

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**ESCUELA DE POSGRADO**



**PROGRAMA DE FORMACIÓN CENTRADO EN LA COMUNICACIÓN  
CONYUGAL PARA PREVENIR LA VIOLENCIA EN EL INTERIOR DE LA  
FAMILIA**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE  
MAESTRO EN PERSONA, MATRIMONIO Y FAMILIA**

**AUTOR**

**BANY BELEN LEYVA HUAMANTA**

**ASESOR**

**ROSA DE JESUS SANCHEZ BARRAGAN**

**<https://orcid.org/0000-0002-7726-9775>**

**Chiclayo, 2021**

**PROGRAMA DE FORMACIÓN CENTRADO EN LA  
COMUNICACIÓN CONYUGAL PARA PREVENIR LA VIOLENCIA  
EN EL INTERIOR DE LA FAMILIA**

PRESENTADA POR:

**BANY BELEN LEYVA HUAMANTA**

A la Escuela de Posgrado de la  
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
para optar el grado académico de

**MAESTRO EN PERSONA, MATRIMONIO Y FAMILIA**

APROBADA POR:

Antero Enrique Yacarini Martínez  
PRESIDENTE

María del Carmen Pisfil Becerra  
SECRETARIO

Rosa de Jesus Sanchez Barragan  
VOCAL

**DEDICATORIA**

A mis padres y hermanos por su apoyo incondicional en este proceso de aprendizaje,  
pues son ellos quienes me impulsan cada día para seguir adelante.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, inicio y término de todo lo creado y a los docentes de la maestría “Persona, Matrimonio y Familia” por contribuir en mi formación profesional con sus enseñanzas, las mismas que me servirán para compartirlas con mi familia y con las familias de mis estudiantes.

## RESUMEN

Los altos índices de violencia familiar que se reportan cada día en nuestro país fue el punto de partida de esta investigación, concretamente la violencia originada por la falta de comunicación conyugal, ya que son los esposos quienes han de poner en práctica esta competencia para abordar adecuadamente los conflictos; de manera que no se llegue a atentar contra la integridad de la otra persona. En tal sentido, se estableció como objetivo general diseñar un programa de formación centrado en la comunicación conyugal para prevenir la violencia en el interior de la familia, cuyos objetivos específicos para su concretización fueron los siguientes: identificar los fundamentos antropológicos del matrimonio y la familia y su importancia en la sociedad actual, argumentar la importancia de la comunicación conyugal para prevenir la violencia en el interior de la familia, analizar la violencia en el interior de la vida familiar y su origen en la falta de comunicación de los cónyuges y establecer los contenidos para un programa de formación centrado en la comunicación conyugal que contribuya en la prevención de la violencia en el interior de la familia. Esta investigación es de enfoque cualitativo, de tipo descriptivo – documental y diseño descriptivo simple. Los resultados responden a los objetivos específicos, donde se muestra que el matrimonio y la familia son realidades acordes con la naturaleza humana, que la comunicación conyugal es esencial para la buena convivencia matrimonial y familiar y que los diversos tipos de violencia familiar, en su mayoría, son originados por la falta de comunicación. Frente a ello se propuso un programa de formación centrado en la comunicación conyugal que ayude a prevenir la violencia en el seno familiar.

**Palabras clave:** matrimonio, familia, comunicación conyugal, violencia familiar.

## ABSTRACT

The high rates of family violence that are reported every day in our country was the starting point of this research, specifically the violence caused by the lack of conjugal communication, since it is the spouses who have to put this competence into practice to adequately address the conflicts; so that the integrity of the other person is not attacked. In this sense, the general objective was established to design a training program focused on conjugal communication to prevent violence within the family, whose specific objectives for its realization were the following: to identify the anthropological foundations of marriage and the family and its importance in today's society, argue the importance of conjugal communication to prevent violence within the family, analyze violence within family life and its origin in the lack of communication of the spouses and establish the contents for a training program focused on conjugal communication that contributes to the prevention of violence within the family. This research has a qualitative approach, descriptive - documentary type and simple descriptive design. The results respond to the specific objectives, where it is shown that marriage and the family are realities in accordance with human nature, that conjugal communication is essential for good marital and family coexistence and that the various types of family violence, mostly, are caused by lack of communication. Faced with this, a training program focused on conjugal communication was proposed to help prevent violence within the family.

**Keyword:** marriage, family, conjugal communication, family violence.

## Índice

I. INTRODUCCIÓN .....	9
II. MARCO TEÓRICO - CONCEPTUAL.....	15
2.1. Antecedentes .....	15
2.2. Bases teórico científicas .....	21
2.2.1. Teorías sobre la familia .....	21
2.2.2. Teorías de la violencia familiar.....	26
2.2.3. Teorías sobre la comunicación.....	28
2.3. Bases conceptuales .....	30
2.3.1. El matrimonio.....	30
2.3.2. La familia.....	31
2.3.3. Programa de formación .....	32
2.3.4. Comunicación conyugal.....	33
2.3.5. Violencia familiar .....	33
III. METODOLOGÍA .....	36
3.1. Enfoque de investigación.....	36
3.2. Tipo de investigación.....	37
3.3. Diseño de investigación.....	38
3.4. Sujetos u objetos de la investigación.....	38
3.5. Procedimiento de recolección de datos cualitativos.....	38
3.5.1. Técnicas de recolección de datos cualitativos .....	38
3.5.2. Procesamiento de datos .....	39
IV. GESTIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	41
4.1. Consideraciones éticas implicadas .....	41
4.2. Recursos humanos y materiales.....	42
4.3. Matriz de consistencia .....	44
V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	45
5.1. FUNDAMENTOS ANTROPOLÓGICOS DEL MATRIMONIO Y LA FAMILIA Y SU IMPORTANCIA EN LA SOCIEDAD ACTUAL .....	45

5.1.1.	Fundamentos antropológicos del matrimonio.....	46
5.1.2.	Fundamentos antropológicos de la familia .....	53
5.1.3.	Familias ancladas en el amor .....	56
5.1.4.	Importancia del matrimonio y la familia en la sociedad actual.....	59
5.2.	IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN CONYUGAL .....	61
5.2.1.	El poder generativo del lenguaje en el ámbito conyugal.....	62
5.2.2.	Características de la comunicación conyugal .....	63
5.2.3.	El papel de las emociones en la comunicación conyugal.....	68
5.2.4.	La comunicación conyugal, clave para el éxito matrimonial y familiar .....	70
5.2.5.	La buena comunicación conyugal, ayuda a prevenir la violencia .....	71
5.3.	LA VIOLENCIA FAMILIAR, ORIGINADA POR LA FALTA DE COMUNICACIÓN CONYUGAL .....	75
5.3.1.	La violencia en el ámbito familiar .....	77
5.3.2.	Amenazas fundamentales de la comunicación en los cónyuges.....	79
5.3.3.	Saber manejar conversaciones difíciles para evitar la violencia .....	82
5.3.4.	Educar la convivencia conyugal para prevenir la violencia familiar .....	84
5.4.	PROGRAMA FORMATIVO CENTRADO EN LA COMUNICACIÓN CONYUGAL PARA PREVENIR LA VIOLENCIA EN LA FAMILIA .....	86
5.4.1.	Fundamentación .....	86
5.4.2.	Objetivos.....	87
5.4.3.	Programación de sesiones .....	88
VI.	CONCLUSIONES .....	117
VII.	RECOMENDACIONES .....	118
VIII.	LISTA DE REFERENCIAS.....	119

## I. INTRODUCCIÓN

Esta investigación partió de un hecho real y concreto que afecta a muchas familias a nivel nacional y mundial, la violencia familiar, desencadenada muchas veces, por no saber resolver adecuadamente los conflictos entre cónyuges. Es una problemática que está muy enraizada en nuestra sociedad y que hace mucho daño al ser humano, pues atenta contra su dignidad y sus derechos primordiales como la vida y la salud; perjudicando el desarrollo armónico de sus distintas dimensiones: psicológica, afectiva, social, espiritual, intelectual, etc., y dificultando el aprendizaje, la socialización, la calidad de vida, especialmente de los más vulnerables: mujeres, niños y adolescentes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2018 emitió un informe sobre la prevención de la violencia a nivel mundial, en el cual recogió datos importantes de 133 países que representaron el 88% de la población. Dicho organismo dio a conocer que la violencia familiar está muy extendida en todo el planeta y afecta gravemente a quienes la padecen. Asimismo, puso en evidencia que, a nivel internacional, la violencia propiciada por el cónyuge es la más frecuente en la vida intrafamiliar, ya que un aproximado del 57% de países manifestaron que en sus territorios habían aplicado encuestas para detectar la violencia hacia la mujer, centrándose en aquella ejercida por la pareja; con ello, se corroboró que este tipo de violencia es la que más se ha estudiado o examinado en el mundo debido a su magnitud.

La violencia familiar hace referencia a todos aquellos actos de agresión de diversos tipos que se originan en el interior de una familia. Se trata del maltrato dado o recibido por parte de uno de los integrantes contra otros, contra alguno o contra todos, siendo el más preponderante, hoy en día, la violencia contra la mujer.

En el año 2018, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) indicó que, a nivel mundial, aproximadamente el 35% de mujeres fueron víctimas de violencia física y sexual en alguna etapa de su vida por parte de su compañero sentimental. Señaló también que los varones que han presenciado actos de violencia de su padre hacia su madre o ellos mismos han sufrido algún tipo de violencia doméstica durante su infancia, presentan una alta probabilidad, aunque no determinante, de ejercer la violencia con su cónyuge.

Nuestra realidad peruana no es ajena a esta situación, pues afrontamos un problema muy álgido respecto a la violencia en sus diferentes tipos: física, verbal, psicológica, económica y

sexual; gran parte de estos casos son cometidos en el interior de la vida familiar, debido a que los esposos no cuentan con las competencias necesarias, como, por ejemplo: la capacidad de diálogo, la escucha activa y efectiva, la actitud empática, etc., para resolver los conflictos que surgen entre ellos y en su entorno familiar.

Esta compleja realidad se ve reflejada en los elevados índices de casos de violencia familiar dados a conocer por las Instituciones correspondientes en Perú. Al respecto, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), a través de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) en el año 2017 señaló que aproximadamente el 65,4% de mujeres padecieron a causa de la violencia ejercida por su esposo, siendo la más preponderante la violencia psicológica con un 61,5% de casos, seguida de la violencia física con un 30,6% y de la violencia sexual con 6,5%.

Por su parte, el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MMPV), mediante su Programa Nacional contra la Violencia Familiar y Sexual (PNCVFS), informó que en el año 2017 atendió un promedio de 95,317 casos de violencia hacia la mujer y miembros del núcleo familiar. De todos los casos reportados, el 15% indica que las víctimas fueron varones; es decir, 14,308 casos; mientras que un 85% fueron realizados contra las mujeres, haciendo un total de 81,009 casos. De esta realidad, se indica que la violencia psicológica es la más común entre sus víctimas (40,221 casos), continuada por la violencia física (32,041 casos), la violencia sexual (8,419 casos) y la violencia económica (328 casos).

En tanto, la Policía Nacional del Perú (PNP) registró en este mismo año (2017) un elevado número de denuncias a causa de la violencia. Hizo público que atendieron un promedio de 187,270 acusaciones por violencia familiar, notándose un aumento del 13,85%; es decir, de 22,782 casos con relación al año 2016. En torno a las denuncias presentadas se sabe que el 80.20% (165,164) fueron casos que atentaron contra la integridad de las mujeres, mientras que el 11.80% (22,106) contra los varones.

Por otro lado, entre los meses de enero a julio de 2018, el MMPV registró alrededor de 61,509 casos que vulneraron la vida y la salud de las mujeres, de esta cantidad el 49,6% (30,509) se centró en violencia psicológica, el 39.9% (24,530) en violencia física, el 10.1% (6,205) en violencia sexual y 0.4% (265) en casos de violencia económica.

Asimismo, ENDES (2018) señaló que aproximadamente un 63,2% de mujeres, entre los 15 y 49 años de edad, han sido víctimas de algún tipo de violencia (psicológica, física, sexual,

económica) en el interior de sus familias, ejercidas por parte de sus parejas. Lamentablemente, muchos de estos casos de violencia terminaron con víctimas mortales, específicamente con un elevado número de feminicidios.

Ante ello, el Observatorio de la Criminalidad del Ministerio Público reportó un alto índice de feminicidios en el periodo de enero de 2009 a junio de 2018. Se trata de un total de 1,129 víctimas, de las cuales el 90% fueron ejecutadas por parte del cónyuge, ex pareja o también por algún familiar cercano a la persona fallecida; estos casos son conocidos como feminicidios íntimos y, solo el 10% de los casos han sido realizados por personas desconocidas, tomando el nombre de feminicidios no íntimos. En este escenario, se deja de lado la idea de que el hogar es el lugar más seguro para las personas vulnerables como las mujeres, ya que el 59.7% de casos de feminicidios ocurrieron dentro de la casa de las víctimas y el 40,3% fuera de ella.

En el año 2019, el MMPV reportó que en el periodo de enero a diciembre se atendieron a nivel nacional un total de 181 885 casos de violencia cometidos contra las mujeres, integrantes del grupo familiar y víctimas de violencia sexual a través de los Centros de Emergencia Mujer. De acuerdo a este informe, dieron a conocer que se elevó en 36 puntos porcentuales los casos de violencia con relación a lo reportando en el año anterior.

Esta alarmante realidad se advierte también en un informe preliminar presentado por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, donde señala que en el año 2020 en el periodo de enero a noviembre se han atendido 98 164 casos de violencia contra la mujer, integrantes del núcleo familiar y personas afectadas por violencia sexual a través de los CEM a nivel nacional. Del total de estos casos atendidos, el 85.5% corresponden a violencia contra la mujer (83 897 casos) y el 14.5% corresponden a casos de violencia contra el varón (14 267).

Este mismo informe recoge las estadísticas de los casos de violencia atendidos por el Equipo Itinerante de Urgencia (EIU), creado con el propósito de atender hechos violentos durante la emergencia sanitaria producida por la Covid-19. Al respecto, señala que, del 17 de marzo al 30 de noviembre de 2020, han atendido un aproximado de 18 955 casos de violencia contra las mujeres, los integrantes del grupo familiar y personas afectadas por violencia sexual, de los cuales 16 373 casos corresponden a violencia femenina y 2 582 a violencia masculina, siendo la más predominante la violencia física, seguida de la violencia psicológica.

La violencia en el interior de la familia es un problema de seguridad y desarrollo nacional, ya que no se puede hablar de un país seguro cuando las mujeres, los niños o cualquier miembro de la familia no tienen seguridad ni en su propia casa. Este problema ocurre en la sierra, la costa y la selva, tanto en el ámbito urbano como rural, afectando a hombres y mujeres de todas las edades.

A pesar de que muchos sectores de nuestra sociedad peruana hacen esfuerzos para frenar la violencia doméstica y, existiendo la Ley N° 30364 (del 23 de noviembre de 2015), cuyo objetivo es prevenir, sancionar y erradicar cualquier tipo de violencia en el ámbito privado y público contra los integrantes de la familia, las mujeres por su condición de tales y personas vulnerables; los resultados no son tan efectivos, pues la situación abordada es cada vez más compleja ya que a diario se siguen reportando gran cantidad de casos de violencia, evidenciándose una fuerte crisis en el seno familiar, provocando su desestructuración y la pérdida de estabilidad como unidad básica de la sociedad.

Esta situación problemática, latente en todo el país, me llevó a reflexionar en torno a las siguientes cuestiones: ¿Por qué los conflictos familiares, muchas veces, desencadenan en violencia? ¿Qué podemos hacer para prevenir la violencia en el interior de la vida familiar? ¿Por qué se nota poco diálogo en el interior de las familias? ¿Qué pasa con la comunicación al emerger el conflicto?, etc. Esta realidad pudo ser abordada desde diferentes perspectivas y ámbitos; sin embargo, las relaciones interpersonales, familiares y sociales dependen de un factor muy importante e indispensable para que éstas sean auténticas, eficaces y duraderas; la comunicación.

La comunicación es un tema tan antiguo como el hombre y tan importante como él. Muchos problemas y conflictos se resolverían democráticamente si la comunicación entre los seres humanos partiera de escuchar con respeto y tolerancia, posibilitando la expresión honesta y clara de los mutuos intereses y sentimientos. (José, 2016, p. 5)

Por ello, una buena comunicación evita diferentes conflictos, previene cualquier tipo de violencia y, definitivamente, impide las rupturas matrimoniales. Kofman (2007), en su artículo denominado “La empresa consciente”, cita un estudio donde se descubre tres categorías de personas en función a las reacciones de las parejas de esposos luego de conversaciones acaloradas: 1) las que terminan entre insultos y amenazas; 2) las que caen en una fase de rabia o furia contenida; y 3) las que hablan con respeto, honestidad, de manera abierta y efectiva. Concluyó que, las parejas que encontraron la manera de expresar sus puntos de vista sobre asuntos concretos, delicados,

polémicos y emocionales con respeto y siendo honestos, permanecieron unidas, mientras que las demás se separaron.

Es indispensable que en el ámbito matrimonial y familiar se entablen conversaciones auténticas, sabiendo hablar y escuchar, evitando las reacciones de resistencia o actuando a la defensiva. La comunicación no violenta es una manera de comunicarnos que nos lleva a dar desde el corazón, a conectarnos con nosotros mismos y con las otras personas que están a nuestro alrededor de una manera clara, sincera, respetuosa y empática. Permite observar la realidad y detectar conductas o situaciones que afectan la relación (Rosenberg, 2011).

Por consiguiente, la presente investigación respondió a la notable preocupación por el incremento de la violencia en el interior de la familia, en especial entre cónyuges, ya que en la actualidad los esposos dialogan poco, y si lo hacen, no se trata de un verdadero diálogo que ayude a resolver los problemas de manera armónica; puesto que, lo que no se comunica auténticamente termina siendo expresado por medio del conflicto y la violencia. Es más, hoy por hoy, es casi nula una comunicación existencial en los hogares, donde el uno al otro se pregunte si realmente son felices, cuáles son sus metas, sus proyectos, sus expectativas que quieren alcanzar, etc.

Esta investigación tiene una relevancia teórica porque se identificó los fundamentos antropológicos del matrimonio y la familia como comunidad de amor para una realización personal y libre de violencia, que no atente contra la integridad y dignidad de sus integrantes. Por otro lado, se argumentó la importancia de la comunicación conyugal dentro de la dinámica comunicativa matrimonio-familia, ya que ésta es esencial para que las relaciones familiares sean auténticas y sólidas.

Asimismo, adquirió una relevancia práctica porque se diseñó un programa de formación basado en la comunicación conyugal, el cual, con la difusión y posible aplicación del mismo por quien tenga interés, servirá como una herramienta concreta para aprender a comunicarse, tratar de la mejor manera los conflictos originados en el hogar, preservar la integridad de la familia, mejorar la calidad de las relaciones familiares, incluyendo la relación conyugal, paterno-filial y fraternal y, sobre todo, ayudará al matrimonio y la familia a consolidarse como una verdadera comunidad de crecimiento personal.

Esta investigación beneficia de manera directa a los matrimonios que atraviesan por situaciones de violencia debido a la falta de comunicación conyugal. Ellos han de esforzarse

continuamente por consolidar una institución familiar basada en el amor; donde se priorice el diálogo, la escucha activa y efectiva entre esposos, de padres a hijos y viceversa.

En efecto, la pregunta de investigación es la siguiente: ¿Cómo es el programa de formación centrado en la comunicación conyugal para prevenir la violencia en el interior de la familia? Para ello, el objetivo general de esta investigación fue el de diseñar un programa de formación centrado en la comunicación conyugal para prevenir la violencia en el interior de la familia. Para tal efecto, se contó con los siguientes objetivos específicos: a) identificar los fundamentos antropológicos del matrimonio y la familia y su importancia en la sociedad actual, b) argumentar la importancia de la comunicación conyugal para prevenir la violencia en el interior de la familia, c) analizar la violencia en el interior de la vida familiar y su origen en la falta de comunicación de los cónyuges y d) establecer los contenidos para un programa de formación centrado en la comunicación conyugal que contribuya en la prevención de la violencia en el interior de la familia.

## II. MARCO TEÓRICO - CONCEPTUAL

Según Bernal (2010) el marco teórico comprende la base teórica sobre la cual se enmarca la investigación. Busca presentar los principales enfoques y teorías sobre el objeto en estudio, donde se evidencie el nivel de conocimiento en un campo concreto y aquellos aspectos importantes en torno al tema de interés, los mismos que proporcionarán fundamento al estudio.

Por su parte, Dieterich (2001) señala que el marco teórico se construye tras la selección de teorías, conceptos, conocimientos científicos, procedimientos y métodos, los mismos que ayudan a dar una explicación y, a la vez describir de modo imparcial el objeto de investigación. En este contexto, es importante tener en cuenta los tiempos históricos: pasado, presente y futuro.

El marco teórico – conceptual de esta investigación comprende tres apartados importantes: los antecedentes, es decir, las principales investigaciones que ya se han hecho en torno al objeto de estudio; las bases teórico científicas que fundamentan esta tesis y que sirvieron de guía al propósito de esta investigación, que fue el de diseñar una propuesta de un programa de formación basado en la comunicación conyugal para prevenir la violencia en el interior de la familia y, las bases conceptuales que comprende la definición de términos esenciales del estudio.

### 2.1. Antecedentes

En este apartado se describen los antecedentes del problema en estudio, es decir, aquellas investigaciones que se han realizado desde diferentes perspectivas sobre la problemática abordada en la presente investigación.

A nivel **internacional** se logró identificar los siguientes estudios:

**GONZÁLEZ ÁLVAREZ, María. “Violencia intrafamiliar: características descriptivas, factores de riesgo y propuesta de un plan de intervención”, tesis para optar el grado de doctor en Psicología, Universidad Complutense de Madrid, España, 2012.**

La autora hace una conceptualización general del fenómeno de la violencia, revisa conceptos específicos de ésta enmarcada en el ámbito familiar, realiza una revisión de modelos explicativos de la violencia para comprender el por qué se convierte en una tarea fundamental que debería plantearse de cara a diseñar una intervención específica y eficaz del problema.

El aporte de esta tesis a la presente investigación es que ayudó a comprender el fenómeno de la violencia en general y en el ámbito familiar; al mismo tiempo, sirvió para orientar la formulación del programa de formación que permita prevenir la violencia en la vida familiar.

**MEJÍA DE LOS ÁNGELES, Mario Joel.** *“Análisis del impacto de la comunicación en los matrimonios de la Cdla. Ana María de Olmedo en el Cantón Durán”*, tesis para optar el título de Licenciado en Ciencias de la Comunicación Social, Universidad de Guayaquil, Guayaquil-Ecuador, 2016.

El autor de esta tesis proyectó un análisis en la vida matrimonial para mejorar la comunicación interpersonal entre los cónyuges y alcanzar una convivencia duradera y libre de agresiones. Para tal efecto, consideró fundamental la creación de programas educativos radiales que permitan abordar de manera adecuada los conflictos conyugales. Este programa radial estuvo orientado a los matrimonios y dirigido por un comunicador social junto a profesionales y expertos, quienes desarrollaban una serie de temas enfocados en la solución de conflictos de pareja. Asimismo, se trató de un programa abierto para escuchar las opiniones y necesidades de los radioescuchas, con el propósito de mejorar la comunicación y la buena coexistencia entre los cónyuges.

El aporte de este estudio a la presente investigación es el campo temático que considera en su propuesta de un programa radial educativo, con la finalidad de fortalecer la comunicación asertiva en el matrimonio. Estos temas ayudaron a concretizar uno de los objetivos propuestos en esta investigación, que fue el de establecer los contenidos para un programa de formación centrado en la comunicación conyugal que contribuya en la prevención de la violencia en el interior de la vida familiar.

**PI OSORIA, Angelina María.** *“Clima Familiar: una nueva mirada a sus dimensiones e interrelaciones”*, artículo científico publicado en la Revista **Multimed. Revista Médica. Granma, Granma-Cuba, 2016.**

La autora de este artículo menciona que el clima familiar es fundamental para el buen desarrollo humano; pero a la vez es amplio y complejo, de modo que centró su investigación en el valor de la comunicación familiar, delimitando las características de las emociones, los sentimientos, la inteligencia emocional y aspectos afectivos de la comunicación. Fundamenta el criterio de que un

buen clima familiar se logra con una buena comunicación de sus integrantes, la misma que permite un bienestar subjetivo en la persona y es una excelente forma de proteger la salud integral de la familia, pues ésta tiene que ser el primer ámbito de las buenas relaciones humanas.

El aporte de este artículo a la presente investigación fue el hecho de que ayudó a comprender el componente afectivo de la comunicación familiar; considerado por la autora como una categoría relacionada con el clima y estabilidad de la familia, pues, la comunicación permite entablar contacto con las demás personas, transmitir sentimientos, sirve para dar y recibir alguna información, ayuda a expresar lo que pensamos y comprender lo que piensan los otros, facilita la unión y vínculo a través del afecto y la empatía.

A nivel **nacional** se lograron obtener las siguientes investigaciones respecto a la problemática identificada:

**MANRIQUE RIVERA, Ilich Alexis. “Disfunciones en la comunicación y problemas en la pareja”, tesis para optar el título de Segunda Especialidad en Psicoterapia Familiar Sistémica, Universidad Nacional Federico Villarreal, 2019.**

El autor de esta investigación hizo el estudio de un caso concreto, donde describió la intervención sistémica (programa de intervención) en una pareja de esposos jóvenes con cuatro años de relación. Dicha pareja inició la convivencia cuando la esposa quedó embarazada, en este proceso, al año siguiente se casaron y al poco tiempo se produjeron los primeros conflictos conyugales. Dichos esposos consideraron que sus dificultades partían de una “mala comunicación” para referirse a una serie de síntomas como: amenazas de dejar al otro, gritos, comentarios hirientes de la familia de origen del cónyuge, sentirse aislados, incomprendidos, ridiculizar las demandas afectivas de la pareja, etc.

En este sentido, la terapia de pareja tuvo entre sus objetivos el reconstruir el vínculo conyugal, redefinir las reglas y mejorar la comunicación en dicho matrimonio, eliminando los estilos comunicativos disfuncionales. Respecto a este último objetivo, se enfatizó que la comunicación es uno de los pilares fundamentales de toda relación para su buen funcionamiento.

El aporte que brindó esta tesis a la presente investigación es que permitió conocer de cerca la realidad de un matrimonio, cuyas dificultades se deben, en principio, a una pobre habilidad

comunicativa que pueden presentar los esposos, desencadenándose una serie de hechos violentos que dañan la integridad de las personas. De ahí la importancia de potenciar la competencia comunicativa dentro del hogar para tener una buena convivencia, fortalecer las relaciones interpersonales y permitir un desarrollo auténtico.

**CASAPIA GUZMAN, Yesenia Marisela. “Empatía cognitiva afectiva y estilos de comunicación”, tesis para optar el grado de Doctor en Psicología, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2018.**

El objetivo general del estudio fue determinar la relación entre la empatía y las estrategias de comunicación entre personas con problemas maritales. En efecto, encontró relación entre la capacidad empática cognitiva y afectiva y los estilos de comunicación en las dimensiones de comprensión emocional y comunicación agresiva, donde las personas con problemas matrimoniales se ven a sí mismas como seres agresivos, pero que de alguna forma se esfuerzan por desarrollar un nivel de comprensión de los sentimientos de su pareja.

En cuanto a los estilos de comunicación en el matrimonio, las personas con dificultades conyugales evaluaron el comportamiento de sus esposos o esposas, determinando que el 93.8% perciben en ellos una comunicación agresiva, pues muestran intenciones manipuladoras para obtener las decisiones finales y conseguir algunos propósitos con anticipación. En tanto, el 89.5% piensa que su pareja es poco asertiva. Asimismo, el 71% consideran a su cónyuge con conductas agresivas altas, las mismas que se manifiestan en expresiones de sometimiento e intenciones manipuladoras extremas. Finalmente, el 37% tiene niveles bajos de sumisión, aquí se nota cierto sometimiento y una actitud de obedecer todo lo que el otro diga, incluso si va en contra de uno mismo, también existe una especie de resignación por parte de la pareja.

Esta investigación fue importante porque centró su interés en la comunicación conyugal, donde los estilos de comunicación y satisfacción matrimonial marcan una alta relación entre estilos de comunicación positivos y la buena calidad de la relación. Este estudio ayudó a comprender que los estilos de comunicación juegan un rol muy importante dentro del ámbito matrimonial, tienen una gran influencia en la convivencia familiar y social y si la comunicación es empática, afectiva y cognitiva, se tratará, en lo posible, de solucionar los problemas conyugales de manera oportuna y sin llegar a las agresiones.

**CALLACNÁ ALBÁN, Johanna Rose.** *“Propuesta de un modelo de programa tutorial “fortaleciendo la dinámica familiar” para mejorar la convivencia familiar de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de EBR del distrito de Lambayeque”*, tesis para optar el grado de doctor en Educación, Universidad César Vallejo, 2018.

El propósito del autor fue el de proponer un modelo de programa educativo-tutorial denominado “Fortaleciendo la dinámica familiar”, con la finalidad de mejorar la convivencia en las familias de los estudiantes de 1er grado de educación secundaria de una Institución Educativa del distrito de Lambayeque. El investigador aplicó una encuesta a 88 padres de familia para obtener información en torno a su objeto de estudio, la cual determinó que existe deficiencia en la convivencia de las familias de dichos estudiantes.

Por ello, su programa tuvo como objetivo general mejorar la convivencia en el ámbito familiar de los estudiantes de la I.E., antes mencionada. Para alcanzar este propósito centró su atención en fortalecer la convivencia de los hogares, mejorar el diálogo entre los miembros de las familias y potenciar la confianza de los estudiantes con sus padres. Este modelo de programa de tutoría propuso el desarrollo de talleres, donde el primer tema a tratar estuvo enfocado en fortalecer la comunicación entre los integrantes de la familia.

Por consiguiente, el aporte que brinda esta tesis a la actual investigación se centró en el hecho de haber considerado en su programa tutorial a la comunicación como un aspecto fundamental para una buena convivencia familiar. De ahí que, sirvió como referente para el diseño de nuestro programa de formación, el cual tuvo como base a la comunicación conyugal para prevenir cualquier tipo de violencia.

**GUERRERO SAN MARTÍN, Annie Fabiola.** *“Criterios para el diseño de estrategias de resolución de conflictos al interior de las familias de estudiantes adolescentes”*, tesis para optar el grado de Magíster en Persona, Matrimonio y Familia, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, 2016.

La autora se propuso alcanzar el siguiente objetivo: determinar los criterios para diseñar estrategias de resolución de conflictos al interior de las familias de estudiantes adolescentes de una Institución Educativa. En este sentido, los hallazgos permitieron conocer la existencia de conflictos y la forma cómo eran abordados o ignorados en el núcleo familiar. Estos resultados fueron corroborados a

través de entrevistas realizadas a los integrantes de las familias: padres e hijos, donde se concluyó que no se contaban con estrategias adecuadas para abordar y resolver las situaciones de conflicto presentes en el hogar.

Una gran coincidencia con esta investigación es la consideración de la comunicación como uno de los criterios para diseñar estrategias de resolución de conflictos al interior de las familias; hecho que sirvió para consolidar nuestro programa de formación, basado en la comunicación conyugal como medio de prevención de la violencia en el interior de la vida matrimonial y familiar.

**MARROQUÍN VALDIVIEZO, Carmen Isabel del Pilar. “Criterios para un acompañamiento familiar integral, con orientación personalista, para instituciones educativas”, tesis para optar el grado de Magíster en Persona, Matrimonio y Familia, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, 2016.**

Este estudio cualitativo tuvo como finalidad proponer algunos criterios con orientación personalista para llevar a cabo un acompañamiento integral a las familias. En un primer momento, la autora identificó las bases teóricas de la persona humana desde el personalismo y las teorías psicológicas sobre las familias, lo que le ha permitido conocer a profundidad diferentes posturas en torno a la persona y su vínculo familiar, para luego proponer el campo temático, la metodología y las actividades educativas para lograr un acompañamiento familiar integral.

El aporte de esta tesis se centró en las bases teóricas de la persona, las teorías psicológicas de la familia y los criterios considerados en su propuesta para un acompañamiento familiar integral, centrado en las siguientes dimensiones de la persona humana: espiritual, biológica, social y psicológica. En la dimensión social abordó el tema de la comunicación, mediante la cual el hombre se relaciona con los demás y es fundamental en la vida matrimonial. Esta consideración ayudó a concretizar la propuesta de este estudio.

**VALVERDE PALACIOS, William Henry. “Programa de intervención familiar centrado en la persona para la prevención de conductas de riesgo en adolescentes”, tesis para optar el grado de Magíster en Persona, Matrimonio y Familia, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, 2016.**

El autor tuvo como punto de partida el contexto sociocultural, tras notarse el incremento de adolescentes que se ven expuestos a una serie de conductas de riesgo con un estilo de vida orientado al fracaso en las distintas dimensiones de su vida; por ende, se planteó el siguiente objetivo: proponer un programa de intervención familiar para la prevención de conductas de riesgo adolescente que permita un proceso de desarrollo apropiado tanto de la familia como del adolescente.

Este programa de intervención familiar centrado en la persona, brindó a la presente investigación una orientación general para proponer un programa de formación basado en la comunicación conyugal. Ciertamente, en la tesis citada, el autor trabajó de manera más directa con los adolescentes, pero la influencia recae también en la familia, lugar donde la persona aprende a formarse y a comunicarse. Por su parte, la presente investigación se enfocó directamente en la pareja de esposos, brindándole una herramienta esencial para afrontar de manera apropiada los conflictos dentro de su familia: entre cónyuges, de padres a hijos, de hijos a padres, entre hermanos, etc.

## **2.2. Bases teórico científicas**

En este apartado se abordó, en un primer momento, las teorías sobre la familia que ayudaron a comprender y tener una visión más amplia de cómo ésta es entendida a partir de sus propios autores. Posteriormente, se describieron las teorías sobre la violencia familiar y, finalmente, se detalló las teorías sobre la comunicación familiar.

### **2.2.1. Teorías sobre la familia**

A lo largo de la historia, la familia siempre ha sido motivo de diversos estudios, los cuales ayudan a comprender su naturaleza, importancia y fines. Por ello, desde diferentes vertientes del conocimiento se advierte que la familia es uno de los contextos de desarrollo humano más importantes y cruciales para las personas que viven en ella, es una realidad educativa insustituible en la vida humana y es una instancia sin la cual resulta imposible gestar las bases para la convivencia social. Por lo tanto, en este apartado se exponen algunas teorías sobre la familia y cómo es abordada a partir de los autores.

### **a. La familia desde un enfoque antropológico**

Desde este enfoque, la familia es considerada un ámbito privilegiado donde el hombre aprende a ser mejor hombre, es el lugar donde la persona es aceptada como tal, valorada por el mismo hecho de ser persona (posee una valía en sí misma), promocionada y respetada. Es una institución en la que se defiende la dignidad humana y se propicia un entorno de relaciones interpersonales armoniosas. Asimismo, es el contexto donde se le ayuda al ser humano a desplegar sus distintas dimensiones para alcanzar un desarrollo integral.

Entender antropológicamente a la familia nos permite ver el impacto que ésta tiene en el desarrollo humano y, al mismo tiempo, el crecimiento social que tiene su base en la realidad humana, para que de esta manera se pueda sustentar todo intento por una educación en valores; puesto que, la familia es la primera escuela de humanidad (Santelices, 2001).

En efecto, el centro de este enfoque es la persona humana en cuanto tal, considerada como “una realidad absoluta, no condicionada por ninguna realidad inferior o del mismo rango” (Yepes y Aranguren, 2001, p. 70); es decir, el ser humano es un fin en sí mismo, no es un medio, posee una dignidad que no debe ser atropellada. En consecuencia, siempre debe ser respetada, valorada y defendida. “Respetarla es la actitud más digna del hombre, porque al hacerlo, se respeta a sí mismo” (Yepes y Aranguren, 2001, p. 70).

Como personas, nacimos indefensos, necesitamos del cuidado de los demás, de su protección. Obviamente, todo ser humano es hijo, su origen está vinculado a dos personas, a sus padres. En efecto, el hombre desde su origen es en familia y por ser semejante a sus cocreadores es poseedor de la misma dignidad. La realidad humana es, entonces, inseparable de la realidad familiar (Santelices, 2001).

De ahí que, los seres humanos “necesitan un hogar, una familia donde poder existir, amar y ser amados, cuidados y alimentados. El hombre es un ser familiar precisamente porque nace y muere indefenso, sin recursos, desprotegido, niño” (Yepes y Aranguren, 2001, p. 215); por ello, la familia es el ámbito por excelencia donde el hombre es acogido, querido y valorado. Se trata de una institución donde habita el “amor natural”, es el lugar donde “los lazos de sangre producen un afecto que el paso del tiempo no hace sino aumentar” (Yepes y Aranguren, 2001, p. 215).

Por eso, el hombre es un ser en familia, es en el encuentro con los demás como se van consolidando su personalidad y las relaciones que le son propias: filiación, consanguinidad y

alianza conyugal. No existe paternidad sin hijos, ni filiación sin padres ni alianza conyugal sin una mujer y un varón que se relacionan. Por ello, comprender antropológicamente a la familia permite respondernos por qué sin una realidad familiar sólida y bien estructurada sea difícil que en el ámbito social se respete la dignidad humana, se viva una libertad responsable y se tenga una actitud solidaria con el necesitado, consideradas éstas como el motor de las relaciones interpersonales (Santelices, 2001).

En síntesis, la familia es la estructura antropológica que une sujetos de edad: padres, hijos y otros integrantes si es que los hay; capacidades: cada integrante posee ciertos dones o potencialidades que ha de ir desarrollándolas en el ámbito familiar y; papeles: se desempeña distintas funciones, las mismas que han de ser cumplidas de manera responsable. Es en la familia donde se hermana la necesidad biológica de la crianza de los hijos con la exigencia interior de adquirir la propia identidad personal. Ciertamente, el hombre a través de la estructura familiar, se encuentra a sí mismo en una doble dimensión, como sujeto que da y como sujeto que recibe: da amor y recibe amor, da todo de sí y recibe todo lo que los otros le brindan (D'Agostino, 1991).

#### **b. Teoría sistémica de la familia**

La Teoría de Sistemas ha surgido para explicar los principios organizativos de muchos fenómenos naturales y hoy por hoy se aplica a otras realidades: sociales, pedagógicas, psicológicas, tecnológicas, medioambientales y naturales como ecológicas, situación que le ha permitido convertirse en el modelo predominante de diferentes estudios (Espinal, Gimeno y González, 2004-2006).

Para esta teoría, el sistema se define como un estado estable, dinámico, formado por una serie de partes que interactúan constantemente, siempre guardando el orden y cumpliendo ciertas funciones que permitan mantener la vida del sistema (Von Bertalanffy, 1968).

Desde una perspectiva de sistema, la familia es un conjunto organizado, donde las personas que forman parte son interdependientes; es decir, interactúan de manera constante entre sí. Este sistema está regulado por reglas y funciones dinámicas que se dan con los propios miembros y con el exterior (Minuchín, 1986, citado por Montalvo, Espinosa y Pérez, 2013). Además, funciona como una red de comunicaciones en la que todos los integrantes de la familia influyen en la naturaleza del sistema del cual son parte y también se ven afectados ante cualquier situación que se dé en su

interior. El estado de cada integrante de la familia está determinado por el estado de cada uno de los demás que configuran la estructura familiar. Por tanto, cualquier cambio de una persona del sistema familiar afecta directamente a los otros, pues sus hechos están interconectados con los demás.

Al hablar de la familia como sistema, las buenas o malas relaciones al interior de ella dependen de si este sistema es cerrado o abierto; cuando decimos que es cerrado, se hace referencia a que en el núcleo familiar hay una escasa comunicación, no intercambian información, se cierran a sí mismos cada uno de los miembros de la familia, etc. Sin embargo, cuando el sistema familiar es abierto, toman decisiones en conjunto, hay buena comunicación, se intercambia información con su entorno, etc.

Desde este enfoque sistémico, las investigaciones en torno a la familia, no lo hacen en función de los rasgos de personalidad de cada integrante, sino considerándola como un equipo que tiene su propia identidad y viéndola como un escenario en el cual se entretajan una serie de relaciones interpersonales (Espinal, Gimeno y González, 2004-2006).

La teoría sistémica de la familia contiene a su vez subsistemas, que son reagrupamientos de quienes integran la familia en función de ciertos criterios de vinculación específica de la que se derivan relaciones particulares. Estos subsistemas internos tienen determinadas funciones para el sostenimiento y la vida del sistema familiar, por ello, es importante que estén bien delimitados para evitar conflictos entre sí (Gonzales, 2007):

- ✓ **Subsistema conyugal:** se forma cuando un varón y una mujer deciden unir sus vidas con la clara intención de formar una familia, compartiendo metas, intereses, objetivos y un proyecto de vida en común.
- ✓ **Subsistema parental:** lo integran el varón y la mujer que forman parte del subsistema conyugal; es decir, se trata de los esposos que ahora son progenitores de nuevas personas y se origina con el nacimiento del primer hijo.
- ✓ **Subsistema filial o subsistema fraterno:** está conformado por los hermanos, quienes conviven en un ambiente fraterno y potencian su desarrollo personal con ayuda de sus padres.

### c. Teoría funcional de la familia

Esta teoría está relacionada con el enfoque sistémico, ya que el sistema familiar cuando está bien estructurado y a la vez equilibrado, permite el crecimiento, la realización y el cumplimiento de manera responsable de las funciones de quienes forman parte de la familia (López, citado por Andrés y Pérez, 2001); es decir, en el seno familiar, todos los integrantes influyen en todos, cada uno desde su ser personal, singular y desde su condición: como padres, como hijos y como hermanos. En consecuencia, la causa de los éxitos y los fracasos no depende de un solo miembro del equipo familiar, sino que todos influyen. Lo ideal para la permanencia de la familia es que funcione bien tanto el sistema como cada uno de sus integrantes.

De ahí que, cuando se habla de familias disfuncionales, no solo se hace referencia a que los cónyuges están separados, sino y, sobre todo, a que los miembros de la familia no cumplen con responsabilidad las funciones que les corresponde, perjudicando la convivencia en el hogar y generando un ambiente poco propicio y hasta hostil para el desarrollo auténtico de las personas.

Cuando una familia funciona bien, la jerarquía entre los padres es de modo horizontal, pues ambos tienen la misma autoridad y el mismo poder en el hogar, pero ejercen una jerarquía vertical sobre sus hijos que les permite establecer normas y hacerlas cumplir. Existe un trabajo en conjunto, debido a que cada miembro de la familia tiene tareas o roles que se les ha asignado de manera equitativa para su cumplimiento responsable, con esto no se sobrecarga a una sola persona con todos los deberes. Se evidencia armonía y fluidez en las relaciones interpersonales, hay límites claros que los demás no deben traspasar y que garantizan la adecuada convivencia, la comunicación es clara, donde todos los integrantes pueden expresar lo que piensan y sienten, de manera asertiva y sin dañar a los demás.

Sin embargo, cuando las familias no funcionan bien, se nota dependencia excesiva por parte de las personas que la conforman, situación que limita su desarrollo y crecimiento personal. Asimismo, se evidencia una relación demasiado permisiva, donde se anula el sentimiento de pertenencia a la familia, las reglas se pierden, los límites ya no son claros, llegando incluso a no saber cuáles son sus deberes y derechos. En este contexto, lo usual en las familias es que algunos asumen roles dominantes y otros se someten, generando un peligroso desequilibrio de poder. Aquí, suelen haber problemas de comunicación, pues si alguien quiere expresar algo, simplemente es

reprimido o lo hace a través de indirectas que activan comportamientos defensivos, se nota escasa vivencia de la empatía, etc.

Por eso, en un adecuado análisis de la situación familiar es muy importante ver de manera objetiva las interacciones de los distintos miembros del grupo para detectar quién está generando los conflictos y por qué. También es posible la creatividad en la solución de problemas y en la elaboración de ciertos proyectos que permitan un crecimiento a nivel personal y familiar (López, citado por Andrés y Pérez, 2001).

### **2.2.2. Teorías de la violencia familiar**

Por medio de la violencia se lleva a cabo el ejercicio de poder que tiene una persona para dominar a otra y se presenta una posición de sometimiento de quien la sufre o padece, aquí se da la ley del más fuerte contra el más débil. La violencia en el seno de la familia está muy arraigada en nuestra sociedad desde tiempos muy antiguos, la misma que se manifiesta bajo diferentes formas: golpes, agresiones verbales, amenazas, violaciones, etc., que atentan contra la salud e integridad de las víctimas. A continuación, se describen algunas teorías sobre la violencia familiar que nos permiten conocer cómo ésta afecta el desarrollo del ser humano.

#### **a. La psicología del ciclo vital**

Esta teoría estudia los cambios psicológicos que se originan a lo largo de toda la vida del hombre; es decir, tiene el interés de dar una explicación a los cambios que se producen en los seres humanos en la medida que van avanzando en edad. Todos somos conscientes que en nuestro proceso de desarrollo existen eventos vitales que marcan modificaciones psicológicas las que trasciende a la convivencia familiar en diferentes contextos sociales.

Desde esta perspectiva, se plantea como una de las grandes modificaciones psicológicas, el desenlace que origina la violencia familiar en las diferentes etapas de la vida de la persona, ya que provoca daños psicológicos en la víctima que le marca para toda su existencia, debido a las amenazas, chantajes emocionales, intimidaciones, sentimientos de culpa, golpes, etc., (EcuRed.cu) y estos repercuten en sus relaciones interpersonales, porque tales hechos dañan y atentan contra la integridad de la persona que la padece.

Nuestra realidad actual nos presenta un escenario muy complejo en torno a la violencia, ya que, en muchos casos, desde pequeños se lleva una enorme carga psicológica y emocional causada por las agresiones vividas en el hogar y fuera de él. Sumado a esta situación, se evidencia una pobre o débil educación mental, contexto que favorece la presencia de los diferentes tipos de violencia a nivel familiar y social.

Por ello, es importante cuidar la convivencia familiar para evitar situaciones de riesgo, de tal manera que no se atropelle o atente contra la dignidad humana; ya que toda persona merece ser respetada, valorada, promovida y qué mejor que esto se haga en primer lugar en la familia, pues se trata del ámbito natural en el cual se aprende a ser mejor persona. En este sentido, el ser humano tiene distintas dimensiones que han de ser desarrolladas favorablemente, entre ellas, su dimensión psicológica, la misma que no debe ser dañada con la violencia familiar.

#### **b. Teoría sociológica**

Esta teoría considera que la violencia entre cónyuges se debe a ciertos factores sociales y, el principal de ellos es la estructura social patriarcal autoritaria. De acuerdo con este enfoque, la aceptación general de la violencia como un método para resolver los conflictos dentro de la familia y la comunidad, unido a la desigualdad estructural en el hogar y el ámbito comunitario, serían las causas fundamentales de la violencia doméstica (Sepúlveda, 2005). Aquí se da la lucha por el poder, algunos integrantes del núcleo familiar asumen roles dominantes y otros se sometan, creando un peligroso desequilibrio de poder.

Asimismo, Bandura (2002) citado por Reyes (2017) sostiene que esta teoría se focaliza en que la violencia es generada por ciertas características culturales, económicas y políticas de la sociedad. En este sentido, interviene la pobreza, la marginación, la inseguridad ciudadana, el analfabetismo, la cultura de crianza que utilizan las familias, etc., como influyentes en la personalidad del ser humano conllevándolo a asumir la violencia como parte de su vida.

Se entiende, por tanto, que desde esta teoría la existencia de la violencia es un fenómeno propio de los problemas que la sociedad afronta. Es una realidad muy difícil la que vivimos en el día a día, donde se nota que los grandes problemas sociales afectan de manera considerable a la institución familiar, haciendo que ésta se desestructure, pierda estabilidad y las relaciones interpersonales se vean afectadas grandemente.

### **c. Teoría de la Interacción Social**

Bandura (2002), citado por Reyes (2017) enfatiza la naturaleza interactiva del comportamiento humano y sostiene que la conducta agresiva es el resultado de la interacción entre las características individuales de la persona y las circunstancias del contexto social que la rodea.

Esta teoría nos permite mostrar que la forma en como interactuamos en casa, influye de manera considerable en las relaciones que podamos entablar con nuestro medio y con los demás. Por tanto, si la persona habita y se desenvuelve en un entorno familiar donde existe violencia, lo más probable, aunque no determinante, es que presente dificultades para relacionarse con los demás, su nivel de autoestima sea baja, carezca de habilidades sociales, no sepa manejar o gestionar sus emociones y no pueda tomar sus propias decisiones.

En consecuencia, depende mucho de la forma como son las relaciones en el interior de la familia para proyectarse a los demás. La convivencia familiar, influirá de manera positiva o negativa en las relaciones con los otros. Si ésta es positiva, tendremos relaciones familiares y sociales armoniosas, pero si es negativa o habita en ella la violencia, tendremos relaciones familiares y sociales agresivas, poco empáticas, no se sabrá abordar los conflictos de forma adecuada, etc.

### **2.2.3. Teorías sobre la comunicación**

La comunicación es esencial en la vida diaria, es un elemento fundamental para la constitución humana y su relación con los otros, es imprescindible para las relaciones interpersonales. Día a día vamos construyendo nuestra forma de ser en función de como nos comunicamos, puesto que todo es comunicación: las palabras, las ideas emitidas, los movimientos de la cabeza o del cuerpo, las miradas, las sonrisas, los gestos y hasta el propio silencio. En seguida, se presentan algunas teorías de la comunicación que nos ayudarán a comprender la función básica y vital que cumple en el desarrollo de los seres humanos.

#### **a. Enfoque humanista de la comunicación**

Este enfoque está centrado en la persona; por esta razón, desde la perspectiva humanista el componente básico del proceso de comunicación es el ser humano y su función principal consiste esencialmente en desarrollar relaciones, más que en intercambiar información. En este sentido, es

en la familia donde se aprenden modelos relacionales, tanto funcionales como disfuncionales, dependiendo de cómo es la comunicación.

La unidad básica del proceso de comunicación humana es la retroalimentación; es decir, se busca generar espacios para una mejor comprensión de lo que se transmitió, pero que a lo mejor no se comprendió y el resto del modelo se organiza alrededor de esa unidad. Además, desarrolla un énfasis en la capacidad autorreguladora de la persona, lo que implica libertad de elección y afirmación del propio ser (Naranjo, 2005).

Según Maturana en Eliot (2003), citado por Naranjo (2005), las emociones y los sentimientos son esenciales para que exista una comunicación real; en otras palabras, la comunicación es de naturaleza recíproca, de interrelación y a partir de ella emergen muchas estrategias para desarrollar y afrontar diferentes situaciones humanas. En este sentido, la familia es la fuente de facilitación o dificultad para el desarrollo personal, donde la comunicación juega un papel muy importante, la cual surge de la empatía, del auténtico acercamiento entre las personas que participan en una sociedad.

En síntesis, desde este enfoque comunicativo la comprensión de las relaciones humanas facilita la creación de un ambiente donde cada persona es estimulada a expresarse con libertad, la comunicación es abierta y centrada en el ser humano. Aquí se tiene la posibilidad de manifestar de manera libre lo que uno siente, lo que piensa, se da una comunicación no violenta porque se tiene en cuenta el respeto por el otro.

#### **b. Enfoque sistémico de la comunicación**

El sistema se define como un conjunto de elementos interdependientes (diferentes, pero que no pueden darse los unos sin los otros) que se relacionan entre sí y cumplen funciones para que el conjunto a su vez pueda cumplir una función principal. Esta noción de sistema es, a su vez, evolución de la noción de organismo que había desarrollado con éxito la biología, donde se ve al cuerpo humano como un todo, compuesto por una serie de sistemas (Giraldo, Naranjo, Tovar y Córdoba, 2008).

En este sentido, la comunicación es un sistema abierto de interacciones humanas, que permite relacionarse de manera auténtica entre los integrantes de la familia, donde el centro del

proceso de comunicación es el SER HUMANO y no el medio por el cual se transmite el mensaje durante la comunicación (Colle, 2002).

Desde este enfoque, la comunicación ha de ser abierta entre los distintos subsistemas de la familia (conyugal, paternal y fraternal), de modo que siempre haya un espacio para expresar las propias emociones, necesidades, sentimientos, pensamientos y se fortalezcan las relaciones interpersonales. Aquí existe una interdependencia entre los miembros de la familia, pues se trata de un sistema en el que hay una red de relaciones.

### **c. Enfoque interaccional de la comunicación**

El enfoque interaccional de la comunicación humana surge a partir de la Teoría General de Sistemas, donde su principal gestor e inspirador fue el antropólogo inglés Gregory Bateson, quien, junto a J. Ruesch en 1951 publicó un libro denominado “Communication: The social Matrix of Psychiatry”, en el cual refiere que la comunicación es la base o la matriz en la que están ubicadas todas las actividades humanas (Ruesch y Bateson, 1965, citado por Cortés, 2017).

Por ende, hay que destacar que desde este enfoque se valora a la comunicación como un sistema abierto de interacciones que se dan en un entorno, en este caso en la familia, sabiendo que es una comunidad de personas en constante movimiento, porque la esencia de la comunicación reside en el proceso de relación e interacción. Esto ayuda a fortalecer las relaciones humanas en el interior de la vida familiar, promoviendo el despliegue de algunas habilidades sociales en la persona.

## **2.3. Bases conceptuales**

Las bases conceptuales tienen como finalidad establecer el significado específico y según el contexto de los conceptos principales involucrados en la investigación, de modo que se conozca de manera objetiva lo que quiere decir el vocablo inmerso en el estudio. A fin de facilitar la adecuada comprensión de esta investigación, a continuación, se presentan los conceptos en los que se encuentra enmarcada.

### **2.3.1. El matrimonio**

Etimológicamente, la palabra matrimonio proviene de la expresión "*matrimonium*", la cual deriva a su vez de dos palabras latinas: "*matris*", que significa “matriz” y viene a ser el lugar donde

se desarrolla el feto y “*monium*”, que quiere decir “calidad de...”; se trata del aporte que brinda la mujer que contrae nupcias para ser madre, ya que su propia naturaleza está diseñada para ser ello.

De modo similar hay que considerar también el concepto de "*patrimonium*", el cual deriva de dos palabras latinas: "*patris*", que significa padre y "*monium*", que quiere decir "calidad de...", o sea, la aportación del hombre como "varón engendrador" o "progenitor" y de proveedor del sustento de la familia.

Según la Real Academia Española (RAE, 2003), el matrimonio es la unión de un varón y una mujer que buscan establecer y mantener una comunidad de vida e intereses y lo hacen a través de ritos o formalidades legales.

Por su parte, el Código de Derecho Canónico (CIC, n° 1055), indica que el matrimonio es la alianza mediante la cual varón y mujer constituyen entre sí un consorcio de toda la vida, ordenado por su misma índole natural al bien de los esposos, a la generación y educación de los hijos, esta realidad fue elevada por Cristo a la dignidad de sacramento entre bautizados. Para llevar a cabo este pacto es fundamental el consentimiento matrimonial, donde los cónyuges de manera libre y voluntaria deciden entregarse y aceptarse mutuamente en una alianza para toda la vida y así constituir el matrimonio (CIC, n° 1057).

De acuerdo con D'Agostino (1991) citando a Marshall indica que “el matrimonio es una institución que ratifica dos papeles, el del marido y el de la mujer” (p. 119). En otras palabras, el matrimonio es la unión de varón y mujer que corresponde a la ley natural, siendo la ley natural aquella ley que Dios, autor de la naturaleza, ha impreso en el ser del hombre.

### **2.3.2. La familia**

La familia es la primera comunidad de vida y amor, cimentada en la unión de los cónyuges que deciden unir sus vidas para concretizar un proyecto de vida en común. Asimismo, según el Catecismo de la Iglesia Católica (CEC), la familia es la “célula original de la vida social” (n° 2207). Es la sociedad natural donde el varón y la mujer son llamados al don de sí en el amor y en el don de la vida.

La Exhortación Apostólica *Familiaris Consortio* (n° 18) señala que la familia está fundada y vivificada por el amor, se trata de una comunidad de personas: del varón y la mujer esposos, de los padres y de los hijos, de los parientes. Su primera tarea es la de vivir fielmente su vocación a la cual

están llamados, poniendo siempre su empeño para desarrollar una auténtica realidad familiar. En otro momento, esta misma Exhortación reconoce cuatro aspectos importantes que la familia está llamada a realizar: 1) la formación de una comunidad de personas; 2) el servicio a la vida; 3) la participación en el desarrollo social y 4) y la participación en la vida y misión de la Iglesia (n° 17).

Por su parte, Mera (2016) refiere que la familia es una institución natural, ya que es conveniente a la dignidad de la persona humana; es decir, propicia su desarrollo íntegro, favorece las relaciones humanas, genera espacios para la escucha, el amor al otro en cuanto otro, etc. Asimismo, es la primera comunidad de personas que cumple una misión irremplazable e indelegable no solo para tejer las relaciones primigenias o primordiales de la persona, sino también para su función educadora. Pues únicamente la familia puede atender de manera personal y personalizada a cada uno de sus miembros.

Concretamente, la familia es la principal escuela de humanidad que ayuda a sus integrantes a tener una idea clara de lo que es el bien y el mal, es el lugar idóneo para ser mejor persona, para aprender a amar y a relacionarse con los demás.

### **2.3.3. Programa de formación**

Según la Real Academia Española (RAE), un programa es un plan o proyecto ordenado de actividades. En efecto, un programa de formación es un plan con acciones o propuestas creativas y sistemáticas, pensadas a partir de una necesidad, con el propósito de atender una problemática, buscar posibles alternativas de solución y obtener mejores resultados (Torres, 2011). Se trata de una serie de pasos para brindar posibilidades de ayuda a un determinado grupo de personas en cualquier ámbito y de acuerdo a particulares necesidades.

El programa de formación de esta investigación respondió a una problemática concreta, que fue la violencia familiar, muchas veces originada por la falta de comunicación conyugal. Para formular este programa fue importante tener en cuenta el proceso o etapas de la programación: identificación del problema, fundamentación, formulación de objetivos (general y específicos), metodología, selección y orden de los contenidos de aprendizaje, tiempo, determinación de las actividades o estrategias de aprendizaje, recursos y materiales, evaluación y bibliografía (Pereira, 2014).

#### **2.3.4. Comunicación conyugal**

Gervilla (2003) señala que la “comunicación es una relación específica, establecida entre dos o más personas, por la cual una de ellas participa o ambas participan entre sí, se ponen en mutuo contacto y donan algo de sí al otro” (p. 30). En este mismo sentido, Polaino (1990), citado por Polaino y Martínez (2002), señala que “comunicarse es instalarse en un particular modo de ser en el mundo: el de la interpersonalidad, una situación por la que el otro o los otros se unen hasta formar con ellos un quiasma, un entrecruzamiento intersubjetivo” (p. 29). De hecho, El hombre es un ser social por naturaleza, por tanto, no puede llegar a ser hombre por sí solo. Las relaciones interpersonales y familiares, inciden de modo singular, en la socialización.

Sin embargo, el matrimonio te ofrece a alguien para comunicarte y que te escucha como no te escucharía otra persona; es tú otro yo. La comunicación más íntima se da en el matrimonio. Por ello, la comunicación conyugal es poder expresar o transmitir libremente los pensamientos, inquietudes, problemas, dudas, con sencillez y honestidad, teniendo en el cónyuge un buen receptor. De ahí que, según Polaino y Martínez (2002), “por la comunicación, ambos cónyuges subrayan lo que les une y no lo que les separa, participan conjuntamente en un proyecto común y comparten solidariamente un mismo afán” (p. 31).

Por otro lado, estos mismos autores indican que “la comunicación entre los cónyuges, para ser verdadera, supone el encuentro sujeto – sujeto; un salir de sí para encontrar al otro, a la vez que uno se experimenta compartiendo su vida con el otro y coexistiendo con él” (p. 32); de ahí que, la comunicación entre esposos es una nota esencial del matrimonio, sin la cual es imposible que éste no se debilite, desestructure o termine afectando la integridad de los cónyuges.

#### **2.3.5. Violencia familiar**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la violencia como el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como efecto daños físicos, psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte. Hoy en día el más común es la violencia contra la mujer.

En la Convención de Belém do Pará, los Estados Parte acordaron que la violencia contra la mujer es una realidad que viola los derechos humanos, las libertades fundamentales, atenta contra la

dignidad humana y es una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres.

Esta misma Convención, reconoce que, muchas veces, la violencia que se ejerce contra la mujer tiene lugar dentro de la familia o en cualquier otra relación interpersonal, ya sea que el agresor comparta o haya compartido el mismo domicilio que la mujer, y que comprende, entre otros, violación, maltrato y abuso sexual (art. 1). La violencia contra la mujer está muy presente en el interior de la familia y se extiende o las consecuencias llegan hacia los demás integrantes.

En este sentido, la violencia familiar se refiere a cualquier forma de abuso, ya sea verbal, física, psicológica o sexual, que tiene lugar en las relaciones familiares (Corsi, 1994, p. 30). Se trata de un problema que atenta contra la vida, el cuerpo, la dignidad, la integridad psicológica o la libertad de los integrantes del núcleo familiar.

En la ley n° 30364 se señala que la violencia familiar es aquella que se ejerce contra cualquier integrante del grupo familiar, es cualquier acción o conducta que le causa muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico y que se produce en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder, de parte de un integrante a otro del grupo familiar (art. 6).

Detrás de la violencia familiar hay una pésima concepción antropológica de la persona, no se la valora como tal, se la cosifica, se atenta contra su dignidad, etc. El respeto a la persona humana pasa por el respeto del principio: “Que cada uno, sin ninguna excepción, debe considerar al prójimo como otro yo, cuidando, en primer lugar, de su vida y de los medios necesarios para vivirla dignamente” (*Gaudium et Spes*, n° 27).

Los efectos de la violencia familiar son múltiples, sobre todo para las víctimas porque muchas veces se inicia con una agresión verbal y termina en feminicidios. Comprometen su salud física y dejan huellas a nivel psicológico, emocional, moral y espiritual. Asimismo, las personas que sufren violencia, suelen ver afectada su autoestima, desarrollo intelectual, creatividad y capacidad para relacionarse con los demás. Por un lado, existe una negación por parte del agresor que le imposibilita tener una visión clara y acertada de su problema; por el otro, se produce sumisión y miedo en la víctima ante la posibilidad de un nuevo evento violento (Campo-Redondo, 2002, citado por Guirado, et al, 2011, p. 14).

La buena convivencia matrimonial y familiar libre de violencia supone una tarea diaria, la unidad se construye día a día por medio de la fidelidad, el compromiso, la paciencia, la generosidad,

la comunicación auténtica y el verdadero amor. La sociedad será lo que es, en función de cada una de las familias que la componen.

### **III. METODOLOGÍA**

En el presente capítulo se han considerado aspectos básicos de la investigación cualitativa, los cuales se presentan a continuación, empezando con precisar el enfoque, para luego concretizar el tipo, diseño y sujetos de investigación. Finalmente, se detalla el procedimiento de recolección de datos y el procesamiento de la información.

#### **3.1. Enfoque de investigación**

La presente investigación es de enfoque cualitativo, precisamente porque se basa en la lógica y proceso inductivo (explorar, describir y luego generar perspectivas teóricas), donde la esencia de este tipo de enfoque es el de describir alguna situación, para luego profundizar e interpretar las diversas formas que tienen las personas de expresar una realidad. Desde este enfoque de investigación, una fuente muy valiosa de datos cualitativos son los documentos escritos de cualquier tipo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Dicho con palabras de Bonilla y Rodríguez (2000), citado por Bernal (2010), la investigación cualitativa busca profundizar en hechos concretos, más no medir ni generalizar. Su interés prioritario es describir los rasgos o características de un determinado fenómeno social, principalmente enmarcado dentro de una problemática que necesita ser atendida. Quienes se abocan a este tipo de investigación pretenden comprender a fondo la situación que están abordando, teniendo en cuenta sus propiedades y su dinámica.

Por ello, en esta tesis y desde este enfoque cualitativo, se investigó un hecho social: la violencia familiar, originada en su mayoría de veces por la falta de comunicación entre los cónyuges, donde el rol de la investigadora fue el de interpretar y comprender el significado de la realidad, cuyos datos obtenidos fueron textuales; para lo cual, el razonamiento utilizado fue el inductivo, que es ir de lo particular hacia lo general. Metodológicamente se trata de una investigación flexible, puesto que tiene una estructura, pero a su vez, esta puede variar de acuerdo a la profundización del estudio y a la interpretación que se haga de la información (Lerma, 2016).

Asimismo, por su carácter dialéctico entre la persona (sujeto) y el objeto de estudio, fue crucial para entender nuestra problemática abordada; para comprender y explicar desde la perspectiva de diferentes autores la naturaleza profunda del matrimonio, la familia, la comunicación conyugal y cómo la falta de ésta genera violencia en el interior de la vida familiar. De acuerdo con

Hernández, Fernández y Baptista (2014) “las indagaciones cualitativas no pretenden generalizar de manera probabilística los resultados” (p. 9), sino que se trata de un “conjunto de prácticas interpretativas” (p. 9), que ayudan a comprender la realidad estudiada.

### 3.2. Tipo de investigación

De acuerdo con el enfoque cualitativo, esta investigación es de tipo **descriptivo**. Según Salkind (1998), citado por Bernal (2010) se considera como una investigación descriptiva a aquella donde “se reseñan las características o rasgos de la situación o fenómeno objeto de estudio” (p. 113).

En esta investigación se hace una descripción profunda y a la vez se explican los rasgos o características del matrimonio, la familia, la comunicación, entre otros aspectos que atañen a este estudio y, que, a su vez, permiten comprender de manera holística la realidad problemática, las bases teórico científicas, el abordaje metodológico y los hallazgos de la investigación. Por eso, “una de las funciones principales de la investigación descriptiva es la capacidad para seleccionar las características fundamentales del objeto de estudio y su descripción detallada de las partes, categorías o clases de ese objeto” (Bernal, 2010, p. 113).

Asimismo, desde este tipo de investigación se buscó exponer y describir los aspectos de la comunicación conyugal que ayuden a prevenir la violencia en el interior de la familia, así como presentar los alcances y conceptos que sitúan a los cónyuges como los protagonistas para consolidar un matrimonio sólido y libre de agresiones de cualquier índole, teniendo en cuenta los fundamentos antropológicos del matrimonio y la familia, sustentando la importancia de la comunicación conyugal para la creación de un programa de formación que ayude a prevenir la violencia.

Por otro lado, es una investigación de tipo **documental**. De acuerdo con Cáceres Hernández, et al. (1995), este tipo investigación depende principalmente de la información que se logra obtener o consultar en diversos documentos, material al que se acude como fuente de referencia, sin que se altere su naturaleza o sentido, los cuales aportan información valiosa o dan testimonio de una realidad concreta. Es así que, el presente estudio descriptivo tiene un soporte en la técnica de la revisión documental, cuyas principales fuentes son los documentos escritos: libros, revistas, tratados, conferencias escritas, etc.

### 3.3. Diseño de investigación

El diseño de esta investigación es **descriptivo simple**, el mismo que busca “especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice” (Hernández, 2014, p. 92). Por lo cual, esta tesis se centró en identificar las características del fenómeno objeto de estudio, en este caso, matrimonio y familia, comunicación conyugal y violencia familiar. El soporte fundamental fue la revisión documental, esto permitió recoger información, describir, analizar y profundizar en la investigación con la finalidad de concretizar los cuatro objetivos específicos y así alcanzar al objetivo general.

### 3.4. Sujetos u objetos de la investigación

En esta tesis los sujetos de investigación son los matrimonios que atraviesan por situaciones de violencia debido a la falta de comunicación conyugal, realmente no se da una comunicación auténtica, asertiva, mucho menos existencial que ayude a solucionar los conflictos de manera respetuosa, pacífica y sin hacer uso de la violencia.

Sabemos que el ser humano prefiere de forma natural las relaciones armoniosas y tranquilas, por ello, es importante mantener una buena comunicación, principalmente en el hogar, porque es allí donde se aprende a amar, a relacionarse y a comunicarse con los demás.

### 3.5. Procedimiento de recolección de datos cualitativos

El enfoque cualitativo de esta investigación permitió buscar y obtener datos, los mismos que se convirtieron en información relevante para el desarrollo del estudio. Se recolectaron con la finalidad de comprenderlos, analizarlos y así responder a los objetivos y pregunta de investigación, de tal manera que se generó conocimiento (Hernández y Mendoza, 2018). Para ello, fue esencial el uso de diferentes técnicas que facilitaron la obtención de la información, las mismas que se detallan a continuación:

#### 3.5.1. Técnicas de recolección de datos cualitativos

- **Técnicas de recolección de datos**

**A. Fichaje:** esta técnica es muy utilizada por los investigadores, la misma que ha servido en el presente estudio para recolectar, almacenar información útil, dar unidad y valor propio a esta investigación. En este sentido, se utilizaron los distintos tipos de fichas:

- ✓ **Textuales:** “es una recopilación de lo afirmado por el autor que se consulta, tal y como haya sido impreso” (Muñoz, 1998, p. 159). Este tipo de fichaje facilitó la extracción de información textual de libros, artículos u otros documentos referenciados en esta investigación.
- ✓ **De resumen:** en estas fichas se anota de forma resumida y breve lo que señala el autor consultado (Muñoz, 1998). Este tipo de fichaje, ayudó a resumir lo que el autor quiso decir en el libro, extracto o párrafos consultados (resumen de ideas del autor).
- ✓ **De interpretación:** “en este tipo de fichas el investigador consulta, resume e interpreta lo que aporta el autor consultado” (Muñoz, 1998, p. 160). Este tipo de fichaje permitió plasmar las notas o apuntes que se hicieron para profundizar en el análisis de las fuentes.
- ✓ **De síntesis:** permitió recoger la síntesis de algunos apartados o capítulos de los libros utilizados para esta investigación.

**B. Análisis documental:** se trata de una técnica basada en fichas bibliográficas, las mismas que permiten analizar el material impreso que se consulta (Bernal, 2010). Con el análisis documental se siguió el proceso de indagación mediante la revisión de diversos documentos fuentes de información del objeto de estudio, para luego proceder a seleccionarlos y clasificarlos de acuerdo a la relevancia del contenido y su pertinencia para esta tesis. Con esta base se procedió a la revisión detallada de su contenido y a registrar de forma organizada la información esencial para luego proceder a su análisis (Bernal, 2016).

Para dicho efecto, fue importante tener en cuenta las **fuentes de información bibliográfica** que estuvieron conformadas por libros, artículos, revistas, enciclopedias, diccionarios, tratados, tesis o cualquier otro medio de registro escrito donde se localizó información valiosa que sirvió para el estudio y fundamentación del conocimiento (Muñoz, 1998).

### 3.5.2. Procesamiento de datos

#### Desarrollo de la investigación

Para la ejecución de esta investigación se contó con un orden específico, con el propósito de lograr los fines planteados. Se fijó un objetivo general y cuatro objetivos específicos que han sido

desarrollados de la siguiente manera: se empezó trabajando los objetivos específicos y como consecución de los mismos, se logró exponer el objetivo general.

- A.** Con respecto al primer objetivo específico, se expuso los fundamentos antropológicos del matrimonio y la familia y su importancia en la sociedad actual. Para esto, fue necesario la recolección de información y el uso de las técnicas de investigación antes mencionadas, enfatizando en la técnica de fichaje de síntesis y de citas textuales.
- B.** En cuanto al segundo objetivo específico, donde se argumentó la importancia de la comunicación conyugal para prevenir la violencia, se recurrió a distintas fuentes según la técnica de fichaje de síntesis, de citas textuales y de interpretación.
- C.** En el tercer objetivo, se analizó la violencia en el interior de la vida familiar y su origen en la falta de comunicación de los cónyuges. Para ello, se acudió a los diferentes estudios sobre la violencia en el hogar, originada por la escasa comunicación, haciendo uso de las distintas técnicas de recolección de datos.
- D.** El cuarto y último objetivo específico permitió establecer los contenidos para un programa de formación centrado en la comunicación conyugal que contribuya a la prevención de la violencia en el interior de la familia. En este punto se recogió información relevante, nuevamente mediante la técnica del fichaje de citas.

Finalmente, con el desarrollo de cada uno de los objetivos específicos se logró alcanzar el objetivo general, el cual estuvo orientado en el diseño de un programa de formación, centrado en la comunicación conyugal para prevenir la violencia en la familia, por lo que se utilizó las técnicas de investigación descritas anteriormente y todos los recursos necesarios para su consecución.

## IV. GESTIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

### 4.1. Consideraciones éticas implicadas

La presente investigación se construye sobre las siguientes consideraciones éticas, las mismas que responden a la naturaleza de esta investigación y se detallan a continuación:

- **Honestidad en la investigación:** implicó el carácter objetivo de este estudio y el valor de la honestidad en el uso de las fuentes de investigación. El registro y análisis de los documentos han quedado consignados en el desarrollo de la tesis y en las referencias bibliográficas.
- **Respeto a la dignidad de la persona humana:** se tuvo en cuenta la integridad de la persona humana, ya que ésta es un fin en sí misma, con capacidad de amar y ser amada, un ser social y relacional, capaz de crecer conjuntamente e ir perfeccionándose a lo largo de su existencia.

El hombre es un alguien y no solo un algo, es una persona humana, siendo sus modos de ser: varón y mujer; iguales, distintos y complementarios. La denominación de persona apunta a la grandeza de su ser y es sujeto que tiene unas propiedades intrínsecas o características propias: dignidad (tiene una valía en sí misma), singularidad (única, singular e irrepetible), incomunicabilidad de su ser (el sujeto es único e irrepetible, solo existe una vez en el universo), autoposición (el hombre puede poseerse a sí mismo en términos de su propia vida; es decir, el hombre tiene control de sus decisiones y acciones), etc., (Mera, 2016).

Por consiguiente, la persona es un ser digno que merece respeto, valoración, acogida, ayuda, etc., desde su concepción hasta su muerte natural y, bajo ninguna circunstancia se debe atentar contra ella, ya que todos merecemos vivir dignamente; por ello, se debe priorizar la atención y protección de aquellas personas vulnerables e indefensas.

- **Respeto a la institución matrimonial:** se consideró al matrimonio como una institución basada en el amor conyugal, donde varón y mujer, con pleno ejercicio de su libertad y voluntad, deciden unirse para concretizar un proyecto de vida en común: “el matrimonio es un compromiso voluntario y libre de los contrayentes, mediante el cual deciden quererse y entregarse el uno al otro, en exclusividad y permanencia” (García, 2003, p. 180); para tal efecto, la comunicación influye de manera determinante y permite tener una buena convivencia en el hogar.

Obviamente, el matrimonio es un acto de la voluntad a raíz del cual varón y mujer se dan y aceptan de manera plena, para siempre y exclusivamente en todo cuanto concierne a aquella unión de vida, orientada al bien de los esposos, la procreación y educación integral de los hijos (García, 2003). Es en el matrimonio donde el proyecto de felicidad constituye una tarea de ambos esposos, los dos son los responsables directos para que su familia sea una verdadera comunidad de vida y amor, ámbito natural de personalización y fuente de valores humanos y cristianos.

Quienes deciden unir su vida en matrimonio saben las responsabilidades que implica, sus fines específicos, su interés por crecer conjuntamente, la búsqueda del bien del otro en cuanto otro, el despliegue de sus capacidades y la decisión de afrontar la vida con protagonismo.

- **Respeto a la familia:** se valora a la familia como una institución natural, cimentada o fundada en la unión conyugal de un varón y una mujer (complementariedad), que ha estado y está presente en la sociedad, por esta razón se la considera como célula básica del ámbito social.

La familia es el primer ámbito de socialización humana, es el depósito de los valores que más profunda y permanentemente quedan grabados en cada uno de sus miembros mediante la educación (es escuela de virtudes personales, sociales y cristianas), es la primera comunidad de personas, donde se atiende de manera personal y personalizada a cada uno de sus integrantes, “es el ámbito donde se despliega el amor en sus diversas manifestaciones: amor sponsal, amor paternal y maternal, amor filial, amor fraternal, amor de los amores” (Mera, 2016, p. 52).

Por tanto, la familia ha de ser valorada, respetada, defendida de los diversos ataques e ideologías que se promueven contra ella, porque no hay otro camino hacia la verdadera humanidad que no sea a través de la familia, ésta hace que el mundo humano sea cada vez más humano cuando forma verdaderos hombres al servicio de Dios y el prójimo.

#### 4.2. Recursos humanos y materiales

##### ➤ Recursos humanos:

- **Asesora de tesis:** ha sido la principal consultora para el desarrollo de esta investigación, quien me ofreció la orientación y sugerencias oportunas durante las asesorías.

- **Los matrimonios:** en esta investigación se trató de ver la situación actual que viven los esposos dentro de su matrimonio, teniendo en cuenta aquella realidad que los vincula, el amor conyugal; sin embargo, muchas veces, las relaciones matrimoniales y familiares se ven frustradas por la falta de comunicación.
- **Materiales (presupuesto):** los detalles del presupuesto de materiales utilizados en esta investigación, servicios y otros se describen a continuación:

<i><b>Materiales</b></i>			
<b>DETALLE</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO</b>	
		<b>UNIT. S/.</b>	<b>TOTAL. S/.</b>
Libros electrónicos	3	45.00	135.00
Libros en físico	6	40.00	240.00
Millar de papel bond	1	20.00	20.00
USB	1	35.00	35.00
Cartuchos de tinta	3	15.00	45.00
Lapiceros	3	2.00	6.00
Resaltador	3	1.50	4.50
<b>SUB TOTAL</b>			<b>445.50</b>
<i><b>Servicios</b></i>			
<b>DETALLE</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO</b>	
		<b>UNIT. S/.</b>	<b>TOTAL. S/.</b>
Fotocopias	1500	0.05	75.00
Impresiones	800	0.20	160.00
Anillado	8	8.00	64.00
Internet	200 (horas)	1.00	200.00
<b>SUB TOTAL</b>			<b>499.00</b>
<i><b>Otros varios</b></i>			
<b>DETALLE</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO</b>	
		<b>UNIT. S/.</b>	<b>TOTAL. S/.</b>
Transporte local	30	5.00	150.00
Transporte interprovincial	30	25.00	750.00
Imprevistos			150.00
<b>SUB TOTAL</b>			<b>1050.00</b>
<b>TOTAL, GENERAL</b>			<b>2,034.50</b>

### 4.3. Matriz de consistencia

<b>LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:</b> Protección y seguridad de la persona y la familia.			
<b>TEMA:</b> Diseñar un programa de formación centrado en la comunicación conyugal para prevenir la violencia en el interior de la familia.			
<b>PROBLEMA:</b> ¿Cómo es el programa de formación centrado en la comunicación conyugal para prevenir la violencia en el interior de la familia?			
<b>TESISTA: BANY BELEN LEYVA HUAMANTA</b>			
<b>OBJETIVOS</b>			
<b>GENERAL</b>			
<b>Diseñar un programa de formación centrado en la comunicación conyugal para prevenir la violencia en el interior de la familia.</b>			
<b>ESPECÍFICOS</b>			
Identificar los fundamentos antropológicos del matrimonio y la familia y su importancia en la sociedad actual.	Argumentar la importancia de la comunicación conyugal para prevenir la violencia en el interior de la familia.	Analizar la violencia en el interior de la vida familiar y su origen en la falta de comunicación de los cónyuges.	Establecer los contenidos para un programa de formación centrado en la comunicación conyugal que contribuya a la prevención de la violencia en el interior de la familia.
<b>APORTE</b>	Esta investigación propuso un programa de formación centrado en la comunicación conyugal para prevenir la violencia en el interior de la familia, esto debido a que muchos de los conflictos matrimoniales se originan a causa de una mala comunicación, pues lo que no se comunica auténticamente termina siendo expresado por medio del conflicto. El matrimonio es un compromiso de dos personas que han decidido compartir un proyecto común y crecer conjuntamente. Dentro de este horizonte, la comunicación juega un rol fundamental e imprescindible, ya que favorece un clima matrimonial saludable, seguro y duradero.		

## **V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

En este capítulo se presentan los resultados de la investigación y se discuten los mismos en base a los aportes de diferentes autores. Este capítulo cuenta con la siguiente estructura: en un primer momento se presentan los fundamentos antropológicos del matrimonio y la familia y su importancia en la sociedad actual; a continuación, se expone la importancia de la comunicación conyugal y, finalmente, se analiza la violencia en el ámbito familiar y su origen en la falta de comunicación entre los cónyuges. Todo esto sirve para concretizar los contenidos del programa de formación centrado en la comunicación conyugal que contribuya a la prevención de la violencia en el interior de la vida familiar.

### **5.1. FUNDAMENTOS ANTROPOLÓGICOS DEL MATRIMONIO Y LA FAMILIA Y SU IMPORTANCIA EN LA SOCIEDAD ACTUAL**

En este apartado se brindan los fundamentos antropológicos del matrimonio y la familia y, al mismo tiempo, se reconoce la importancia de estas realidades en el ámbito social. Todo ello, “porque la familia y el matrimonio del que deriva, constituyen una comunidad natural. En cierto modo, la más natural de todas las existentes” (Melendo, 2008, p. 32).

La familia, cuyo origen se funda en el matrimonio es reconocida por instituciones nacionales e internacionales como la célula originaria de la sociedad. Por ejemplo, en el apartado tercero del artículo 16 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948 se establece que “la familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado”. Por su parte, el Catecismo de la Iglesia Católica (CEC) nos recuerda también que “la familia es la célula original de la vida social” (n° 2207).

Efectivamente, es el lugar más importante por el que todos los seres humanos pasamos, ya que representa lo que en un momento fuimos, lo que ahora somos y lo que seremos a futuro; se trata de una comunidad de personas en la que aprendemos a valorarnos como tales. Es un contexto de desarrollo humano muy importante y crucial para el hombre, es un ámbito educativo insustituible en la vida humana y una instancia sin la cual resulta imposible gestar las bases para la buena convivencia social.

### **5.1.1. Fundamentos antropológicos del matrimonio**

El matrimonio es una institución natural en la que varón y mujer se comprometen a unir sus vidas para siempre, a una donación mutua y a una entrega plena que implica un conjunto de relaciones humanas, una integración de las personas en un “nosotros” que no resulta de la eliminación del “yo” y del “tú”, sino de la conjunción del “yo” con el “tú” y del “tú” con el “yo”; es decir, “son los cónyuges mismos los que, a la vez, son dos y uno” (Hervada, 1987, p. 186). Dos historias que se juntan para un proyecto común.

Es una realidad en la que de manera libre y voluntaria se decide compartir la propia existencia con el ser amado y emprender una convivencia en conjunto; por esta razón, es importante saber cuáles son sus exigencias, obligaciones y compromisos que se tienen que asumir para vivir en concordancia como lo que son.

Hervada (1987) sostiene que el hombre siendo un ser racional, libre y responsable tiene que vivir de manera consciente, reflexionando sobre su actuar diario y sabiendo afrontar con una actitud protagónica los desafíos actuales. En este contexto, se resalta el conocer como principio del obrar propiamente humano y reconoce que mientras más se conozca al matrimonio, mejor se tendrán en cuenta sus exigencias, sus fines y el hecho de vivir más responsablemente.

Al unirse en matrimonio, el varón y la mujer tienen que saber las responsabilidades y desafíos que van a afrontar en adelante, donde es importante el apoyo mutuo, la comprensión, la empatía, la escucha, los detalles y, sobre todo, mucho amor. De ellos depende el éxito o fracaso de su matrimonio, ya que lo van construyendo o destruyendo con sus acciones.

#### **a. El amor matrimonial o conyugal**

Los seres humanos estamos hechos por amor y para amar, dar amor engrandece nuestra capacidad de amar. Ya San Agustín nos lo decía: “la medida del amor es amar sin medida”, esto no significa que hay que faltar a nuestros valores, sino que hay que apoyarse en ellos. En efecto, Sarmiento (2017), refiere que:

El amor es algo propio o exclusivo de la persona: solo la persona puede amar, y solo son actos de amor los que la persona realiza con la intervención de su inteligencia y su voluntad, ya que solo de esa manera puede conocer y reconocer los valores inherentes a la condición personal. (p. 60)

Sin embargo, el amor conyugal es un amor que posee una naturaleza y características propias que lo distinguen de todos los demás tipos de amor. Según Sarmiento (2017), el amor conyugal es el que se da entre un varón y una mujer, quienes son distintos y sexualmente complementarios. En consecuencia, el hombre, haciendo uso de sus facultades superiores (inteligencia y voluntad), conoce y decide elegir de manera libre y consciente a la persona amada para que sea su compañera de vida y busque su bien, incluso a costa del propio sacrificio.

Por su parte, Tomás Melendo, citado por Mera (2016) señala que “el matrimonio es una alianza, un pacto de amor, una decisión de un varón y una mujer que optan por existir el uno para el otro, donándose mutuamente en cuanto varón y mujer con todo lo que son y tienen” (p. 34). Sabemos que en el día a día los seres humanos nos vamos haciendo (en el plano moral) en base a nuestras decisiones, a nuestro modo de actuar o a nuestros actos libres, lo mismo ocurre en la vida matrimonial, si se decide sacar la mejor versión del esposo o esposa y se trabaja por ello, en algún momento se sentirá la satisfacción de haberlo logrado.

Asimismo, es importante resaltar que el amor conyugal está configurado por unas características tan necesarias e íntimamente articuladas entre sí. Estas notas o características se presentan a continuación y están insertas en la Carta Encíclica *Humanae vitae* (nº 9):

- La **humanidad**, implica un amor plenamente humano, es decir, sensible y espiritual al mismo tiempo;
- La **totalidad**, se trata de un amor íntegro, total, donde los esposos comparten generosamente todo lo que son y tienen, sin reservas indebidas o cálculos egoístas;
- La **fidelidad y exclusividad**, un amor fiel y exclusivo entre los cónyuges y
- La **fecundidad**, un amor que siempre esté abierto a la vida, porque el amor de los cónyuges no se agota dentro de la pareja, sino que los hace capaces de la máxima donación posible, por la cual se convierten en cooperadores de Dios en el don de la vida a una nueva persona humana.

Por lo tanto, Viladrich, citado por Melendo y Martí (2010), señala que el varón y la mujer esposos, a través de un acto voluntario han decidido ser coposadores mutuos, ellos libremente han querido deberse el amor conyugal que comprende y supera la amistad y se plasma en una entrega total de ambos. Es de una comunión íntima, donde los esposos se dan entre sí, comprometiéndose a hacer florecer su amor recíproco y buscar su realización personal.

En este mismo sentido, Gil (1978), citado por Melendo y Martí (2010), señala que el matrimonio, además de ser amor conyugal es una institución matrimonial; en otras palabras, se constituye en la institución del amor conyugal, donde se ama al otro porque se le reconoce como digno de ser amado y donde cada uno considera el bien del cónyuge como propio. Ciertamente, la institución nace por el acto de amor y, el amor conyugal, que es exclusivo, sirve y protege al matrimonio de distintas situaciones que se originan en su interior.

En las relaciones interhumanas, el término “institución” hace referencia a algo establecido según el orden de la justicia. Por su parte, la “institución matrimonial” viene a designar el conjunto de elementos permanentes que determinan el origen y posterior desarrollo de la relación entre varón y mujer concretizada en el matrimonio (Sarmiento, 2017).

Por consiguiente, el amor conyugal da existencia a una institución; pero no una institución que lo aprisiona y lo limita, sino a una realidad que respeta la libertad individual y permite a la persona crecer, desarrollarse armónica y conjuntamente y acrisolar su amor en una entrega total. Entonces, es la mayor expresión del amor conyugal, la mutua entrega esponsal –dos en una carne– la que hace nacer la institución, la misma que protege el amor y lo resguarda contra el egoísmo y el hedonismo (Francisco Gil Hellín, citado por Melendo y Martí, 2010).

Se ha de tener en cuenta siempre que “los esposos como personas son iguales en dignidad, pero, por su masculinidad y feminidad, son diferentes” (Sarmiento, 2017, p. 71), hecho que lleva al varón y a la mujer a complementarse mutuamente, a la donación y entrega, al amor recíproco, a la afirmación de la persona del otro cónyuge en su dignidad y peculiaridad y a la generación de nuevas vidas. Es curioso el amor: porque la alegría del amado, se convierte en tu alegría, al igual que su dolor, metas, sueños, etc.; es decir, su felicidad es ahora tu felicidad, como decía San Agustín “el alma de quien ama, vive más en el cuerpo del amado, que en el cuerpo mismo”.

## **b. El matrimonio, realidad natural**

Según Sarmiento (2017), el matrimonio responde a la naturaleza y condición misma del ser humano, pues está ligada íntimamente a su ser, así como al valor y sentido más profundo del amor y de la vida. Se entiende, por tanto, que el matrimonio es una realidad natural, que responde a la humanidad del varón y de la mujer y que va más allá de cualquier configuración social.

En este mismo sentido, Hervada (1987) sostiene que el matrimonio es un dato de la naturaleza, más no una creación de la cultura o de la sociedad. Esto significa que forma parte de lo que el hombre tiene recibido por su propio modo de ser: que, en sus elementos esenciales, no nace como una invención humana, sino de la naturaleza del hombre. En otras palabras:

- ✓ **Primero:** es importante reconocer que varón y mujer no son tales porque los ha determinado la cultura, sino que es un dato de la propia naturaleza. En consecuencia, el matrimonio, que viene a ser la unión de un varón con una mujer es una institución que surge y tiene como base a la propia naturaleza humana.
- ✓ **Segundo:** entre el varón y la mujer de da una tendencia natural para unirse en matrimonio, pues ambos están hechos por naturaleza el uno para el otro: la mujer para el varón y el varón para la mujer. Esta unión no es un invento de la cultura aprovechando la distinción de sexos, sino que, por naturaleza, se es varón en relación a la mujer y se es mujer en relación al varón y entre ambos se complementan.
- ✓ **Tercero:** siendo la diferenciación entre varón y mujer un hecho natural, y existiendo una tendencia natural a la unión, es obvio que la diferenciación y la tendencia responden a un tipo de unión en el que el varón y la mujer se realizan de manera plena: el varón se realiza como persona humana masculina y la mujer como persona humana femenina. En otras palabras, el matrimonio es la unión marital que responde a la ley natural, siendo la ley natural aquella ley que Dios ha impreso en el ser del hombre.

En efecto, no se trata de una institución artificial, creada por las leyes o la cultura para organizar de alguna manera las uniones entre personas, sino una realidad que antecede a cualquier cultura o legislación. Además, tiene en sí misma una determinada estructura jurídica y moral y, por ello, reclama de la sociedad y de la Iglesia el reconocimiento público adecuado y la necesaria protección jurídica (*Familiaris Consortio*, n° 11).

### c. Esencia del matrimonio

La decisión de unir la propia vida con la de otra persona es uno de los mayores retos que asume el ser humano, pues implica buscar el bien del ser amado, contribuir en su desarrollo y

perfeccionamiento y estar dispuesto a superar las distintas situaciones de conflicto que se presentan a lo largo de la existencia junto al cónyuge.

Leclercq (1965) expresa que el matrimonio es un acto fundamental mediante el cual el hombre dispone de su propia vida para unirse a otro ser humano con la intención de permanecer siempre juntos. Es un acto deliberado que implica una decisión consciente de la propia persona para desarrollar un proyecto de vida junto al cónyuge, amar desinteresadamente y buscar el bien que propicie un desarrollo auténtico de sus personalidades. Se trata de un acto en el que la persona ejercita de manera plena ese derecho de disponer de sí mismo.

El matrimonio no funciona solo, son los cónyuges quienes lo hacen funcionar, reman hacia la misma dirección. Son dos voluntades unidas que deciden desarrollarse de manera conjunta. En este camino es importante la ayuda mutua para ser mejores cada día: si soy mejor persona, mejor será mi amor y mejor cónyuge seré. Asimismo, es fundamental la vivencia de virtudes, entre ellas la más valiosa e importante, el amor. Al respecto, Melendo (2008), señala lo siguiente:

El objetivo por excelencia del matrimonio, en cuanto ‘totalización’ de amores, implica que los esposos progresen día a día hacia una unión cada vez más rica entre ellos, a todos los niveles: del cuerpo, del carácter, del corazón, de la inteligencia y voluntad, del alma. (p. 65)

Por su parte, el Concilio Vaticano II en la Constitución *Gaudium et spes* (nº 48), al exponer la doctrina del matrimonio refiere que la característica esencial que lo distingue de cualquier otra relación entre varón y mujer es precisamente que por el pacto conyugal el marido y la mujer ya no son dos, son una sola carne (Mt 19,6). En este sentido, la expresión bíblica “una sola carne” recordada por el mismo Jesús en el Evangelio, apunta efectivamente a la esencia del matrimonio, pues se unen dos vidas con sus metas, intereses, motivaciones, etc., para ser alcanzadas entre ambos: ya no son dos, sino una sola carne.

Esta es la realidad estable y permanente (una sola carne) –esencial– que constituye el ser del matrimonio. De ella proviene el obrar, el desarrollar la existencia como cónyuges, direccionar las acciones hacia objetivos concretos, construir sus vidas con fundamentos sólidos, buscar el bien de los esposos, de los hijos y de la sociedad; es decir, convertirse en una comunidad de vida y amor, capaz de potenciar el desarrollo integral de sus miembros y jamás tomar a la persona como un medio (citado por Miras y Bañares, 2007).

#### **d. Fines del matrimonio**

Cuando se hace referencia a los fines del matrimonio no se trata de cualquier finalidad que pretendan alcanzar un varón y una mujer que han decidido unir o compartir sus vidas, sino aquellos a los que está ordenada la unión marital por su propia naturaleza, que son: el amor y ayuda mutua entre esposos, la procreación de los hijos y la educación de los mismos (Cfr. CIC, n° 1055).

Por su propia naturaleza la institución matrimonial y el amor conyugal están orientados a la generación de la vida a través de la procreación y, al mismo tiempo, a la educación de los hijos, quienes han de aprender de sus padres el don de sí, a amar y ser amados. El marido y la mujer con la unión íntima de sus personas y actividades se ayudan y se sostienen mutuamente, pues como dice el pasaje evangélico, ahora ya no son dos, sino una sola carne (Mt 19,6). En este proceso, los cónyuges van adquiriendo consciencia de su unidad y van trabajando por el bien de su hogar. Esta íntima unión, como mutua entrega de dos personas, lo mismo que el bien de los hijos, exigen plena fidelidad conyugal y urgen su indisoluble unidad (*Gaudium et spes*, n° 48).

Es importante que en la vida matrimonial se tengan en cuenta tales fines, de modo que la convivencia familiar no carezca de sentido, sepan hacia dónde se dirigen, cuál es el horizonte y constituyan una vida sólida que busque el desarrollo humano, espiritual, emocional, intelectual, etc., de todos sus integrantes, ya que cada día es una nueva oportunidad para reflexionar, crecer y avanzar hacia lo que se quiere alcanzar.

#### **e. Dimensiones constitutivas esenciales del matrimonio**

Mera (2016) describe al matrimonio como una realidad tridimensional, esto es, que, siendo una única realidad, tiene tres dimensiones esenciales o constitutivas íntimamente ligadas de una única realidad. A saber: *su unidad, su indisolubilidad (CIC, n° 1056) y su fecundidad.*

- **Unidad:** el matrimonio es exclusivo y fiel de los contrayentes. El amor auténtico es absoluto, implica la totalidad de la persona en cuerpo y alma y cuanto llevan consigo. Un solo varón y una sola mujer. Por esta razón, la fidelidad constituye la virtud angular del matrimonio.

Es entre los cónyuges donde se instaura y desarrolla la comunicación primera, pues a raíz del pacto conyugal, varón y mujer son una sola carne y están llamados a desarrollarse y

crecer continuamente en comunión, manteniéndose fieles a la promesa matrimonial del don recíproco de sí mismos o donación total (*Familiaris consortio*, n° 19).

Asimismo, “la condición personal de los esposos, su radical igualdad y dignidad, y el bien de los hijos, exigen que la comunión del amor conyugal sea fiel y exclusivo” (Sarmiento, 2017, p. 69). Se trata de una unidad muy profunda que comprende la totalidad de las personas de los esposos, en cuanto sexualmente distintos y complementarios.

- **Indisolubilidad:** el matrimonio es para toda la vida, hasta que la muerte los separe, es decir, es indisoluble, de ahí que, quien no esté dispuesto a amar para siempre, es imposible que ame verdaderamente tan solo un día. Como sabemos, por la propia naturaleza del matrimonio, los esposos quedan vinculados entre sí mientras los dos estén vivos, son una unidad y, por tanto, la ruptura del vínculo va en contra de la esencia del matrimonio.

Es importante recordar que el matrimonio nace de un continuo acto de amor, donde la alianza o pacto conyugal es el origen no solo del vínculo o comunión entre los cónyuges, sino también del compromiso y de la posibilidad real de amarse de por vida, es un constante caminar hacia la plenitud, que solo concluirá con la muerte de uno u otro de ellos (Melendo y Martí, 2010, p. 120).

- **Fecundidad:** la tercera dimensión esencial del matrimonio es la procreación y la formación de los hijos. La generación de nuevas vidas es el coronamiento natural del matrimonio y le confiere una alta dignidad. La fecundidad en el ámbito matrimonial es el fruto del amor de los esposos, son ellos mismos quienes deciden estar abiertos al don de la vida y cooperar en la obra creadora de Dios. En este acto de amor se evidencia su plena y recíproca donación de sí mismos, ya que con la llegada de los hijos los cónyuges crecen en el amor, incrementan y purifican su afecto, cultivan nuevas virtudes humanas y cristianas, etc.

Cafarra, citado por Melendo y Martí (2010) indica que la “comunión interpersonal entre el varón y la mujer está adornada de una bendición particular: la bendición de la fecundidad. Esta comunión interpersonal, por lo tanto, es el lugar en el cual y desde el cual seguirán las otras personas humanas” (Leclerq, 1965, p. 220). Por tanto, los hijos son quienes engrandecen el amor conyugal porque llevan a los esposos a orientar sus vidas

hacia los otros, a no encerrarse en el egoísmo, a superarse cada día y a buscar no solo la propia realización, sino la de los suyos.

### **5.1.2. Fundamentos antropológicos de la familia**

La familia es una realidad natural, una comunidad cuyos lazos de unión responden a la propia naturaleza humana; una comunidad de personas, donde se aprende a ser mejor persona; es la primera escuela de humanidad que ayuda a sus integrantes a desarrollarse como tales, sabiendo que son seres únicos, singulares e irrepetibles y poseen un proyecto de vida propio que han de ir concretizando a lo largo de su existencia. Es en la familia donde se atiende de manera personal y personalizada a cada uno de sus integrantes (Mera, 2016).

#### **a. La comunión conyugal, fundamento de la familia**

La familia se asienta sobre una base sólida y con visión de futuro, el matrimonio. Es la comunión conyugal la que se convierte en el fundamento sobre la cual se va construyendo la más amplia comunidad familiar, de los padres, hijos, hermanos (as), parientes y demás familiares (*Familiaris Consortio*, n° 21). Por ello, aunque pueda parecer paradójico, la relación conyugal “constituye la primera relación familiar, pues a través de ella se despliegan las restantes: fundamentalmente, la filiación y la fraternidad” (Carreras, 2006, p. 57).

En este mismo sentido, Castilla (2004) señala también que el fundamento de la familia es la unión entre un varón y una mujer, destacando en ellos su diferencia y complementariedad debido a la masculinidad y feminidad de los esposos. Por ende, las relaciones familiares forman un abanico de relaciones alrededor de la conyugalidad. Con sus propias palabras, lo expresa de la siguiente manera:

Las relaciones peculiares entre varón y mujer son las que dan inicio a la compenetración familiar. La comunión de personas que se establece en la familia descansa en primer lugar en la comunión de personas que se establece en el matrimonio entre un varón y una mujer. (p. 66)

La realidad previa a la institución familiar es el matrimonio entre un varón y una mujer, una institución que hoy por hoy se ve atacada y se pretende desnaturalizarla. Sin embargo, importa tener muy claro los fundamentos para poder defenderla y promoverla y, al mismo tiempo, dar testimonio de su importancia para el perfeccionamiento humano.

Teniendo en cuenta a Gil (1995), citado por Melendo (2008) refiere que el núcleo original y la fuente irradiadora de la comunidad y comunión familiar está en el lazo de la unión marital. Son los esposos el fundamento y soporte de los hijos, parientes y demás familiares, ya que proyectan a todos ellos esa imagen de referencia y la fuerza de cohesión interna.

En este sentido, es importante tomarse en serio y valorar a la institución matrimonial, sabiendo que es origen y fundamento de la familia, y al amor entre los futuros esposos como principio y raíz del matrimonio. Hemos de ser conscientes que el ámbito familiar humano responde de modo imprescindible a la vocación esencial del hombre, porque es aquí donde forja su personalidad: “sin familia, el ser humano no podría nacer como persona, pero tampoco crecer, hasta conquistar su plenitud personal” (Melendo, 2008, p. 49).

En efecto, en el pacto o unión conyugal “no solo se constituye una peculiar relación –la conyugal– sino que también se establece la misma familia como comunidad de vida y de amor” (Carreras, 2006, p. 79). Así pues, es a través del vínculo conyugal, donde se origina y fundamenta la institución familiar, en cuyo seno alberga la generación de la vida, el perfeccionamiento humano, la promoción de valores humanos y cristianos, etc.

#### **b. La familia, comunión de personas**

La familia está llamada siempre a ser comunión y comunidad de personas porque en ella encontramos al amor como la fuente y estímulo para promover, acoger y respetar a cada uno de sus integrantes, pues el criterio moral de la autenticidad de las relaciones conyugales y familiares consiste en la promoción de la dignidad y vocación de cada una de las personas, las cuales logran su plenitud mediante el don sincero de sí mismas (*Familiaris consortio*, n° 22).

Asimismo, en el matrimonio y en la familia se entretajan un conjunto de relaciones interpersonales (relación conyugal, maternal, paternal, filiación y fraternidad), a través de las cuales toda persona queda introducida en la “familia humana” y en la “familia de Dios” que es la Iglesia (*Familiaris consortio*, n° 15); de manera que, todas las relaciones que se establecen en el seno de la familia resultan, en sentido propio, personales, ya que se atiende a cada ser humano por como es. “Quienes forman parte de un mismo hogar lo hacen, rigurosamente, poniendo en juego su carácter personal; intervienen en él, ¡siempre!, en cuanto personas: como tales son respetadas, queridas, mimadas” (Melendo, 2008, p. 20).

La familia dota al ser humano de las competencias necesarias para llevar una vida buena, ya que como afirma Víctor Frankl (1987) el hombre solo es capaz de realizarse en la medida en que da sentido a su propia vida. De acuerdo a ello, la institución familiar juega un rol fundamental para ayudar a los suyos a alcanzar un desarrollo pleno. También D'Agostino (1991) argumenta que:

La familia es la estructura antropológica que une –a través de mecanismos biológicos, que también pueden ser trascendidos simbólicamente, como en el caso de la adopción– sujetos de edad, capacidades y papeles distintos. Hermanando la necesidad biológica de la crianza de la prole con la exigencia subjetiva de adquirir la propia identidad personal, el hombre a través de la estructura familiar, se encuentra a sí mismo en la doble dimensión de sujeto que da y de sujeto que recibe. (p. 144)

Es en el ámbito familiar donde se aprende a dar y recibir amor, es el primer espacio para las relaciones armoniosas, es la principal escuela de humanidad, el ámbito que ayuda a las personas a tener una idea clara de lo que es el bien y el mal y a ejercer responsablemente la libertad a través de la práctica de virtudes humanas y cristianas. Cada uno de sus miembros con su esfuerzo personal y la ayuda de Dios, han de luchar para alcanzar el éxito familiar, cimentado en el amor.

Definitivamente, la familia es una comunidad de personas vivificadas por el amor, que están al servicio de la vida y que comparten experiencias de dos realidades diferentes, debido a que se da un intercambio entre familias distintas que establecen una alianza y una apertura de cada una de ellas al mundo de la otra. De este modo, los esposos junto con sus hijos, viven en el matrimonio y la familia una singular experiencia de socialización.

“La familia constituye una comunidad de amor y de solidaridad: una comunidad que no encuentra su fundamento último ni en la ley que le otorga la reglamentación, ni en la utilidad que pueden extraer de ella sus componentes, sino en la capacidad de amar familiarmente y de fundar sobre este amor una comunidad de vida”. (D'Agostino, 1991, p. 18)

En síntesis, “si la familia es comunidad de personas (y en cuanto personas), la persona, a su vez, es principio y término de amor” (Melendo, 2008, p. 21); por tanto, en la vida familiar se acepta y valora a los demás tal y como son, con sus defectos y virtudes. Además, la familia es el gran soporte espiritual, psicológico, emocional ante momentos de dificultad, evidenciándose la ayuda mutua, el cariño, el consejo, alternativas de solución, etc.

### **c. Familia, ámbito natural de personalización**

La misión de la familia como nos dice la *Familiaris Consortio* es: “Vivir, crecer y perfeccionarse como comunidad de personas que se caracterizan por la unidad y la insolubilidad junto con los seres amados” (nº 17). Es decir, el ser humano se desarrolla de manera plena y alcanza su realización integral en el seno de su familia, porque es aquí y no en otra realidad u otro campo de su vida donde se juega el destino de cada persona. Qué importante es cooperar en el despliegue de las potencialidades humanas, para hacer del hombre el protagonista de su propia vida.

De acuerdo a lo mencionado, es conveniente citar a Santo Tomás de Aquino, quien considera a la familia como el verdadero “útero espiritual”, donde la persona humana es generada como tal mediante el amor y la educación que le dan sus padres para alcanzar un auténtico crecimiento personal, ejercitar su libertad con responsabilidad y ser capaz de donarse a los otros con amor.

En esta misma línea, Melendo (2008) reconoce que la familia es una realidad imprescindible para que la persona sea, en cuanto persona: para que encarne su propio ser personal y sepa orientar su vida hacia un horizonte que le permita desarrollarse en concordancia como lo que es, persona humana, dotada de facultades superiores que le distinguen de los seres inferiores a él. Desde esta perspectiva, la existencia de la familia es connatural al ser humano y no proviene de indigencia alguna, sino que responde a la condición personal del hombre.

Por otra parte, este mismo autor afirma que “el ámbito familiar humano se advierte, así, imprescindible para que, dándose, el hombre pueda responder a su vocación esencial de persona. Sin familia, el ser humano no podría nacer como persona, pero tampoco crecer, hasta conquistar su plenitud personal” (Melendo, 2008, p. 49). Esto significa que, sin un entorno familiar, no hay persona cumplida nunca: ni entre los niños, adolescentes, ni entre los presuntamente más desarrollados.

#### **5.1.3. Familias ancladas en el amor**

Como ya vimos anteriormente, la familia se fundamenta en la unión conyugal de varón y mujer que deciden unir sus vidas por amor y para amarse mutuamente; además, para emprender

un camino en el que busquen un desarrollo basado en tres dimensiones: ser, tener y trascender, con el propósito de darle un verdadero sentido a su vida.

Los esposos como tales, han de compartir sus vidas y lo que son generosamente, sin reservas ni cálculos egoístas. Quien ama de verdad a su cónyuge, no ama solo porque de él recibe algo, sino a la totalidad de su persona y convencido de enriquecerlo con el don de sí mismo. Precisamente, Hervada (1987) señala que:

Varón y mujer son, ante todo, personas humanas y como tales son objeto del amor conyugal. Lo amado conyugalmente es, de modo básico y primario, la persona. Se ama al otro como persona y en su entera persona... El verdadero amor conyugal es personal; de la entera persona del uno se dirige a la entera persona del otro. Lo amado no son la feminidad o la virilidad de la persona –aisladamente consideradas y mucho menos sus aspectos corpóreos exclusivamente– sino la entera persona de la mujer o del varón. (p. 32)

“El matrimonio está pensado para hacer felices a las personas a base de enseñarles a amar” (Melendo y Martí, 2010, p. 130), aceptando al cónyuge con sus fortalezas y limitaciones, pero siempre con la intención de ser mejores cada día. Por ello, “el matrimonio es fuente de felicidad en la medida en que va engrandeciendo la capacidad de amar de los cónyuges” (Melendo y Martí, 2010, p. 132), quienes proyectarán ese amor hacia sus hijos y los enseñarán a amar, a vivir con valores y principios, a convivir con los demás y a ser los principales actores de su desarrollo personal y familiar.

Asimismo, el matrimonio da lugar a una comunión de bienes, fines, medios, etc., en la que cada uno de los cónyuges e integrantes del grupo familiar son aceptados, comprendidos y afirmados como tales, simplemente por el hecho de ser personas. Es un tipo de comunión tan profunda y fuerte que se puede describir como la identificación de las personas en el amor (Sarmiento, 2017, p. 42). Es el amor el que ha de primar en los matrimonios, en las familias, para que éste se extienda al ámbito social y se logre una verdadera convivencia, donde no haya lugar para las agresiones, maltratos y violencia.

El verdadero amor busca el bien de la otra persona en cuanto tal, da lo mejor de sí mismo y no se fija solo en la apariencia física, sino en la totalidad de su ser. Propicia un ambiente familiar agradable, donde el varón y la mujer como esposos y como padres, los hijos y otros parientes se esfuerzan por construir una institución familiar con cimientos sólidos, fundada y vivificada por un auténtico amor y capaces de amarse y perdonarse siempre.

San Juan Pablo II en la Exhortación Apostólica *Familiaris Consortio* (nº, 18), resalta que el amor es el principio interior, la meta y la fuerza permanente de la comunión de personas. Sin el amor la institución familiar no puede vivir, crecer y perfeccionarse, pues la vida de sus integrantes carecería de sentido si no le es revelado el amor, si no se encuentran con el amor, si no lo experimentan, si no lo hacen propio ni participan en él. Todo ser humano necesita amar y ser amado.

Ciertamente, desde el día en que nacemos buscamos amor; porque es el amor lo que nutre nuestra alma y nos capacita para salir de nosotros mismos (donarse), ya que el amor en acción es estar al servicio de los demás. Hay que empezar amando en casa, para después amar en el hogar que formemos: ama a tu familia tal como es, ninguna es perfecta, pero hay que aprender a aceptarla y valorarla. Con los integrantes de tu hogar, permítete disfrutar tiempo con ellos, escucharlos, divertirse, perdonarse, pero sobre todo amarse.

Muy ciertas las palabras de Melendo (2008), quien afirma que:

¡Si pretendéis que nuestros hijos puedan alcanzar algún día la felicidad, si aspiráis al menos a hacérselo más fácil, afanaos desde ahora en la tarea de revitalización que nos están pidiendo a gritos para instaurar, a medio plazo, una auténtica civilización del amor!: se nos ha dicho autorizadamente que “*la familia constituye la base de lo que Pablo VI calificó como ‘civilización del amor’*”, que “*la familia depende por muchos motivos de la civilización del amor, en la cual encuentra las razones de su ser como tal*”; y que, “*al mismo tiempo, la familia es el centro y el corazón de la civilización del amor*”. (p. 79)

No hay que olvidar que el camino hacia la civilización del amor lo compone la familia, de ahí la importancia de luchar para que sea lo que es y hemos de esforzarse por forjar auténticas personas: principios y términos de amor, con una personalidad bien formada, singular e irrepetible. “El amor debe ser el principio y la fuerza de la comunidad y comunión conyugal” (Sarmiento, 2017, p. 51).

En síntesis, el ser humano está llamado a amar y a ser amado, pues toda persona necesita el amor para reconocer la dignidad propia y de los otros y para darle un sentido valioso a su vida. Sin embargo, hay una forma de amor que aparece mucho más ligada a la realización de la persona, al logro de una vida plena, porque expresa relaciones que constituyen a la persona como tal: es el amor de los padres a los hijos (que está en el origen de cada persona, que viene a la existencia como hijo), y el amor del varón y la mujer (pues la dimensión esponsal es también constitutiva de la persona).

#### **5.1.4. Importancia del matrimonio y la familia en la sociedad actual**

En la actualidad, la familia es una realidad que está en grave peligro, pues a toda costa se intenta desnaturalizarla, por ejemplo, desde dentro se promueven las “parejas de hecho” (convivir “maritalmente” pero sin ningún compromiso matrimonial), se agilizan las rupturas con el llamado “divorcio express”, se evidencia con más frecuencia las familias de padres solteros o separados, infidelidad, violencia familiar, etc. Asimismo, desde afuera se le ataca desde distintos frentes: ideología de género, uniones de personas del mismo sexo, adopción de hijos por parte de personas del mismo sexo, anticultura de los medios de comunicación, etc.

Ante esta realidad, es imprescindible contar con argumentos sólidos para defender el matrimonio y la familia, ya que son instituciones de mucha importancia no solo para las personas particulares, sino también para la sociedad en su conjunto. De ahí que, el derecho y el deber de protegerlas, conservarlas y hacer frente a los constantes ataques, es una tarea de todos.

Melendo (2008) cita un escrito de Charles Péguy en el que nos muestra la valentía de decidir formar una familia, reto que hemos de asumirlo con mucha responsabilidad. Considera que en este mundo hay un arriesgado aventurero y es el padre de familia, que muchas veces el mundo moderno está organizado contra él, lo considera imprudente, osado, que incluso se atreve a unirse a una mujer y tener una familia. Es una realidad palpable hoy en día, donde podemos evidenciar que todo está contra él y los suyos, porque se busca desestabilizar la unión familiar a toda costa.

Ciertamente, la decisión de formar una familia es como una aventura o un viaje en el que se presentan una serie de obstáculos, que, en ocasiones, impiden que ésta avance o sus integrantes se desarrollen integralmente; más aún, cuando a la institución familiar se le ataca desde diferentes ámbitos. Sin embargo, el padre, la madre, los hijos y, si es el caso, otros parientes que constituyen la familia, han de tener la fortaleza de remar contracorriente, asumiendo la responsabilidad y funciones que les corresponde para construir verdaderas comunidades de amor y ser agentes del cambio social.

La familia siempre ha sido, es y será la célula original de nuestra sociedad. Es la institución natural en la que marido y mujer están llamados al don de sí en el amor y en el don de la vida. La autoridad, la estabilidad y la vida de relación en el seno de la familia constituyen los fundamentos de la libertad, de la seguridad, de la fraternidad en el ámbito social. Es aquí, donde

desde niños se aprende los valores morales, se comienza a honrar a Dios y a hacer un buen ejercicio de la libertad. La vida de familia es iniciación a la vida en sociedad (CEC, n° 2207).

Por ello, la familia marca el presente, el futuro y, en gran parte, el destino de los hijos. Melendo, en su artículo ¿El porqué de la familia? Menciona que no hay otro camino hacia la verdadera humanización que no sea a través de la familia, esto implica que dicha institución ha de ser colocada en el lugar que le corresponde, ya que busca el bien del hombre y se preocupa para que este mundo humano sea cada vez más humano. Y es que “la familia es por excelencia el principio de la continuidad social y de la conservación de las tradiciones humanas; constituye el elemento conservador de la civilización” (Leclercq, 1965, p. 30).

“La misión de la familia es hacer del matrimonio y de los hijos personas felices y capaces de dar lo mejor de sí mismas a los demás para hacer una sociedad mejor” (Callejón Gil, Angélica, citada por Mera, 2016, p. 56). Así pues, la riqueza de la vida es tal, que, si la familia no fija un plan o proyecto de vida esponsal, irá por el camino que le marque la sociedad y llegará a un paradero incierto.

Todos los miembros de la familia, cada quien, según sus dones, talentos, tiene la responsabilidad de contribuir en el bienestar familiar y de construir, día a día, la más amplia comunión de personas, haciendo que cada familia se convierta en la escuela de humanidad más completa y más rica, aquí entra a tallar el cuidado y amor hacia los pequeños, los enfermos, los ancianos y los más vulnerables. Es importante también el servicio recíproco, compartir los bienes, las alegrías y sufrimientos juntos, de modo que el camino se hace más llevadero (*Familiaris Consortio*, n° 21).

Se entiende por tanto que “el futuro de la familia no solo es solidario con el porvenir de cada una de las personas que se desarrollan en su interior, sino con el de la entera civilización (...) en su conjunto”. Es evidente que la familia ayuda a la persona y a la sociedad a desarrollarse de manera auténtica, brinda una formación humana, espiritual, afectiva, etc., que no puede ser delegada a ninguna otra institución. Por ello, “el mañana de la humanidad pende, en su integridad más absoluta, de lo que consigamos hacer con la familia” (Melendo, 2008, p. 33).

Es indiscutible que lo que se haga con la familia, tiene consecuencias en el ámbito social. Si se la protege de los constantes ataques, si se le brinda orientación y formación, si se le ayuda en sus necesidades; entonces, se estará contribuyendo de manera real en el cuidado y protección

de una institución clave para mantener el orden social. Ya Melendo (2008) nos dice que cualquier progreso efectivo que se haga en el ámbito familiar, no solo repercute en las personas que la componen, sino que se extiende al conjunto de la sociedad que la alberga.

Por su parte, San Juan Pablo II exclamaba enfáticamente que “cuál es la familia, tal es la nación, porque tal es el hombre” (citado por Melendo, 2008, p. 79). Es importante mejorar el hogar, para que así se salve la nación, el mundo entero, habiendo perfeccionado a cada una de las personas que lo integran. En esta línea, este mismo autor nos transmite un mensaje primordial, donde refiere que:

- Sin la familia no hay persona cabal, plena.
- A su vez, sin persona, desaparecen la sociedad civil y las comunidades intermedias como agrupaciones humanas auténticas.
- Si queremos revitalizar la sociedad, devolverle su mordiente ético y humano, debemos empeñarnos en dar respuesta a las palabras de San Juan Pablo II, cuando exclamaba, “¡Familia, sé lo que eres!” (*Familiaris Consortio*).

## **5.2. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN CONYUGAL**

La comunicación es un medio indispensable para la interacción entre seres humanos, muy importante para el desarrollo personal, familiar y social.

El término comunicación deriva de la palabra latina “*communis*” que significa “poner algo en común con otro”, realidad que expresa comunión, participación, algo que se comparte, se tiene o vive en común. En este contexto, el hecho de poner algo en común o hacer partícipe de algo a otro implica, en el marco de la verdadera comunicación, un cierto reconocimiento a la personalidad del otro, a su diversidad personal, como elemento necesario en la comunicación familiar y no solo supone una manera de donación o entrega de algo propio a los demás. “Solo desde el reconocimiento del otro como persona puede existir algo en común; algo en lo cual se participa” (García Hoz, 1990, p. 40).

La comunicación es fundamental en las relaciones interpersonales, a través de ella, el ser humano se va desarrollando en sus diferentes dimensiones. Ciertamente, la calidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestras comunicaciones, porque nos permite interactuar con los

demás, dar y recibir mensajes que incluyen información, datos, vivencias, experiencias, signos, claves, significados y también estados emocionales (Zayas, 2011).

Sin embargo, en este proceso de la comunicación existen diferentes obstáculos que nos hacen fracasar en esta importantísima tarea y uno de ellos es el hecho de no saber tratar adecuadamente los conflictos, sobre todo en el ámbito familiar, donde la comunicación se ve alterada y se termina en actos de violencia que atenta contra la integridad de las personas.

### **5.2.1. El poder generativo del lenguaje en el ámbito conyugal**

Echeverría (2003) refiere que el lenguaje es lo que hace de los seres humanos el tipo particular de seres que son, pues se constituye en una de las características básicas de nuestra condición y de lo que nos configura como personas. Aunado a esto, se torna en la clave para comprender las distintas situaciones diarias, porque a través de él le conferimos sentido a nuestra existencia. Al mismo tiempo, es fundamental reconocer que el lenguaje es generativo, pues nos permite, no solo describir alguna realidad o hablar “sobre” las cosas, sino que hace que las cosas sucedan, crea realidades.

El autor antes mencionado, al postular que el lenguaje es generativo, sostiene que éste es acción, es activo y no una herramienta pasiva; es decir, a través del lenguaje, no solo se habla de las cosas, sino que altera el curso espontáneo de los acontecimientos: hace que las cosas ocurran. Por ejemplo, al proponerle algo a alguien o al decirle “sí”, “no” o “basta”, intervenimos en el curso de los acontecimientos.

En los distintos ámbitos de la vida, el lenguaje es un recurso imprescindible para generar proyectos, iniciativas de desarrollo, ideales, compartir experiencias, sentimientos, pensamientos, etc.; así pues, en la relación conyugal es fundamental para construir una vida auténtica entre los esposos: el lenguaje hace que sucedan cosas importantes en la vida de familia; ya que los seres humanos, al hablar, hacemos “declaraciones, afirmaciones, promesas, pedidos, ofertas” (John R. Searle, citado por Echeverría, 2003, p. 42).

Sin duda, “el hombre no puede vivir sin dialogar, es un ser constitutivamente dialogante (...). Por ser persona, el hombre necesita el encuentro con el tú. El lenguaje no tiene sentido si no es para esta apertura con los demás” (Yepes y Aranguren, 2001, p. 68). En el ámbito conyugal y familiar la apertura se da a través de la expresión o transmisión libre de pensamientos,

inquietudes, dificultades y dudas, sabiendo que el cónyuge tiene la capacidad de escucha, el don de consejo y la disposición para generar un ambiente agradable para la buena convivencia.

Dicho de otro modo, el diálogo permite abrirse hacia el otro, compartir la propia interioridad, tener la disposición para escuchar, valorar su compañía, generar espacios para conversaciones auténticas, etc. Entonces, el verdadero diálogo no se da solo al hablar y escuchar, sino también en cómo uno expresa aquello que desea transmitir, qué cuestiones se plantean, si lo que se va a decir es bueno, verdadero y útil, en qué momentos se propicia el diálogo, etc., (Yepes y Aranguren, 2001).

Cuán importante es saber hablar para expresar con sinceridad lo que queremos transmitir y saber escuchar para comprender a los demás, porque si escuchamos para responder estamos pensando en nosotros mismos, pero si escuchamos para comprender, estamos pensando en el otro, en sus necesidades, intereses o en lo que le está afectando realmente.

Sin embargo, “la falta de diálogo es lo que motiva casi todas las discordias y lo que arruina las comunidades humanas (matrimonios, familias, empresas, instituciones políticas, etc.) (Yepes y Aranguren, 2001, p. 68). De ahí, la importancia de hacer del diálogo matrimonial y familiar una práctica constante para evitar situaciones que generen violencia y lograr una convivencia sana en el hogar.

### **5.2.2. Características de la comunicación conyugal**

Polaino (2002) considera que “la comunicación entre los cónyuges es una nota esencial del matrimonio sin cuya presencia es muy difícil que éste no zozobre, encallando definitivamente” (p. 31). Por lo tanto, es evidente que la comunicación en el ámbito matrimonial y familiar juega un rol importante y relevante para que la convivencia y las relaciones interpersonales sean eficaces, duraderas y constructivas.

La capacidad de diálogo sincero o una auténtica comunicación se convierte en una nota distintiva de la madurez personal dentro del matrimonio. Por tal razón, la persona madura no se encierra en sí misma, sino que es capaz de abrirse, de suscitar el encuentro dialógico con el otro y resolver los diversos conflictos con sensatez, cualquiera sea su naturaleza. Es en las situaciones conflictivas donde se conocen las reacciones, expresiones, principios, mensajes, etc., de los seres

humanos. En efecto, “la vida conyugal se nos manifiesta desplegándose a través del siguiente *inter* (camino) dialógico: comunicación-uni6n-comuni6n-coexistencia” (Polaino, 2002, p. 31).

Por medio de la comunicaci6n, los esposos han de subrayar lo que les une y no lo que los separa, han de compartir solidariamente un mismo afán, sacar adelante un proyecto de vida en com6n, compartir metas, ideales, cooperar mutuamente para alcanza una vida esponsal s6lida, etc. Concretamente, la comunicaci6n entre los c6nyuges ha de suponer el encuentro entre dos personas (sujeto-sujeto) para que 6sta sea verdadera. Se trata de un salir de uno mismo para el encuentro con el otro, compartir la vida y coexistir con 6l (Polaino, 2002).

La comunicaci6n conyugal permite entablar una relaci6n íntima con el c6nyuge, ya que comunicar es sin6nimo de compartir y se comparte con la otra persona lo que 6sta nos traslada a trav6s de la comunicaci6n. Zayas (2011) presenta algunos **requisitos b6sicos** para que la comunicaci6n sea aut6ntica, tenemos:

- ✓ **La transparencia:** se trata de una comunicaci6n sin dobleces, sin ocultamientos, aqu6 prevalece la honestidad.
- ✓ **La autenticidad:** la persona se muestra tal cual es, no aparenta ser lo que no es, se expresa de forma y modo personal. Esta virtud permite forjar en las personas la confianza en s6 mismos, en los otros, apuesta por la sinceridad, etc.
- ✓ **La coherencia:** significa la conexi6n entre lo que se piensa, comunica y hace; es decir, hay una conexi6n l6gica entre s6, pues cuando vivimos lo que hablamos nuestras acciones van delante de nuestras palabras.
- ✓ **La aceptaci6n:** implica aceptar las diferencias, pues las personas son distintas, piensan de un modo u otro, es importante por ello la tolerancia ante puntos de vista diferentes, reconocer y aceptar la subjetividad del otro, apreciar lo positivo y negativo que tiene.

Esta cualidad tiene mucha relaci6n con el respeto hacia el otro, porque se reconoce el derecho de todas las personas a pensar, opinar y actuar sin atentar contra su dignidad, autoestima y respetando su imagen e individualidad.

- ✓ **La consonancia:** en este sentido, la comunicaci6n puede ser resonante y disonante.

La comunicaci6n **resonante** ayuda a tener un control emocional para alcanzar el 6xito personal y familiar. Se muestra una adecuada combinaci6n entre la raz6n y el coraz6n,

sabiendo manejar bien la parte cognitiva y afectiva, se establece empatía con la familia de manera creativa y eficaz, se trata con respeto al otro, se brinda confianza, se habla con sinceridad, hay sintonía entre los propios sentimientos y el de los demás, se tiene la posibilidad de brindar un *feedback* asertivo, etc.

Sin embargo, la comunicación **disonante** es todo lo contrario a la comunicación resonante, pues aquí las personas se dejan llevar por las emociones negativas, muestran resentimiento, ansiedad, incomodidad, propagan irritabilidad, siempre están molestos, tristes, caen en estados depresivos; es decir, con esta forma de comunicación se dificulta gravemente la convivencia y el logro de los objetivos familiares.

- ✓ **La empatía:** permite ponerse en el lugar del otro, percibiendo en un nivel superior sus estados de ánimo y sentimientos, de tal manera que se es capaz de comprender a la persona sin lastimarla o herirla con las propias palabras o acciones. Cuando alguien es empático tiene la capacidad para acercarse a la subjetividad de los demás y se identifica con lo que les está sucediendo.

Así pues, la comunicación conyugal es producto de la interacción entre los esposos, para lo cual es fundamental el conocimiento mutuo, con el propósito de intercambiar sin temores intereses, ideas, opiniones y sentimientos entre sí. En este sentido, Sayas (2011) presenta algunas **funciones básicas de la comunicación** que también se pueden aplicar al ámbito conyugal y familiar, tenemos:

- **Informativa:** implica la transmisión y recepción de la información. Aquí el objetivo principal es el de facilitar cierta información que necesitan saber las personas y grupos, con el propósito de darla o transmitirla, tomar decisiones, actualizarse científica y técnicamente, obtener conocimiento, etc.
- **Afectiva:** en la comunicación el lenguaje tiene sentido y palabra, no es solo lo que se dice, sino como se dice. Es importante transmitir de manera adecuada lo que sentimos, pensamos y vivimos, porque esta función permite expresar y percibir vivencias afectivas por medio de la comunicación verbal y no verbal.
- **Regulativa:** esta función permite regular el comportamiento de los demás cuando se ejerce influencia sobre ellos, ya sea por medio de instrucciones, sugerencias, órdenes, expectativas,

etc., para ajustarse a determinados propósitos sin que se atente contra su integridad. La función reguladora tiene normas y valores de la sociedad, comunidad y familia.

Otra de las características fundamentales de la comunicación conyugal es que ésta tiene dos **bases fundamentales en las cuales se sostiene** para que sea efectiva. Gervilla (2003) las presenta de esta manera:

- **La aceptación del otro:** en la comunicación conyugal y familiar cada uno de sus integrantes, además de encontrarse consigo mismos y aceptarse, han de encontrarse con los otros y aceptarlos tal como son, con sus fortalezas y defectos; sabiendo que la persona es un proyecto por hacerse y que cada decisión cuenta para ello.

Sin embargo, cuando los esposos no se aceptan, cuando los hijos menosprecian a sus padres o éstos a aquellos, cuando los hermanos viven en constantes conflictos, el diálogo se ve frustrado, viciado y en su lugar aparecen la falta de concordia, el malestar interior, los celos y la escasa apertura al cambio y al perdón (Gervilla, 2003).

- **El amor:** la base más sólida y firme del diálogo conyugal y familiar es el amor, así lo afirman diversas investigaciones que se han llevado a cabo en este ámbito. Cuando dos personas se aman, tienen siempre de qué hablar, son empáticos y está presente la alegría de hallarse el uno frente al otro. Es esencial el esfuerzo constante para buscar el bien de la otra persona, incluso con sacrificio, todo ello porque se ama desinteresadamente.

Es cierto que la comunicación va más allá de un simple conversar, ésta posibilita el intercambio de puntos de vista e inquietudes, genera espacios para buscar las mejores alternativas de solución frente a los conflictos que se suscitan en la familia. Es un medio magnifico para fortalecer el amor, haciendo partícipe al cónyuge de los propios sentimientos, de las necesidades, alegrías, expectativas y esperanzas. Al respecto, es de vital importancia tener en cuenta ciertas **formas básicas de la comunicación** conyugal, las mismas que dan sentido a la relación. Gervilla (2003) señala las siguientes:

- **El silencio:** sin duda, el silencio también es una forma de comunicarse, porque es positivo ponerlo en práctica cuando aflora las tensiones. Ante situaciones acaloradas es mejor saber callar en lugar de contraatacar, no hay que presionar o cargar más el ambiente ya

enrarecido por la discusión. El silencio enfría el acaloramiento y la agresión verbal, porque dos no pelean, si uno no quiere.

- **El diálogo:** es el medio más habitual para la comunicación del conocimiento, que se hace código ético, solución a problemas, incitan a la construcción de la propia identidad, criterio de relación con los demás, enseñanza de habilidades sociales, etc. El diálogo supone silencio y atento escuchar, porque nadie puede creerse en posesión de toda la verdad... Se han de escuchar los cónyuges; los padres y los hijos; los hermanos; los abuelos con hijos y nietos, etc.
- **La mirada:** se convierte en una forma importante de comunicar algo, la misma que sustituye a la palabra. Hay que recordar que hay miradas de apoyo, aliento, aprobación, suspenso, represión y oposición, todas ellas transmiten un mensaje en sí.
- **Regalos y obsequios:** los regalos son un modo tradicional de comunicarse afectos. Los obsequios por parte de los padres a los hijos son premios y por parte de los hijos a los padres, significan gratitud, respeto, congratulación, agradecimiento, ánimo y delicadeza. De la misma manera, entre los cónyuges tiene un gran significado y valor, contribuye en el afianzamiento de la confianza, la estima, el cariño, etc.

Sin embargo, las relaciones conyugales y familiares sufren o se rompen cuando hay ciertos **obstáculos o impedimentos que apañan la comunicación**, haciendo que ésta se vea frustrada y se llegue incluso a las agresiones. Entre estos factores, tenemos los siguientes, como nos lo afirma Gervilla (2003):

- **Falta de tiempo:** esta situación se genera cuando se dedica tiempo en exceso al trabajo, ya sea por parte de los padres o de los hijos, también por la falta de organización, diversiones fuera de la familia, incremento injustificado del tiempo dedicado a la TV y redes sociales, dejarse llevar por el consumismo, etc.
- **No saber escuchar:** falta de atención a lo que alguno de los cónyuges o miembro de la familia dice, pregunta o propone.
- **Falta de respuestas a preguntas legítimas:** uno de los integrantes ignora las interrogantes de la otra persona.

- **Mentalidad diferente entre los miembros de la familia:** muchas veces los conflictos se generan porque no se aceptan las diferencias, ya sean por motivos de edad, códigos éticos, cultura, afiliación política o creencias religiosas.

### 5.2.3. El papel de las emociones en la comunicación conyugal

La palabra emoción proviene del verbo latino “*motere*” que significa “mover”, además del prefijo “e”, que implica “alejarse”, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción (Goleman, 1995). En este sentido, todas las emociones nos impulsan a actuar, son como planes instantáneos que nos permiten afrontar la vida.

Las emociones son la primera respuesta natural a los acontecimientos que se producen a lo largo de la vida, pues surgen en nosotros: alegría, tristeza, miedo, cólera, etc. La emoción provoca una reacción física y visible por los demás, incluso antes de que hayamos tomado conciencia de lo que nos ocurre. Por ejemplo, si nos encontramos con una persona a la que apreciamos, puede surgir una sonrisa en nuestro rostro antes de que seamos conscientes de lo agradable del encuentro. En consecuencia, las emociones no son solamente sentidas, también tienen una presencia fisiológica.

En efecto, las emociones son interpretaciones sobre algo que pasa en el exterior, son automáticas, inmediatas, pasajeras, muchas veces intensas y, ante ellas, reaccionamos de una u otra manera. Obviamente, nosotros no elegimos qué emoción sentir, pero sí podemos decidir qué hacer con aquello que sentimos, a esto se llama saber gestionar nuestras emociones. De ahí la importancia de tener en cuenta lo siguiente antes de reaccionar frente a hechos desafiantes:

- Poner nombre a la emoción que se está sintiendo
- Aceptar la emoción básica que se está sintiendo
- Escuchar el mensaje que me quiere transmitir esa emoción para mi vida actual
- Expresarla de la mejor manera; es decir, asertivamente o adecuadamente

Para poder practicar una comunicación no violenta en la vida conyugal, es indispensable comprender bien, por una parte, cómo funcionan nuestras propias emociones y, por otra parte, cómo pueden funcionar las emociones del otro. Si nosotros mismos aceptamos correctamente nuestras emociones, todo va bien; pero si no sabemos gestionarlas nos incapacitan para la comunicación y se pueden convertir en sentimientos y resentimientos que destruyen la vida

personal y conyugal, pues las emociones tienen la función de ponernos en relación con uno mismo, los demás y el entorno (Trouchaud, 2019).

Goleman (1995) nos invita a proporcionar inteligencia a nuestras emociones, de modo que sepamos gestionar correctamente los impulsos emocionales, interpretar los sentimientos más íntimos del otro, manejar las relaciones de manera fluida, reaccionar sin agredir, etc., citando las palabras de Aristóteles, refiere que nos hace falta la habilidad de “ponerse furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta” (p. 15).

En este contexto es importante que la educación abarque también la dimensión emocional de la persona; es decir, formar mente y corazón, inculcar aptitudes humanas como la conciencia de sí mismo (a), el autodomínio, el arte de escuchar, la empatía, la capacidad para resolver conflictos, realizar trabajos cooperativos y colaborativos, porque el desafío es administrar nuestra vida emocional con inteligencia.

Entre las emociones básicas, nucleares o cardinales, tenemos las siguientes, las mismas que juegan un papel singular e importante en nuestra vida:

- **La alegría:** nos permite alegrarnos sin reservas, aprovechar el momento plenamente, aumentar la confianza, comprender lo que nos hace realmente felices, tomar opciones de vida que no nos decepcionen, que nos beneficien y construyan nuestra vida. A la alegría hay que darle todo el tiempo posible, es infinita.
- **La tristeza:** es una forma de expresar el dolor que llevamos dentro, nos lleva a pedir ayuda, hace que nos desahogemos, permite respetar sin vergüenza los momentos de bajón, los momentos en que tenemos necesidad de encerrarnos en nosotros mismos y de ocultarnos para llorar. La emoción de la tristeza es una señal que algo nos falta, en qué hemos fallado, qué añoramos, algo que hemos perdido, una posibilidad se cerró, etc.
- **El miedo:** identificado como tal nos permite evaluar el peligro objetivo, analizar los medios que debemos poner en marcha para superar la dificultad, encontrar la energía necesaria para actuar o protegernos, es la evidencia de que algo querido está en riesgo. Experimentar miedo no significa ser miedoso.

- **La cólera:** identificada como tal es la mejor de nuestras aliadas, porque nos proporciona una inmensa energía. Permite defender con vigor, determinación, fuerza y eficacia nuestro ser y nuestros valores. Podemos sentirnos orgullosos de rebelarnos contra las injusticias y las opresiones.

Qué importante es saber vivir, expresando asertivamente las emociones en pareja, por ejemplo:

- ✓ **Mantener una atmósfera serena:** es fundamental que ambos cónyuges sean conscientes de la forma en que se hablan. Evitar ser acusador, molesto, irónico, etc.
- ✓ **Comenzar de a pocos:** si se reconoce una falta de costumbre o temor a expresar las propias necesidades en pareja, es importante ir de a pocos, paso a paso.
- ✓ **Mantenerse abierto a otras soluciones:** si bien es importante expresar las necesidades propias al cónyuge, también lo es aceptar que no siempre lo que esperamos recibir es la única salida posible

#### **5.2.4. La comunicación conyugal, clave para el éxito matrimonial y familiar**

Una buena comunicación conyugal es la clave para lograr un matrimonio feliz, puesto que el diálogo, la comunicación y el intercambio de pareceres es un componente esencial en la vida de los matrimonios y las familias. Para tener una buena convivencia es indispensable aprender a comunicarse positivamente y comprender la forma de ser de la otra persona. Sin comunicación no puede haber ni relación ni convivencia.

Es así que, los esposos no deben olvidar que su psicología es distinta a la del cónyuge, pues cada uno ve de manera distinta las cosas, dan más importancia a ciertos detalles, valoran algunos aspectos que consideran esenciales, sus reacciones no son las mismas, su forma de realizar las actividades es diversa, etc. Por ello, qué importante es el hecho de saber comprender al otro, ponerse en su lugar, porque son distintos y a la vez complementarios, pues enriquecen sus personas y hacen más atractiva la vida (Sarmiento, 2017).

El matrimonio está sostenido por ciertos pilares y uno de ellos es la comunicación que da sentido a la existencia esponsal y fortalece el vínculo entre los miembros del hogar. La comunicación va más allá de si se habla o no se habla o cuándo se habla. Tiene más que ver con

lo que se dice y cómo se dice. En consecuencia, es importante practicar una comunicación asertiva y existencial con nuestros seres queridos, mediante la cual se busca el respeto hacia uno mismo y los demás, expresar nuestras necesidades libremente y entender las de nuestro cónyuge, explicar sin temor lo que uno piensa o siente, brindar muestras de afecto y cumplidos, comprender la personalidad del otro, etc.

La Exhortación Apostólica *Amoris Laetitia*, sobre el amor en la familia, reconoce que el diálogo es indispensable para madurar el amor en la vida matrimonial y familiar, pero esto no es algo que se logra automáticamente, sino que supone un largo y esforzado aprendizaje. Dependiendo de la realidad familiar, los varones, mujeres, adultos, jóvenes y niños tienen su propia manera de comunicarse, manejan un lenguaje distinto, sus códigos son otros y es importante saber comprenderlos. Ciertamente, en muchos casos la comunicación se ve condicionada por la forma de preguntar, de responder, el tono que se utiliza, el momento y otros factores más; por consiguiente, es necesario desarrollar ciertas actitudes que hagan posible el diálogo auténtico y transmitan amor (n° 136).

Es en el ambiente familiar donde se aprende, además de amar, a comunicarse, siendo ésta la clave para que los hijos adquieran valores, principios y distintas habilidades sociales y más adelante, cuando formen sus hogares, tengan éxito en su matrimonio y logren un desarrollo pleno. Ahora, la comunicación no te garantiza la ausencia de discusiones y problemas, pero sí que facilita una comprensión y un respeto mutuo que se irá forjando poco a poco.

La familia es escuela del más rico humanismo. Para que pueda lograr la plenitud de su vida y misión se requieren un clima de benévola comunicación y unión de propósitos entre los cónyuges y una cuidadosa cooperación de los padres en la educación de los hijos (*Gaudium et Spes*, n° 52).

Es en la familia donde como personas nos hacemos mejores personas gracias a la formación de los padres, al ejemplo de vida que ellos proyectan, al trato que dan y reciben, a la forma cómo se comunican: si la comunicación es asertiva y no violenta, si saben abordar los conflictos, si se ayudan mutuamente, etc., ellos son para los hijos los primeros maestros de humanidad.

#### **5.2.5. La buena comunicación conyugal, ayuda a prevenir la violencia**

Muchos de los casos de violencia se originan en el interior de la vida familiar y gran parte de ellos se debe a la falta de comunicación entre los cónyuges; esta realidad afecta negativamente

el desarrollo de los miembros de la familia. A saber, la prevención de la violencia siempre será mejor y más efectiva que el combate de la misma cuando ésta ya se ha presentado y tienda a consolidarse como pauta de comportamiento familiar y social.

La buena comunicación entre los cónyuges es la mejor herramienta para prevenir la violencia en el ámbito familiar, ya que conduce a un entendimiento mutuo, a la comprensión de los diferentes acontecimientos que se originan en el hogar y a la búsqueda de soluciones concretas a las dificultades. El amor verdadero y, específicamente, “el amor de los esposos, en la custodia y crecimiento del “nosotros” o comunidad de vida y amor del matrimonio, reclama siempre la comunicación, el diálogo, el saber ceder, el empeño por buscar el bien del otro” (Sarmiento, 2017, p. 99).

Es fundamental que en la comunicación se utilice un lenguaje claro, sin utilizar frases difusas o confusas, palabras con doble sentido o imaginando que la otra persona va a adivinar lo que uno está pidiendo, pensando, sintiendo o entendiendo a la sugerencia que le está haciendo en ese momento. “La comunicación verbal es positiva o funciona cuando ambos esposos aprecian el mismo contenido, para lo cual hay que ser claro en lo que se dice, plantea, cuestiona o pregunta” (Sarmiento, 2017, p. 101). Concretamente, en la vida conyugal es muy oportuno cuidar las formas en cómo se dicen las cosas, saber ser discretos, hablar y callar en el momento adecuado, dar el mensaje correcto, que las palabras no hieran a nadie, etc.

Al mismo tiempo, existen algunas actitudes básicas, que cuando no se dan, evidencian una falta de comunicación y contribuyen grandemente al deterioro del amor y de la convivencia conyugal. Sarmiento (2017) nos da detalle de estas actitudes:

- Es fundamental **controlar la lista de agravios**, es decir, no sacar a la luz la colección de cosas negativas del pasado que aun no se han superado y que en momentos de dificultad o situaciones difíciles reclaman su aparición. Una persona que no ha resuelto su pasado tiene una deuda que saldar y como dice Marian Rojas, las personas que viven enganchadas en el pasado, muchas veces caen en estados depresivos.

Hay que mantener a raya la “lista de ofensas”, es bueno ir borrándolas poco a poco. También es necesario ir acabando con los desaires, faltas, daños, olvidos e interpretaciones deformadas de la realidad porque su recuerdo constante e intermitente causa mucho daño, haciendo difícil proyectarse pacíficamente a futuro e ineficaces los

mejores propósitos. En su lugar, ha de haber un esfuerzo por llenar el vacío con valores y sentimientos positivos.

- Otra actitud fundamental que define la calidad de la comunicación conyugal, es el esfuerzo por **evitar las discusiones innecesarias**. Las discusiones innecesarias son frecuentes en aquellos que no se entienden bien. Es uno de los fallos más comunes, uno de los errores más frecuentes en las habilidades de comunicación.

Casi en todos los hogares hay discusiones, algunas de ellas sin sentido que desgastan las energías de las personas, unas veces generadas por el cansancio, otras veces por los malos entendidos, dificultades para compenetrarse, cambios de humor, entre otros gestores de las discusiones. Sin embargo, hay que tener en cuenta que, si no se orientan bien desde el principio, pueden llevar a auténticas batallas campales, verdadero mar de insultos, injurias y vejaciones, aderezadas de ironía y desprecio. En este escenario son evidentes dos objetivos: el desahogo y el ataque.

Frente a ello, se torna indispensable la capacidad para gestionar los conflictos, donde el fuerte y valiente sabe callar, desaparecer o simplemente no estar dispuesto a combatir, porque quien habla cuando está enfadado, habrá hecho el mejor discurso que después se pueda lamentar (Ambrose Bierce). También, el amor implica capacidad para evitar y superar momentos negativos.

- Por último, **manejar los lenguajes cognitivos críticos hacia el cónyuge** es también parte importante de la autenticidad de la comunicación conyugal. En los hogares albergan sentimientos nefastos y son caldo de cultivo de la agresividad los monólogos, los lenguajes subliminales críticos, los diálogos interiores, por medio de los cuales discurren los reproches hacia otros, los hechos ofensivos y los recuerdos dolorosos.

Hay que saber corregir estas actitudes porque si están presentes, la calidad de la vida conyugal es pasto de las llamas. No hay nada mejor que, ante situaciones de conflicto, se busque el momento adecuado para hablar enseguida con la otra persona, mostrando la mejor disposición y pidiendo disculpas, si se piensa –y así será– que algo de culpa ha tenido. La actitud inteligente es salir de uno mismo e ir al encuentro del otro, abrirle los brazos e intercalar una broma o algo divertido que rompa el hielo del momento.

Por otro lado, uno de los peligros frecuentes que amenaza la buena convivencia en los matrimonios es la arrogancia o soberbia que lleva a pensar que siempre se tiene razón. Un ejemplo claro es la expresión: ¿Por qué voy a ceder yo, si tengo razón? Una de sus manifestaciones es el afán de dominar al propio cónyuge. Y se puede llevar a cabo de muchas y variadas formas: no escuchar, intentar imponer el propio parecer en asuntos opinables, levantar la voz para pretender que se tiene la razón, hacerse la víctima, etc. (Sarmiento, 2017).

Para no llegar a ciertos extremos, en muchos matrimonios y familias hace falta la vivencia de una virtud indispensable, la humildad, porque ésta es parte del amor y permite comprender, disculpar y servir a los otros de corazón. Hay que dejar de lado el orgullo y cultivar la humildad, sabiendo reconocer nuestras virtudes y defectos (*Amoris Laetitia*, n° 98).

Es importante también tener en cuenta el contenido ético de las comunicaciones, de modo que no se transgreda la dignidad de la persona humana. Según Zayas (2011), “el contenido ético de la comunicación en las relaciones interpersonales se manifiesta en la manera de cómo se percibe a la otra persona, bien como objeto o sujeto” (p. 17). Esta dimensión ética condiciona todo el desarrollo del proceso de vida del ser humano.

- Cuando se percibe a la persona como un **sujeto** se la respeta como tal, su integridad, individualidad, se tienen en cuenta sus deseos, se valoran sus ideas y se acogen sus intereses. Respetar la dignidad humana ayuda a resolver las diferencias por medio del diálogo y la negociación.
- Sin embargo, cuando se percibe a la persona como un **objeto** se la cosifica, se atenta contra su dignidad y se llega a casos extremos como la agresión verbal, psicológica y física. En esta realidad el ser humano es manipulado para alcanzar ciertos fines sin tener en cuenta sus sentimientos, deseos o pensamientos; en otras palabras, se llega a utilizar a la persona como si fuera una cosa.

De todos modos, la buena comunicación conyugal garantiza el éxito del matrimonio, la familia y la sociedad. Sin embargo, supone una vía de conflicto cuando ésta no funciona bien: “cuando el desarrollo de la comunicación es sano, todos los elementos se ajustan al mismo propósito: que se entienda con claridad lo que se dice, a quién se dice y cómo se dice” (Sarmiento, 2017, pp. 100-101).

Supone también la capacidad para saber escuchar al otro, sin adelantarse a emitir juicios u opiniones antes que haya terminado de expresar lo que piensa, siente o necesita, con el fin de no escuchar con frecuencia lamentos como: “no me escucha”, “presta más atención a los demás que a mí”, “hablo y siento que está esperando que termine cuanto antes”, “cuando hablo me da respuestas rápidas para cerrar la conversación o intenta cambiar de tema”, etc.

Qué importante es darse tiempo de calidad a nivel conyugal y familiar, escuchar con paciencia y atención lo que la persona quiere expresar, hablar en el momento adecuado, no apresurarse en dar opiniones o consejos sin asegurarse de haber escuchado todo lo que el otro necesita decir. Es bueno escuchar para comprender y no solo para responder, porque es imprescindible hacer un silencio interior para escuchar sin ruidos en el corazón o en la mente, por un momento hay que dejar de lado las propias necesidades, urgencias y despojarse de toda prisa para atender de manera real a quien nos necesita y que éste sienta que se ha percibido su pena, desilusión, miedo, ira, esperanza, sueño (Amoris Laetitia, n.º. 137)

Contar con ciertas herramientas comunicativas en la vida matrimonial y familiar es esencial, como, por ejemplo, saber escuchar, intervenir en el momento adecuado, saber manejar las propias emociones, guardar silencio cuando es necesario, eliminar los prejuicios, etc., con el propósito de evitar una comunicación violenta y apostar por una convivencia respetuosa y armónica.

### **5.3. LA VIOLENCIA FAMILIAR, ORIGINADA POR LA FALTA DE COMUNICACIÓN CONYUGAL**

El fenómeno de la violencia doméstica o familiar tiene una elevada incidencia en la actualidad y genera graves consecuencias. Las víctimas experimentan daños emocionales, psicológicos, físicos, etc., y tienden a guardar silencio sobre los maltratos recibidos, pues sienten vergüenza que su situación se conozca más allá de su entorno familiar y establecen con la persona violenta una relación de sumisión a sus órdenes (síndrome de Estocolmo).

El respeto hacia la dignidad humana es clave en la convivencia familiar y social, la excelencia de su ser merece un respeto único. Hay que tener en cuenta siempre que el ser humano nunca debe ser tratado como un medio para obtener algún beneficio, sino como un fin en sí mismo que exige ser valorado por lo que es. Teniendo en cuenta estas consideraciones, al ser víctima de violencia, la persona es tratada como un objeto, es instrumentalizada o cosificada.

Yepes y Aranguren (2001) nos recuerdan que el respeto a la persona humana es la actitud más digna del hombre, ya que, al hacerlo, no solo se respeta al otro, sino también a sí mismo y, al contrario, cuando se atenta contra otra persona, uno mismo también se hace daño y se degrada. Entonces, el ser humano es una realidad absoluta, no está condicionado por ninguna realidad del mismo rango o inferior a él; es un fin en sí mismo.

La violencia es inaceptable en todos los ámbitos, mucho más si se ejerce en el ámbito familiar, ya que, siendo éste un lugar privilegiado para el crecimiento y desarrollo de la persona, no puede ni debe atacar a sus integrantes; al contrario, ha de brindar seguridad, acogida y amor a los suyos. Se ha de tener claro que “la violencia en el mundo humano es el imperio de la irracionalidad, deponer a la razón de su lugar y embrutecerse” (Yepes y Aranguren, 2001, p. 228).

Empero, el mal ejercicio de la libertad, la falta de criterio, la escasa formación de la conciencia moral es la causa de todos los problemas que le llevan al hombre a cometer actos que le dañan a sí mismo y provocan graves daños en los demás, principalmente en sus seres queridos, con quienes se relaciona de manera más cercana, los mismos que se desarrollan con una autoestima baja, poca capacidad afectiva, con una vida antisocial y un frustrado desarrollo personal. El ser humano que ejerce violencia no se respeta ni a sí mismo ni a los demás.

La violencia es frecuente en el mundo humano: el hombre es capaz de desmesura hasta un grado difícilmente sospechable. ¿Por qué? La respuesta tiene sabor fuerte, pero auténtico: porque es dueño de su propia ley y puede atropellarla. ¿Cómo? Prescindiendo de aquello que en él es regla y medida de sí mismo y sobre los demás. La ley del hombre es la medida de la razón sobre sí mismo y sobre los demás: el hombre sabe lo que le es debido y, dese su libertad, puede aceptarlo o darle la espalda. La libertad es la puerta que abre al misterio del mal: porque el hombre puede, si quiere, abrazar la violencia, el desorden, el mal. La violencia es la pérdida de la razón, es la fuerza bruta. Ante ella solo cabe defenderse o llorar (Yepes y Aranguren, 2001, p. 228).

Muchas veces los actos de violencia son ejercidos por personas que en algún momento de su vida han sufrido o presenciado estos actos agresivos, experiencia que los lleva a revivirlos en su nuevo hogar. La falta de empatía, amor, caridad, fraternidad y sobre todo diálogo empujan al abismo de la violencia, de la cual se necesita mucha valentía para salir. Toda situación de violencia se debe a la falta de ternura hacia el otro, se olvida su carácter relacional, dialogante, su posibilidad de aportar algo nuevo a la existencia de los demás (Yepes y Aranguren, 2001)

### 5.3.1. La violencia en el ámbito familiar

Cuando en una familia existe una buena comunicación, todos los integrantes se comprenden, se respetan y se apoyan en sus distintas iniciativas. Son los cónyuges los primeros en testimoniar una buena comunicación, con el propósito de irradiar esas buenas relaciones a sus hijos. “Si fomentamos la comunicación positiva, probablemente estemos evitando gritos derivados de una comunicación deficitaria, es decir, si queremos ser escuchados tenemos que aprender a escuchar, asimismo, si no queremos que nos griten no tenemos que gritar” (Balanzá, 2015, p. 24).

Sin embargo, cuando en una familia su vida diaria “trascurre a gritos, éste se convierte en el modo comunicativo habitual; en consecuencia, los niños aprenderán a gritar si esa es la forma en que se comunican sus padres; pues, siguen las pautas de comunicación marcadas en la familia” (Balanzá, 2015). El ejemplo de los padres, bueno o malo, queda arraigado en la vida de sus hijos y, en muchos casos, lo llevarán a la práctica más adelante. Las formas de violencia ejercidas en el hogar y padecidas por sus integrantes marcan la existencia de las personas.

La ley n° 30364 promovida por el Estado peruano, reconoce que la violencia contra cualquier integrante del grupo familiar es cualquier acción o conducta que le causa muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico y que se produce en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder, de parte de un integrante a otro del grupo familiar (art. 6). Siendo la familia un lugar favorecido para el perfeccionamiento humano, muchos hogares resultan peligrosos para la convivencia familiar, debido a los constantes atentados a la dignidad de la persona provenientes de quienes tienen poder sobre los más débiles.

Kalbermatter (2016) nos presenta algunos tipos de violencia más frecuentes o comunes en el ámbito familiar, cuando en éste la vida diaria se ve apañada por el poco diálogo, los gritos, la falta de amor y comprensión, etc. Tenemos:

- **Violencia física:** hace referencia a los actos agresivos que se propician de manera intencional haciendo uso de algún objeto o alguna parte del cuerpo, causando daño a la integridad física del cónyuge. Aquí se ubican los golpes con las manos (cachetadas, puñetazos) y a través de los pies u objetos (sacudidas, tirones de pelo, empujones, mordidas, pellizcos, apretones, patadas, quemaduras, estrangulamientos, heridas con arma, etc.). Esos hechos pueden dejar heridas incurables o causar la muerte de la víctima.

- **Violencia verbal:** implica el uso de palabras que ofenden, hieren y degradan a la pareja. Son parte de este tipo de violencia los insultos, frases de menosprecio, gritos, sobrenombres descalificantes, amenazas de agresión física, entre otros. Estas actitudes son como reforzadores de la violencia emocional.
- **Violencia emocional:** es una forma de manipulación en la que se utiliza las emociones o los sentimientos de su pareja para obligarla a hacer cosas que ella no quiere o para que cambie su forma de pensar. En este contexto se presentan las amenazas, la coacción, la burla por las opiniones, la intimidación, el desprecio, la confusión, el tratarlo como loco (a), la desvalorización, etc. Obviamente, este tipo de maltrato no se ve y no deja marcas físicas, sí lesiona paulatinamente la autoestima de la víctima y debilita sus defensas psicológicas.
- **Violencia sexual:** es cualquier actividad o contacto sexual que se realiza sin el consentimiento de la víctima. Es un hecho condenable, pues va en contra de la voluntad de la persona, aunque no se llegue a consumir el acto sexual totalmente.
- **Violencia económica:** también se ejerce violencia desde este ámbito, la misma que está relacionada con los bienes materiales del cónyuge y se da de muchas formas: no querer cubrir los gastos del hogar, negarse a que la pareja maneje los gastos de la casa o su propio dinero, destruir las pertenencias del otro, querer imponer todo haciendo uso de su poder económico, utilizar en beneficio propio los bienes que el esposo o esposa ha conseguido con esfuerzo, lo que gana con su trabajo, etc.

Estos son los tipos de violencia más comunes que se producen en el entorno familiar, los mismos que generan graves consecuencias en quienes la padecen. En este contexto, las relaciones interpersonales fracasan, se evidencia la fuerza por encima de la razón, los conflictos familiares no se resuelven con el diálogo, y la paz y tranquilidad de la familia se termina.

Los hechos de violencia cosifican al ser humano, conllevan a tratarlo como un medio, como un objeto, más no como un fin en sí mismo. En el fondo, la agresividad es una solicitud de diálogo porque con la violencia solo se nota un diálogo frustrado. Las personas son las únicas capaces de dialogar para construir verdaderas comunidades humanas, basadas en el respeto, la fraternidad, la empatía, la ayuda mutua y la resolución de conflictos de modo correcto (Yepes y Aranguren, 2001).

El problema de la violencia estuvo y está muy presente en las familias del mundo y en las nuestras, no hace daño a cosas o a ideas sino a personas, las mismas que tienen un proyecto de vida que quieren alcanzar con el transcurso de los años, que, sin embargo, se ve amenazado por los actos agresivos que se ejercen en su contra.

En este sentido, la Ley n° 30364, manifiesta que:

Las mujeres y los integrantes del grupo familiar tienen derecho a una vida libre de violencia, a ser valorados y educados, a estar libres de toda forma de discriminación, estigmatización y de patrones estereotipados de comportamientos, prácticas sociales y culturales basadas en conceptos de inferioridad y subordinación (art. 9).

Es obvio que lo que falta en la persona violenta es el amor, porque se nota esa incapacidad para ver en el otro a alguien y no a algo, le falta la apertura para vivir relaciones armoniosas, de ternura, afecto y respeto mutuos. Qué importante es hacer de nuestra vida familiar espacios donde se brinde y reciba afecto, donde se fomente el amor como la mejor herramienta para solucionar las diferencias y conflictos haciendo uso de la palabra, el intercambio libre de ideas para ver las posibles salidas o soluciones y la disposición o apertura para compartir finalidades (Yepes y Aranguren, 2001).

En síntesis, “la falta de diálogo es lo que motiva casi todas las discordias, y la falta de comunicación lo que arruina las comunidades humanas (matrimonios, familias, empresas, instituciones políticas, etc.)” (Polaino y Martínez, 2002, p. 28). Se entiende por tanto que la comunicación es un elemento de vital importancia para que haya una verdadera convivencia familiar y social, de ahí que, la preocupación por el diálogo, la comunicación es hoy más viva que nunca, sobre todo para las buenas relaciones interpersonales en distintos ámbitos.

### **5.3.2. Amenazas fundamentales de la comunicación en los cónyuges**

Sin duda alguna, en la vida matrimonial hay ciertas dificultades que tienen una influencia determinante en la transparencia que debiera caracterizar a la comunicación conyugal y ésta se ve amenazada; se trata de actitudes que, muchas veces, llevan a la ruptura de los matrimonios. A continuación, se presentan algunas amenazas psicológicas fundamentales que afectan a la comunicación conyugal referidas por Aquilino y Martínez (2002):

- **El indiferentismo:** la indiferencia natural respecto de las otras personas no existe, no puede existir. Lo que hay más bien es indiferencia fingida, simulada, artefactual. Sin embargo, ésta es un modo de despersonalizar e instrumentalizar al otro, aunque en ocasiones se realice de forma un tanto vaga, ambigua y abstracta.

Desde la indiferencia no se atiende al otro y, por eso, no se le entiende. Esto significa que la atención no le alcanza, bien porque está flexionada sobre sí mismo (porque está en lo suyo) o porque, previamente, se ha vaciado al otro de todo valor o significado. Y como, desde la indiferencia, no puede haber entendimiento entre las personas, es lógico que no sea posible la comunicación entre ellas. Es decir, la indiferencia genera la incomunicación en las relaciones interpersonales y, sobre todo, en la vida conyugal.

Si los cónyuges en el matrimonio no contribuyen, mutua y recíprocamente y no consideran el valor o la valía que hay en el otro y en sí mismo, ninguno de los dos puede crecer. Por esta razón, sin la comunicación el matrimonio no puede ir adelante.

- **La dependencia:** hay dependencias que son morbosas, que nos hacen ser inmaduros e inestables, que pueden llegar a arruinar la vida del otro cónyuge. Un esposo (a) dependiente no es capaz de hablar de tú a tú con la otra persona de la cual depende, sino que se situará casi siempre en un plano inferior, desde el que más y mejor depender del otro.

De entre los tipos de dependencia, las más frecuentes en la vida conyugal son la cognitiva, la afectiva y la económica; sin embargo, la que más resalta de entre ellas es la dependencia afectiva y, en definitiva, la que hace sufrir más. Así pues, la dependencia hace del diálogo un rehén que está cautivo por la hambrienta necesidad de recibir afecto del otro. La dependencia conduce a la incomunicación, ya que se está solo en función de hacer lo que el otro diga.

- **La manipulación:** es una estrategia por medio de la cual uno de los cónyuges usando de la falsedad, incluso con conciencia de ello, permite a la pareja comportarse de modo distinto a como es, para conseguir el efecto que desea. En este ámbito casi siempre se oculta la verdad y hay una cierta ignorancia que suele ser el motivo por el que aquello se hace.

En el fondo de la manipulación subyace un problema de comunicación. La manipulación es, ante todo, manipulación del lenguaje. Aquí no hay una ruptura matrimonial, sino que se suscitan entre los cónyuges algunas batallas dialécticas en las que, con intenciones torcidas,

se apela como recurso a la manipulación del lenguaje, para obtener lo que se quiere sin decir lo que se quiere.

- **La apropiación posesiva:** este tipo de amenaza de la comunicación se da cuando uno de los esposos se apropia del cónyuge como si fuera una cosa y piensa tenerlo siempre bajo su dominio, no le deja ser lo que es. De hecho, se posee a la pareja, pero no como un objeto, sino como persona. Ni siquiera su cuerpo. El cuerpo no es un cuerpo-objeto.

Se ha observado que en la “apropiación posesiva” no se respeta el cuerpo del otro. Entonces, mucho menos se va a respetar su manera de pensar, de ver las cosas, sus puntos de vista, su forma de ser, sus intereses, su dimensión espiritual, etc., en este contexto, pueden surgir ciertos problemas matrimoniales, que conducen, inexorablemente, a la incomunicación.

- **La desconfianza:** esta actitud también genera incomunicación, porque donde la confianza se ve restringida o limitada no hay comunicación con el otro y lo que no se comunica deviene luego en un secreto, en una barrera que diferencia y separa y en algo que, obviamente, discrepar. Y lo que sirve a la discrepancia, contribuye a la desunión.

Cuando hay desconfianza sobre ciertos temas, se rehusará hablar de ellos. De este modo, hay conversaciones que a toda costa se evitarán. Todo lo cual incomunica, separa, desune y aísla.

- **Los celos:** esta situación se da a partir de la inseguridad, la desconfianza y por quien no sabe amar. Tener celos supone una presunta infidelidad del otro. Es falso que cuando una persona tiene celos de su cónyuge sea porque la quiere, la ama o porque está pendiente de él. Cuando alguien se siente seguro del amor de su cónyuge, es difícil que experimente los celos.

La celotipia es consecuencia del afecto, sí, pero de un afecto que inca sus raíces en la inseguridad. La persona celosa lo que experimenta, sobre todo, es temor a perder el cariño de la otra persona.

- **El temor:** ante el temor, la comunicación se ve forzosamente bloqueada, éste aleja al amor, pone barreras, distancias y separa. Quien es temeroso, siempre tiende a callar las cosas. Las actitudes de temor deterioran las hechuras de la personalidad humana y, algunas veces, de forma irreversible, porque el estado natural del hombre es crecer y desarrollarse sin miedo y sin vergüenza.

El temor inicialmente aparece en uno de ellos, más tarde se hace recíproco y va alejando de sí al amor. Lo que se teme no se ama, porque simplemente no puede amarse. Para amar, hay que, en primer lugar, respetar y, luego, confiar. Y ni el respeto ni la confianza cabalgan juntos y al lado del temor, cuando éste comparece.

- **La inseguridad:** se trata de una inseguridad psicológica y es la que acontece en personas indecisas, al parecer su personalidad no está bien afianzada, presentan dificultades para elegir y en el ámbito matrimonial se polariza en 3 cuestiones: a) los que consideran que el matrimonio es una conquista del varón o de la mujer, toda conquista es provisional, porque en toda conquista hay vencedores y vencidos, dominadores y dominados; d) los que consideran que el matrimonio es solo un contrato, de hecho es un contrato, pero no ese que se guarda en el cajón y c) los que optan por solo la vía de la legalidad, son personas que se pasan el día con el código abierto examinando al esposo o esposa y, mutuamente recriminándose.
- **La instrumentalización del otro:** implica tomar al cónyuge como un instrumento o un objeto para obtener o conseguir algunas metas por las que uno haya apostado. Aquí es preciso recordar lo sostenido por Kant: “la persona es un fin en sí misma; ningún hombre es un medio para otro hombre”. Nunca se ha de consentir o permitir que alguien se subordine contra su propia voluntad, como mero medio al servicio de los fines de los demás. Siempre que se instrumentaliza a otro, el propio instrumentalizador también se denigra.

### 5.3.3. Saber manejar conversaciones difíciles para evitar la violencia

En el ámbito matrimonial y familiar siempre ocurren episodios, dificultades y actitudes negativas que no se manejan bien y que conllevan a la violencia. En estos contextos es imprescindible abordar de manera adecuada tales situaciones y tratar a los demás como se merecen, respetando y valorando su dignidad.

El conflicto forma parte de la naturaleza social de la humanidad, pero debemos entenderlo como una oportunidad de crecimiento personal, ya que si aplicamos unas técnicas comunicativas eficaces podemos entendernos en todos los aspectos, buscando soluciones donde no sea necesario perder o ganar, sino simplemente pactar acuerdos, así ambas partes pueden resultar beneficiadas” (Balanzá, 2015, p. 25).

En la vida conyugal hay conversaciones difíciles, las cuales deben ser manejadas con cautela y criterio, sin llegar a las agresiones. En estas circunstancias es fundamental prepararnos internamente, estar tranquilos, serenos y centrados para poder ser más asertivos, aquí nuestro

lenguaje verbal y corporal ha de estar en el tono adecuado para poder comunicar sin ruidos y sin distorsiones lo que queremos expresar hacia la otra persona.

Asimismo, es necesario tener en cuenta las siguientes consideraciones: no posponer conversaciones difíciles, esperar el momento adecuado, no anunciar un “oye tenemos que hablar”, dar un tiempo prudente a la otra persona para que esté dispuesta a conversar, fijar tiempo límite para la conversación, respetar sus opiniones, ser empáticos, etc.

Sin embargo, hay *actitudes inconscientes* que no permiten tener una buena comunicación y que, al contrario, hacen más difíciles aquellas conversaciones que de por sí ya son complejas, debido a situaciones delicadas. En este sentido, Kofman refiere las siguientes:

- **La culpa:** la persona con esta actitud cree que sus problemas siempre son causados por otros y que nada puede hacer para prevenirlos. Tampoco cree que deba hacer algo para enfrentarlos. Desde su punto de vista, esos otros “tienen el deber” de reparar los problemas que crearon.

Esto sucede con frecuencia en el ámbito matrimonial, pues los cónyuges se van echando la culpa de los problemas que suceden en su hogar. Siempre hay uno que hace el papel de víctima para no asumir sus errores y responsabilidades. Lleva a depositar la culpa en el otro, nunca en la propia vida. Por ello, la culpa es un tranquilizante, lo apacigua, le evita tener que asumir la responsabilidad de lo que ocurre en su vida.

Lo contrario de la culpa, es la responsabilidad; es decir, reconocer que soy parte del problema y me aboco a buscar soluciones.

- **El egoísmo:** la persona egoísta se centra demasiado en sí misma, se incapacita para ver a los otros, piensa que es el centro de todo y supone que obtener lo que desea es condición necesaria y suficiente para llevar una vida buena. Está dispuesta a hacer cualquier cosa para alcanzar sus metas, incluso, infringiendo ciertas normas, burlándose de las reglas, utilizando a las personas si le son convenientes o ignorándolas si es que no lo son, etc. La persona egoísta no reconoce límites morales o legales.

En la vida matrimonial también está presente esta actitud, que hace mucho daño a la relación marital, donde, uno de los cónyuges se centra más en sí mismo, en sus logros, en sus proyectos, descuidando a la otra persona, que poco o nada le interesa o la utiliza para lograr sus fines, yendo en contra de su dignidad humana.

Lo contrario del egoísmo es la integridad; es decir, no solo busco mi bien personal, sino que también estoy abierto a los demás.

- **La arrogancia:** una persona arrogante afirma que las cosas son tal como ella las ve, que su verdad es la única verdad. Considera que es válido solo su punto de vista y las opiniones que sean diferentes simplemente son equivocadas. No distingue entre sus opiniones personales y la verdad objetiva, para él, sus opiniones son la verdad. Tampoco distingue entre su experiencia subjetiva y la realidad objetiva.

Esta actitud hace mucho daño a la vida conyugal, se expresa en el trato despectivo hacia el cónyuge, en sentirse superior al otro, pensar que siempre tiene la razón, su opinión es lo único que vale, etc. La arrogancia es contraria a la humildad (la humildad permite reconocerse tal como uno es, con sus fortalezas y limitaciones, sabiendo aceptar los propios errores).

#### **5.3.4. Educar la convivencia conyugal para prevenir la violencia familiar**

La familia es considerada la fuente de vida, de valores humanos y cristianos, del despliegue de la personalidad humana, etc. Es del matrimonio de los padres de donde los hijos aprenden los modelos de vida, las relaciones armoniosas, las virtudes, el amor conyugal y su ejemplo de lucha, esfuerzo, sacrificio y amor. Por eso, deben estar preparados y bien formados para asumir tan noble misión.

Sin embargo, siendo realistas son pocas las personas que se preparan para la vida matrimonial y familiar con algunos cursos de formación, leyendo buenos libros, pidiendo consejos a especialistas en temas de matrimonio y familia, pidiendo dirección espiritual, programas, charlas, etc. Casi ninguna persona va al matrimonio con un proyecto de vida familiar a corto, mediano y largo plazo; de ahí que, en el camino se van deslumbrando muchas situaciones que a lo mejor no son manejadas adecuadamente y terminan en episodios de violencia y hasta en muertes.

En este contexto, es fundamental educar a los jóvenes en lo que significa el respeto a la dignidad humana, el matrimonio, la familia y su implicancia en la vida social, para que al momento de formar una familia sepan las responsabilidades que implica, busquen su bienestar, se respeten mutuamente y apuesten por una vida con sentido.

Asimismo, es importante comprender que el matrimonio no es una realidad que acaba con la boda, sino que es ahí donde nace y tendrá toda una vida para desplegarse o desarrollarse. Cada día es una gran oportunidad para construir nuestra vida con cimientos sólidos, orientarla hacia metas concretas y realizables, prepararnos para dar lo mejor de sí hacia los nuestros, formarnos en temas que permitan orientar y guiar a los niños, adolescentes y jóvenes, ya que cuando se conoce algo, se vivirá con más aciertos y menos errores.

En el matrimonio mismo hay que replantear algunas cosas que no funcionan bien, es importante buscar asesoramientos familiares, conyugales y acompañamientos. Debemos ser conscientes de que somos personas humanas que estamos conviviendo con nuestros defectos y virtudes y que en cualquier momento caemos, cometemos errores y, por tanto, necesitamos nuevamente equilibrarnos y salir adelante, reorientar la vida conyugal y familiar.

## **5.4. PROGRAMA FORMATIVO CENTRADO EN LA COMUNICACIÓN CONYUGAL PARA PREVENIR LA VIOLENCIA EN LA FAMILIA**

### **5.4.1. Fundamentación**

Hoy en día, se hace muy necesario la formación de los futuros cónyuges y de los matrimonios actuales para lograr una buena convivencia familiar, donde prime el respeto mutuo, la actitud empática, la escucha y, sobre todo, una comunicación que lleve a prevenir actos de violencia en el interior de la vida familiar. Todo ser humano vamos construyendo día a día y casi momento a momento, nuestra manera de ser, en la medida de cómo nos vamos comunicando y relacionando con los demás.

En nuestra realidad actual, es evidente que estamos en medio de una importante crisis comunicacional, concretamente en el ámbito matrimonial y familiar y esto se logra ver en los constantes atentadas hacia la integridad humana, ejerciendo actos de violencia contra ella. En gran parte de los matrimonios no se vive de manera armónica porque emergen conflictos que hacen perder la estabilidad conyugal y familiar.

Al emerger el conflicto en el interior de la familia y al no ser abordado adecuadamente, la pérdida del respeto es uno de los principales síntomas, pues, “al no haber consideración comenzamos a elevar el tono de voz, nos enduremos corporalmente y empezamos a perder la dimensión de la existencia del otro como otro y que está allí como parte vital y activa de la relación” (Marchesán, 2013, p. 68). No hay nada más perjudicial en todas las relaciones humanas que perder la conciencia de la valía que tiene en sí misma la otra persona, pues el respeto que damos a los demás, es un claro reflejo del respeto que nos tenemos a uno mismo.

Asimismo, es notorio que, en las situaciones de conflicto, muchas veces las palabras no ayudan a construir puentes, sino que las utilizamos para atacar al otro; defendemos nuestra posición desde la arrogancia, pues creemos que siempre tenemos la razón; atacamos a la persona antes de discutir la idea; decimos aquello que nos conviene y lo que no, simplemente lo ocultamos, no hay sinceridad, hay muchos mal entendidos, falta criterio, no hay confianza, etc.

Ante esta problemática se hace necesario empezar a trabajar en nuestras relaciones interpersonales desde la posición de protagonistas, siendo capaces de mejorar nuestra forma de comunicación, reconociendo nuestros aciertos y desaciertos y no actuando como simples víctimas

indiferentes que culpan al otro de sus errores y lo ven como fuente de sus fracasos. El protagonista ve en una crisis, una oportunidad para resurgir (Marchesán, 2013).

La buena convivencia matrimonial y familiar es fundamental para que los seres humanos crezcan y se desarrollen con valores, tengan una personalidad sólida, buena salud emocional, valoren y respeten a los demás, se relacionen sin violencia, comprendan las diferencias, asuman compromisos serios, autodescubran su potencial personal, tengan un buen desenvolvimiento a nivel social y sean capaces de emprender el camino de la superación, sin transgredir las normas y principios morales.

En este sentido, la formación o educación conyugal es el mejor camino para crear un ambiente de convivencia armónico, donde los integrantes de la familia alcancen su desarrollo pleno. La familia y sus relaciones se cimentan en el compromiso de convivencia y entrega mutua entre varón y mujer (matrimonio) para cumplir los fines a los cuáles están llamados. En este camino se hace indispensable la comunicación y no solo aquella instrumental (comunicación de exterioridades) sino una comunicación existencial, que lleve a la apertura con el cónyuge, al diálogo sincero sobre la propia existencia, si realmente es feliz, cuáles son las metas, qué proyectos tiene, etc. Cuanto más se conoce a la otra persona, más se le ama.

#### **5.4.2. Objetivos**

**General:** Formar a los futuros cónyuges y a los matrimonios ya establecidos sobre la importancia de la comunicación conyugal para alcanzar un desarrollo armónico de su personalidad y prevenir situaciones de violencia.

#### **Específicos:**

- A. Conocer la diferencia y complementariedad entre varón y mujer para comprender al cónyuge y crecer conjuntamente.
- B. Fortalecer la comunicación conyugal para lograr una buena convivencia matrimonial y familiar.
- C. Reconocer la importancia de vivir armónicamente en el hogar y propiciar un ambiente de acogida y apertura entre los cónyuges y entorno familiar.

### 5.4.3. Programación de sesiones

#### 5.4.3.1. Secuencia de sesiones del programa de formación

Este programa de formación centrado en la comunicación conyugal contiene 10 sesiones, las mismas que están estructuradas a manera de charlas para ser impartidas a los futuros cónyuges y a los matrimonios ya establecidos que están pasando por dificultades debido a la falta de comunicación, de manera que se prevengan situaciones violentas y atentados hacia la dignidad humana. Estas sesiones se detallan a continuación:

DIMENSIÓN	TEMA DE SESIÓN	TIEMPO									
		SEMANA									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>MATRIMONIO Y FAMILIA</b>	1. Somos uno, pero diferentes y complementarios	X									
	2. Importancia de la formación de los futuros cónyuges		X								
	3. Nuestros hijos aprenden de nosotros			X							
<b>COMUNICACIÓN CONYUGAL</b>	4. El poder del lenguaje y características de la comunicación conyugal				X						
	5. Importancia de la empatía en la vida conyugal					X					
	6. Gestión de emociones para una buena comunicación conyugal						X				
	7. Herramientas para una buena comunicación conyugal							X			
<b>PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA FAMILIAR</b>	8. Competencias para manejar conversaciones difíciles								X		
	9. La importancia de los pequeños detalles en la familia									X	
	10. Las tareas del hogar, responsabilidades compartidas										X

#### 5.4.3.2. Desarrollo de sesiones

Las sesiones de este programa de formación contienen una estructura uniforme, tal como se detalla:

- En un cuadro inicial se presenta el problema, la causa del problema y el propósito que se pretende alcanzar en cada sesión.
- A continuación, la sesión se desarrolla en tres momentos: motivación, desarrollo del tema y compromiso.

# MATRIMONIO Y FAMILIA

## Sesión n° 1

### “Somos uno, pero diferentes y complementarios”

PROBLEMA	CAUSA	PROPÓSITO
Matrimonios que terminan en discusiones, peleas e incomprensión porque no conocen la psicología masculina y femenina.	Desconocimiento de las diferencias que existe entre varón y mujer y su complementariedad entre ambos.	Conocer las diferencias entre el ser femenino y masculino y su complementariedad para mejorar la comprensión y convivencia familiar.

## I. MOTIVACIÓN



Observamos el video: El Hombre y la mujer somos distintos (P. Ángel Espinoza)

<https://www.youtube.com/watch?v=6DZZmkKYLAK>



**Dialogamos:**

- ¿Qué mensaje nos transmite el video?
- ¿Por qué crees que varón y mujer son diferentes?
- ¿Cuáles son las diferencias entre tú y tu cónyuge?

## II. DESARROLLO DEL TEMA

### Ser varón y ser mujer

La dimensión sexual de la persona abarca todos los aspectos de su ser, en la unidad de su cuerpo y de su alma. No se trata solo de una diferencia biológica, física o psicológica, sino el modo humano de vivir el ser personal: se es persona desde y a través de la condición de varón o mujer.

Varón y mujer son iguales en su naturaleza: en lo que son, en su dignidad y en la grandeza de su fin como personas humanas. Y a la vez son diversos, porque tienen su propio modo de ser, ya sea como persona masculina o como persona femenina. Se es varón o mujer de modo íntegro, todo tú eres varón y toda yo soy mujer. Esta realidad no implica que haya subordinación o dependencia, sino una relación entre iguales. Sería grave caer en cualquiera de estos extremos, el igualitarismo o la subordinación.



### Diferencias entre varón y mujer

El varón y la mujer, al mismo tiempo que son iguales son diferentes y esta igualdad y diferencia, simultáneamente, les hace complementarios. La diferencia radica en el ser varón y el ser mujer y cada uno de ellos tiene una manera peculiar de ser en sus distintas dimensiones: física, biológica, psicológica, afectiva, social, etc., y, sobre todo a la manera como interacciona con los demás y afronta las situaciones concretas del día a día.

Varones y mujeres son diferentes: piensan de modo diverso, reaccionan, actúan y hacen de modo diferente. Por ello, hay tareas que resuelven mejor los varones y otras que las hacen mejor las mujeres. Lo relevante de este hecho biológico está en que conducen a dos modos de percibir la realidad y de habitar el mundo, se trata de dos modos de procesar la información en el cerebro, más allá de las diferencias obvias de la paternidad y la maternidad en la transmisión de la vida.



Respecto al cerebro humano, mujeres y varones “tienen de forma innata y por su naturaleza genética diferenciada, diferentes relaciones entre los hemisferios izquierdo y derecho y por lo tanto los utilizan de manera diferente”, entre algunas diferencias entre varones y mujeres, tenemos.

<b>CEREBRO MASCULINO</b>	<b>CEREBRO FEMENINO</b>
Realiza una sola cosa al mismo tiempo	Realiza varias cosas al mismo tiempo (cerebro multitarea).
Ante un problema busca rápidamente soluciones.	Frente a un problema busca primero liberarse de sus emociones, luego con más calma busca la solución.
En los momentos de dolor y tristeza esconde el llanto.	En los momentos de dolor y tristeza llora con facilidad.
La voz es enérgica, los gestos secos, fuertes y pesados (menor habilidad verbal).	Es más expresiva con palabras y gestos (mayor habilidad verbal).
Le impacta más lo que ve que lo que escucha.	Le impacta más lo que escucha que lo que ve.
El estado de ánimo es estable.	El estado de ánimo tiende a ser variable.
No se ocupa de los detalles.	Tiende a ser más detallista, recuerda los detalles.
Menos capacidad de planificación.	Mayor capacidad de planificación.
Mayor nivel de agresividad	Empatía emocional

### **Complementariedad entre varón y mujer**

El varón y la mujer con sus modos de ser y hacer se complementan mutuamente. Por ejemplo, el varón crece generalmente en la virtud de la comprensión al lado de la mujer; mientras que la mujer en firmeza al lado del varón. Ambos se enriquecen recíprocamente siendo conscientes de que tienen una misma dignidad como seres humanos.

La condición sexuada de la persona aparece, no como simple diversidad, sino precisamente como complementariedad. Es decir, no se trata de un mero ser distintos, sino de una distinción que presenta una precisa orientación de sentido, de tal modo que, justamente por ser distintos, varón y mujer se complementan en aquello en que se diferencian: están hechos, desde este punto de vista,

el uno para el otro. La dimensión sexuada no se reduce a unas diferencias superficiales: afecta a toda la persona y por eso aporta una riqueza en el modo de ser que es, en parte, característica del varón o de la mujer,

### “Ya no son dos, sino una sola carne”

Al unirse en matrimonio, el varón y la mujer forman una unidad en cuerpo y alma. Es la forma específicamente humana de unión interpersonal en el plano de la diversidad – complementariedad sexual. Por el pacto conyugal, los cónyuges se dan y aceptan mutuamente como esposos, de modo que cada uno, en todo lo conyugal, forma parte del ser del otro y se debe a él.

### Interiorizamos



**Observamos el video:** Cómo funciona el cerebro de la mujer y el del hombre (Marian Rojas)

<https://www.youtube.com/watch?v=Wwi3BhkoWKs&t=432s>



**Dialogamos:**

1. Nuestras diferencias, ¿son una limitación o una posibilidad de complementarnos?
2. ¿Crees que conocer nuestras diferencias permite tener una mejor convivencia? ¿Por qué?

### III. COMPROMISO

Los esposos se comprometen a comprender la forma de pensar, expresarse y afrontar las situaciones concretas de su cónyuge.

## Sesión n° 2

### “Importancia de la formación de los futuros cónyuges”

PROBLEMA	CAUSA	PROPÓSITO
Cónyuges que no saben afrontar los desafíos matrimoniales y familiares, pelean con frecuencia, dicen que no se entienden, etc..	Poca o escasa preparación para la vida matrimonial y familiar, se comprometen a temprana edad, no tienen un proyecto de desarrollo personal ni familiar, etc.	Reconocer la importancia de la formación previa al matrimonio para asumir con responsabilidad los retos y desafíos del mismo.

### I. MOTIVACIÓN



**Observamos el video:** Si estás enamorado: ¡No te cases!

<https://www.soyamante.org/videos.html?ver=2020>



**Dialogamos:**

- Cuándo vas a realizar una actividad concreta, ¿preparas los materiales o lo que es necesario para realizarla?
- Y para tu vida matrimonial, ¿te has preparado para asumir tan grande responsabilidad?
- ¿Qué significa para ti el amor?

### II. DESARROLLO DEL TEMA

#### La preparación, antes y durante el matrimonio

Actualmente, muchos jóvenes deciden convivir con el enamorado o enamorada, sin saber los retos y desafíos que tienen que afrontar a lo largo del camino y, en consecuencia, muchos de ellos, no tienen la capacidad para hacerlos frente y superarlos. Hoy por hoy, está de “moda” la convivencia y resulta muy tonta escuchar esta frase: “vamos a convivir para ver si nos entendemos y, si nos entendemos, luego nos casamos”. Muchos matrimonios fracasan porque nunca recibieron algún tipo de formación de lo que realmente significa la vida conyugal y familiar.

Esto evidencia, que la preparación para el matrimonio es esencial, *la misma que ha de empezar muchísimos años atrás, esto es, en la familia*, porque es aquí donde los hijos beben los modelos, el ejemplo de amor conyugal de sus padres, las virtudes, los diversos oficios y tareas que más tarde les permitirá desplegarla a favor del esposo (a), las mismas que repercutirán en la felicidad del cónyuge como de uno mismo.



Asimismo, es importante *la preparación próxima al matrimonio*, específicamente en la etapa del noviazgo. En esta etapa la tarea es de cada uno de los novios, pues han de formarse o capacitarse a través de cursos, pidiendo consejos, leyendo libros, obteniendo la experiencia madura de matrimonios adultos, pidiendo dirección espiritual, etc. Ojalá algún momento sea un requisito

indispensable para el matrimonio tener un título de paternidad y maternidad.

Por otro lado, *el matrimonio no es una realidad que acaba con la boda*, es ahí donde nace, pero tendrá toda la vida para desarrollarse, por ello, es esencial una formación continua, aprender de los errores, ser creativos, buscar soluciones concretas, asistir a charlas, programas de formación de las Escuelas de Padres, etc., de tal manera que se eviten los divorcios, las peleas, discusiones, violencia, etc.



### Plan de desarrollo esponsal

Para saber orientar la vida matrimonial, es indispensable que los futuros cónyuges elaboren su plan de vida esponsal, de modo que no vayan por la vida sin un horizonte o sin unos fines concretos que oriente su accionar diario. Según Mera (2016), este plan de desarrollo esponsal ha de estar enfocado en 3 dimensiones: el tener, el ser y el trascender. Cuando la persona se esfuerza por alcanzar la satisfacción en esta triple dimensión, es capaz de alcanzar un desarrollo integral expresado en los siguientes aspectos: enriquecimiento material (tener), enriquecimiento interior (ser, saber-hacer) y enriquecimiento ajeno (servir o trascender).



### La persona humana y sus necesidades

Dimensiones de la persona	Necesidades humanas	Dimensiones de la motivación	Proyección	Resultados
Cuerpo	Materiales	Extrínseca (tener)	Enriquecimiento material	Bienestar (medio)
Inteligencia	Cognoscitivas	Intrínseca (saber-hacer)	Enriquecimiento interior	Seguridad y prestigio (medio)
Voluntad	Afectivas	Trascendente (servir)	Enriquecimiento ajeno	Paz, felicidad (fin)

Mera (2016)

### Interiorizamos



**Observa el siguiente video:** La mejor lista para preparar tu boda  
<https://www.youtube.com/watch?v=fROUgR7EbQ4>



### Dialogamos:

1. Si antes de casarte te enteras que tu pareja no puede tener hijos, ¿igual te casarías?
2. ¿Qué tan preparado estás para asumir los retos y desafíos del matrimonio y la familia?
3. ¿Cuentas con un plan de desarrollo esponsal?

## III. COMPROMISO

Los cónyuges se comprometen a realizar su plan de desarrollo esponsal en base a las tres dimensiones: tener, ser y trascender.

<b>Dimensiones del desarrollo</b>	<b>Corto plazo (2020-2022)</b>	<b>Mediano plazo (2023-2025)</b>	<b>Largo plazo (2026 – 2028)</b>
<b>TENER</b> ¿Qué queremos tener como esposos?			
<b>SER</b> ¿Qué queremos ser como esposos?			
<b>TRASCENDER</b> ¿Qué queremos dar, hacer o trascender para los demás?			

Mera (2016)

### Sesión n° 3

#### “Nuestros hijos aprenden de nosotros”

PROBLEMA	CAUSA	PROPÓSITO
Mal testimonio por parte de los padres hacia sus hijos en torno a las relaciones interpersonales y al amor conyugal.	Los cónyuges no reconocen que sus actitudes influyen en la vida de sus hijos y marcan su futuro.	Comprender que el testimonio de vida de los padres influye directamente en la vida de los hijos.

## I. MOTIVACIÓN



**Observamos el video 1:** Los niños ven, los niños hacen Papá te estoy observando  
<https://www.youtube.com/watch?v=G21zYIdoKgM>



**Observamos el video 2:** La inspiración  
<https://www.pasala.org/videos/la-inspiracion/>



**Dialogamos:**

- ¿Por qué el ejemplo de los padres marca la vida de los hijos?
- Y tú, ¿eres ejemplo de vida y amor para tus hijos?
- ¿Por qué decimos que la familia es la primera escuela?

## II. DESARROLLO DEL TEMA

### Padres auténticos, hijos auténticos

En las familias los que tienen más responsabilidad en ser testimonio de vida son los padres. Cuando en el hogar hay un buen ejemplo por parte de ellos, ese modelo arraiga con facilidad en los hijos, porque lo han visto hecho vida. Es en el ámbito familiar donde los hijos aprenden a amar, a comunicarse, a respetar, a hablar de forma clara, a ser transparentes, a decir la verdad, a ser leales, etc.

Los hijos siempre aprenden lo que ven, es un principio que se puede comprobar simplemente observando la conducta de los pequeños. De ahí la importancia de la coherencia de vida de los papás y el esfuerzo diario para que sus actos vayan en relación con lo que enseñan a sus hijos.

Si vamos a imponer normas a nuestros hijos. Hay que asegurarnos de que nosotros también nos estemos rigiendo bajo los mismos criterios. El testimonio de vida real es el legado más importante que deja el padre a su hijo.

### Cómo lograr una vida buena en los hijos

- **Sé testimonio de vida para tus hijos**, mediante la práctica de virtudes, demuestra mucho amor a los tuyos y esfuérate por hacer el bien y evitar el mal. Ellos tienden a aprender, fundamentalmente, lo que ven que hacen sus padres.
- **Facilita a tus hijos que digan en casa lo que han hecho mal:** para ello, no ha de haber castigos injustos, ni peleas exageradas.

- **Premia el buen comportamiento de tus hijos:** hace falta una cultura de la felicitación cuando los hijos realizan acciones buenas y no solo reprocharles sobre sus errores.
- **Sé claro y coherente:** es útil tener como objetivo ser lo más claro o coherente.
- **Da respuestas veraces:** responde de modo claro y oportuno a las preguntas que te plantean tus hijos.
- **Da importancia a los valores:** haz presente en tu familia el valor de la vida y la dignidad del ser humano.
- **Crea un ambiente de confianza:** esfuérate por la buena convivencia familiar y evitar un ambiente de temor.
- **Forma el criterio, libertad y la conciencia moral de tus hijos:** para que sepan actuar ante situaciones concretas de su vida y opten siempre por la verdad y el bien.
- Razona con tus hijos la **validez de las normas** y sé el primero en ponerlas en práctica.



**Observamos el video:** Nuestros hijos son nuestros espejos, nuestros maestros (Pilar Jericó): <https://www.youtube.com/watch?v=rGOytwDXcT0>



**Dialogamos:**

1. Qué significa la frase: “nuestros hijos son nuestros maestros, son nuestros espejos”
2. ¿Estoy influyendo de manera positiva o negativa en mis hijos? ¿Por qué?

**Dinámica: Los globos de los valores**

**Materiales:** globos de colores, plumones o lapiceros

**Proceso:** los esposos se cogen de las manos, un tercero lanza los globos al aire. Cada globo contiene escrito una virtud. Los cónyuges, sin utilizar las manos, no deben dejar caer los globos al piso. Si los globos van cayendo, al menos tienen que esforzarse en mantener en el aire el globo con la virtud que más practican en casa.



**Dialogamos:**

1. ¿Serías capaz de mantener los globos en el aire sin la ayuda de tu esposo (a)?
2. ¿Por qué es importante ser testimonio de vida para nuestros hijos?
3. ¿Somos responsables de las virtudes que adquieren nuestros hijos y las conserven en su vida?

**Interiorizamos**

Reflexionamos en torno a texto bíblico de **Jeremías 32,39**: “Y les daré un solo corazón y una sola manera de vivir, para que guarden siempre mi temor, para el bien de ellos y de sus hijos después de ellos”. **¿De qué nos habla el texto bíblico?**

### III. COMPROMISO

Los padres de familia se comprometen a ser coherentes entre lo que piensan, dicen y hacen, de modo que sean ejemplo de vida para sus hijos.

## COMUNICACIÓN CONYUGAL

### Sesión n° 4

#### “El poder del lenguaje y características de la comunicación conyugal”

PROBLEMA	CAUSA	PROPÓSITO
Esposos que utilizan el diálogo para hablar de lo que les separa y no de lo que les une, se agreden, gritan, hablan de hechos pasados, etc.	Esposos que desconocen la importancia del diálogo para generar proyectos, iniciativas, acuerdos, compromisos, etc.	Evidenciar la importancia del lenguaje para construir un proyecto de vida en común y destacar las características de la comunicación conyugal para vivir mejor.

### I. MOTIVACIÓN



**Observan el video 1:** El lenguaje crea realidades: la vida es bella  
[https://www.youtube.com/watch?v=ACYRVXD\\_jp8](https://www.youtube.com/watch?v=ACYRVXD_jp8)



**Observan el video 2:** Corto sobre la incomunicación en la pareja  
<https://www.youtube.com/watch?v=8O4pDChRE84>



#### **Dialogamos:**

- ¿Por qué decimos que el lenguaje crea realidades?
- ¿Qué conversamos cuando conversamos?
- ¿Cómo ha de ser la comunicación en el matrimonio? ¿Por qué?

### II. DESARROLLO DEL TEMA

#### **El poder generativo del lenguaje**

El poder generativo del lenguaje en el matrimonio es increíble, una sola declaración, una sola frase o simplemente una sola palabra crea una realidad diferente si la comparamos con el contexto de antes de emitirlas. Por ejemplo: gracias, ante un detalle por mínimo que sea, estoy orgulloso (a) de ti, cuenta conmigo en tus momentos de alegría y dificultad, juntos saldremos adelante, etc. En este sentido, es importante ver cómo la persona lo expresa, porque no se puede desvincular la emoción de la palabra y la palabra de la emoción con la persona que la emite.

El lenguaje, la forma de expresarnos, las palabras utilizadas afectan directamente al cónyuge de manera positiva o negativa, pero no olvidemos que también nos afectan a nosotros mismos. Todo lo que se dice es dicho por alguien, y está en la confianza e identidad que tengamos de ese alguien, para validar el poder de esas palabras. El vínculo de relación fortalecido desde la confianza y los valores que de esa persona se desprenden, constituye un poder asociado al darle validez y sentido de lo que ha dicho.



## Somos lo que conversamos y conversamos como somos

Si cambias aquellas palabras negativas, cortantes o violentas, entonces, tu conducta como persona va a ser diferente, va a cambiar. Las palabras que eliges utilizar te cambian y cambian a los otros. Por ejemplo: si pruebas unas semanas no utilizar algunas de las palabras que te causan dolor o causan dolor a tu esposo (a) o a los miembros de tu familia y las reemplazas por palabras de amabilidad, de buen trato, de gentileza, de amor, seguramente te sentirás en paz, tranquilo (a) y también generarás un ambiente de confianza con los tuyos y se sentirán bien.



El lenguaje es acción, a partir de lo que decimos y como lo decimos es que logramos que las cosas sucedan. Es de esta manera como se forjan los grandes proyectos en la vida matrimonial y familiar. Esto no significa que se trate de declarar cosas como si fuesen las palabras mágicas que automáticamente se van a realizar; sino que, lo primero que hay que hacer para que algo ocurra es animarse a decirlo. Es que parece tan obvio, pero a veces no nos animamos ni a pensarlo y mucho menos a decirlo.

*“Nosotros podemos conseguir que las cosas sucedan, solo con querer que sucedan” (Marian Rojas)*

## Características de la comunicación conyugal

La comunicación conyugal es el eje para una buena convivencia matrimonial y familiar. Las actitudes que se expresan los esposos en el modo de comunicarse indica los vínculos que les une y la forma de respetarse, entenderse y comprenderse. Entre algunas de las características de una buena comunicación conyugal, tenemos:

- Propicia el respeto hacia uno mismo y los demás.
- Permite entablar una relación íntima con el cónyuge.
- Es transparente, es decir, sin dobleces.
- Es auténtica: la persona se muestra tal cual.
- Es coherente: hay conexión entre lo que se piensa, dice y hace.
- Tolera los diferentes puntos de vista, sin llegar a la violencia.
- Es resonante: logra mantener un control emocional, transmite respeto, confianza, sinceridad.
- Es empática: permite ponerse en el lugar del cónyuge para comprenderle.
- Ayuda a intercambiar ideas, pensamientos, necesidades e intereses sin temor.
- Tiene como funciones: informar, transmitir emociones, sentimientos y es regulativa.
- Se acepta al otro tal como es y se resalta lo mejor de él o ella.
- Permite escuchar y ser escuchado.
- Comprende la personalidad o psicología del otro cónyuge.
- Su base más firme es el amor.
- No garantiza la ausencia de discusiones y problemas, pero sí que ayuda a afrontarlos y resolverlos.



## Interiorizamos



**Observamos el video:** Diálogo conyugal

<https://www.youtube.com/watch?v=VfwD5ATTMYg>



**Dialogamos:**

- ¿Por qué el diálogo conyugal permite crear grandes cosas en el matrimonio?
- ¿Cómo es la comunicación en tu matrimonio? ¿Qué características destacas?
- ¿Qué harías mejor para fortalecer tu comunicación conyugal?

## III. COMPROMISO

Los cónyuges se comprometen a entablar una comunicación asertiva, basada en el respeto mutuo, que les permita construir un proyecto de vida auténtico.

## Sesión n° 5

### “Importancia de la empatía en la vida conyugal”

PROBLEMA	CAUSA	PROPÓSITO
Matrimonios que remarcan los errores de sus cónyuges y nunca se ponen en su lugar.	Cónyuges que no ejercitan su capacidad empática para ponerse en el lugar del otro frente a situaciones concretas.	Valorar la importancia de la empatía en la vida conyugal para comprender los sentimientos, pensamientos, necesidades e intereses de la otra persona.

#### I. MOTIVACIÓN



**Observamos el video:** Historia de un señor indiferente: inteligencia emocional

<https://www.youtube.com/watch?v=bqobahFw9VM&t=36s>



**Dialogamos:**

- ¿Has tenido alguna experiencia de indiferencia en tu vida matrimonial?
- ¿Por qué es importante contribuir en el bienestar del otro?
- ¿Qué harías para comprender lo que tu cónyuge está sintiendo, pensando o atravesando?

#### II. DESARROLLO DEL TEMA

##### Empatía conyugal

La empatía en una persona se manifiesta en su capacidad para percibir los sentimientos de los demás sin que ellos lo hayan expresado abiertamente. Entre algunas características de las personas empáticas es que son muy observadoras y leen muy bien el lenguaje corporal, por eso, cuando alguien está afectado, conmovido, angustiado e incluso feliz esto no pasa inadvertido para ellas. El interés no es mediático, es genuino y siempre buscan la forma de ayudar, si el caso lo requiere.



Cuando amamos, el dolor del ser amado es nuestro y no podemos ser indiferentes a ese dolor o a esa necesidad, no podemos pasar de largo como si nada estuviera sucediendo. Los cónyuges empáticos se preocupan también por no lastimar al otro con sus acciones y palabras. De hecho, como seres humanos ante ciertas situaciones pueden sentir disgusto o encontrarse en desacuerdo, pero siempre buscan el camino del diálogo. Si todos los cónyuges en un mayor o menor grado tuvieran estas características, la vida en el matrimonio sería realmente una experiencia grata. La convivencia no tendría por qué ser un obstáculo para la realización de la pareja.

##### ¿Por dónde empezar?

1. **Saber escuchar:** una actitud empática es la disposición que uno tiene para escuchar al otro, comprender lo que siente, necesita o quiere. Por ejemplo, hay que saber entender a la esposa cuando dice “me siento sola, triste o



decepcionada” o cuando el esposo te dice “me siento molesto, asfixiado, agotado”. En estas situaciones no es bueno apresurarse en dar respuestas, tan solo importa escuchar, dejar que el cónyuge se desahogue, que libremente exprese lo que piensa, etc.

2. **Sé paciente y comprensivo:** esfuérate en escuchar atentamente a tu cónyuge sin prisa ni incomodidad, no te apresures a que termine de comentarte su situación o a expresar tus opiniones o juicios. Asimismo, sé comprensivo (a), pues el momento que afronta es difícil.
3. **Solidarízate:** luego de comprender y entender los sentimientos del cónyuge, se tiene que evitar juzgar o hacerlo sentir culpable. Aquí es fundamental solidarizarse con su dolor, angustia o necesidad que está sintiendo.



### Tipos de empatía:

- ♣ **Empatía cognitiva:** si mi cónyuge ganó un premio, yo imagino que está contento, si ha perdido algo, me imagino que está triste o dolido.
- ♣ **Empatía afectiva:** si mi cónyuge ganó un premio, yo siento la alegría que él está sintiendo por haber ganado ese premio. Si está atravesando por una situación de dolor, comparto con él su dolor.



### Tipos para poner en práctica la empatía

- ✚ Aprende a escuchar y respetar las opiniones de tu cónyuge.
- ✚ Muestra interés por tu cónyuge.
- ✚ Procura tener una actitud positiva y abierta para inspirar confianza y amabilidad.
- ✚ Evita los prejuicios, muéstrate abierto (a) a conocer y comprender a tu cónyuge.

*“Cuanta más empatía tengan los cónyuges entre sí, más éxito tendrán en su matrimonio”.*

### Interiorizamos



**Observamos el video:** El poder de la empatía (Victoria Gamboa)  
[https://www.youtube.com/watch?v=V0dqcx\\_5zqw&t=292s](https://www.youtube.com/watch?v=V0dqcx_5zqw&t=292s)



### Dialogamos:

- ¿Qué mensaje nos transmite este video?
- Cuéntanos una experiencia en la que has demostrado ser empático con otra persona.

### Actividad:

1. Piensa en dos situaciones que te esté generando preocupación en tu cónyuge.
2. Una vez que has identificado dichas preocupaciones, piensa en cómo podrías ayudar a resolverlas o dar alguna solución.

## III. COMPROMISO

Los cónyuges se comprometen a ejercitar su capacidad empática cuando el cónyuge esté pasando por situaciones difíciles.

## Sesión n° 6

### “Gestión de emociones para una buena comunicación y convivencia conyugal”

PROBLEMA	CAUSA	PROPÓSITO
Cónyuges que reaccionan de manera agresiva ante situaciones de conflicto en su hogar, no tienen el control de sí mismos.	Cónyuges que no saben gestionar o manejar sus emociones. Reprimen o explotan frente a sus emociones.	Comprende la importancia de manejar o gestionar sus emociones, para vivir mejor consigo mismo y con su cónyuge.

## I. MOTIVACIÓN



**Observamos el video:** Conoce a tus emociones  
<https://www.youtube.com/watch?v=y4VnHevhRsA>



**Dialogamos:**

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Qué emociones has observado en el video?
- ¿Qué emoción has vivido últimamente? ¿Cómo has reaccionado?

## II. DESARROLLO DEL TEMA

### ¿Qué son las emociones?

Las emociones son estados afectivos de más o menos intensidad, es la respuesta que ofrece nuestro cuerpo a las circunstancias de la vida, a nuestra forma de ver la realidad, a hechos o situaciones que muestran la manera de ser y expresan la forma en que nos sentimos. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta y cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta.



Las emociones no son buenas ni malas, pero nos dan cuenta de los acontecimientos o hechos observables que están sucediendo. No elegimos qué emoción sentir, pero sí podemos decidir qué acciones realizar con aquello que sentimos.

1° Observamos el **mundo exterior**: acontecimientos o hechos o situaciones abrumadoras

2° Los **percibimos** con nuestros sentidos

3° Luego suscita en nosotros **pensamientos** (interpretamos)

4° A continuación se genera la **emoción**: alegría, tristeza, ira, miedo, etc.

5° Se genera la **acción** o conducta

Ejemplo:

**Situación abrumadora:** accidente de un familiar

**Pensamiento automático:** ¿Cómo estará?

**Emoción:** tristeza, preocupación...

**Acción:** salir corriendo, llamar por teléfono, pedir ayuda...

**Vale la pena preguntarnos:**

***¿Qué acontecimiento o hecho o situación abrumadora está detrás de la emoción que estoy sintiendo en este momento?***

**La dimensión afectiva en la interacción conyugal**

Se han detectado cuatro principales rasgos de los afectos, a los que se atribuye una relevante función en lo que atañe a las relaciones matrimoniales:

- La frecuencia, duración e intensidad** de las emociones positivas y negativa que un esposo experimenta respecto del otro.
- El conocimiento** acerca de las emociones personales y de las causas que las desencadenan.
- El **modo** en que los esposos *expresan* sus emociones y/o *responden* a las emociones expresadas por el otro cónyuge.
- El modo en que los afectos interfieren en el buen funcionamiento matrimonial y familiar.

**¿Cómo manejar adecuadamente las emociones?**



Así como no podemos cambiar nuestro pasado, pero sí diseñar nuestro futuro; también no podemos elegir qué emoción sentir, pero si podemos elegir nuestra acción frente a ellas.



Por ejemplo: al sentir enojo, podemos tener el impulso de agredir a quien nos lastima, pero podemos elegir una respuesta diferente y evitar aquella acción negativa que querríamos hacer.

Goleman (1996) señala que hemos de proporcionar inteligencia a nuestras emociones y transformarlas en algo productivo, porque la inteligencia emocional nos ayuda a conocerlas y saber manejarlas, nos permite motivarnos a nosotros mismos, además de reconocer las emociones de los otros y establecer buenas relaciones.



**Pasos para gestionar de manera efectiva nuestras emociones**

- Conocimiento profundo de sí mismo:** es tener la capacidad de entrar en nuestra interioridad, felicitarnos de las riquezas que poseemos, identificar nuestras oportunidades de mejora, entender qué nos perturba, qué emociones o circunstancias me están bloqueando e impidiendo crecer.
- Date permiso para sentir tus emociones con intensidad:** vivir nuestras emociones nos permiten aceptar que somos vulnerables y no la mujer o varón fuerte que creíamos ser. Es importante vivir y expresar las propias emociones con pertinencia.
- Reconocer cuál es la emoción básica que hay detrás:** cuando logramos identificar la emoción principal que estamos viviendo, se hace mucho más fácil saber cuál es la función que cumple en nuestra vida. De esta forma podemos entender mejor el mensaje que nos trae,



ya sea alegría, tristeza, miedo, rabia u otra. Por ello, se torna importante indagar e investigar de dónde nace o se produce la emoción; por ejemplo: ¿qué hay detrás de la tristeza, ¿hay alguna pérdida importante que usted pueda lamentar?

4. **Exprésala:** no es fácil expresar las emociones, pero retenerlas provoca dolores corporales, ya que los músculos tienen que ponerse tensos para reprimir la energía que conlleva esa emoción: evitar que llores, te rías, grites, etc. Expresar o hablar sobre cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y actuar adecuadamente, sin hacernos daño ni causar daño a los demás, y si las compartimos, sean las que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos la ayuda que necesitamos.
5. **Si es una emoción difícil, dale un lugar dentro de ti:** todas las emociones son necesarias, ante ello, es oportuno darles el lugar que les corresponde dentro de nosotros y hay que saber aceptar que estamos experimentando esa emoción, aunque no nos guste sus efectos.
6. **Responsabilízate de tu emoción:** responsabilizarse de las emociones difíciles es dar un buen paso, porque no solo las aceptas, sino que tomas las medidas necesarias para integrar su mensaje dentro de tu vida. Por ejemplo, es necesario reconocer que estás enfadado (a), pero, ¿qué haces con ese enfado? No solo se trata de liberar la energía para gritar o golpear, sino que esa rabia te está mostrando que es algo que necesitas cambiar en tu vida. Cuando te haces responsable, transformas aquello que te molesta.

*“Las emociones son unas mensajeras maravillosas, que sabiendo reconocerlas y escucharlas, nos guían de una forma increíble para vivir la vida que en realidad deseamos vivir” (Andreu, 2017)*

### **El buen manejo de emociones contribuye a la buena comunicación conyugal**

Saber gestionar nuestras propias emociones permitirá entablar una buena comunicación conyugal, porque nuestras reacciones ante situaciones concretas no generarán agresión o violencia hacia el otro. Asimismo, la buena comunicación conyugal permite expresar de manera libre las emociones, sentimientos, necesidades e intereses, pues hay alguien con quien compartir lo que se está pasando en el momento y éste nos ayudará a manejarlas adecuadamente.

#### **Interiorizamos**



**Observamos el video:** Se puede aprender a ser feliz (Marian Rojas)

<https://www.youtube.com/watch?v=ggcw1Z-vxCM&t=328s>



#### **Dialogamos:**

- ¿Vives el presente con plenitud o estas enganchado en el pasado o ansioso por el futuro?
- ¿Qué consecuencias físicas, psicológicas y conductuales generan el mal manejo de las emociones?

### **III. COMPROMISO**

Reflexionan sobre las emociones que están afectando a su hogar y se comprometen a manejarlas adecuadamente, siguiendo los pasos mencionados en la sesión.

## Sesión n° 7

### “Herramientas para una buena comunicación conyugal”

PROBLEMA	CAUSA	PROPÓSITO
Cónyuges que entablan conversaciones superfluas, discuten a menudo, se agreden, etc.	Desconocimiento de algunas herramientas comunicativas que contribuyan a la buena convivencia familiar.	Conocer algunas herramientas para lograr una buena comunicación conyugal y generar un ambiente matrimonial y familiar saludable.

#### I. MOTIVACIÓN



**Observamos el video 1:** Mejorar la comunicación en el matrimonio es un tema relevante  
<https://youtu.be/3-eBXYco1vH>



**Observamos el video 2:** La comunicación en el matrimonio... cambio de perspectiva  
<https://www.youtube.com/watch?v=cS1zXzROK8M>



#### Dialogamos:

- En el video 1, ¿hay comunicación? ¿Por qué?
- ¿Has pasado por situaciones similares en tu matrimonio?
- ¿Qué resultado generó el cambio de perspectiva a la comunicación en el video 2?
- ¿Conoces algunas herramientas para tener una buena comunicación?

#### II. DESARROLLO DEL TEMA

##### La comunicación en el matrimonio

La comunicación en el ámbito matrimonial ayuda a interactuar de manera efectiva y a solucionar múltiples conflictos que se originan en el hogar. La comunicación entre los cónyuges es una nota esencial del matrimonio, a través de ella comparten un proyecto común y un mismo afán para concretizarlo. Sin embargo, hoy en día es una queja frecuente de las esposas la falta de comunicación con sus maridos debido a diversos factores.

Una auténtica comunicación genera una buena convivencia matrimonial y familiar. Ésta permite la unión, interacción y coexistencia con el otro, ayuda a mantener y no arruinar las principales comunidades humanas como el matrimonio y la familia y a respetar la integridad del cónyuge, el cual merece respeto en todas sus dimensiones.

Para que una comunicación sea productiva, se han de considerar estos tres aspectos clave:

- ✓ Su contenido o *qué* decir.
- ✓ Su forma o *cómo* decirlo.
- ✓ Su propósito o *para qué* decirlo.



Asimismo, se ha de procurar un equilibrio comunicacional entre el **qué**, el **cómo** y el **para qué**, de manera que éstas vayan al compás, para fortalecer y hacer crecer las relaciones interpersonales.



**Observamos el video:** Comunica bien (P. Ángel Espinoza)

<https://www.youtube.com/watch?v=J8eqyTSzr10>



**Dialogamos:**

- ¿Realmente entiendo a mi cónyuge?
- ¿Él me entiende a mí?

### Herramientas para una buena comunicación conyugal

Entre algunas herramientas para una buena comunicación conyugal, tenemos:

- ♣ **Recuerda el objetivo de la comunicación:** es importante tener claro qué se va a hablar, no hay que perder el objetivo de aquello que se quiere transmitir al otro.



- ♣ **Piensa sobre el mensaje que quieres transmitir:** antes de emitir un comentario o tu punto de vista, piensa si lo que vas a decir es bueno, pertinente, cuáles son sus consecuencias positivas y negativas, si no hiere al otro, etc.

- ♣ **Sé consciente de tu lenguaje corporal (gestos):** tu lenguaje corporal ha de estar relajado, en una postura cómoda, que indique que estás dispuesto a escuchar, a atender lo que la otra parte quiere decirte. Si tu lenguaje corporal se torna agresivo o enfadado, tu cónyuge se pondrá a la defensiva y no habrá una comunicación.



- ♣ **Aprender a escuchar:** muchas veces, solemos conversar sin escuchar, mientras el otro habla estamos haciendo algo o estamos pensando en qué le vamos a responder. La escucha activa es asumir la responsabilidad de receptor. Es ponerse en el lugar de quien habla, siendo uno quien escucha. Entre algunas técnicas o claves de escucha activa, tenemos:



- **No interrumpa:** decida escuchar con atención, asuma con responsabilidad su rol de receptor, no piense qué va a contestar mientras le hablan, escuche con consideración y respeto.
- **Respuestas no verbales:** mirar a los ojos, asentir la cabeza, inclinarse hacia el interlocutor.
- **Acompañamiento:** “... lo que tú quieres decir”, “... ese es un punto importante”, “... me interesa desarrollar tu opinión”.
- **Estimulación:** “... puedes darme un ejemplo”, “por favor, hálame más sobre...”, “... entonces, ¿qué crees que pasaría?”

- ♣ **Expresa el mensaje de forma clara y coherente:** asegúrate que el mensaje que vas a transmitir a tu cónyuge sea claro, sin dobleces, o pensar que la otra persona te va a entender de todas maneras. La capacidad de exponer las ideas de forma coherente es el medio por el cual una persona hace comprensible hacia otra algún acontecimiento, hecho o idea.



- ♣ **Evita las suposiciones:** es muy frecuente esta mala costumbre en los hogares: suponer qué es lo que piensa o cómo se siente la persona con la cual nos estamos relacionando. Si no entiendes lo que el otro dice, pregunta.
- ♣ **No recurras al pasado para reprochar los errores:** lo que ocurrió en el pasado tiene que quedar allí donde sucedió. Recurrir a los daños y errores anteriores que realizó el cónyuge tan solo hará que la discusión vaya a más.
- ♣ **Sé empático:** es esencial ponerse en el lugar del otro, tenerlo en cuenta y comprenderlo. Hay que ver cuáles son sus necesidades y perspectivas del cónyuge y no solo las nuestras.
- ♣ **Regula tus emociones:** para una buena comunicación conyugal es importante conocer las propias emociones y saber regularlas, esto permitirá también reconocer y comprender la emoción que el otro está viviendo. Cuando las emociones no son gestionadas adecuadamente se convierten en sentimientos y resentimientos que pueden destruir la vida personal y conyugal.
- ♣ **No te aisles en las tecnologías:** trata de conversar sobre asuntos importantes o situaciones problemáticas de manera presencial, cara a cara. Evita solucionar tus problemas a través del celular o redes sociales.



## Interiorizamos



**Observamos el video:** La importancia del diálogo en el matrimonio  
<https://www.youtube.com/watch?v=rEF8h8HdO8I>



### Dialogamos:

- ¿Somos conscientes de lo que comunicamos al cónyuge?
- Ante una situación acalorada, ¿discutes la idea o atacas a tu cónyuge?

## III. COMPROMISO

Los cónyuges se comprometen a practicar algunas de las estrategias comunicativas desarrolladas para mejorar la convivencia familiar.

## PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA FAMILIAR

### Sesión n° 8

#### “¿Cómo manejar conversaciones difíciles”

PROBLEMA	CAUSA	PROPÓSITO
Cónyuges que huyen de las conversaciones difíciles o las afrontan con violencia.	Cónyuges que desconocen algunas competencias para manejar conversaciones difíciles y no saben cómo afrontarlas.	Conocer cuáles son las competencias para manejar conversaciones difíciles en el hogar y propiciar un ambiente armónico.

### I. MOTIVACIÓN

Observamos las siguientes imágenes:



#### Dialogamos:

- ¿Qué actitudes se muestran en cada una de las imágenes?
- ¿Podrá haber un verdadero diálogo con estas actitudes? ¿Por qué?
- ¿Qué hacer frente a situaciones difíciles? ¿Cómo abordar el diálogo?

### II. DESARROLLO DEL TEMA

¿Qué son las conversaciones difíciles?

Las conversaciones difíciles son aquellas que nos cuestan hacerlas frente, ya sea por las consecuencias que anticipamos o porque no sabemos cómo empezar, ni contamos con estrategias para abordarlas. En muchas oportunidades, sobre todo, en el entorno matrimonial y familiar se tienen que afrontar situaciones complejas que requieren de mucha cautela para no agredir ni atentar contra la integridad de la otra persona.



Para ello, es importante contar con la habilidad de la inteligencia conversacional para comunicarse de manera constructiva, siendo capaces de mostrar nuestras emociones y opiniones con respeto, indagar en las inquietudes de la otra persona y escuchar con la intención de entender.

*“La calidad de nuestras conversaciones repercute en la buena convivencia matrimonial, familiar y social”.*

### Actitudes inconscientes que generan incomunicación

✚ **La culpa:** el cónyuge con esta actitud cree que los problemas que se originan en el hogar son de plena responsabilidad del otro y que él no puede hacer nada para evitarlos y, por consiguiente, tampoco cree que deba hacer algo para enfrentarlos. Desde su punto de vista, la otra persona “tienen el deber” de reparar los problemas que creó. Lo contrario de la culpa, es la responsabilidad; es decir, reconocer que soy parte del problema y me aboco a buscar soluciones.



✚ **El egoísmo:** uno de los cónyuges se centra más en sí mismo, en sus logros, en sus proyectos, descuidando a la otra persona, que poco o nada le interesa o la utiliza para lograr sus fines. Lo contrario del egoísmo es la integridad; es decir, no solo busco mi bien personal, sino que también estoy abierto a los demás.



✚ **La arrogancia:** la arrogancia en un cónyuge o en cualquier persona radica es su pretensión de que las cosas son tal como uno las ve, que su verdad es la única verdad y se cierra en ello. Es creer que solo importa o solo vale su punto de vista y quien opine diferente a él simplemente está equivocado. No hace distinción entre su opinión personal y la verdad objetiva; para él, sus opiniones son la verdad.



### Competencias para manejar conversaciones difíciles

- ♣ **Generar un ambiente de confianza:** esto será oportuno para que la conversación fluya adecuadamente y la otra persona se muestre dispuesta a abrirse, a expresar su punto de vista con libertad y haya respeto mutuo.
- ♣ **Preparar la conversación:** antes de sacar adelante conversaciones difíciles, se torna importante prepararnos internamente para afrontar la situación centrados en nuestro eje, con

tranquilidad y serenidad. La preparación incluye pensar y diseñar el antes, durante y después, los argumentos, los enfoques de la conversación y ver algunas alternativas de solución.

- ♣ **El arte de saber preguntar:** mediante la formulación de preguntas se ha de indagar las razones o causas del conflicto. No se trata de preguntar por preguntar, sino de plantear cuestiones inteligentes, que ayuden a analizar correctamente y a resolver el conflicto. El arte de hacer preguntas es probablemente una de las herramientas más importantes que tenemos para aprender y comprender.



- ♣ **Escuchar de manera activa:** todos pensamos que escuchar es importante, pero ¿cuántos de nosotros lo hacemos bien? La escucha activa implica escuchar al otro con interés para entenderlo y comprenderlo. Implica un esfuerzo físico y mental para concentrarnos y captar el mensaje que se nos quiere transmitir. El acto de escuchar siempre implica comprensión y, por lo tanto, interpretación.



- ♣ **Expresar las opiniones con palabras adecuadas:** es importante pensar si lo que voy a hablar o expresar contribuye en gran medida a buscar salidas al conflicto. Asimismo, que las palabras no generen incomodidad o sean señales indirectas hacia la otra persona.



- ♣ **Mantener una actitud protagónica y no de víctima:** la persona que tiene una actitud protagónica reconocerá sus errores y se enfocará en buscar soluciones ante el conflicto; mientras que la persona con una actitud de víctima siempre verá en los otros el error y nunca se propondrá solucionar algo porque cree que el otro es el culpable.



- ♣ **Saber gestionar las emociones:** el buen manejo de las emociones permite introducirlas adecuadamente en la conversación. Para una buena conversación es indispensable comprender bien, por una parte, cómo funcionan nuestras propias emociones y, por otra parte, cómo pueden funcionar las emociones del otro. Esto evita (o al menos limita) los juicios de valor, las opiniones tajantes, las reacciones agresivas, etc.



- ♣ **El arte de saber negociar (ganar – ganar):** para dar salida a una situación difícil es importante saber negociar, donde no haya ni perdedores ni ganadores, sino que ambas partes ganen, esto permitirá analizar las diferencias y llegar a consensos, cooperar y ser creativos en la búsqueda de soluciones; de modo que se previene que el conflicto escale y se convierta en algo destructivo.



- ♣ **Orientar la conversación hacia un acuerdo que se traduzca en acciones concretas:** que lo expresado durante la conversación lleve a ambas partes a asumir compromisos concretos y realizables para superar el conflicto, con la



finalidad que se restablezca la relación y se mejore la convivencia matrimonial y familiar.

### Interiorizamos



**Observamos el video:** Cómo gestionar conversaciones difíciles (Elsa Punset)

<https://www.youtube.com/watch?v=cLEt9nIQCGg>



**Dialogamos:**

- ¿Qué estrategias comunicativas destacas del video observado?
- ¿Alguna de ellas lo estás poniendo en práctica al momento de afrontar situaciones difíciles?

### Actividad:

Recuerda alguna conversación difícil que hayas tenido últimamente con tu esposo (a) y completa el siguiente cuadro:

<i>Situación</i>	
<i>¿Por qué era difícil esa conversación?</i>	
<i>¿Cuál fue el resultado de la conversación?</i>	
<i>¿Harías algo distinto si esa conversación difícil la tuvieras que afrontar hoy?</i>	

### III. COMPROMISO

Los cónyuges se comprometen a hacer uso de algunas de las competencias conversacionales para manejar adecuadamente las conversaciones difíciles que tengan que afrontar en su hogar.

## Sesión n° 9

### “La importancia de los pequeños detalles en la familia”

PROBLEMA	CAUSA	PROPÓSITO
Esposos que han caído en la rutina del día a día, dicen “nada es como antes”, “solo es el trabajo”, “no me prestas atención”, etc.	Esposos que no se consienten entre sí con pequeños detalles que fortalezcan su relación conyugal.	Valorar la importancia de los pequeños detalles en la familia para fortalecer la relación conyugal y familiar.

## I. MOTIVACIÓN



**Observamos el video:** La rutina

<https://www.pasala.org/videos/la-rutina/>



**Dialogamos:**

- ¿Qué mensaje nos transmite el video?
- ¿Por qué nos dejamos atrapar por la rutina?
- ¿Qué hacer para mantener una relación sólida y mantener vivo el amor?

## II. DESARROLLO DEL TEMA

### Los pequeños detalles hacen grandes momentos

A todos nos gusta sentirnos queridos y valorados, nos gusta que nos engrían con pequeños detalles, pero, ¿qué hacemos por nuestro cónyuge? Muchas veces, el trabajo, la rutina o las responsabilidades del día a día, hace que nos olvidemos de demostrar lo importante que es el ser amado para nuestra vida.

Los pequeños detalles en el matrimonio y la familia son los que tienen un gran impacto, los que muestran el aprecio y la grandeza de las personas y los que nos sacan grandes sonrisas. Y es que las cosas pequeñas son muy importantes, pues son las que nos hacen crecer y ser mejores cada día: un simple “te quiero más que a nadie”, una llamada, una nota, una mirada amorosa, un ramo de flores, entre otros detalles, son regalos preciosos que cuestan muy poco.



*“Los grandes corazones se contentan con pequeños detalles” (Hernán Sabio)*

### El poder de los detalles

Los pequeños detalles tienen tanto poder, pues su peculiaridad permite revertir situaciones, inundar almas de energía positiva, sacar sonrisas de las caras más tristes, cambiar estados de ánimo, etc. Un mínimo detalle es capaz de transformar el estado emocional del cónyuge o de cualquier integrante del grupo familiar.

*“He aprendido que la gente olvidará lo que dijiste, también olvidará lo que hiciste, pero nunca olvidará cómo la hiciste sentir” (Maya Angelou)*

### Detalles que una mujer pediría a su esposo:

- Evita quejarte de que estás agotado por el trabajo
- Trata de no interrumpir mi conversación mientras estoy hablando
- Por favor, no pases tres días sin hablarme luego de una discusión
- No me recuerdes continuamente mis faltas pasadas
- No olvides de decirme que me encuentro linda, agradable
- Durante el desayuno, la cena préstame atención
- Cuéntame un poco de lo que vas a hacer
- Preocúpate por tus hijos cuando llegas a casa
- Colabora en las tareas de la casa
- Algún día en especial llévame a cenar fuera
- Dame un beso al despedirte



### Detalles que un esposo pediría a su mujer:

- Llena mis tiempos de descanso con calma y sosiego
- Háblame de los gastos en el momento oportuno
- Sé más económica, gasta menos
- De vez en cuando elógiame, elogia mi carrera pues “mi triunfo es también tuyo”
- Evita comparar nuestro matrimonio con otros
- Sé oportuna cuando tengas que corregirme y nunca delante de nuestros hijos o amigos
- No te quejes por todo ni discutas por tonterías
- No rechaces mis programas de televisión, mis gustos

### El perdón

Los matrimonios felizmente casados han aprendido que cuando cometen un error, pueden pedir y recibir el perdón de su cónyuge. El perdón llena la vida matrimonial de paz, tranquilidad y armonía. Éste también es un gran detalle que ha de habitar de manera permanente en el ambiente matrimonial y familiar, ya que como seres humanos somos limitados y cometemos errores con frecuencia. Hay que perdonar y pedir perdón siempre.



### Interiorizamos



**Observamos el video:** El mejor mensaje de amor  
<https://www.soyamante.org/videos.html?ver=2020>



### Dialogamos:

- ¿Por qué son importantes los detalles en el matrimonio y la familia?

- ¿Qué detalles pones en práctica en tu vida matrimonial y familiar?

### **III. COMPROMISO**

Los cónyuges se comprometen poner en práctica algunos detalles que creen que les hace falta en su vida matrimonial y familiar.

## Sesión n° 10

### “Las tareas del hogar, responsabilidades compartidas”

PROBLEMA	CAUSA	PROPÓSITO
Uno de los cónyuges siente la sobrecarga del trabajo del hogar porque los demás integrantes no cooperan.	No existe distribución de roles en el hogar para que todos los integrantes del grupo familiar contribuyan en el bienestar de la familia.	Comprender que las tareas del hogar son responsabilidades compartidas entre los integrantes del grupo familiar y que todos son parte del buen funcionamiento de la familia.

## I. MOTIVACIÓN



**Observamos el video:** Tareas del hogar

<https://www.youtube.com/watch?v=caL2viWsobU>



**Dialogamos:**

- ¿Qué mensaje nos transmite el video?
- En tu familia, ¿todos los integrantes cooperan en las labores del hogar?
- ¿Cuál es la importancia de la distribución de roles en el hogar?

## II. DESARROLLO DEL TEMA

### La familia como equipo

La familia es un equipo en el que todos sus integrantes han de contribuir en su bienestar, todos persiguen unas metas comunes, sus roles están claramente definidos, cada quien sabe lo que es importante para el hogar, se sienten identificados y comprometidos con su equipo familiar, todos aportan de acuerdo a sus capacidades y destrezas y se apoyan el uno al otro.

En casa, hemos de procurar que las cosas se hagan en equipo, que los hijos tengan un fuerte sentido de pertenencia, que los esposos se ayuden mutuamente. Esto consiste en ayudar a los hijos a no desentenderse de nada que importe a la familia y a los padres a ser ejemplo para sus hijos. Para ello, es importante que los subsistemas estén bien delimitados (conyugal, paternal y fraternal), que haya normas, límites, principios, etc., sobre los cuales impulsar el trabajo cooperativo.



*Para un buen trabajo en equipo en la familia, es importante:*

- ✓ Definir el objetivo, meta o dificultad a superar
- ✓ Distribución de tareas o roles entre los miembros de la familia, teniendo en cuenta sus habilidades.
- ✓ Comunicación y respeto entre los integrantes de la familia

*¿Qué habilidades sociales fortalecemos al trabajar en equipo?*

- ♣ La empatía
- ♣ La tolerancia
- ♣ Asertividad
- ♣ Autonomía
- ♣ Liderazgo
- ♣ Responsabilidad
- ♣ Respeto
- ♣ Resiliencia



### **Importancia de la distribución de roles**

Cuando hablamos de rol familiar estamos hablando del papel que cada uno de los integrantes realiza dentro de la familia; es decir, el papel de padre, de madre, de hijo o hija y cada uno de ellos tienen que cumplir funciones concretas para el buen funcionamiento familiar.

Los roles han de estar distribuidos de acuerdo a las capacidades de los integrantes del núcleo familiar y han de ser flexibles, los mismos que permitan adquirir competencias y habilidades necesarias en sus integrantes. Son los padres quienes han de forjar en sus hijos actitudes de cooperación, laboriosidad y trabajo en equipo, de modo que se vayan formando para la vida y asuman con responsabilidad los retos del matrimonio y la familia.



La distribución de roles permite que el trabajo del hogar sea realizado por todos los integrantes de la familia y no se sobrecargue a una sola persona. Por ejemplo: los hijos pueden ordenar su cuarto, lavar su ropa si están en una edad suficiente, hacer limpieza, ayudar en la preparación de los alimentos, etc., los esposos entre sí pueden ayudarse en la cocina, limpieza, ver los hijos, etc., pues de ambos es su responsabilidad. Ninguna tarea del hogar nos hace más o menos; al contrario, nos capacita para desarrollar ciertas habilidades.



**Observamos el video:** “Ayudar en casa” no es suficiente, hay que compartir la carga mental

<https://www.youtube.com/watch?v=1VHRst02Ksk>



**Dialogamos:**

- ¿Por qué es importante gestionar y cooperar en la labor doméstica?
- ¿Por qué las tareas del hogar son responsabilidades compartidas?
- En tu hogar, ¿hay responsabilidades compartidas?

### **III. COMPROMISO**

Los cónyuges se comprometen a desarrollar las tareas domésticas con responsabilidad, siendo conscientes que el buen funcionamiento de su familia depende de todos.

## VI. CONCLUSIONES

El matrimonio y la familia son realidades naturales, pues responden a la naturaleza humana. Por el pacto conyugal varón y mujer se unen en matrimonio para construir un proyecto de vida en común y alcanzar los fines que les corresponde: el bien de los cónyuges, la procreación y educación de los hijos. Esta unión conyugal se convierte en la base o fundamento sobre la cual se asienta la primera comunidad de vida y amor: la familia, la cual es y debe ser siempre comunión y comunidad de personas, que encuentra en el amor la fuente y el estímulo incesante para acoger, respetar y promover a cada uno de sus miembros en la altísima dignidad de personas. El hombre no tiene otro camino hacia la humanidad más que a través de la familia. Y la familia debe ser colocada como el fundamento mismo de toda solicitud para el bien del hombre y de todo esfuerzo para que nuestro mundo humano sea cada vez más humano.

La comunicación conyugal es fundamental para la buena convivencia en el hogar porque permite transmitir de manera libre, pensamientos, sentimientos, necesidades e intereses y a través de ella se gestan grandes proyectos e ideales. Es importante saber gestionar nuestras emociones para que la comunicación sea sincera, coherente, auténtica, resonante y empática, de modo que los cónyuges e integrantes de la familia se desarrollen de manera integral. De este modo, la buena comunicación conyugal se constituye en la clave para el éxito matrimonial y familiar y previene todo tipo de violencia.

Gran parte de las situaciones de violencia en la familia devienen de la falta de comunicación en el hogar, empezando por los cónyuges. Muchas veces, siendo la familia el ámbito natural y privilegiado para valorar, respetar y defender a la persona como tal, se convierte en un espacio donde se atenta contra ella. Entre los tipos de violencia más frecuentes que se originan en el ámbito familiar, tenemos: violencia física, psicológica, verbal, sexual y económica. Lo que falta en la persona violenta es ver en el otro a alguien, el ser capaz de vivir relaciones de ternura porque si se fomentara el amor aparecería la posibilidad de solucionar las diferencias por medio de la palabra y el intercambio libre de ideas.

El programa de formación centrado en la comunicación conyugal consta de diez sesiones las cuales están estructuradas en tres dimensiones: matrimonio y familia, comunicación conyugal y prevención de la violencia familiar, las mismas que responden a la problemática identificada en la investigación.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- ✓ Aplicar el programa de formación centrado en la comunicación conyugal para verificar su eficacia.
- ✓ Utilizar un instrumento para detectar la problemática en torno a la comunicación conyugal en un lugar determinado.

### VIII. LISTA DE REFERENCIAS

1. Andrés, J., y Pérez, J. (2001). *Pensar la familia*. Madrid, España: Palabra.
2. Balanzá, A.(2015). *Las dificultades de la educación*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer, S.A.
3. Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la Investigación*. Colombia: Pearson.
4. Bernal, C. A. (2016). *Metodología de la investigación*. Colombia: Pearson.
5. Callacná, J. (2018). *Propuesta de un modelo de programa tutorial “fortaleciendo la dinámica familiar” para mejorar la convivencia familiar de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de EBR del distrito de Lambayeque* (Tesis de Doctorado). Universidad César Vallejo.
6. Carreras, J. (2006). *Emergencia de la familia*. Madrid, España: Rialp.
7. Casapia, Y. (2018). *Empatía cognitiva afectiva y estilos de comunicación* (Tesis de Doctorado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú.
8. Castilla, B. (2004). *Persona femenina, persona masculina*. Madrid, España:Rialp.
9. Colle, R. (2002). ¿Qué es la "Teoría Cognitiva Sistémica de la Comunicación"? *Centro de Estudios Mediales*. Recuperado de: <http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/TCSCres.pdf>
10. Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención de Belém do Pará). Recuperado de: <https://www.oas.org/es/mesecvi/docs/BelemDoPara-ESPANOL.pdf>
11. Corsi, J. (1994). *Una mirada abarcativa sobre el problema de la violencia familiar*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
12. Cortés, C. (2017). *Teoría de la comunicación*. Quito, Ecuador: Razón y Palabra.
13. D´Agostino, F. (1991). *Elementos para una filosofía de la familia*. Madrid, España: Rialp.
14. Defensoría del Pueblo. (2018). *Centros Emergencia Mujer. Supervisión a nivel Nacional 2018*. Recuperado de: <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2018/12/Informe-Defensorial-N%C2%BA-179-Centros-Emergencia-Mujer-supervisi%C3%B3n-a-nivel-nacional-2018.pdf>
15. Dieterich, H. (2001). *Nueva Guía para la Investigación Científica*. México: Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
16. EcuRed. Violencia familiar. Recuperado de: [https://www.ecured.cu/Violencia\\_familiar](https://www.ecured.cu/Violencia_familiar)
17. Espinal, I., Gimeno, A., y González, F. (2004-2006). El Enfoque Sistémico en los estudios sobre la Familia. *Revista internacional de sistemas*, 21-34.
18. García, V. (1990). *Tratado de educación personalizada: la educación personalizada en la familia*. Madrid, España: Rialp.
19. Gervilla Castillo, E. (2003). *Educación familiar. Nuevas relaciones humanas y humanizadoras*. Madrid, España: Narcea.
20. Giraldo, C., Naranjo, S., Tovar, E., & Córdoba, J. (2008). *Teorías de la comunicación*. Fundación Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano. Recuperado de: [https://www.utadeo.edu.co/sites/tadeo/files/node/publication/field\\_attached\\_file/pdf-teorias\\_de\\_la\\_comunicacion-pag.-web-11-15\\_0.pdf](https://www.utadeo.edu.co/sites/tadeo/files/node/publication/field_attached_file/pdf-teorias_de_la_comunicacion-pag.-web-11-15_0.pdf)
21. Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires, Argentina: PURESAS,A.

22. Gonzales, J. (2007). La familia como sistema. *Revista Papeña de Medicina General*, 111-114.
23. González, M. (2012). *Violencia intrafamiliar: características descriptivas, factores de riesgo y propuesta de un plan de intervención* (Tesis de doctorado). Universidad Complutense de Madrid, España.
24. Guerrero, A. (2016). *Criterios para el diseño de estrategias de resolución de conflictos al interior de las familias de estudiantes adolescentes* (Tesis de Magíster). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo.
25. Guirado, K., Caraballo, J., González, O., Rangel, J., Dolores, C., Reyes, G., . . . Brito, E. (2011). *Violencia intrafamiliar*. Caracas: UNES, Universidad Nacional Experimental de la Seguridad.
26. Hernández, R; Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6ta edición. México: McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A.
27. Hernández, R. (20014). *Metodología de la investigación*. 6ta edición. México: McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A. Recuperado de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
28. Hervada, J. (1987). *Diálogos sobre el amor y el matrimonio*. Pamplona, España: Eunsa.
29. Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2017, 2018, 2019). Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – ENDES.
30. Kalbermatter, C. (2016). *Violencia: caras y caretas*. Argentina: Encuentro.
31. Leclercq, J. (1965). *La familia según el derecho natural*. Barcelona, España: Herder.
32. Lerma, H.D. (2016). *Metodología de la investigación*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones Ltda.
33. Louro, I. (2002). *Manual para la intervención en la salud familiar*. La Habana: Editorial Ciencias médicas.
34. Manrique, I. A. (2019). *Disfunciones en la comunicación y problemas en la pareja* (Tesis de segunda especialidad). Universidad Federico Villarreal, Lima. Recuperado de: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3338>
35. Marchesán, A. (2013). *Comunicación productiva en la era de las relaciones*. Buenos Aires, Argentina: Leven Anclas.
36. Martínez, B.E., y Céspedes, N. (2008). *Metodología de la investigación*. Perú: Ediciones Libro amigo.
37. Melendo, T. (2008). *Ámbito natural de la educación: La familia*. México: Trillas.
38. Melendo, T. y Martí, G. (2010). *Felicidad y fecundidad en el matrimonio*. España: Ediciones Internacionales Universitarias, S.A.
39. Mera, A. (2016). *¿Casarme... yo? ¿Para qué?* Chiclayo, Perú: Armando Mera Rodas.
40. Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables. (2019). Programa Nacional contra la violencia familiar y sexual. Recuperado de: <file:///C:/Users/BigBang/Downloads/Informe-Estadistico-12-2019-Diciembre-2019.pdf>
41. Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables. (2020). Programa nacional para la prevención y erradicación de la violencia contra las mujeres e integrantes del grupo familiar – AURORA. Recuperado de: <https://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/pncontigo-articulos.php?codigo=33>
42. Miras, J., y Bañares, J. (2007). *Matrimonio y familia*. Madrid: Rialp.

43. *Mondalua: Psicología, logopedia y atención temprana.* (s.f.). Recuperado de: <http://www.mondalua.com/servicio/atencion-familiar/>
44. Mejía, M. (2016). *Análisis del impacto de la comunicación en los matrimonios de la Cdda. Ana María de Olmedo en el Cantón Durán* (Tesis de Licenciatura). Universidad de Guayaquil, Ecuador. Recuperado de: <https://library.co/document/zgw13nvy-analisis-impacto-comunicacion-matrimonios-maria-olmedo-canton-duran.html>
45. Montalvo, J., Espinosa, M., y Pérez, A. (2013, febrero-julio). Análisis del ciclo vital de la estructura familiar y sus principales problemas en algunas familias mexicanas. *Alternativas en Psicología*. Recuperado de: <http://alternativas.me/attachments/article/37/7.%20An%C3%A1lisis%20de%20ciclo%20vital,%20de%20la%20estructura%20familiar%20y%20principales%20proble~.pdf>
46. Muñoz, C. *Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis*. México: Pearson Educación.
47. Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. Recuperado de: [https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR\\_Translations/spn.pdf](https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf)
48. Naranjo, M. (2005). Perspectivas sobre la comunicación. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*.
49. Organización de las Naciones Unidas, mujeres. (2018). Recuperado de: <http://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures>
50. Pereira, M. (2014). *El valor de formar con valores*. México: Trillas.
51. Pi Osoria, A. (2016). Clima Familiar: una nueva mirada a sus dimensiones e interrelaciones. *Multi Med, Vol. 20 (2)*. Recuperado de: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/164/212>
52. Polaino, A., y Martínez, P. (2002). *La comunicación en la pareja: errores psicológicos más frecuentes*. Navarra, España: Rialp.
53. Rodríguez, G., Gil, J., y García, E. *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga, España: ALJIBE.
54. Rosenberg, Ph.D., M. B. (2011). *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*. Buenos Aires, Argentina: Granaldea.
55. Santelices, L. (2001). La familia desde una mirada antropológica: requisito para educar. *Pensamiento educativo*, (28), 183-198.
56. Sarmiento, A. (2017). *Por amor y para amar*. Pamplona, España: Eunsa.
57. Torres, G. (16 de Setiembre de 2011). *Intervención Educativa*. Recuperado de: <https://uvprintervencioneducativa.blogspot.com/2011/09/que-es-un-proyecto-de-intervencion-por.html?m=1&fbclid=IwAR2Nf-62p7ASCCDLVj6MWPHe-za4tcz7b4ykhNfbOzzQ0bXKrdrYMz5t94>
58. Valverde, W. (2016). *Programa de intervención familiar centrado en la persona para la prevención de conductas de riesgo en adolescentes* (Tesis de Magíster). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo.
59. Wolk, L. (2007). *COACHING: El arte de soplar brasas*. Buenos Aires, Argentina: Gran Aldea Editores.
60. Yepes, R. y Aranguren, J. (2001). *Fundamentos de antropología*. España: Eunsa.

**DOCUMENTOS DE LA IGLESIA**

- Catecismo de la Iglesia Católica.
- Código de Derecho Canónico.
- Concilio Vaticano II. *Gaudium et Spes*.
- Juan Pablo II. (1981). Exhortación Apostólica *Familiaris Consortio*. Roma.
- Pablo VI. (1968). *Carta Encíclica Humanae Vitae*. Roma.
- Papa Francisco. *Amoris Laetitia*. Roma