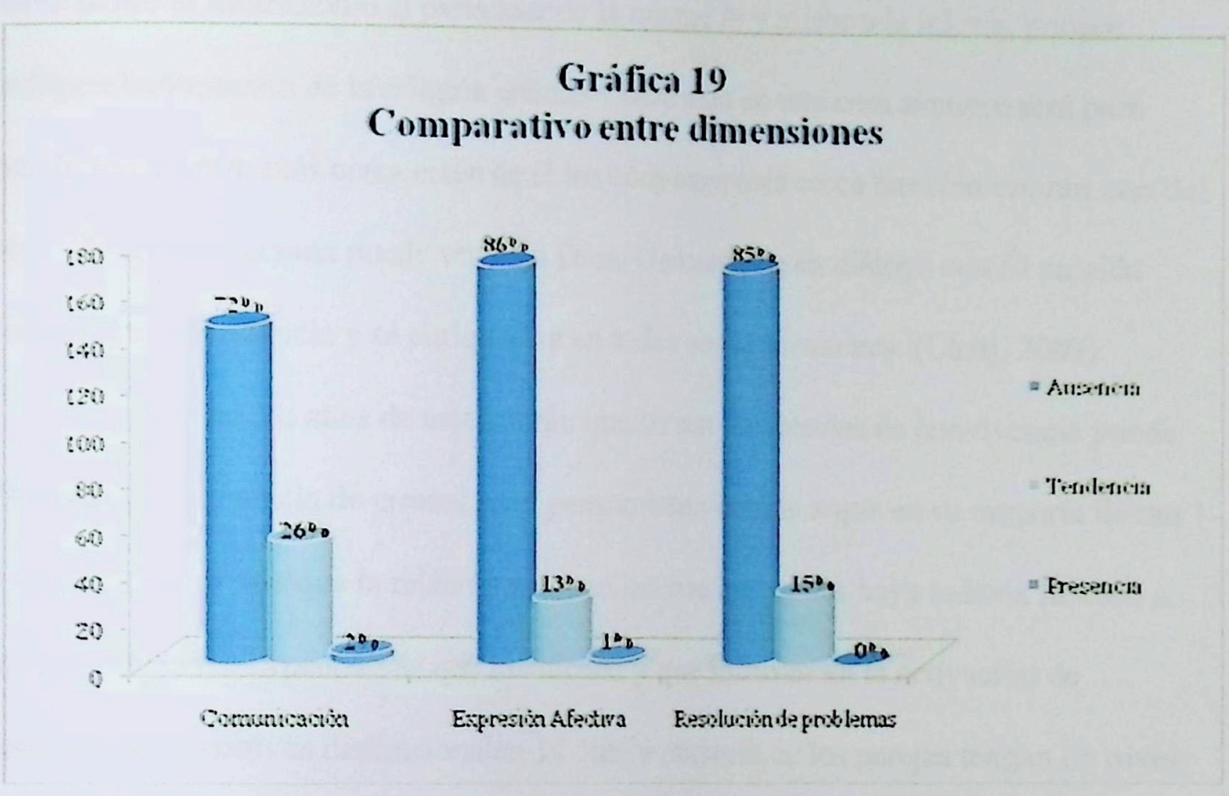


El resultado para el gráfico comparativo entre dimensiones se encuentra basado en el total de respuestas posibles por cada dimensión, las cuales equivalen a 200 respuestas.

- Comunicación representado con 73% de ausencia de distorsiones, 25% con tendencia de distorsiones y 2% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Expresión afectiva representado con 86% de ausencia de distorsiones, 13% con tendencia de distorsiones y 1% con presencia de distorsiones cognitivas.
- Resolución de problemas representado con 83% de ausencia de distorsiones, 17% con tendencia de distorsiones y un 0% con presencia de distorsiones cognitivas.

Tabla 12. Análisis General: Comparativo entre Dimensiones

Comparativo entre dimensiones	Ausencia de distorsiones	Tendencia a padecer distorsiones	Presencia de distorsiones	Total
Comunicación	72%	26%	2%	100%
Expresión afectiva	86%	13%	1%	100%
Resolución de problemas	85%	15%	0%	100%



Con base al análisis de los resultados obtenidos se presenta una integración de cada uno de los aspecto que probablemente influyan en la ausencia de distorsiones cognitivas, tendencia a padecerlas en ciertas circunstancias e incluso presentarla de forma permanente dentro de la relación matrimonial. El gráfico 18 muestra que 81% de la muestra tiene ausencia de distorsiones cognitivas y al verlo por dimensiones también un alto porcentaje (72% comunicación, 86% expresión afectiva y 85% resolución de problemas) muestra ausencia de estructuras cognitivas disfuncionales, lo cual probablemente esté relacionado con la actitud positiva que cada uno los cónyuges puede estar asumiendo frente a las dificultades que surjan en la relación. Yela (2000) dice: 'La función psicológica primordial del amor es la de proporcionar al individuo una visión optimista del mundo y ánimos para tratar de hacerla real.'

Otra de los factores por el cual posiblemente las parejas estén mostrando ausencia de distorsiones cognitivas en todas las dimensiones, se deba a que comparten valores e

ideas sobre el matrimonio al participar de la misma fe y asistir a la iglesia, porque independientemente de la religión cuando Cristo está en una casa siempre será para bendición y entre más cerca estén de él los cónyuges más cerca también estarán uno del otro. 'Ninguna persona puede vivir sin Dios. Únicamente en diálogo con Él su vida cobrará transcendencia y se enriquecerá en todas sus dimensiones. (Chaij, 2009)

Asimismo los años de matrimonio que llevan las parejas de convivencia puede disminuir la presencia de errores en el pensamiento debido a que en su mayoría llevan 1-5 años, permitiendo que la relación aún sea intensa que no les haya todavía llevado a romper todas las expectativas que mantienen y que influyen en la activación de estructuras cognitivas disfuncionales. El que la mayoría de los parejas tengan un nivel alto de escolaridad y se encuentren laborando probablemente también influya en la ausencia de distorsiones cognitivas, debido que el tener conocimiento profesional les permite desempeñarse en diferentes puestos, que puede darles como resultado satisfacción personal y emocional y por ello sentirse auto-realizados. Además al laborar obtendrán recursos económicos que les permitirá cubrir con las necesidades básicas de cada uno evitando, así hasta cierto punto problemas en las finanzas del hogar o el tiempo de convivencia de la pareja, la intimidad e incluso en la comunicación.

Finalmente otro aspecto de forma general que puede estar contribuyendo en el porcentaje de ausencia con respecto a los errores en el pensamiento sea el que las personas consideran a su pareja sino perfecta como aquella que llena las características que cada uno de ellos buscaban y por ende posiblemente valorar más las satisfacciones que su pareja les ha brindado a lo largo de la convivencia que los puntos negativos.

Al analizar la tanto la tendencia como la presencia de distorsiones cognitivas en los matrimonio de forma general y por dimensiones es relevante considerar lo que menciona White (1977)

> Para comprender lo que es en verdad el matrimonio, se requiere toda una vida. Los que se casan ingresan en una escuela en la cual no acabarán nunca sus estudios. Por mucho cuidado y prudencia con que se haya contraído el matrimonio, pocas son las parejas que hayan llegado a la perfecta unidad al realizarse la ceremonia de casamiento. La unión verdadera de ambos cónyuges es obra de los años subsiguientes. Además mucho creen a menudo que su relación es "diferente" y que su profundo amor y optimismo la sostendrá pero tarde o temprano empeoran los problemas y conflictos que se acumulan de forma paulatina y toman desprevenidas a muchas parejas. Estas se vuelven conscientes de los malestares, frustraciones y daños que se producen sin saber a menudo donde radica el problema.

Por lo tanto independientemente de la edad, los años de casados, el género, la escolaridad, la actitud de la persona y otros factores positivos, todos en algún momento sufrirán dificultades en la relación porque no existe un matrimonio perfecto y cada día presenta circunstancias distintas. Sin embargo cuando esos conflictos no se resuelven adecuadamente es cuando puede activar la tendencia a presentar pensamientos erróneos en cualquier momento, independientemente de los aspectos que se tengan a favor. Cuando se activan las distorsiones cognitivas, según Beck (1990) no les permite ver la realidad y por ello se olvidarán posiblemente de los otros aspectos, y centrarán su atención en los pensamientos que ha surgido a causa de esa alteración emocional.

Lo que activa las distorsiones cognitivas es un estado emocional alterado, por ello algunos de los factores que pueden causar inestabilidad emocional en la persona, fueron analizados a través de los resultado obtenidos y ahora son presentan de forma general. Probablemente sea el estrés que es uno de los males que actualmente ataca a la sociedad y cuyas reacciones repercuten no solo en la persona sino también en los que le rodean. Este puede ser generado por lo hijos, el trabajo, los amigos, la edad debido a que alguna personas posiblemente estén por entrar a la crisis de la mediana edad o el que aun estén ajustándose al compartir la vida con su cónyuge.

Asimismo la idealización de la pareja y el matrimonio pueden influir en la tendencia a padecer y presentar errores en el pensamiento. Porque sin importar las características de género, cada persona tanto hombres como mujeres percibirán la situación y actuarán por el aprendizaje que han tenido a lo largo de sus experiencias, y no tanto por sus características. Además el entrar en la etapa de la cotidianidad y caer en la rutina esté llevando a la parejas a sentirse probablemente cansados o aburridos y por ello estar más sensibles y por ende vulnerables a activar distorsiones cognitivas.

Al observar el gráfico 19, permite presentar otros posibles factores que pueden intervenir en la activación de estructuras cognitivas disfuncionales, debido a que se muestra un panorama por dimensiones, siendo el área de comunicación en donde las parejas tienden a distorsionar la realidad. Esto repercute probablemente en las otras dos dimensiones porque para que haya una intimidad completa debe existir comunicación ya sea verbal o no verbal. Al compartir tiempo libre los cónyuges conversan, así como la expresión afectiva está acompañada de lenguaje verbal y no verbal, a través de los actos

de amor, sin dejar de lado las finanzas en donde no pueden establecerse si no hay comunicación.

Posiblemente la dimensión de comunicación se encuentre con mayor tendencia a padecer distorsiones cognitivas y con presencia, debido a que las parejas pueden necesitar establecer estrategias para que exista una adecuada conversación, porque comunicarse no es simplemente hablar sino que encierra muchos otros aspectos que van desde el lugar en donde se lleva a cabo, hasta el tiempo que dura dicha conversación. Muchas personas no tienen claras las habilidades comunicativas que necesitan desarrollar dentro de un matrimonio y posiblemente estén utilizando las mismas estrategias que usaron sus padres anteriormente. 'Hay personas que creen firmemente en la forma en que sus padres actuaron y pensaron, razón por las cuales algunas parejas ven las cosas fracasar, pues el método no les funciono.' (Datillo y Padesky, citado por Brenes y Calderón)

Para Zabala (2009) el matrimonio provee el ambiente ideal para la satisfacción de las necesidades humanas más profundas, tanto en el ámbito físico como emocional. Pero si estas necesidades básicas no son satisfechas van a afectar cada aspecto importante de la vida matrimonial, creando conflictos ante los cuales la pareja no se detenga analizar todos las causas incluidas, sino buscará únicamente la que esté de acuerdo a esa necesidad que no esté siendo satisfecha. Es por ello que probablemente las otras dos dimensiones tanto la de expresión afectiva como resolución de problemas presentan distorsiones cognitivas y tendencia a padecerlas en ciertos momentos, debido a que en ambas se encuentran incluidas las necesidades físicas como emocionales de la

persona y por ello si alguna de las dos no está siento satisfecha tampoco se sentirá bien en la otras.

También es importante indicar que las distorsiones cognitivas probablemente se estén presentando o mostrando en ciertas circunstancias en los matrimonios, como una evitación de la realidad, es decir para enfrentar la situación posiblemente alguno o ambos miembros de la pareja necesite esfuerzos no solamente físicos sino también emocionales para realizar cambios, los cuales puede sentirse tan amenazante que probablemente prefieran percibir lo que le parece necesario para sentirse seguros que la realidad de la situación. Sin embargo esta situación puede crear un doble riesgo debido a que puede llevar a la pareja a conflictos, que de no ser resueltos los lleve a pensar en una separación o por el contrario mantener el matrimonio de forma insatisfactoriamente para ambos, lo cual puede generarles enfermedades físicas como emocionales.

Finalmente aunque el gráfico 18 y 19 muestran un menor porcentaje de presencia y tendencia a padecer distorsiones cognitivas esto no significa que las parejas se encuentren totalmente satisfechos, porque los presentan errores en el pensamiento, aunque no se activan siempre. Siendo esto ya un riesgo para los matrimonios debido a que ya quizás se están enfrentando a conflictos, los cuales son los causantes de que se activen los pensamientos negativos que tienen la capacidad expandirse en cualquier momento en la mente de la persona y aumentarlos. Zabala (2009) expresa: 'uno de los problemas de los pensamientos negativos es su poder para penetrar cada espacio de la vida de quien los tiene.'

Capítulo 5

Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

1. Según los datos reflejados por el instrumento utilizado en este estudio se llega a las siguientes conclusiones, tomando en cuenta que por ser una investigación cualitativa según Hernández, et al. (2004) no se pueden generalizar los resultados pero si aplicarse a otros contextos, por lo que pueden ser útiles en matrimonios que asisten a otras Iglesias Adventistas del Séptimo Día en Costa Rica.

2. Las distorsiones cognitivas no originan todos los divorcios, pero sí es una de las causas más importantes que llevan a la ruptura de la relación matrimonial. Debido a que los errores en el pensamiento ocasionan conflictos dentro del matrimonio, los cuales cuando no se resuelven adecuadamente llevan a las parejas a divorciarse.

3. La adultez temprana es la etapa con mayor probabilidad de divorcios por dos motivos distintos: Primero, a causa de las expectativas de la pareja y en segundo, por la crisis de la mediana edad que atraviesan las personas durante los últimos años de ésta etapa.

4. Cuánto menos años de matrimonio tenga la pareja, mayor es el riesgo que tienen los cónyuges de presentar distorsiones cognitivas. Por ello es de importancia prestar atención a los errores en el pensamiento antes que la pareja decida comprometerse.

5. Una baja autoestima en las parejas posiblemente es un aspecto que interviene en la formación y activación de errores en el pensamiento. Debido a que las personas con pocos sentimientos de valía se sienten no merecedoras del amor de su pareja, considerándose por ello responsables de las situaciones que ocurren en su matrimonio.

O por el contrario creen no ser capaces de realizar cambios para el bienestar de la relación.

6. El grado de escolaridad permite a las parejas encontrarse laborando y por ende recibir una entrada económica que quizás impida la activación en mayor cantidad de las distorsiones cognitivas en el matrimonio. Al permitirles enfrentarse a menos conflictos con respecto a las finanzas, intimidad, tiempo libre, comunicación y expresión afectiva. De igual forma la ocupación de los individuos y el número de hijos que tenga la pareja no influye en la cantidad de distorsiones activadas, pero sí en el tipo de errores en el pensamiento que se activen y el área en que se encuentren enfocadas.

7. Las diferencias entre hombres y mujeres tienen un origen social y biológico. Sin embargo en la formación de las distorsiones cognitivas, el aspecto social es de mayor influencia. Debido a que cada persona actuará de acuerdo al condicionamiento social recibido a través de su familia, amigos, iglesia u otros aspectos del ambiente. Es por ello que un individuo puede tener ciertas características por naturaleza pero no formarlas, sí el medio no se las refuerza. Aspecto que lleva a que crear errores en el pensamiento tanto en hombres como en mujeres no tanto por el género sino por el ambiente en que se desarrollen.

8. Tanto los hombres como las mujeres del estudio muestran 26% de tendencia a padecer distorsiones cognitivas en la dimensión de comunicación. En el área de expresión afectiva las mujeres indican 16% en comparación a los hombres con 11% y en resolución de problemas ellas 16% y ellos 14%. Por lo tanto al no ser una diferencia significativa, se concluye que ninguno de los géneros es más propenso a presentar pensamientos erróneos. Sino que sus características naturales influyen, pero en el tipo

estructura cognitiva disfuncional porque cada uno de ellos busca satisfacer sus necesidades físicas, emocionales y espirituales.

9. La Iglesia Adventista del Séptimo Día a través de sus creencias y enseñanzas transmitidas a los matrimonios por medio de los diferentes programas, influye en la disminución de presentar errores en el pensamiento porque forma similaridad de valores en los miembros casados e incentiva a los matrimonios a estar más cerca de Dios, lo cual es una bendición para la pareja.

10. La experiencia religiosa es un factor tanto positivo como negativo con respecto a las distorsiones cognitivas porque influye en la ausencia como en la activación de errores en el pensamiento. Esto porque las diferentes iglesias independientemente de la religión a través de sus enseñanzas forma parte de las creencias que el individuo tiene sobre la relación matrimonial, llevando a la pareja a buscar ese ideal aprendido. Sin embargo al no ser cumplido la persona puede sentirse culpable al pensar que está fallando con el plan de Dios para el matrimonio, y por ello activar estructuras cognitivas disfuncionales. Esto puede causar que la pareja asuma dos respuestas diferentes: Una, que decidan divorciarse y la otra que simplemente soporten las circunstancias para mantenerse unidos.

En conclusión, los matrimonios que asisten a la Iglesia Adventista del Séptimo Día no están exentos de presentar estructuras cognitivas disfuncionales aunque sus creencias les permiten presentarlas en menor grado al formar similaridad de valores en los cónyuges que los lleva a buscar a cumplir con el propósito del matrimonio.

11. La mayoría de parejas muestran en alguna medida, tendencia a padecer distorsiones cognitivas en ciertas circunstancias de la relación e incluso algunas ya las están presentando dentro de las tres dimensiones. Sin embargo el área con mayor

porcentaje de errores en el pensamiento es la dimensión de comunicación, lo cual es un factor que puede generar pensamientos erróneos en las otras áreas, debido a que la comunicación está envuelta en los demás aspectos del matrimonio.

12. Las distorsiones cognitivas presentes en alguno de los matrimonios fueron las siguientes

	Deberías	Falacia de razón	Recompensa divina	Total
Distorsiones Cognitivas Presentes	33.3%	33.3%	33.33%	100%

La distorsión cognitiva "deberías" y "falacia de razón" que pertenecen a la dimensión de comunicación, son errores en el pensamiento, presentes de forma permanente en algunas parejas. Al igual que la estructura cognitiva falacia de recompensa divina que pertenece a la dimensión de expresión afectiva. Esto porque si los matrimonios tienen normas rígidas que los lleva a pensar que tienen la razón, les será difícil aceptar que están equivocados y que son culpables de la situación, siendo más fácil para ellos pensar entonces, que todo será diferente en el futuro. Aspecto que lleva a las investigadoras a concluir que no puede presentarse una distorsión cognitiva sin la otra, es decir, un error en el pensamiento activa otros más en la persona porque están relacionados unos con otros. Por lo tanto como hay errores en el pensamiento en una dimensión también se manifiestan en las demás aunque todavía no de forma permanente sino se presentan dependiendo de las circunstancias.

Las distorsiones cognitivas son mecanismos de defensa que la persona utiliza para colocar inconscientemente la responsabilidad en alguien más. En este caso a la pareja, al destino, a Dios o incluso a ellos a mismos para no hacerse cargo de las distintas responsabilidades que conlleva asumir la situación y generar cambios.

13. De forma general 81% de la muestra no presentan distorsiones cognitivas pero 18% tienen tendencia a padecer errores en el pensamiento en ciertas circunstancias de la relación y notamos que en 1 % de la muestra ya hay presencia de distorsiones cognitivas. Lo que llevan a las investigadoras a concluir que las parejas se encuentran en riesgo de aumentar los pensamientos erróneos en cualquier momento que los lleve a una separación sino toman las medidas necesarias. Simplemente con presentar una estructura cognitiva disfuncional puede llevarlos a formar o activar otras.

5.2 Recomendaciones

Con base a los datos recopilados y analizados se presentan las siguientes recomendaciones dirigidas a:

Matrimonios

Ejecutar una lista individual de las expectativas que cada uno de los cónyuges mantiene con respecto a lo que espera de su pareja y la relación matrimonial y luego tomarse un tiempo para compartirlas en pareja y conversar juntos sobre las que pueden ser realistas en cada uno de ellos y en el matrimonio para comenzar a romper las expectativas irreales. (Anexos 6 y 7)

Identificar los pensamientos funcionales (anexo 8) de cada uno de los cónyuges, las emociones que experimentan (anexo 9) para luego reconocer las distorsiones cognitivas (anexo 10) que pueden estar presentando las parejas y así buscar pensamientos alternativos. Con la finalidad que las parejas por sí mismas logren ser conscientes de estos aspectos y comiencen modificar su forma de pensar y de percibir las distintas situaciones de la relación.

Aprender estrategias de comunicación las cuales incluyen distintos aspectos (Anexo 11). Sin embargo, es importante tomar en cuenta que para una adecuada comunicación es necesario dedicar tiempo específico, fuera de otros aspectos que puede intervenir en la trasmisión del mensaje. Parte de esta estrategia consiste en escuchar al cónyuge hasta que finalice de hablar y luego realizar una retroalimentación de lo entendido para corroborar que es exactamente lo mismo que la pareja quiso transmitir.

Identificar el lenguaje de amor de su cónyuge (anexo 12) para expresarle afecto de la manera que a el(ella) le haga sentirse amado y apreciado.

Dedicar un tiempo para conocer sobre las diferencias de género para satisfacer de la mejor manera posible las necesidades físicas y emocionales de su cónyuge. Dios en su amor creó al hombre y a la mujer con distintas características para que se complementaran en el matrimonio. Una forma de realizarlo es a través de lecturas, videos y ejercicios que puedan ayudarle a entender las diferencias de su pareja. (Anexo 13).

Elaborar un presupuesto en mutuo acuerdo con su cónyuge del dinero que tienen en común que les permita establecer claramente el manejo de cada uno de los recursos del hogar. Establecer un sistema que indique quien estará encargado de manejar los distintos aspectos del diario vivir (¿quién realizará las compras del mercado?, ¿Quién se encargará de pagar las cuentas de luz, agua, teléfono?) Esto ayudará a establecer las expectativas que ambos tienen con respecto a los recursos económicos y así evitar conflictos con respecto a las finanzas del hogar. (ver anexo 14)

Valorar la importancia de buscar ayuda profesional en el ámbito psicológico a través de terapias individuales o de pareja, que brinde la oportunidad de identificar el origen de sus pensamientos y sentimientos que afectan inconscientemente su relación matrimonial. Con el fin de utilizar dicha información para modificar las distorsiones cognitivas presentes y aquellas que pueden activarse en cualquier momento. Esto suele dificultársele a una persona realizarlo por sí misma. Por ello White (1977) dice: 'Dios ha dado a cada persona distintos talentos con el fin de que los seres humano se ayuden

unos a otros'. Así que es responsabilidad de cada individuo permitir recibir esa servicio psicológico.

Dedicar tiempo tanto individual como en pareja pare leer literatura relacionada con el crecimiento conyugal y así fortalecer los lazos matrimoniales. (Anexo 15)

Establecer un periodo diario que permita aumentar la intimidad espiritual del matrimonio, a través de una relación con Dios por medio de la lectura de la Biblia, oración individual y en pareja entre otras alternativas que ellos consideren les permitirá un crecimiento espiritual. (Anexo 16)

Implementar el hábito de apartar unos minutos antes de acostarse si el tiempo no lo permite durante el día, para conversar acerca de las situaciones de cada uno de los cónyuges. Este tiempo se utilizará para expresar los sentimientos que experimentaron durante el día, dando así a la pareja una bella oportunidad de crear intimidad emocional que fortalecerá el matrimonio y los ayudará a mantenerse unidos cuando surjan las dificultades.

Utilizar parte del tiempo libre de cada uno de los cónyuges para compartir con su pareja a través de actividades como: escalar una montaña, salir a comer a un restaurante, recibir algún curso juntos de fotografía, inglés, jardinería, salir a caminar por la noche, realizar ejercicio juntos, u otras actividades de interés que tengan el objetivo compartir en pareja. (Anexo 17)

Ministerio Familiar de la Misión Norte de Costa Rica

Capacitar a los pastores que ministran en diferentes iglesias adventistas para que impartan charlas prematrimoniales que incluyan las áreas de comunicación, expresión afectiva y resolución de problemas. Esto ayudará a identificar las expectativas que tienen con respecto al cónyuge o el matrimonio antes de casarse. Así evitaran conflictos, por al pasar a la siguiente etapa en su vida en matrimonio.

Realizar retiros y congresos de parejas tanto de novios como de matrimonios. Donde personas especializadas en psicología impartan talleres y seminarios sobre distorsiones cognitivas en la relación de pareja, y brinden estrategias que les permita el crecimiento de la relación conyugal.

Brindar material de vida familiar en las diferentes iglesias y supervisar que sea utilizado adecuadamente. Esto a través de un control trimestral que los pastores deberán entregar a la Misión, en donde se detalle las actividades realizadas con fotos incluidas y firmas del encargado del ministerio familiar de cada iglesia. Con el fin de presentar programas que permitan a las parejas valorar la importancia del matrimonio y obtener estrategias para el crecimiento de la intimidad espiritual.

Iglesias Adventistas del Séptimo Día

Establecer un calendario de oración en donde cada semana todos los miembros la iglesia estará orando por los matrimonios. Rogando a Dios que guíe y mantenga los hogares llenos de felicidad a pesar de las dificultades.

Organizar programas tanto de Escuela Sabática, como Culto Divino o sociedad de jóvenes de orientación matrimonial impartidos por especialistas en psicología. Con el propósito de instruir a las parejas que asisten a la iglesia sobre las distorsiones cognitivas, debido a que es un tema poco conocido.

Confeccionar materiales escritos como: broshures, revistas o panfletos que contienen estrategias relacionadas a resolución de problemas matrimoniales como: manejo de finanzas en el hogar; estrategias para la expresión del amor a la pareja, y claves para mantener una adecuada comunicación para luego entregar estos a las diferentes parejas de la iglesia. Después de esto planificar reunirse una reunión con las parejas para conversar sobre lo aprendido en el material dado; responder a preguntas y recibir retroalimentación de otras parejas a través de testimonios.

Planificar el día de la pareja con actividades recreativas. Esto permite a los cónyuges compartir no solo entre ellos sino con otras parejas de la la iglesia. Esto con el fin de unir lazos de amistad, que sean de apoyo a los matrimonios o que puedan retroalimentarse al escuchar experiencias de reflexión por parte de otros matrimonios.

Escuela de Psicología de la Universidad Adventista de Centro América

Preparar a los estudiantes de psicología para que impartan talleres, seminarios o charlas acerca de las distorsiones cognitivas en las parejas tanto solteras como casadas para dar a conocer sobre el tema por medio de esta investigación.

Planificar en conjunto con los alumnos programas de sociedad de jóvenes (dramas, dinámicas, charlas) para presentar en las diferentes Iglesias Adventistas del Séptimo

Día, dentro del cantón central de Alajuela. Con el propósito de orientar a las personas sobre la crisis de la mediana edad y como afecta en el matrimonio.

Futuras investigaciones

Continuar investigando sobre el tema para ahondar en las distorsiones cognitivas, que están afectando en la vida matrimonial de las parejas en otras áreas de la relación como: los hijos, los suegros o incluso profundizar en las mismas áreas presentadas en esta investigación pero a través de entrevistas individuales o en parejas.

Estudiar las distorsiones cognitivas con respecto a comunicación, expresión afectiva y resolución de problemas con el instrumento presentado en esta investigación. Pero a diferencia de este estudio realizarlo con parejas de novios, para identificar aquellos errores en pensamientos que pueden estar presentes en los individuos y así, modificarlos antes de que entren al matrimonio. Esto posiblemente disminuya la cantidad de conflictos a los que tenga que enfrentarse la pareja al casarse y así minimizar la probabilidad que su matrimonio termine en divorcio.

El matrimonio es una bendición. Dios lo creó para felicidad del ser humano. Toda pareja tiene la posibilidad de vivir en armonía y con tranquilidad, compartiendo libremente si aprenden a manejar sus pensamientos sabiamente con la ayuda de Dios.

'El matrimonio es una bendición: salvaguarda la felicidad y la pureza de la raza, satisface las necesidades sociales del hombre y la mujer y eleve su naturaleza física, intelectual y moral.' White (1979)

Referencias

Fuentes Bibliográficas

Asociación Americana de Psicología. (2010). Manual de Publicaciones de la Asociación de Psicología. Washington, Estados Unidos: Editorial Asociación Americana de Psicología.

Azurdia, M. y López, G. (2003). Factores estresantes en la pareja joven antes de nacer el primer hijo o hija. Tesis de Licenciatura no publicada, Costa Rica, Universidad de Costa Rica.

Barrantes, R. (2009). Investigación un camino al conocimiento. San José, Costa Rica: Editorial EUNED.

Brenes, V., Calderón, B. (2006). Propuesta de un manual de autoayuda cognitivo, conductual, emocional para parejas en transición al matrimonio. Tesis de Licenciatura no publicada, Costa Rica, Universidad de Costa Rica.

Burgraf, J. (2005). Nuevo estilo de vida amar y perdonar. Costa Rica . Editorial Promesa.

Chaij, E. (2009). Aprenda a ser rico sin dinero. Miami, Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

Chapman, G. (1996). Los cinco lenguajes del amor. Miami, Florida, Estados Unidos: Editorial Unilit.

Cortés, F. (2006). Sexo con amor no hay nada mejor. Miami, Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

Creencias de los adventistas del séptimo día. (2006). Miami, Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana

Diccionario esencial de la lengua española. (2006). España: Editorial Espasa Calpe.

Felman, R. (2007). Desarrollo Psicológico a través de la vida. 4ta. edición. México: Editorial Pearson.

Flower, K & Flowers, R. (2009). La familia escuela de relaciones humanas. Miami, Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

Hernández, R. Fernández, C.,& Baptista, P.(2004). Metodología de la investigación. México: Editorial McGraw Hill Interamericana.

(2006) Metodología de la investigación. México:Editorial McGraw Hill Interamericana.

Hormachea, D. (1994). Para matrimonios con amor. Miami, Florida: Editorial Unilit.

Howse, K., Dunton, H., Marshall., D. (1992). Guía para la dicha familiar. Miami, Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

LaHaye, T. (1986). Casados pero felices. Miami, Florida: Editorial Unilit. Manual de la Iglesia Publicado por la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día. (2005). Miami, Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

Melgosa, J., Melgosa, A., (2005). Para la pareja: una relación estable para toda la vida. España: Editorial Safeliz.

Nichols, M. (2000). Análisis psicológico de la crisis de los 40 años. España: Editorial Geolisa.

Ortiz, F.,& Del Pilar, M. (2003). Metodología de la investigación. México: Editorial Limusa.

Papalia, D., Wendkos, S., Duskin, R. (2005). Desarrollo humano. México: Editorial McGraw Hill Interamericana.

Shaie,W., Willis, S. (2003). Psicología de la edad adulta y la vejez. España. Editorial: Pearson Educación, S.A

Trotman, T., Trotman, G., Trotman., K. (2007) La familia la clave de todo. Miami, Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

Trotman, G., Trotman, J. (2006) Seminario para el enriquecimiento matrimonial especialmente para la mujer. Miami, Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

Trotman, G., Trotman, J. (2006) Seminario manual del participante especialmente para hombres. Miami, Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

Tucker, M. (2009) Enamórate bien. Miami, Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

Van Pelt, N. (2001). Secretos de la dicha conyugal. Miami, Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

Van Pelt, N. (1984). Felices para siempre. Miami, Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

Vargas, G. (2004). Descubrir de nuevo el matrimonio y la familia. México. Editorial Promesa.

Villalta, Y. (2004). Evaluación y sistematización de una intervención terapéutica grupal: Una experiencia de respuesta a problemas vinculados con distorsiones cognitivas que afectan negativamente las relaciones padres, madres e hijos(as). Tesis de Maestría no publicada, Costa Rica, Universidad de Costa Rica.

White, E. (1977). Mente, carácter y personalidad Tomo 1 Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana.

(1979). El hogar Cristiano. Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana.

(1995). La voz, su educación y su uso correcto. Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana.

(2002). Mensaje para los jóvenes Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana.

(2005). La familia de éxito. Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana.

Wright, N. (1994). Claves para una mejor comunicación en el matrimonio. Miami, Florida, Estados Unidos: Editorial Unilit.

Yela, C. (2000). El amor desde la psicología social. México: Editorial Pirámide

Zabala, F. (2009). A pesar de nuestras diferencias me casaría de nuevo contigo. Miami, Florida, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

Fuentes Electrónicas

Anónimo. (2006). Los pilares de la relación de pareja. Recuperado de URL: http://www.dietafitness.com/los-pilares-de-la-relacion-de-pareja.html

Anónimo. (s.f.). ¿Qué es el noviazgo? Recuperado de URL: http://www.tnrelaciones.com/cm/preguntas_y_respuestas/content/26/1785/es/%BFque-es-el-noviazgo.html

Anónimo. (2003). Teorías cognitivas y conductistas. Recuperado de URL: http://www.todoexpertos.com/categorias/educacion/respuestas/559144/teorias-cognoscitivas-y-conductistas

Aciprensa. (2005). ONU reconoce alarmante incremento de anticoncepción y divorcios en todo el mundo. Recuperado de URL: http://www.aciprensa.com/noticia.php?n=7154

Avila, & Miranda. (2008). Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio. Recuperado de URL:

http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=80212387004

Barrera. (s.f.). Novios en terapia. Recuperado de URL:

http://www.terapiaenpareja.mex.tl/452604_Parejas-de-novios.html

Beck, A. (1990). Con el amor no basta. Recuperado de URL:

http://books.google.co.cr/books?id=rhUYL09i9CcC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=fale

Burgos. (s.f.). Distorsiones cognitivas. Recuperado de URL:

http://www.gabineteam.com/Distorsiones%20cognitivas.htm

Camerini, J. (2008). Aaron T. Beck y la Terapia Cognitiva. Recuperado de URL:

http://www.scribd.com/doc/7064106/Modelo-Cognitivo-Conductual

Cárdenas, S. (s.f.). El divorcio. Recuperado de URL:

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:fE-Rx625-ogJ:esperanzaparalafamilia.com/Rev/Articulos/MSWs/MSW0151.doc+divorcio+concepto&cd=21&hl=es&ct=clnk&gl=c

Cebolla, A. (2007). Eficacia de la terapia cognitiva basada en la atención plena en el tratamiento de la ansiedad y la depresión. Recuperado de URL: http://www.tesisenxarxa.net/TESIS_UV/AVAILABLE/TDX-0311110-115800/ /cebolla.pdf

De León, B. (2006). Efectividad de la terapia de juego con enfoque cognitivo conductual, en el tratamiento de niños de 7 a 10 años, con cuadro clínico de asma en la consulta externa de la clínica del niño sano del hospital Roosevelt. Recuperado de URL: http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:0hsiesxIoD0J:biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2215.pdf+de+donde+surge+el+enfoque+cognitivo+conductual&hl=es&gl=cr&pid=bl&srcid=ADGEESgdExKqVkBuX58pIV6AVc7hIMylh7rPvxB30HdUTXu0mv1PfaacglM-Ppps8ZkAPkab5d3ysb2X2F9TuRyb-_psPINPThrmEkWPal_TnKmQLafkFNISe41f4nXnSizYebS9KX4&sig=AHIEtbRMB1HmvgBkA1oeDWQ4fmGlKfK_yg

García, H. (2002). La terapia de pareja, desde una perspectiva cognitivo conductual. La estructura de la pareja. Recuperado de URL: http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/pareja.htm

Guerra, G. (s.f.). Sostener la vida en pareja. Recuperado de URL: http://www.incocr.org/biblioteca/0003.PDF

Gray, J. (2004). Los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus. Recuperado de URL: http://www.scribd.com/doc/4032057/Gray-John-Los-hombres-son-de-Marte-Las-Mujeres-de-Venus

Huallpa. (2010). La poca costumbre de expresar afecto puede destruir las relaciones de parejas, afirman. Recuperado de URL: http://www.radioondaazul.com/?c=noticia&id=7551

Jurado, F. & Calderón, J. (2005). Las creencias en la relación de pareja. Recuperado de URL:http://bibliotecas.umsa.bo/cgibin/koha/opacsearch.pl?op=do_search&field_name1=subject&field_value1=CREENCIAS%20PAREJAS

Londoño, N. Zapata, J. (2007). Distorsiones cognitivas con personas con dependencia emocional. Recuperado de URL: http://www.upb.edu.co/pls/portal/docs/PAGE/GPV2_UPB_MEDELLIN/PGV2_M030_PREGRADOS/PGV2_M030040_SOCIALES/PGV2_M030040020_PSICOLOGIA/PGV2_M030040020110_REVISTA/PGV2_M030040020110030_REVISTA9/ARTICULO%20V9N9A03.PD

Lorenzo, A. (2009). Concepto de conflictos. Recuperado de URL: http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:B9HGeKwFTa4J:psiqueylogos.com/index.php%3Fview%3Darticle%26catid%3D39%253Aconflictologia%26id%3D30%253Awhat-languages-are-supported-by-joomla-15%26format%3Dpdf%26option%3Dcom_content%26Itemid%3D61+Lorenzo+2009+La+mayoria+de+los+conflictos+se+producen+como+consecuencia+de+la+interpretaci%C3%B3n+que+cada+persona+le+da+un+hecho.+En+realidad+la+perc

epci%C3%B3n+nunca+es+objetiva,+aunque+todos+los+seres+humanos+tengamos+los+mismos+mecanismos+para+percibir&hl=es&gl=cr&pid=bl&srcid=ADGEESjBc9FNyY4rYKmnZPQenHgQx9pS3A0jjhwiQmD_W4OW3dsz6-zP6IGPC3Pal5Ls4aFL0B49DDs7PJ-6pxIBid9GTVdm9cbM6blk5AeNFdwVodlXdwLCbwTsHr0IYdw2VAHe2GCA&sig=AHIEtbSm3h4Il27rHHO3rNMHgnJe6X0PYQ

Marcuello, A. (s.f.). Autoestima y Autosuperación: Técnicas para su mejora. Recuperado de URL: http://www.psicologiaonline.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml

Melero, R. (2008). La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: Consecuencias sobre la calidad de la relación. Recuperado de URL: http://www.tdr.cesca.es/TESIS_UV/AVAILABLE/TDX-0624109124526/melero.pdf

Monge, C. (2009). La nueva familia tica. Recuperado de URL: http://www.teletica.com/noticia-detalle.php?id=15504&idp=1

Oliver, E. (2007). Antes de planificar tu casamiento. Recuperado de URL: www.adventist.org/education/dialogue/

Pérez, S. (2009). Las distorsiones cognitivas. Recuperado de URL: http://www.abcpsicologia.com/las-distorsiones-cognitivas/

Quesada, E. (2008). Afecto y relaciones humanas. Recuperado de URL: http://www.mentesana.net/tag/se-puede-aprender-a-expresar-afecto/

Quinto, S. (s.f.). El modelo cognitivo de la depresión. Recuperado de URL:

http://www.pararypensar.org/Elmodelocognitivodeladepresin.doc?attredirects=0

Riso, W. (2005). Conceptualización cognoscitiva multinivel: Análisis por fases. Recuperado de URL:

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:HhwEsOxgByUJ:www.tipica.org/pdf/riso_formulacion%2520por%2520niveles.ppt+tesis+sobre+distorciones+cognitivas+en+el+matrimonio&cd=7&hl=es&ct=clnk&gl=cr

Rojas. (2007). Norteamérica: El divorcio no siempre es inevitable; puede prevenirse, dice pastor adventista. Recuperado de URL:

http://www.apcsur.org/noticias.php?id=477

Ruiz, J., & Imbernon, J. (1996). Los pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas. Recuperado de URL:

http://www.esposiblelaesperanza.com/foros/showthread.php?t=5794.

Russek, S. (2007). El estrés y los problemas en la relación de pareja. Recuperado de URL: http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/pareja.html

Santa Cruz, X. (s.f.). Construir pareja, un hermoso desafío. Recuperado de URL:

http://www.ecovisiones.cl/informacion/construirpareja.htm

Velázquez, J. (s.f.). Diez recomendaciones para triunfar en el matrimonio. Recuperado de URL:http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=7780

5.3 Anexos

Anexo 1

Instrumento para Parejas

19. Cuando mí pareja no puede compartir sus temores es porque me está ocultando algo.	0 1 2 3	33. Nunca podré tener una adecuada conversación con mí pareja porque siempre me ve mal.	0 1 2 3
20. Si me enfermo y no tengo sexo con mi pareja seguro que me deja por otro(a).	0 1 2 3	34. Si mi esposo(a) no me toma en cuenta en las finanzas del hogar es porque quiere hacerme sentir mal.	0 1 2 3
21. Tengo una mejor actitud para conversar que mi pareja.	0 1 2 3	35. Si mi pareja sale con sus amigos(as) puede tener algún accidente.	0 1 2 3
22. Yo soy el(la) responsable de que mi pareja no me demuestre afecto.	0 1 2 3	36. Por los gestos de mi pareja al dialogar sé, que lo que habla lo dice por mí.	0 1 2 3
23. Si mi pareja en verdad me quisiera se preocuparía por satisfacer mis necesidades emocionales.	0 1 2 3	37. No puedo hacer nada para que mi pareja me acaricie.	0 1 2 3
24. Me siento desanimado(a) porque mi pareja no me acaricia.	0 1 2 3	38. Es injusto que mi pareja aporte menos dinero para los gastos del hogar.	0 1 2 3
25. Si mi pareja pasara más tiempo en la casa entonces yo podría llevarme mejor con él(ella).	0 1 2 3	39. Me siento enfermo(a) porque mi pareja no me demuestra que me quiere.	0 1 2 3
26. Mi pareja es un(a) antipático(a) porque nunca me toma de la mano.	0 1 2 3	40. Si tuviera una mejor situación económica no tendría problemas con mi pareja	0 1 2 3
27. Mi pareja es el culpable de los problemas en el matrimonio porque se ha olvidado de los actos que demuestran amor.	0 1 2 3	41. Soy un(una) desenamorado(a) porque nunca le regalo nada a mi pareja.	0 1 2 3
28. Mi pareja no debería interrumpirme cuando estoy hablando con él(ella).	0 1 2 3	42. Las dificultades del matrimonio es culpa de mi pareja porque no me acaricia y eso significa que no me quiere.	0 1 2 3
29. Cuando hablo con mi pareja, con sus gestos me dice que no quiere reconocer que estoy en lo cierto.	0 1 2 3	43. Mi pareja debería hablarme claro porque sus gestos me demuestran lo contrario.	0 1 2 3
30. Yo se que vendrán mejores tiempos en los que mi pareja se interese en abrazarme.	0 1 2 3	44. Cuando mi pareja me habla sobre un tema en donde sé que tengo la razón prefiero irme y no escuchar.	0 1 2 3
31. Es insoportable que no pueda pasar tiempo con mi esposo(a) porque siempre tiene algo que hacer.	0 1 2 3	45. Tarde o temprano mi pareja me expresará que me quiere dándome algún detalle.	0 1 2 3
32. Mí pareja es un incompetente e inútil para conversar.	0 1 2 3		

Subtotal Página 1 _____ Subtotal Página 2 _____ Total

Anexo 2

Carta de Solicitud a la Misión Norte de Costa Rica.

Alajuela, 28 de Agosto, 2009

Pastor
Eugenio Vallejos
Presidente de la Misión Norte

Le saludamos cordialmente.

Queremos hacer de su conocimiento que las estudiantes Rosagely Calderón y Heidy Guerra están realizando su trabajo de investigación para concluir su carrera de psicología y han escogido el tema: ¿Cuáles son las distorsiones cognitivas que pueden influir en el divorcio durante la adultez temprana, de los matrimonios que pertenecen a la Iglesia Adventista del Séptimo Día de UNADECA (Universidad Adventista de Centroamérica), La Esperanza, Pueblo Nuevo y la iglesia Central de Alajuela durante los meses de mayo a octubre del 2010?

Por lo tanto necesitan pasar algunas encuestas en las iglesias de UNADECA (Universidad Adventista de Centroamérica), La Esperanza, Pueblo Nuevo y la Iglesia Central de Alajuela. Le solicitamos que por favor les conceda el permiso a los pastores asignados en esas iglesias para que ellos presten su colaboración al llegar las estudiantes a realizar este trabajo.

Debido a que necesitamos estructurar y aprovechar el tiempo le presentamos un plan de fechas sugerentes para lograr el cumplimiento de este proyecto.

Fecha	Iglesia
Sábado 28 de Agosto	UNADECA, La Esperanza
Sábado 4 de Septiembre	Iglesia central de Alajuela
Sábado 11 de Septiembre	Pueblo Nuevo

De antemano agradecemos la atención prestada a la misma. Con Aprecio Cristiano,

Ina Pryce, Ph.D
Tutora de Trabajos de Investigación

Licda. Ana Lorena Quirós C.
Directora Escuela de Psicología

Anexo 3

Carta de aprobación de la Misión Norte de Costa Rica.

Asociación Misión Norte de Costa Rica
de los Adventistas del Sétimo Día

Presidencia

Alajuela, 28 de julio, 2010

Dra. Ina Pryce, tutora de trabajos de investigación
Licda. Ana L. Quirós, directora de la Escuela de Psicología
Unadeca

Saludos cordiales, apreciadas hermanas.

La solicitud de las estudiantes Rosagely Calderón y Heidy Guerra, ha sido aprobada. Ellas podrán realizar su trabajo de investigación en las iglesias: La Esperanza, Pueblo Nuevo, Central de Alajuela y la Unadeca, durante los meses solicitados.

Únicamente estoy pidiéndoles que, por favor, antes de llegar a las iglesias, contacten a sus respectivos pastores, para estar bien coordinados.

Como les he expresado en el pasado, es un gusto participar en actividades que promuevan el crecimiento educativo de nuestros jóvenes y, desde ya, les deseo éxito en su investigación.

Bendiciones,

Eugenio Vallejo Cedeño
Presidente

ASOCIACION MISION NORTE DE COSTA RICA DE LOS ADVENTISTAS DEL SETIMO DIA
Cédula Jurídica
3-002-462921

Copia: Srta. Rosagely Calderón, estudiante de la Escuela de Psicología
Srta. Heidy Guerra, estudiante de la Escuela de Psicología

Sheila O.

Teléfono: (506)2431-2087 -- Fax: (506)2440-0726
Apartado Postal: 389-4050, Alajuela, Costa Rica
Cédula Jurídica 3-002-462921

Anexo 4

Carta de la tutora del trabajo de investigación.

Octubre 25, 2010

A QUIEN CONCIERNE:

Yo, I. M. Bush, como tutora del Trabajo de Investigación de Heidy Guerra Carnet # 07-0072 y Rosagely Calderón Carnet # 07-0051 estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Adventista de Centro América, por este medio hago constar que el Trabajo de Investigación titulado

Distorsiones Cognitivas en el Matrimonio

está listo para la tarea de defensa.

Heidy Guerra y Rosagely Calderón han cumplido con todos los requisitos del Trabajo de Investigación para optar por su titulo de Licenciatura en Psicología

Ina M. Bush Pryce

Tutora de Trabajo de Investigación

Anexo 5

Carta del Filólogo del trabajo de investigación.

Informe de Revisión
Y Asesoría Profesional

23 de noviembre de 2010

A petición de las estudiantes Rosagely Verenice Calderón Miranda .Pasaporte 000873269 Y Heidy Carolina Guerra Rodríguez. Pasaporte 012304798 Hemos leído el trabajo escrito titulado:

Distorsiones Cognitivas que pueden influir en el divorcio durante la adultez temprana, de los matrimonios que pertenecen a las Iglesias Adventistas del Séptimo Día, de la Universidad Adventista de Centroamérica, la Esperanza, Pueblo Nuevo y la Iglesia Central de Alajuela, Costa Rica. Durante los meses de mayo a noviembre del 2010.

La revisión de la ortografía y redacción del texto, hizo posible verificar que el trabajo cumple satisfactoriamente, en forma general, con los requisitos del uso del lenguaje que prescribe la gramática normativa académica.

Responsable de la Asesoría.

Dr. Manuel Wong López

Aceptado por:

Rosagely Verenice Calderón Miranda

Heidy Carolina Guerra Rodríguez

Anexo 6-18

Material con estrategias para matrimonios

Anexo 6

Identificando Expectativas

Analice cada una de las preguntas presentadas a continuación y escriba la respuesta a cada una de ellas en el espacio consiguiente.

Luego de haber finalizado cada uno de los cónyuges la compartirá con su pareja. Juntos analizarán si son razonables (R) o irrazonables (I). Anotarán la propuesta en su respectivo espacio, luego cada uno de ello tendrá que intentar en la manera de lo posible cumplir con aquellas expectativas razonables. Que presenta su pareja para satisfacerla.

Sin embargo es importante mencionar que para que las expectativas racionales sean cumplidas, posiblemente uno o ambos miembros del matrimonio tendrá que realizar cambios en relación, las expectativas irracionales tendrán que cambiarse o simplemente olvidarlas para el buen funcionamiento del matrimonio.

Expectativas en la relación matrimonial		
¿Qué soñó lograr al casarse? y ¿Cuáles de esos sueños se han cumplido y cuáles no?	R	I
¿Qué esperaba de su pareja al casarme? Y ¿Qué aspectos se han cumplido y cuáles no?	R	I
¿Cómo espera que sea la comunicación en el matrimonio?	R	I
¿Cómo espera que su pareja le demuestre aprecio?	R	I
¿Cómo espera que sea el momento de intimidad sexual con su pareja?	R	I
¿Qué espera de su pareja con respecto a la intimidad emocional y espiritual del matrimonio?	R	I
¿Cómo espera que deben manejarse las finanzas del hogar?	R	I
¿Cómo espera que su pareja utilice su tiempo libre?	R	I
¿Cómo espera que su pareja se comporte con sus hijos?	R	I
Otras expectativas	R	I

Anexo 7

Identificando Expectativas

Zabala (2009) presenta una lista de expectativas que permiten a la pareja identificar lo que espera de su cónyuge de manera razonable o irrazonable para que luego eliminar las que serán dañinas para la relación.

Lea la siguiente lista de expectativas y señales las que considera razonables (R) o irracionales (I). Luego compare sus respuestas con las que se sugieren al final.

Espero que mi cónyuge...

Me acepte tal como soy, con mis defectos y virtudes y mis defectos.	R	I
Me brinde su apoyo en los momentos difíciles	R	I
Esté de acuerdo conmigo en las decisiones que tomemos	R	I
Respete mi individualidad	R	I
Maneje el dinero con el mismo cuidado con que yo lo manejo	R	I
Siempre esté disponible para la intimidad sexual	R	I
Me apoye en el desarrollo de mis habilidades naturales	R	I
Me tenga suficiente confianza como para contarme sus problemas	R	I
Me vea como su aliado, aunque no siempre estemos de acuerdo	R	I
Me comunica las cosas que debemos mejorar de nuestra relación	R	I
Al menos respete, aunque no "quiera" a mis parientes	R	I
Siempre tenga tiempo disponible para mi	R	I
Acepte mi decisión de parar las navidades con mis padres	R	I
Contribuya a llevar la carga de las responsabilidades del hogar	R	I
Me comunique sus preocupaciones y temores	R	I
Me conozca bien, que no necesite decirle qué quiero para que lo sepa	R	I
Me comunique cuando se va ausentar o va a llegar tarde a casa	R	I
Recuerde las fechas importantes de nuestra relación.	R	I
Se mantenga atractivo(a) y cuide su apariencia personal	R	I
Guarde distancia en su trato con el sexo opuesto	R	I

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Respuestas	R	R	I	R	I	I	R	R	R	R	R	I	I	R	R	I	R	R	R	R

Anexo 8

Identificando pensamientos funcionales

Realizar el siguiente ejercicio de manera individual y posteriormente compartirlo en pareja.

Para empezar tomen como referencia el ejemplo siguiente:

1. Piense en un momento en cuál se ha sentido bien dentro de su relación y escríbanlo brevemente en la primera columna.
2. Escriba en la segunda columna como se sintió.
3. Recuerde lo que paso después de que se dio esa situación.

Situación	Emoción	Pensamiento funcional
El día que me pidió matrimonio	Alegre	"Podemos ser felices como pareja"

Ahora trabaje usted de forma individual con cinco o más situaciones que hayan vivido en su relación de noviazgo.

Situación	Emoción	Pensamiento funcional

Después de llenar el cuadro, evalúe junto a su cónyuge el o los pensamientos que tuvieron y verifiquen si ellos cumplen con todas las características de los pensamientos funcionales (protejan la salud, consiguen metas, evitan conflictos personales o con otras personas y tienen emociones y conductas que ayudan a mejorar).

Este es un ejercicio que les ayudará como referencia para identificar sus pensamientos aunque no siempre será fácil, pues determinar cuando un pensamiento es funcional o no, dependerá en gran parte de sus propias vivencias y de su visión de vida.

Anexo 9

Identificando las emociones

El siguiente ejercicio tendrá que ser realizado de forma individual y posteriormente compartirlo con la pareja aunque si se les dificulta efectuarlo puede desarrollarla juntos la primera vez para ayudarse.

Tomen una situación en la que ambos se hayan sentido muy enojados y traten de ubicarse en el momento. Ahora sí pueden continuar con el ejercicio.

a) El primer paso es estar claros de las emociones.

Ante esa situación ¿Cuál creen que es la verdadera emoción que experimentaron? Con la continuación del ejercicio podrán reconocer si esta fue la emoción más básica realmente.

_____

b) Reconozcan la emoción que se presenta y no traten de borrarla.

c) Describan sus sentimientos con palabras. Pregúntese: ¿realmente esa situación me hizo sentir así?

Ante la situación planteada me sentí

_____

d) Para reconocer si la emoción les guiara hacia un acto negativo se les formulan las siguientes preguntas:

Preguntas	Sí	No
¿Esta emoción representa un malestar cada vez peor y causa daños a mi desenvolvimiento diario?		
¿Esta emoción (enojo que oculta la tristeza) oculta mi sentimiento primario (lo primero que sentí)?		
¿Es una emoción que busca manipular a mi pareja, con el propósito de obtener algo deseado?		
¿Es una emoción que produce la idea de estar atascado (a)?		

Si han reconocido que esa emoción no les está beneficiando, recuerden que pueden hacer algo para que no les afecte más.

e) Descubran la necesidad que está detrás de esa emoción:

¿Qué es lo que realmente necesito y que el no tenerlo me lleva a sentirme así?

_____

_____

f) Dialogue con su pareja lo que paso en esa ocasión y la necesidad de fondo, para que lleguen a los acuerdos necesarios entre ustedes.

Recuerden: Expresar la emoción requiere ser adecuado al contexto y requiere autorregulación. Pueden aprender a expresar sus sentimientos eficazmente, por ejemplo, pueden solicitar cierto tiempo para analizar lo que pasa, y posteriormente conversarlo.

Al igual que con los pensamientos, esta tarea no es sencilla, puede llevar tiempo aprender a desarrollarla, por eso no se desanimen si al principio no sienten que lo logran. Practíquenlo como un ejercicio diario, mas adelante será parte de su conducta t lo ejecutarán de manera espontánea, lo cual les permitirá tener una saludable relación matrimonial.

Anexo 10

Identificando pensamientos disfuncionales y encontrando alternativas para modificarlos

Para identificar este tipo de pensamientos utilizaran aquellas emociones negativas que producen emociones negativas en usted tomando en cuenta si tienen efectos sobre otras personas y la magnitud o intensidad con que experimentaron, así como el tiempo que permanecieron presentes.

Para empezar tomen como referencia el ejemplo siguiente

Me siento (Intensidad de 0 a 100)	Situación	Fecha	Pensé (pensamiento disfuncional)	Tipo de distorsión cognitiva	Pensamiento funcional alternativo	Pensando así me sentiría
Frustrado (50) Triste (90)	Me cambien de ropa por complacer a mi pareja, aunque no quería	15/10/10	Tengo que complacerle porque después me deja	Deberías	Lo amo y espero que me acepte como soy	Tranquilo (95)

Me siento (Intensidad de 0 a 100)	Situación	Fecha	Pensé (pensamiento disfuncional)	Tipo de distorsión cognitiva	Pensamiento funcional alternativo	Pensando así me sentiría

- Las personas que realicen este ejercicio no deben olvidar que es un proceso y es poco a poco como se adquiere la habilidad para: identificarlos, establecer que son disfuncionales y que es beneficioso modificarlos.

- Cuando experimente alguna emoción desagradable o se comporten de manera negativa movidos(as) por la emoción, pregúntense ¿cómo me siento? Al identificar esto llenen la primera columna. Al lado la emoción coloquen el nivel de intensidad que fue experimentada, dándole un valor de 0 a 100, en donde 0 representa el nivel mínimo de intensidad y 100 el valor máximo.

- Recuerde y escriba la situación que se presento antes de que la emoción se produjera. Llena la segunda columna y la tercera al recordar la fecha.

- Luego trate de recordar lo que pensaron inmediatamente después de la situación y antes de que viniera la emoción a ustedes ¿Qué pensaban en ese momento?

- Luego coloque el tipo de distorsión cognitiva de acuerdo a las 15 presentadas en la investigación.

- Plantéese un pensamiento funcional para la situación para lo cual es importante que reconozcan la necesidad de modificar el pensamiento disfuncional, cuestiones la veracidad de este. Pregúntese. ¿Se deduce lógicamente de las acciones de mi pareja o tiene las motivaciones que yo le atribuyo?, ¿Cuál es la prueba a favor de mi interpretación?, ¿Cuál es la prueba en contra?, ¿Hay otra explicación posible para su comportamiento? Para sus respuestas busquehechos observables que le aclaren lo que usted piensa.

Anexo 11

Estrategias de comunicación

Vivimos comunicándonos constantemente a través de las palabras, los sentidos, las emociones, nuestras acciones, el lenguaje corporal e incluso la inactividad y el silencio. Es por ello que una comunicación clara se establece cuando el mensaje que se quiere expresar es recibido y entendido correctamente.

Una buena comunicación ocurre cuando hay un intercambio de conocimientos, información y sentimientos, de tal manera que la relación genera una experiencia de crecimiento, existiendo una correlación definida entre una buena comunicación y la satisfacción familiar.

Claves para escuchar correctamente

1. Establezcamos un buen contacto visual.
2. Prestemos atención, concentración en las palabras.
3. Cuidemos nuestro lenguaje corporal, negativo y positivo.
4. Escuchemos activamente el mensaje detrás de las palabras. Por ejemplo: "! Mis pies me están matando!" significa "Necesito un masaje".
5. Respondamos: "Me parece que dices que [...]"
6. Parafraseemos cuando no estemos seguros de haber entendido: "Quieres decir que [...]"
7. Tratemos de entender el punto de vista de la otra persona.
8. No emitamos juicios hasta que hayamos escuchado la historia completa. No tratemos de leer la mente de los demás.
9. Seamos pacientes y lentos al hablar.
10. No estemos a la defensiva.
11. Escuchemos con empatía. Solidaricemos con los sentimientos que expresa el hablante.

12. Hagamos preguntas apropiadas.
13. Hagamos preguntas abiertas.
14. Creemos confianza y seguridad.
15. Guardemos los secretos y los asuntos privados.

Claves para hablar correctamente

1. Escojamos o establezcamos el ambiente correcto.
2. Escojamos el lugar y la hora apropiados.
3. Pensemos antes de hablar.
4. No saquemos a relucir asuntos ya conversados y superados.
5. No hablemos demasiado.
6. No pongamos palabras en la boca del cónyuge.
7. No cambiemos de tema inesperadamente.
8. No seamos artificiales o superficiales.
9. Evitemos interrumpir.
10. Usemos un tono de voz agradable.
11. No hagamos comentarios irónicos o que subestimen a nuestra esposa (o). Respetemos y cuidemos su autoestima.
12. No usemos expresiones como "tú nunca" o "tú siempre".
13. Hablemos utilizando el "yo" en vez del "tu".
14. Ser sensible a los sentimientos y necesidades del cónyuge.
15. Hablar acerca de los intereses del cónyuge.
16. Ser liberal con los cumplidos y escaso con las críticas.
17. Involucrar al cónyuge en la conversación.
18. No atacar o usar lenguaje abusivo.
19. Controlemos la ira y otras emociones negativas.
20. Decir la verdad con amor.
21. Dejar para después algunas cosas. Tal vez no parezcan importantes mañana.

Anexo 12

Identificando el lenguaje de amor

El material está basado en el libro, los cinco lenguajes del amor, escrito por Chapman (1996) quien presenta que hay cinco maneras por medio de las cuales las personas puede expresar amor a su cónyuge, teniendo en cuenta que cada persona tiene su propio lenguaje que le comunicará amor mejor que los otros. Es por ello importante los matrimonios aprender sobre las expresiones de amor más importantes para su pareja y practicarlas.

1. **Palabras amorosas:** Las palabras tienen un gran poder para edificar o devaluar al cónyuge, por ello incluye: Palabras de aprecio, palabras de ánimo y palabras de bondad.
2. **Regalos especiales:** Los regalos son símbolos visuales del amor, así que dar regalos es una manera de invertir en el matrimonio. No es necesario que sea algo caro pero si de alto valor; no espere una ocasión especial (aniversario, cumpleaños, etc.) y descubra lo que a su cónyuge le gusta (dentro de su presupuesto).
3. **Afecto físico:** Es el toque más poderoso de comunicar el amor en el matrimonio y toma muchas gormas como: tomar la mano, un beso, un abrazo, una mano sobre una mano, un brazo alrededor de la cintura, un masaje, hacer el amor tomando en cuenta que tanto los hombres como mujeres funcionan diferente.
4. **Tiempo de calidad juntos**: Los parejas pueden pasar mucho tiempo juntos sin ocuparlo para expresar su amor hacia su cónyuge. Estar juntos no requiere la

cercanía física. Involucra la atención de la persona enfocada, lo cual se desarrolla únicamente con tiempo de calidad juntos a través de la comunicación, compañerismos y camadería.

5. **Acciones bondadosas**: Esto involucra expresar el amor por medio de servir a alguien, buscando cómo suplir sus necesidades en maneras prácticas. Puede ser a través de actos de servicio rutinarios como suplir sus necesidades normales o no rutinarios al responder a una necesidad en un momento particular.

Descubriendo el lenguaje de amor de usted y de su pareja.

Complete las preguntas número 1 y 2 individualmente, después compartan sus respuestas.

1. Apunte hasta doce ocasiones específicas en las cuales usted ha conocido el amor de su cónyuge. (Puede ser en cualquier etapa en su relación, antes o después de su boda. Pueden ser eventos normales o especiales y pueden ser considerados de mucho o de poco significado.)

He conocido su amor por mí cuando por ejemplo:

- Nos sentamos bajo las estrellas hablando de nuestro futuro cuando éramos novios.
- Me regaló un reloj en nuestro aniversario.
- Preparó una comida especial para mi cumpleaños 54
- Cuando me dijo lo orgulloso estaba de mí cuando me dieron un ascenso en el trabajo

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Tomando en cuento sus respuestas de la pregunta 1, ponga en orden de importancia la cinco maneras de mostrar el amor hacia usted, 1 = más importante y 5 = menos importante. Después considere en qué orden de importancia serán para su cónyuge.

A Usted					Lenguajes del Amor	B Su pareja				
1	2	3	4	5	Palabras de amor	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Regalos especiales	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Afecto físico	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Tiempo de calidad juntos	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Acciones bondadosas	1	2	3	4	5

3. Ahora, comparen y conversen entre los dos sus repuestas a las preguntas 1 y 2.
4. Mirando al primer "lenguaje de amor" (el más importante) de su cónyuge, haga una lista de tres maneras que puede comunicar el amor a su esposo u esposa esta semana o este mes. (¡Intente mantenerse dentro de la realidad!)

1 _____

2 _____

3 _____

Demostrando Apreciación

Escriba seis expresiones de apreciación de su pareja.

(Pongan cosas específicas, tal vez agradeciéndoles por lo que hacen, o expresando su aprecio por lo que son; trate de mezclar estas dos áreas. Busque las cosas que está tomando por sentando)

Por ejemplo:

- Me gusta mucho la manera que se lleva bien con otras personas.
- Me gusta mucho la manera que me muestras afecto.
- Gracias por trabajar tan duro para nuestra familia.
- Gracias por crear un hogar donde uno puede sentir buen.
- Aprecio mucho que llenas el tanque del carro con gasolina.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

BIBLIOTECA
UNADECA
Alajuela, Costa Rica

Anexo 13

Diferencias entre los cónyuge

Ejercicio

"Conózcase usted y a su cónyuge"

Lea la lista que sigue:

1. En la primera columna marque las tres cosas más importantes que le gustaría recibir de su pareja.
2. En la columna B marque las tres que cree que a su cónyuge le gustaría recibir de usted.

Nota: Es posible que haya varias respuestas similares pero ponga las cosas que más claramente marcan sus preferencias.

3. Cuando los dos hayan terminado, intercambien las respuestas para ver hasta qué grado se comprenden como esposos.

- ¿Cuán cercana estaba en seleccionar las tres preferencias de su cónyuge?
- ¿Cuántos de los deseos tenían en común? (uno, dos o tres)
- Piense en los deseos que menos da a su pareja. ¿Será que estos son los que más le agradaría recibir?

(Escoja tres para cada columna)

	A. Yo	B Mi cónyuge
Afirmación: Ser apreciado por la pareja por lo que somos.	☐	☐
Aprobación: Ser afirmado por las cosas que hemos hecho bien.	☐	☐
Compañerismo: Hacer cosas juntos, compartiendo experiencias.	☐	☐
Conversación: Hablar juntos de asuntos de interés e importancia.	☐	☐
Dar ánimo: Ser inspirado de pensar de nuevo sobre las palabras de la pareja.	☐	☐
Apertura : Tener la confianza y la honestidad en cada aspecto de la vida incluyendo sentimientos e ideas.	☐	☐
Afecto físico: La comunicación de cuidado y cercanía por medio del toque cariñoso.	☐	☐
Ayuda práctica: Experimentar la ayuda de su pareja en tareas grandes o pequeñas.	☐	☐
Regalos: Recibir expresiones tangibles de amor y cariño.	☐	☐
Respeto: Que su pareja respeta, valora y considera sus ideas	☐	☐
Seguridad: Pensar en el futuro con confianza que su pareja está comprometida a amarle y quedar a su lado.	☐	☐
Intimidad sexual: Tener oportunidades regulares para expresar recibir el amor por medio de la relación sexual	☐	☐
Apoyo: Saber que su pareja está trabajando con usted para alcanzar las	☐	☐

metas

Tiempo juntos: Saber que su pareja ya aparta tempo para pasarlo con usted en una forma regular ☐ ☐

Comprensión: Saber que su pareja sabe lo que importa a usted ☐ ☐

Atención enfocada: Saber que la relación de pareja es tan importante que no permite distracciones ☐ ☐

Lo que las esposas desearían que sus esposos supieran de las mujeres

Las mujeres suelen representar un verdadero misterio para el sexo opuesto, pues se muestra como un mano de contradicciones. Hay ciertas cosas básicas que debemos saber que las mujeres que nos ayudaran a entenderlas mejor y a vivir una vida más feliz junto a ella.

1. La mujer necesita que su esposo acepte su feminidad.
2. Necesita sentirse valiosa y valorada.
3. Necesita sentirse amada y recibir expresiones de ese amor.
4. Necesita sentirse especial y atractiva ante su esposo.
5. Necesita sentirse apreciada y respetada.
6. Necesita el apoyo y el estimulo de su marido.
7. Necesita recibir un trato igualitario de parte de su esposo.
8. Necesita un esposo a quien respetar y admirar, que le ofrezca un liderazgo sabio y sensible, que la proteja y que provea para sus necesidades.
9. Necesita la compañía y la comunicación de su esposo.
10. Necesita sentirse libre, ser ella misma y desarrollarse como individuo.
11. Necesita tener intereses externos.
12. Necesita que entendamos sus cambios de ánimo.
13. Necesita romance, intimidad y afecto.

14. Necesita que sus necesidades sexuales están satisfechas.
15. Necesita desarrollarse espiritualmente y un esposo que la oriente en este sentido.
16. Necesita un hombre de acero y de terciopelo, que sea fuerte y tierno a la vez.

Lo que los esposos desean que sus esposas sepan acerca del hombre

1. Un hombre necesita constantemente agrandar su sentido de estima propia. Las esposas de éxito son constructoras del ego.
2. Un cónyuge necesita sentirse amado, apreciado y aceptado,
3. Desea que se le haga sentirse importante, competente y valioso.
4. Necesita sentir que está a cargo de su hogar.
5. Necesita una esposa que lo complemente, no una que compita con el.
6. Necesita una esposa que sea femenina y que este orgullosa de su feminidad.
7. Necesita una esposa que se mantenga deseable y atractiva.
8. Necesita una esposa que cuide del hogar.
9. Necesita una esposa que comprenda lo importante que es para él su trabajo.
10. Necesita una esposa que satisfaga sus necesidades sexuales.
11. Necesita una esposa que lo apoye emocional y espiritualmente.
12. Necesita una esposa que sepa cómo controlar sus estados de ánimo.
13. Necesita una esposa en la que pueda confiar.
14. Necesita una esposa que lo trate como rey y lo haga sentir como Superman.
15. Necesita una esposa que este feliz de ser su esposa.

Anexo 14

Presupuesto familiar sugerente

A. Ingresos mensuales fijos (no sueñe, sea muy realista al hacer este cálculo)

1. Él ..... _____

2. Ella..... _____

3. Otros ingresos (si no entran regularmente, no los incluya aquí, sino en la sección D)..... _____

Total de ingresos mensuales..... _____

B. Gastos mensuales: Gastos fijos (que ocurren todos los meses)

1. Diezmos (Malaquías 3:8)..... _____

2. Ofrendas(es el plan de benevolencia sistemática)..... _____

3. Costo del alquiler o pago mensual de hipoteca ..... _____

4. Alimentos (este cálculo debe ser bien realista y responsable)..... _____

5. Luz..... _____

6. Agua ..... _____

7. Gas..... _____

8. Teléfono (incluya celular) ..... _____

9. Préstamo(s), en caso que Ud. Tenga tarjetas de crédito y otras

Deudas pendientes ..... _____

10. Automóvil, gas, reparaciones o gastos de transporte..... _____

11. Educación ..... _____

12. Otros (especifique) ..... _____

Total de gastos fijos..... _____

Gastos variables (se debe guardar una cantidad cada mes)

1. Gastos médicos, incluyendo seguro de salud (si no se lo descuentas del sueldo), dentista, oculista entre otros. ..... _____
2. Viajes de placer (Ejemplo: Vacaciones anuales)..... _____
3. Ropa, zapatos, entre otros..... _____
4. Otros (barbería, peluquería, tintorería, entre otras) ..... _____
5. No se olvide de los impuestos ..... _____

Total de gastos variables ..... _____

Total de gastos..... _____

C. Beneficios que no debe incluirse en el presupuesto:

1. Ahorros(incluya aquí ingresos mensuales variables) ..... _____

2. Dinero que sobro del presupuesto mensual..... _____

Total de beneficio (solo para usar en casos de emergencia).. _____

Nota: Si tiene que sacar dinero mensualmente de esta sección para completar sus gasto, Ud. Gasta más de lo que gana.

D. Hora de la verdad

1. Escriba aquí sus ingresos mensuales fijos..... _____
2. Escriba aquí sus gastos mensuales (fijos y variables)

   y réstelos del 1..... _____

Total (esta es su realidad financiera)..... _____

Nota: Si tiene que restar B de A para sacar la diferencia, Ud. está viviendo dentro de sus ingresos. Si B es mayor que A, Ud. Está gastando más de lo que gana. Si Ud., después de pagar todos sus gastos, se queda sin dinero…vive al borde de la crisis.

"Ud. Está viviendo por encima de su realidad financiera"

Anexo 15

Lecturas recomendadas

- Santa Biblia
- Los cinco lenguajes del amor de Chapman
- La familia escuela de relaciones humanas de Flower, K & Flowers, R.
- Para matrimonios con amor de Hormachea, D.
- Casados pero felices de LaHaye, T.
- Claves para una mejor comunicación en el matrimonio de Wright, N. 1994)
- A pesar de nuestras diferencias me casaría de nuevo contigo de Zabala, F.
- Secretos de la dicha Conyugal de Van Pelt, N.
- El hogar cristiano de White

Anexo 16

Intimidad Espiritual

Evaluación grafica de las actividades espirituales en el hogar

Marque cada uno la nota que sinceramente cree describe la comunicación en su relación

ELLA: un signo de cotejo (/), Él: una (X).

	Pobre		Limitada		Aceptable				Buena		Excelente	
Ella												
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
Él												

¿Qué pensamos hacer para mejorar en esta área?

Él

1._____

_____

2._____

_____

Ella:

1._____

_____

2._____

_____

Evaluaciones progresivas

- ..... Primera evaluación

  Fecha____/____/____ Nota él_____ Nota de ella_____

- ..... Segunda evaluación

  Fecha____/____/____ Nota él_____ Nota de ella_____

- ..... Tercera evaluación

  Fecha____/____/____ Nota él_____ Nota de ella_____

Anexo 17

Tiempo libre

Separando tiempo el uno para el otro

Para construir una relación matrimonial para toda la vida hay que dedicar tiempo. Si no separamos tiempo para la pareja en forma deliberada, descubriremos que las demandas del trabajo, la familia, las finanzas, y muchos otros quehaceres diarios y distracciones, o el tomarse por sentado, no nos permitirán acercarnos.

Planeen pasar por lo menos una o dos horas solos juntos cada semana para redescubrir su romance, relajarse, hablar juntos acerca de sus sentimientos (temores, esperanzas preocupaciones, alegrías etc.). Llamamos a este tiempo para la pareja.

La meta del tiempo especial para la pareja es:

- Mantener vivo el romance.
- Profundizar nuestra comprensión y apreciación el uno a la otra.
- Asegurar que haya comunicación regularmente en un nivel significativo.
- Un tiempo especial para la pareja produce mayor intimidad.

Cómo realizar un espacio para la pareja:

1. Planifiquen un tiempo juntos.

No va a suceder automáticamente. Busquen el mejor tiempo para ustedes. Escriban en sus agendas para el lunes en la noche "Tiempo para mi pareja" o almuerzo de

miércoles "Tiempo para mi pareja" o desayuno de sábado "Tiempo para mi pareja". Si la hora debe ser diferente cada semana planifiquen para un mes, o si están muy ocupados, para varios meses a la vez.

2. Hagan de esto una prioridad.

Apartar un tiempo especial para su pareja es algo difícil de hacer, pero el resultado va a ser una relación mucho más íntima.

3. Protejan su tiempo de pareja.

Protejan este tiempo de las interrupciones, distracciones como el teléfono, visitas, la televisión, beepers y horas extras de trabajo.

Ejercicio:

Escriban los dos, las respuestas a las siguientes preguntas. Cuando ambos han terminan, muestre el uno al otro lo que han escrito y conversen sobre las respuestas.

A. Tiempo juntos

1. ¿Cuánto tiempo apartan para construir juntos su matrimonio?

¿Cada día? _____

¿Cada semana? _____

¿Cada año? _____

2. ¿Cuánto tiempo podrían pasar juntos en forma regular y cuándo pueden hacerlo?

¿Cada día? (por ejemplo, 20 minutos cuando llego del trabajo o 10 minutos en la mañana para planificar el día.)_____

¿Cada semana? (por ejemplo cada viernes por la noche o lunes en la hora de la comida para hablar mientras comemos la cena.) _____

¿Cada año? (Por ejemplo salir para un fin de semana solos los dos o realizar una mini luna de miel una vez al año) _____

B. Intereses en común

1. ¿Qué intereses tienen en común? (piensen en los momentos que salieron de novios. Por ejemplo: visitar galerías de arte, jugar un deporte, explorar nuevos lugares, ir al cine, etc.)

_____

_____

_____

2. ¿Cuál de estos intereses disfrutan juntos ahora? ¿Con qué regularidad? ¿Cuánto tiempo apartan par ellos?

_____

_____

_____

3. ¿Existen otros intereses mutuos que podrían hacer juntos ahora con beneficio?

_____

_____

_____

C. Intereses por separado

1. ¿Qué intereses tiene su pareja que no comparte Ud. pero le gusta que su cónyuge lo haga?

_____

_____

_____

2. ¿Qué intereses tiene Ud. que su pareja no comparte?

_____

_____

_____

3. ¿Existen algunos intereses que Ud. o su pareja les gustaría hacer por separado?

Usted:

_____

Su pareja:

_____

Anexo 18

Cuestionario para evaluar la relación matrimonial

Lea esta lista de oraciones y, usando la escala indicada abajo apunte el número que corresponde a donde Uds. piensa que están. Haga el ejercicio a solas. Cuando han terminado sume todos las columnas A, B, C y D y luego voltee la página.

Escala

0. Nunca 1. Raras veces 2. Ocasionalmente 3. Generalmente 4. Siempre

Yo siento que ... **A B C D**

1. Mi pareja me da su atención completa regularmente ..... ☐
2. Mi pareja apoya y comprende mis creencias y valor ..... ☐
3. Mi pareja demuestra su cariño con acaricias aparte del acto sexual ..... ☐
4. Podemos pedir disculpas y perdonarnos cuando alguien ha ofendido a la otra persona .. ☐
5. Mi pareja escucha mi punto de vista aun cuando estamos en desacuerdos ..... ☐
6. Puedo hablar a mi pareja acerca de mis deseos y expectativas sexuales ..... ☐
7. Puedo hablar con mi pareja acerca de mis sueños y aspiraciones para el futuro ..... ☐
8. Mi pareja me anima en lo que hago ..... ☐
9. Hacemos una prioridad de salir juntos por lo menos una vez cada 15 día ..... ☐
10. Reflexionamos a menudo en las buenas cosas que nos pasan como pareja ..... ☐
11. Podemos hablar de las emociones fuertes como entusiasmo, ansiedad, pena o esperanza ..... ☐
12. Mi pareja es sensible acerca de mis necesidades sexuales ..... ☐
13. Mi pareja me anima en mi crecimiento espiritual ..... ☐

14. Mi pareja sabe cómo suplir mis necesidades emocionales ..... ☐

15. Estamos de acuerdo en cuando a prácticas sexuales..... ☐

16. Conversamos nuevas ideas juntos..... ☐

17. Nos apoyamos en cuanto a las metas que tenemos para la vida familiar..... ☐

18. Tenemos intereses en común que realizamos juntos ..... ☐

19. Estoy contento/a con la frecuencia con que hacemos el amor ..... ☐

20. Mi pareja es bueno en escuchar mis sentimientos sin interrumpir o criticarme..... ☐

TOTALES

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Resultados de la evaluación de nuestro matrimonio

Transfiera las sumas de las columnas A B C y D de la página anterior

	Cifras para mí	Cifras para mi cónyuge
A. Construyendo nuestra amistad.	☐	☐
B. Construyendo nuestra comunicación.	☐	☐
C. Construyendo nuestra relación física juntos	☐	☐
D. Construyendo nuestro futuro juntos.	☐	☐