

Universidad Iberoamericana (UNIBE)



**Eficacia de la Terapia Centrada en Soluciones en Relación con la Satisfacción Marital
y Empatía. Estudio de Caso**

Sustentante:

María Alejandra Núñez Bodden

22-0992

Maestría en intervención en psicoterapia

Asesor:

Joan Noboa

Santo Domingo, República Dominicana

Junio, 2023

Eficacia de la Terapia Centrada en Soluciones en Relación con la Satisfacción Marital y

Empatía. Estudio de Caso

María Alejandra Núñez Bodden

Universidad Iberoamericana

Nota de autor:

Universidad Iberoamericana (UNIBE), Departamento de Psicología. Proyecto de investigación para optar por la Especialidad en Psicoterapia, Universidad Iberoamericana

Para cualquier duda o inconveniente relacionada a la presente investigación, favor contactar

a: María Alejandra Núñez Bodden – Email: marialebodden@gmail.com

Resumen

El objetivo general de esta investigación fue analizar la eficacia de una intervención terapéutica de pareja para mejorar la empatía y la satisfacción marital. Participaron en el estudio una pareja casada de 28 años con una hija de 1 año y esperando su segundo hijo. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Satisfacción Marital-Revisado y el Test de Empatía Cognitiva Afectiva. La intervención terapéutica se basó en la Terapia Breve Centrada en Soluciones. Antes de la intervención, se identificaron discrepancias en la satisfacción marital de la pareja, particularmente en la comunicación afectiva y la resolución de problemas. También se notó una diferencia en los resultados del Test de Empatía Cognitiva y Afectiva, con el esposo mostrando mayores habilidades de empatía. La intervención se enfocó en mejorar la comunicación para la resolución de problemas, lo cual era la principal demanda de la pareja. También se trabajó en reorientar su estilo de interacción, que estaba basado en luchas de poder, hacia una comunicación más efectiva y una escucha activa. Los resultados después de la intervención indicaron mejoras en la satisfacción marital en varias áreas y en los niveles globales de empatía de ambos cónyuges. Se notó un cambio positivo en sus interacciones, con una actitud más positiva hacia la escucha activa y la comunicación de sus necesidades. Estos resultados apoyaron la hipótesis de que la intervención terapéutica puede fortalecer la relación entre la empatía y la satisfacción marital.

Palabras clave: estudio de caso, matrimonio, psicoterapia, comunicación, afectividad

Introducción

La empatía es un aspecto crucial de cualquier relación, especialmente en las relaciones conyugales. La capacidad para poder empatizar ha sido un objeto de estudio a lo largo de los años por diferentes autores, lo cual ha permitido ver el impacto que tienen en las relaciones humanas.

En una relación conyugal, la empatía juega un papel vital en la promoción del respeto mutuo, la intimidad emocional y la satisfacción general de la relación. Rogers (1975) hablaba sobre la importancia de la empatía en la satisfacción marital de manera teórica, al igual que Batson (2003) que la consideraba como un factor fundamental en la construcción de relaciones interpersonales saludables y positivas. De hecho, diversos autores (Chee, 1988; Davis & Oathout, 1987; Cramer & Jowett, 2010; Cohen et al., 2012; Quesada, 2020) confirman que la empatía está estrechamente relacionada con los niveles de satisfacción presentados en una pareja, ya que cuando las parejas muestran empatía en su relación, crean un entorno de confianza y comprensión, lo que ayuda a fortalecer el vínculo entre ellos.

Por su parte, la satisfacción en la relación conyugal se ha relacionado con el bienestar emocional y psicológico tanto individual como en pareja. Según Bowker y Papp (2003), la satisfacción en la relación conyugal se ha relacionado positivamente con el bienestar emocional y psicológico tanto individual como en pareja. Además, otros autores como Rusbult et al. (1998) han destacado que la satisfacción en la relación conyugal está asociada con mayores niveles de compromiso y baja probabilidad de separación o divorcio. En otras palabras, su investigación sugiere que la satisfacción en la relación conyugal es un factor importante para el bienestar emocional y psicológico de las personas en una relación de pareja.

En ese sentido, en cuanto a intervenciones terapéuticas para pareja, se ha encontrado que el enfoque de terapia breve es idóneo para abordar los desafíos específicos de la pareja en un marco de tiempo limitado. Según investigaciones realizadas por autores como Hubble et al. (1999), la terapia breve se ha demostrado efectiva en la resolución de problemas y la mejora de la comunicación en parejas.

La eficacia de la terapia breve en la mejora de la comunicación y la resolución de conflictos se ha destacado en diversos estudios. Por ejemplo, en un metaanálisis realizado por Pinsof y Wynne (2000), se encontró que la terapia breve de pareja era más efectiva que la no intervención en la reducción de la insatisfacción marital y la mejora de la comunicación.

Por su parte, el estudio de Mirzavand et al. (2015) realizaron un experimento en el que 12 parejas tratadas con terapia breve redujeron su nivel de burnout conyugal (tras ocho sesiones) más que las 12 parejas del grupo de control. Un resultado similar fue obtenido por Davarniya et al. (2018), quienes realizaron un experimento con un grupo de 30 mujeres con burnout conyugal; la mitad llevó a cabo un plan de 7 sesiones con terapia breve, mientras que la otra mitad no (grupo control). Al finalizar las sesiones, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, siendo el grupo experimental aquel con menores puntuaciones de burnout conyugal.

También, en un estudio realizado por Doss et al. (2017) se examinaron los efectos de la terapia breve en parejas y se encontró que dicha intervención mejoró significativamente la empatía de las parejas. Los participantes informaron una mayor comprensión y consideración de los sentimientos y perspectivas del otro, lo que condujo a una mayor satisfacción marital.

En el ámbito de la sexualidad de la pareja, la terapia breve también puede ser beneficiosa. Estudios como el de Bodenmann y Shantinath (2004) han encontrado que la terapia breve puede mejorar la satisfacción sexual de las parejas al abordar de manera directa y práctica las dificultades sexuales y promover estrategias de comunicación sexual efectiva.

Ante lo anterior cabría preguntarse ¿cómo la terapia breve consigue estos beneficios? Quizás la respuesta se encuentra en que se enfoca en identificar soluciones y fortalezas en lugar de profundizar en los problemas del pasado (Mirzavand et al., 2015) resaltando la importancia de centrarse en las soluciones y en la capacidad de la pareja para generar cambios positivos en el presente y el futuro (Lipchik, 2004).

En cuanto a la República Dominicana, para el 2019, se registraron 57,916 matrimonios. En el mismo año hubo 27,727 divorcios. Es decir, que la cantidad de divorcios fue de 1.4 divorcios por cada 100 habitantes. De igual forma, en los últimos 20 años el país ha experimentado un incremento importante en la tasa de divorcio de 9,581 casos en el 2,000 a 28,264 casos en el 2019, lo que representa un aumento del 195% [Oficina Nacional de Estadísticas (ONE, 2020)]. Esto es una problemática a la cual se debe prestar atención, debido a que, según estos datos, es probable que las parejas dominicanas no estén recibiendo herramientas que permitan que sus relaciones sean más empáticas y, por ende, terminen en separación.

Por otro lado, existen investigaciones que sugieren una fuerte relación entre la empatía y la satisfacción marital (Poveda, 2014; Mirgain y Cordova, 2007; Rowan et al., 1995). Sin embargo, estos son estudios fuera del contexto dominicano. Es por esto que este estudio tiene como objetivo analizar la eficacia de una intervención terapéutica de pareja sobre la empatía y satisfacción marital, con el fin de evaluar la relación entre ambos

aspectos y buscar posibles soluciones a la convivencia de parejas. Como hipótesis, se espera que un nivel más alto de empatía en una relación conyugal esté asociado a una mayor satisfacción marital.

El estudio entre la empatía y la satisfacción marital podría ayudar a comprender mejor cómo influye la empatía en la satisfacción marital en el contexto dominicano y cómo los profesionales de la salud mental pueden utilizar esta información a fin de desarrollar intervenciones efectivas para mejorar la satisfacción marital y prevenir el divorcio.

Método

Participantes

Los criterios de inclusión que se han tomado en cuenta para esta investigación han sido: tener una edad mínima de 18 años y ser una pareja legamente casadas en la República Dominicana. De igual forma, esta pareja debe de tener mínimo un año de convivencia y haber estado juntos en el último año.

Instrumentos

En esta investigación se utilizaron dos instrumentos para evaluar diferentes aspectos relacionados con la empatía y la satisfacción marital. El primero es el Test de Empatía Cognitiva y Afectiva en su segunda edición, desarrollado por López-Pérez et al. (2019).

El Test de Empatía Cognitiva y Afectiva permite obtener una medida completa de la empatía, abarcando tanto los aspectos cognitivos como afectivos. Consta de dos escalas diferentes: la Escala de Empatía Cognitiva y la Escala de Empatía Afectiva. Esta primera escala evalúa la capacidad de una persona para comprender y tomar la perspectiva cognitiva de los demás, mientras que la Escala de Empatía Afectiva mide la capacidad de una persona para experimentar emociones compartidas y responder emocionalmente a las situaciones de los demás.

El instrumento consta de 33 ítems, de los cuales 18 miden la empatía cognitiva y 16 la empatía afectiva. Cada ítem se responde en una escala tipo Likert de 5 puntos, que va desde "totalmente en desacuerdo" hasta "totalmente de acuerdo". La corrección y la interpretación del test se llevan a cabo a través de un sistema de puntuación que asigna un punto por cada respuesta correcta. Se obtiene un resultado total para cada dimensión (cognitiva y afectiva), así como un resultado global que refleja el nivel general de empatía.

Para la interpretación de los resultados, se utilizan puntuaciones percentilares y se establecen 5 niveles de empatía (extremadamente baja, baja, media, alta y extremadamente alta) en función de la posición del sujeto en la distribución de puntuaciones. Los criterios de clasificación se basan en la comparación de los resultados del sujeto con los de una muestra normativa de referencia. En cuanto al alfa de Cronbach, el test presenta una consistencia interna de $\alpha = 0,86$, lo cual se considera como satisfactorio para cada una de las dimensiones evaluadas (Trujillo & Celis, 2022).

El segundo instrumento que se utilizó es el Inventario de Satisfacción Marital Revisado (MSI-R) desarrollado por Snyder (2008). El MSI-R es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar la satisfacción marital en las parejas, especialmente aquellas que desean iniciar un proceso terapéutico. Consiste en una serie de preguntas diseñadas para evaluar diferentes dimensiones de la satisfacción marital como son: comunicación afectiva (13 ítems), comunicación para la solución de problemas (19 ítems), nivel de agresión (10 ítems), tiempo juntos (10 ítems), desacuerdo en las finanzas (11 ítems), insatisfacción sexual (13 ítems), orientación de roles (12 ítems), antecedentes familiares de ansiedad (9 ítems), insatisfacción con los hijos (11 ítems) y conflictos por la crianza de los hijos (10 ítems) y adicional a esto, poseen dos escalas que miden la validez y el convencionalismo. De manera general, proporciona una medida cuantitativa de la

satisfacción marital, permitiendo evaluar los niveles de satisfacción y detectar posibles problemas o áreas de mejora en la relación de pareja.

El inventario consta de 150 ítems y tiene un formato de breves declaraciones que se responden con las opciones verdadero-falso. Su duración es, usualmente, de 25 minutos y su aplicación puede ser en grupos o individualmente. En cuanto al alfa de Cronbach, el manual técnico del inventario reporta valores de consistencia interna para cada una de las 15 escalas que oscilan entre .70 y .93, lo que indica una alta fiabilidad del instrumento en la medición de la satisfacción marital.

Mediante el uso del Test de Empatía Cognitiva y Afectiva elaborado en el 2019 y el MSI-R del 2008, se pudo obtener información detallada sobre la empatía de los miembros de la pareja y su nivel de satisfacción marital. Esta información fue fundamental para evaluar los efectos de la intervención terapéutica y su impacto en la empatía y la satisfacción marital de las parejas participantes.

Procedimiento

En primer lugar, se obtuvo la aprobación del comité de ética correspondiente. Una vez obtenida dicha aprobación, se seleccionó una muestra de 1 parejas casada y se alcanzó por medio de una publicación física y digital compartida con los diferentes contactos de terapeutas e instituciones relacionadas. Se consideraron los siguientes criterios de inclusión: (1) tener una relación estable de al menos un año de duración, (2) estar legalmente casados en la República Dominicana y (3) haber vivido juntos en el último año.

Luego, se les informó a los participantes la naturaleza de la investigación a través de un consentimiento informado en donde debían firmar si están de acuerdo en participar. Se aseguró que los participantes comprendieran completamente los procedimientos y los posibles riesgos y beneficios antes de firmar.

Previo de la intervención terapéutica, se les aplicaron dos pruebas psicométricas para medir la empatía y la satisfacción marital: el Test de Empatía Cognitiva y Afectiva (TECA) y el Test de satisfacción marital revisado (MSI-R). Estas pruebas se administraron a ambos miembros de la pareja.

Se llevaron a cabo 4 sesiones bajo el modelo de intervención de terapia breve, debido a la limitante de tiempo. La estructura de cada sesión se determinó al inicio de la intervención, escuchando la demanda de la pareja y dividiendo los temas durante las 4 semanas restantes.

También, se llevó a cabo un análisis estadístico de los datos recopilados por medio de las pruebas psicométricas para evaluar la empatía y la satisfacción marital de cada miembro de la pareja. Se realizó una comparación entre los puntajes antes y después de la intervención terapéutica de pareja para medir la eficacia de la intervención.

Finalmente, se discutieron los resultados obtenidos a través de la intervención terapéutica de pareja y la aplicación de las pruebas psicométricas. Se evaluaron los cambios en la empatía y la satisfacción marital de los participantes y se analizó la relación entre ambos aspectos. Se discutió las implicaciones de estos resultados para la terapia de pareja y se plantearon posibles áreas de mejora para futuras investigaciones.

Resultados

Presentación del caso: F.P y A.M

F.P y A.M son una pareja de esposos de 28 años respectivamente cada uno y con 5 años de relación marital. Tienen una hija de 1 año y actualmente la esposa se encuentra embarazada con un mes de gestación. En cuanto a los ingresos del hogar, vienen principalmente del esposo que se dedica a ser entrenador personal ganando RD\$ 36,000 mensuales, mientras que A.M decidió dejar el trabajo como administradora de empresas luego de haber dado a luz a su hija para cuidarla.

El principal motivo que los trajo a consulta fue poder mejorar la comunicación para solucionar sus problemas, debido a que no parecen llegar a un acuerdo a la hora de tener puntos de vista distintos lo que resulta sentimientos de incomprensión y desgaste para ambos. De igual manera, acordaron querer mejorar su vida sexual en cuanto a la frecuencia y hablar más sobre el tema.

Antecedentes

La pareja comenta que han tenido situaciones donde no pueden resolver sus diferencias sin que la conversación escale a una pelea y haya habido amenazas de ruptura por parte del esposo, mientras que la esposa sostiene que le es difícil cambiar su parecer una vez inician los conflictos. Según lo que comparten, este problema lo han tenido desde el noviazgo, habiendo antecedentes de agresión física como lanzamiento de objetos y empujones. Sin embargo, a medida que han pasado los años afirman que esta situación ha mejorado notablemente y que no ha vuelto a presentarse violencia física entre ambos desde entonces.

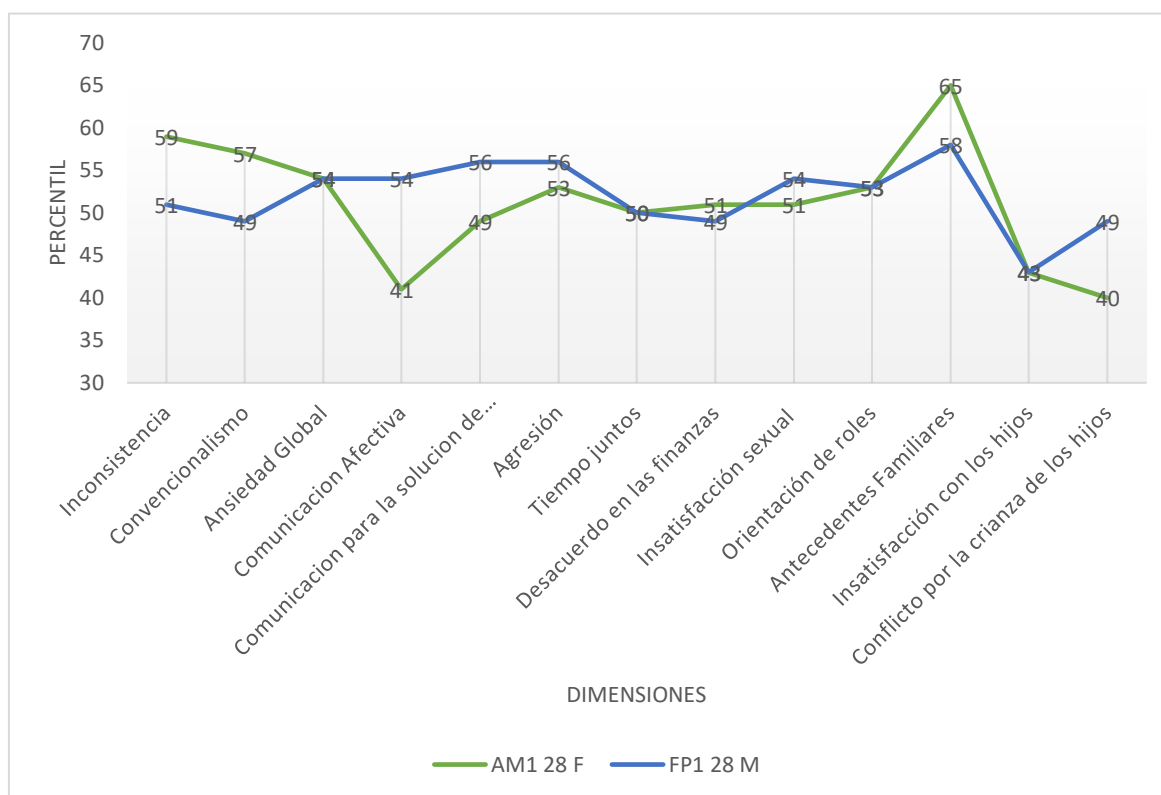
Evaluación inicial

A continuación, se detallan las pruebas y los resultados de cada una de ellas

Inventario de Satisfacción Marital-Revisado

Figura 1.

Puntuación Percentil del Inventario de Satisfacción Marital-Revisado Antes la Intervención



Según la figura 1 los resultados de la prueba antes de la intervención indican que, después de que A.M y F.P respondieran todos los elementos del MSI-R, sus puntos en la inconsistencia se encuentra en un rango moderado (PC= 59 vs PC=51). Esta puntuación sugiere que pusieron atención al contenido de las escalas, pero pudieron haber tenido sentimientos mezclados respecto a diversos aspectos de la relación, especialmente A.M quien obtuvo unos puntos por encima de su conyugue. Estos sentimientos mezclados pueden estar asociados a las dimensiones de ansiedad global, tiempo juntos, insatisfacción sexual, desacuerdo en las finanzas y agresión.

En cuanto a la escala de convencionalismo ambos obtuvieron un puntaje moderado (PC=57 vs PC=49) lo que pudiera revelar cierta tendencia a hacer descripciones idealizadas de su matrimonio, especialmente A.M, quien parece tener más enfatizada esta característica. No obstante, ambos parecen ser capaces de identificar conflictos importantes en la relación.

Ambos concuerdan con que existe una ansiedad moderada (PC=54) en el matrimonio posiblemente relacionada a conflictos que terminan en grandes discusiones, percepción de que otras parejas tienen una relación más agradable y/o posibles discusiones sobre ruptura en algún momento de la relación.

Para la escala de comunicación afectiva A.M parece reflejar satisfacción en este aspecto (PC=41), probablemente describiendo su relación como feliz y a su pareja como amoroso y comprensivo, a diferencia de su conyugue quien parece no estar satisfecho con la cantidad de afecto que recibe de su pareja (PC=54). De igual forma, se puede observar una diferencia en los resultados de comunicación para la solución de problemas (PC=56 vs PC= 49), donde F.P señala en la relación una posible dificultad por discusiones constantes caracterizadas por desacuerdos que se convierten en conflictos mayores, pudiendo reflejar percepciones del conyugue como muy sensible, crítico y/o aferrado a su posición. En contraste, A.M obtuvo unos resultados satisfactorios en esta dimensión. Sin embargo, debido a los resultados de ambos en la dimensión de agresión (PC=56 vs PC=53) es muy probable que estas discusiones hayan terminado en intimidación física y no física posiblemente relacionadas a preocupaciones de que el conyugue le haga daño si se enoja lo suficiente, reciba empujones y/o lanzamiento de objetos durante discusiones.

En la escala de tiempo juntos (PC=50), los resultados pudieran indicar que ambos se describen como buenos amigos y buenas personas con la que se divierten, además por lo

general dicen estar satisfechos por el tiempo que pasan juntos en actividades recreativas. También, se pudiera interpretar que comparten varios intereses en común y buscan su mutua compañía en diferentes actividades, ya sea dentro o fuera de la casa. Si existe alguna preocupación en esta área, es muy probable que se deba a una falta de tiempo de recreación y ocio o a una falla o retraimiento de uno de los cónyuges cuando comparten actividades mutuas.

Por otro lado, parece ser que en la escala de desacuerdos de finanzas (PC= 51 vs PC=49) existe una insatisfacción moderada relacionada a posibles discusiones por la administración del dinero y diferencias entre los cónyuges respecto a las prioridades financieras.

En otro orden, en la escala de insatisfacción sexual, ambos obtuvieron un resultado moderado (PC=54 vs PC=51), F.P con unos puntos por encima de su pareja. Lo anterior pudiera denotar la presencia de alguna preocupación con respecto a la vida sexual en pareja, especialmente insatisfacción por la baja frecuencia de las relaciones sexuales y la inconsistencia de hablar sobre el tema.

Por otra parte, la escala de orientación (PC=53) parece revelar más tolerancia para compartir responsabilidades en pareja que los roles tradicionales. Probablemente A.M defiende la búsqueda de mayores oportunidades fuera de la casa, aunque quizás no abogue tanto por la inversión de papeles, mientras F.P tenga intenciones de compartir decisiones con su cónyuge, aunque quizás prefiera tener autoridad final en las decisiones importantes.

A.M obtuvo una puntuación alta en la escala de antecedentes familiares (PC=65), siendo esta la escala de mayor nivel de insatisfacción en comparación con las otras al igual que F.P (PC=58), aunque unos puntos por debajo en comparación con su esposa. Esto

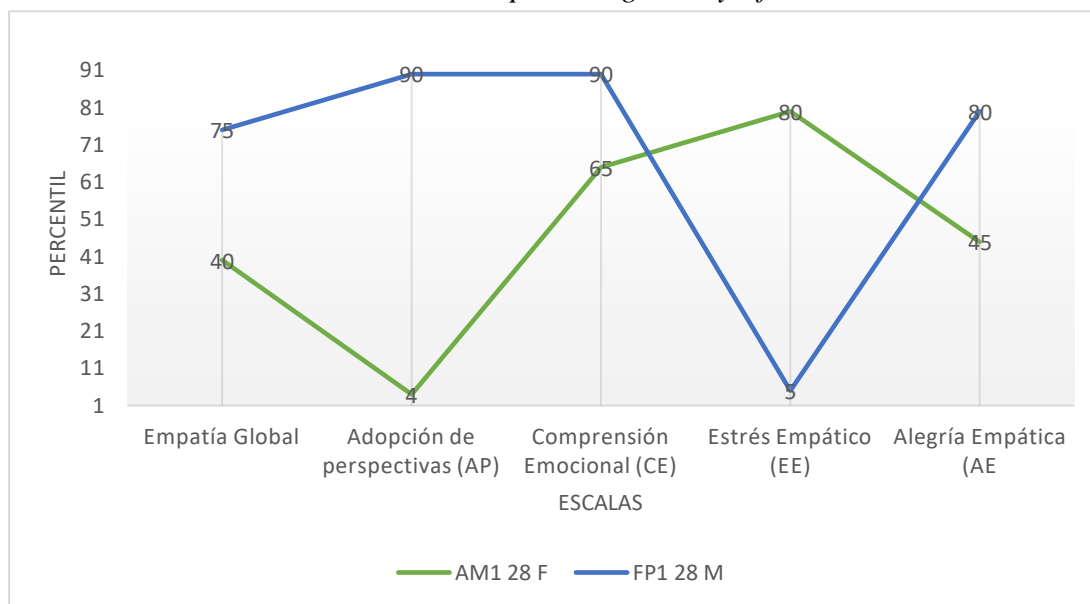
parecería estar relacionado a conflictos o desinterés por parte de la familia de origen, así también posibles relaciones problemáticas con miembros de la familia extensa.

Finalmente, en las escalas de insatisfacción con los hijos (PC=43) y conflictos por crianza de los hijos (PC=49 vs PC= 40) parece haber ausencia de conflicto, pudiendo describir la relación con su hija como generalmente satisfactoria y percibir las interacciones con su conyugue positiva en lo que se refiere a la crianza.

Test de Empatía Cognitiva y Afectiva

Figura 2.

Puntuación Percentil del Test de Empatía Cognitiva y Afectiva



En la Figura 2 se observa que, antes de la intervención el índice general de empatía de A.M es medio (PC=40), mientras que en la dimensión cognitiva obtuvo un puntaje bajo en adopción de perspectiva (PC=4) y medio en comprensión emocional (PC=65). Esto quiere decir que es posible que A.M tenga un pensamiento menos flexible y menos facilidad para entender cómo piensan otras personas, aunque parece mostrar ser capaz de comprender los estados emocionales, las intenciones y las impresiones de los otros de manera general. En contraste tenemos que su esposo obtuvo puntuaciones altas en empatía

global (PC=75) y en la dimensión cognitiva (PC=90), lo cual pudiera indicar que posee la capacidad para la comunicación, la tolerancia y las relaciones interpersonales, al igual que pudiera tener una gran facilidad para la lectura emocional ante el comportamiento verbal y no verbal de los otros.

Finalmente, en la dimensión afectiva (PC=80 vs PC=5), A.M parece mostrar una mayor facilidad para conmovirse ante situaciones difíciles, ser más emotiva y cálida en sus relaciones interpersonales en comparación con F.P, aunque este pudiera presentar habilidades más desarrolladas que su pareja para alegrarse de los éxitos y acontecimientos positivos que les suceden a los otros (PC=90 vs PC=45).

Formulación del caso

La pareja de esposos, de 28 años cada uno, lleva cinco años de matrimonio y tienen una hija de un año. Han buscado terapia para mejorar su comunicación, resolver conflictos y abordar la insatisfacción sexual en cuanto a la frecuencia del acto. Desde la perspectiva de terapia breve, la dinámica de la pareja mencionada parece estar caracterizada por un ciclo de interacción negativa, que, según Watzlawick et al. (1974) en su enfoque de terapia breve estratégica, se centra en un patrón de discusiones que escalan rápidamente a peleas y agresiones verbales o físicas. De igual forma, parece haber una dificultad para resolver las diferencias lo cual pudiera relacionarse con la falta de habilidades de comunicación efectiva. Autores como De Shazer (1985) y Berg y Miller (1992) en la terapia breve centrada en soluciones abordan la importancia de mejorar las habilidades comunicativas y la resolución de problemas, ya que las parejas con dificultades para resolver diferencias tienden a caer en patrones de comunicación disfuncionales, como la crítica, la defensividad, el desprecio y el evitamiento. Estos patrones de comunicación negativos perpetúan los conflictos y dificultan la búsqueda de soluciones conjuntas.

En ese mismo orden, la insatisfacción sexual experimentada por la pareja puede ser comprendida desde el enfoque de autores como Simon (2012) y Snyder y Wills (2013), que abordan la importancia de explorar las expectativas y necesidades de cada miembro de la pareja en términos de su vida sexual. Esto implica indagar sobre las preferencias, fantasías, deseos y dificultades específicas que pueden estar afectando la satisfacción sexual. El enfoque terapéutico se orienta hacia la identificación de soluciones y estrategias prácticas que puedan mejorar la intimidad y el placer sexual en la relación de pareja.

Finalmente, la dificultad de la esposa para diferenciarse de su hija y la presencia de una posible triangulación emocional pueden ser entendidas desde la perspectiva autores como de Shazer et al. (2007) y Hoyt (2011) que fomentan la importancia de fortalecer la diferenciación individual y establecer límites claros en las relaciones familiares. La triangulación ocurre cuando una tercera persona (en este caso, la hija) se convierte en el punto de conflicto o en el mediador entre los padres. Esto puede generar tensiones y dificultades en la relación de pareja. La terapia familiar breve se enfocaría en identificar y abordar las dinámicas de triangulación presentes en la pareja, promoviendo la comunicación directa y el establecimiento de límites saludables entre los miembros de la familia.

Tratamiento y curso

El enfoque de la intervención propuesta es terapia breve centrada en soluciones. Para ello, según los objetivos de la investigación se llevó a cabo un tratamiento de 5 sesiones, con una frecuencia semanal.

Los objetivos de la intervención, según las necesidades expresadas por los pacientes fueron en primer lugar mejorar la comunicación y el manejo de conflictos. Por ello, se trabajó en identificar las fortalezas y habilidades de la pareja para resolver problemas, así

también como en identificar acciones concretas que pudieran implementar para mejorar la comunicación y el manejo de conflictos de manera rápida y efectiva.

El segundo objetivo consistió en abordar la insatisfacción sexual en la pareja, por lo que se exploraron las preocupaciones y dificultades sexuales de la pareja, centrándose en las expectativas de cada uno. Se buscaron soluciones prácticas y adaptadas a las circunstancias actuales de la pareja, enfocándose en acciones concretas que puedan implementar para mejorar su vida sexual.

Una de las técnicas que se utilizaron para la intervención de este caso fue el enfoque en el presente y el futuro, ya que la terapia breve se centra en el aquí y ahora, evitando profundizar demasiado en los problemas del pasado (Berg & Miller, 1992). La terapeuta trabajó con la pareja para identificar las acciones que pudieran implementarse en el presente y el futuro, con el fin de lograr cambios positivos en la relación. Se fomentó la reflexión sobre las metas y objetivos deseados para la comunicación y la vida sexual de la pareja, y se exploraron las estrategias concretas que pueden utilizar para alcanzarlos. El enfoque está orientado hacia soluciones y acciones prácticas que puedan implementarse de inmediato, brindando a la pareja herramientas para mejorar su relación en el presente y construir un futuro más satisfactorio.

Otra técnica fue el uso de la comunicación asertiva desde necesidades, la cual se basa en practicar este estilo de comunicación al expresar las necesidades y deseos de manera clara y respetuosa con la pareja. Se utiliza la estructura "Cuando tú... me siento... porque... Por favor, podrías..." para transmitir sus necesidades sin culpar ni atacar al otro (McKay, Fanning & Paleg, 2009).

También, se hizo uso del recurso de tareas para el hogar. En la terapia breve, se asignan tareas concretas para que la pareja pueda practicar nuevas habilidades de comunicación y

ejercicios que promuevan la intimidad y satisfacción sexual (Berg, 1994). Estas tareas se diseñaron para ser prácticas, alcanzables y específicas a las necesidades de la pareja. Por ejemplo, la tarea de practicar una técnica de comunicación específica durante una discusión, o experimentar con nuevas formas de expresar deseos y necesidades sexuales. Estas tareas se realizaron fuera de la sesión terapéutica y se revisaron en los siguientes encuentros para evaluar los avances y realizar ajustes en caso de haber sido necesario.

En otro orden, se utilizaron preguntas centradas en soluciones con el objetivo de promover el cambio. Se exploraron los momentos en los que la comunicación y la relación sexual han sido exitosas, buscando replicar estos patrones en otros aspectos de la relación (De Shazer, 1985). El terapeuta planteó preguntas que ayudaron a la pareja a identificar qué han hecho en el pasado para resolver conflictos o mejorar su vida sexual, enfocándose en las estrategias exitosas utilizadas. Estas preguntas buscan resaltar las fortalezas y los recursos de la pareja, fomentando la esperanza y la motivación para implementar soluciones en el presente y el futuro.

En cuanto a el resultado de la intervención se espera que, a lo largo de las 5 sesiones, la pareja experimente mejoras significativas en su comunicación y manejo de conflictos. Asimismo, se busca que puedan implementar cambios concretos en su vida sexual, abordando la insatisfacción y aumentando la frecuencia y satisfacción sexual.

El enfoque centrado en soluciones se orienta hacia el futuro y busca que la pareja desarrolle herramientas y habilidades que puedan utilizar de manera autónoma una vez finalizada la terapia. Se espera que estos cambios promuevan una relación más empática y satisfactoria, incrementando el bienestar general de la pareja. En ese sentido, a continuación, se presentan las sesiones llevadas a cabo con la pareja.

Primera Sesión. En la primera sesión se tuvo como objetivo mostrar los resultados de las pruebas psicométricas (Inventario de Satisfacción Marital Revisado y Test de empatía cognitiva y afectiva), buscar la demanda de la pareja y evaluar su dinámica. Dichos resultados se presentaron de forma individual y luego de explicar cómo esto se vinculaba con su relación de pareja, se les invitó, en caso de estar de acuerdo, a compartir con su conyugue lo que más les llamó la atención de sus puntajes en las evaluaciones.

Mientras transcurría la sesión una duda que surgió por parte de la pareja fue “¿con quién se quedará nuestra hija?”. En ese momento, la terapeuta les invitó a reflexionar sobre esto preguntándole “¿cuál creen que sería la solución?”. Esto a fin de fomentar la alianza entre la pareja y que pudieran generar soluciones basadas en sus propias herramientas. De igual forma, la madre aparenta tener una triangulación con la hija debido a que menciona no confiar en nadie para que la puedan cuidar y que eventualmente quisiera hacer “home schooling”, ya que no cree que ninguna institución le ofrezca la seguridad que ella desea para su hija. Para ayudar a la madre a diferenciarse de su hija, se les sugirió crear este primer límite, donde a pesar de no estar muy cómoda dejando a su hija con otra persona, lograron llegar a un acuerdo y el esposo la apoyó haciéndole ver que iba a estar bien. Esto con el fin de que pudieran enfocarse en su relación de pareja, pudiendo diferenciar su rol como padres y como conyugues.

Asimismo, después de discutir los resultados de las pruebas psicométricas ambos estuvieron de acuerdo en que existe una limitante en su comunicación para llegar a soluciones, donde los desacuerdos llevan a una escalada emocional y en ambos genera desgaste. En este caso se les pidió que dieran un ejemplo sobre esta problemática para evaluar su dinámica: “tenemos una discusión pequeña, de cualquier cosa, y llegamos a un punto en el que escala hasta que terminamos hablando de terminar”. Al recibir esa

información la terapeuta buscó etiquetar la emoción y, para ello, le preguntó a la paciente cómo se sentía al respecto. Esta indicó que se sentía enojada y lastimada. En este momento, la terapeuta indicó que le expresara la situación a su pareja de manera objetiva y cómo eso la hacía sentir con el fin de fomentar la comunicación directa.

Finalmente, se les indicó como tarea que pudieran identificar los elementos que hasta el momento no les han funcionado para tener una comunicación efectiva y en qué situación si lo han podido lograr. Esto con la finalidad de fomentar la búsqueda de excepciones y potencializar sus fortalezas como pareja.

Segunda sesión. En la segunda sesión seguimos abordando el objetivo de mejorar la comunicación efectiva para la solución de problemas, deteniéndonos primero en la asignación que pautamos.

Ambos estuvieron de acuerdo que lo que hasta el momento no les ha funcionado para solucionar sus diferencias, es que se centran mucho en explicar su punto de vista y aun así la otra persona parece no entenderlos. De igual manera, comentaron que esto puede provocar que la conversación se intensifique y que se genere un desgaste emocional.

Como solución para comunicarse efectivamente F.P mencionó una situación que sucedió ese día donde llegó tarde del trabajo y su esposa empezó a discutir con él, por lo que su respuesta fue no responder y escucharla para evitar el conflicto.

La terapeuta lo llevó a la reflexión preguntando cómo creía que esa posible solución los iba a apoyar para entenderse mutuamente si lo hacían durante dos meses. Esto para evaluar las consecuencias de no expresar sus necesidades en un mediano tiempo (Hewitt Ramírez & Gantiva Díaz, 2009). Basado en lo anterior, pudieron constatar que esa solución no iba a resultar tan prometedora, ya que al guardar sus sentimientos F.P solo está evitando pelear en ese instante, pero es probable que en dos meses pudiera explotar.

También, la terapeuta utilizó la técnica de psicoeducación, explicando que ante una situación de amenaza real o verídica el ser humano tiene dos formas de responder: atacar o huir. Por esto, se les pidió que pensarán cuál era su respuesta automática cuando están peleando a lo que la esposa reconoció que era atacar y F.P mencionó que también atacaba, pero llegaba un punto donde se cansaba y quería huir.

Como parte de la intervención para enfocarnos en soluciones efectivas, se introdujo la técnica de comunicación desde las necesidades y se le llamó la “fórmula mágica” que conllevaba los siguientes elementos: situación+ cómo me hizo sentir + por qué + necesidad (Johnson, 2017). Cada uno practicó dicha fórmula y se reforzó que mientras lo hacían se vieran a los ojos para fomentar la comunicación directa.

Por ejemplo, el esposo decía lo siguiente:

F.P: “Esta semana he estado llegando tarde del trabajo porque asumí una nueva posición, pero A.M me recibe peleando y ella no entiende que eso implica que no es porque yo quiera, es porque esa posición conlleva más responsabilidades”.

A esto A.M interrumpió y comentó:

A.M: “Es que yo te he dicho ellos están abusando de ti y tú deberías de ver la forma de que no te estén llamando tanto y haciendo que trabajes fuera de horario, porque eso no está bien”.

En ese momento la terapeuta utilizó la técnica de validación y reencuadre mencionando a F.P que debe de ser retador asumir esa nueva oportunidad, mayormente cuando es evidente que es una persona responsable y quiere hacer un buen trabajo. Por su parte, también mencionó que parece ser que A.M está buscando protegerle porque le importa y no quisiera que abusaran de él.

Luego de haber practicado esta “fórmula”, ambos expresaron su necesidad de la siguiente manera:

F.P: “Cuando llego tarde de trabajar y me recibes peleando, me siento enojado, porque pienso que no me escuchas y me gustaría que te tomaras el tiempo para escuchar mi punto antes de responderme”.

A.M: “Cuando llegas tarde de trabajar porque te lo han pedido, me siento enojada porque no me gusta que abusen de ti y quisiera que encontraras un punto medio a esa situación”.

Luego de esta dinámica se introdujo la técnica escucha activa y reflejo (Codina Jiménez, 2004), que consiste en parafrasear lo que la pareja dijo, con el fin de asegurar que ambas partes hayan entendido el mensaje y evitar así las suposiciones. Esto fue beneficioso puesto a que ambos pudieron sentirse validados y permitió que el diálogo fuera más amistoso, no buscando defenderse sino endentarse.

Finalmente, como tarea se les asignó repetir estos ejercicios en casa por lo menos dos veces durante la semana y se les proporcionó una lista de emociones primarias y secundarias para facilitar la identificación de estas en el ejercicio. De igual forma, se les clarificó la probabilidad de que al principio pudiera parecer robótico, sin embargo, como todo nuevo aprendizaje llevará algo de práctica para que se haga un hábito. Esto también pudiera verse como intensidad al mensaje, debido a que en la sesión se hizo hincapié en este nuevo modo de comunicarse con el fin de modificar la danza actual de la pareja.

Tercera Sesión. Al inicio la pareja se disculpó por entrar unos minutos tarde a la sesión virtual porque estaban atendiendo a su hija para dejarla entretenida y así estar más presente en la cita pautada. La terapeuta aprovechó para validarlos de la siguiente forma: “Puedo ver que para ustedes su hija es su prioridad y que como padres trabajan en equipo

para cuidarla. Los quiero felicitar porque, aparte de ser buenos padres, ustedes se toman el tiempo para trabajar en su relación”.

Durante esta sesión se indagó sobre lo aprendido en el último encuentro y se preguntó por la tarea. Ambos pudieron resaltar la importancia de la comunicación efectiva y recordaron cuáles eran los principales elementos para llevar este tipo de conversación con la “fórmula mágica”. También, mencionaron que parte de una buena comunicación es la escucha activa y hacer un resumen de lo que el otro dijo para clarificar en caso de ser necesario.

No obstante, mencionaron que no pudieron hacer la tarea ya que en las conversaciones que tuvieron en la semana no se dio de forma natural. En ese momento la terapeuta, con el fin de validarlos y desculpabilizarlos, les dijo que las tareas son una forma de practicar lo que se ve en la terapia, pero lo más importante no es hacer la tarea sino poder entender los conceptos y hacer uso de ellos en su relación. Por ello, la terapeuta procedió a preguntar: “¿Cómo van a usar esas herramientas que aprendieron en el futuro?”. Esto con el objetivo de promover el cambio y asegurar que puedan incorporarlas a su dinámica de interacción, evitando las luchas de poder que mantienen a la hora de resolver los conflictos.

Como respuesta F.P externó una preocupación de que esas técnicas a pesar de saber que son importantes creen que a su esposa se le puede complicar ponerlas en práctica ya que el siente que a menudo su punto de vista no es tomado en cuenta. Mencionó, por ejemplo:

F.P: “En estos últimos días yo le comuniqué a A.M algo que no me gustó y el hice la pregunta: ¿Cómo crees que eso te hubiera hecho sentir a ti si fuera al revés? En ese momento ella se puso a la defensiva y no me quiso responder la pregunta. Me dijo que no

era necesario que ella se pusiera en mi lugar y ahí mismo dejé la conversación porque vi que ella no estaba dispuesta a ver mi punto de vista”.

La terapeuta le preguntó cómo se sintió después de esa interacción a lo que F.P mencionó, enojado porque su punto de vista constantemente no es tomado en cuenta. Lo siguiente que sucedió fue que la terapeuta le pidió que le dijera esto mismo a su esposa, ya que es importante poder romper con la danza de críticas y que empiecen a escucharse el uno al otro.

A.M respondió a lo anterior que no es que ella invalide su punto, sino que le trata de explicar por qué ella toma cierta posición. En ese instante la terapeuta le pidió a A.M que le preguntara a su esposo qué necesitaba para sentir que su punto sea tomado en cuenta, a lo que F.P respondió:

F.P: “Yo necesito que me escuches y que entiendas lo que te trato de decir antes de darme explicaciones”.

En ese momento, la terapeuta dijo: “¿Entonces, lo que quieres decir, F.P, es que las explicaciones no siempre funcionan para sentirte validado y te gustaría que tu esposa pudiera validar tu opinión a pesar de no necesariamente estar todo el tiempo de acuerdo con la misma?”. A su vez, añadió el siguiente ejemplo: “Aunque no estoy cien por ciento de acuerdo con tu punto de vista, entiendo que para ti es importante por esta razón y te agradezco que lo hayas compartido conmigo. ¿Sería eso lo que quieres decir?”

F.P: “¡Exactamente licenciada, eso es lo que yo quiero!”

Por la respuesta de F.P a la interacción de la terapeuta, se pudo notar que se sintió validado y el objetivo era modelar formas efectivas de escucha activa, como también de validación en la pareja. Aun así, hubo intentos de mantener la danza, por lo que la terapeuta

procedió con interacciones que interrumpieran la misma buscando la validación y evitar suposiciones:

A.M: “No doctora, él lo que quiere es que yo esté realmente de acuerdo con él todo el tiempo porque yo lo conozco”.

T: “Pregúntale si eso es lo que quiere”.

A.M: “F.P, ¿tú quieres que yo esté siempre de acuerdo con tu punto de vista?”

F.P: “No, realmente lo que quiero es que me escuches y entiendas lo que te quiero” decir. Por ejemplo, con la pregunta que te hice, yo me di cuenta de que te sentiste atacada.

T: “F.P, ahora pregúntale a A.M si se sintió atacada con la pregunta que le hiciste”

F.P: “Cuando te hice esa pregunta, ¿te sentiste atacada?”

A.M: “Si, porque como fue por WhatsApp, yo entendí que me lo dijiste en un tono de que tú estás haciendo las cosas bien y yo mal”.

T: “A.M, pregúntale si esa fue su intención”.

A.M: “¿Esa fue tu intención?”

F.P: “No, lo que estaba tratando era que ella pudiera entender mi punto de vista de cómo me hizo sentir lo que tú habías hecho”.

A.M: “Yo también siento que a veces tú quieres que yo solo vea tu punto y no escuchas las explicaciones que te doy”.

En ese momento la terapeuta procedió a indagar sobre las necesidades de A.M:

T: “F.P, ahora pregúntale a A.M qué necesita para sentirse escuchada y comprendida”.

F.P: “¿Qué necesitas para sentirte escuchada y comprendida por mí?”

A.M: “Necesito que me escuches con atención, que tomes en cuenta lo que tengo que decirte y que me digas lo que entendiste que te dije para saber si fue lo que quise decir”.

La terapeuta hizo un reencuadre mencionándoles a ambos que si se fijan los dos están buscando el mismo objetivo, que es sentirse comprendidos y escuchados. También se les confirmó que como han demostrado ser un equipo, la idea es trabajar “nosotros contra el problema, no el problema contra nosotros”.

De igual forma, se indagó sobre las excepciones y se les preguntó cuándo se habían sentido escuchados por su pareja y que se lo dijeran a los ojos, a lo que A.M respondió:

A.M: “Yo me he sentido escuchada por ti cuando antes te decía cosas que no veía bien que hacías y las has cambiado”.

F.P: “Yo también me he sentido escuchado por ti cuando has podido aceptar alguna retroalimentación que yo te he dado”.

Con el objetivo de promover el cambio y llevarlos a la reflexión la terapeuta preguntó lo siguiente:

T: “Entonces, con lo que ya saben el día de hoy ¿qué hubieran hecho diferente en el desacuerdo que tuvieron?”

A.M: “Bueno, yo creo que esa conversación la pudimos tener físicamente porque en WhatsApp se pueden malinterpretar y tratar de entender que él no me lo decía con mala intención, porque hasta ahora es que yo entendí la pregunta que me hizo”. Continuó diciendo “Él se refería a que lo que yo había hecho lo hizo sentir mal y que es algo no solo de esa situación en particular, sino algo que se ha repetido en el tiempo”.

T: “¿F.P a eso tú te referías?”

F.P: “Sí”.

T: “¿Cómo te sientes sabiendo que A.M logró comprender tu punto de vista?”

F.P: “Me siento validado, porque yo sabía que si veníamos a terapia ella finalmente iba a entender”.

En ese instante la terapeuta hizo un reencuadre y les mencionó que todo esto lo habían logrado entre los dos con sus propios recursos y utilizó la metáfora de que a veces cuando las parejas discuten no hay un ganador, sino que si uno pierde ambos pierden, a diferencia de que, si trabajan en equipo, como lo han evidenciado en ese momento, ambos ganan, entonces ellos son ganadores por lograr entenderse. El objetivo de lo anterior no es más que enfocarse en lo positivo y no en lo negativo para que ambos se sientan animados de repetir este tipo de interacción más sana y evitar las luchas de poder, como el no sentirse comprendidos.

También, se les pidió que hicieran una lluvia de ideas para tener recursos que les permita sentirse más escuchados en un futuro y seguir promoviendo el cambio, en donde ambos aportaron y reforzaron los conceptos tratados durante las sesiones.

Por otro lado, para promover la comunicación afectiva, se les dejó de tarea que para la siguiente sesión tuvieran un tiempo donde se pudieran decir a los ojos por lo menos 5 cualidades que identifican en su pareja y a parte 5 aspectos de la relación que ambos aprecian y que quieren mantener en el tiempo.

Cuarta Sesión. Al inicio de la sesión la terapeuta preguntó sobre los aspectos más relevantes que recordaron del encuentro pasado con el fin de reforzar los conceptos aprendidos y ambos aportaron a la conversación. Seguido de esto, la terapeuta preguntó lo siguiente:

T: “¿Qué señal de éxito esperan ver en estas próximas semanas para saber que se están comunicando efectivamente?”

A.M: Bueno, en específico cuando ambos no asumamos lo que el otro diga, sino que le preguntemos directamente si tenemos alguna duda.

F.P: “También podría ser cuando apliquemos la fórmula mágica en conversaciones triviales, como el ejemplo que nos enseñó de hablar desde el ‘yo’, decir cómo eso nos hizo sentir, explicar el por qué y decir nuestras necesidades”.

T: “En los últimos días ¿han notado algún cambio significativo en su forma de comunicarse?”

F: “De hecho, sí, la semana pasada estábamos conversando de un tema y en vez de asumir algo que me había dicho mi esposa le pedí que me lo clarificara. A partir de ahí vi que su actitud cambió positivamente y la comunicación fue mucho más abierta”.

La terapeuta hizo la pregunta de las claves de éxito para implicar que existe la posibilidad de cambio, de que las cosas pueden mejorar. Al hacer la pregunta, la persona asume esta premisa y se motiva para actuar, sintiéndose capacitada para hacer algo al respecto (Fisch & Schlanger, 2002). Por esto, la actitud de ambos fue de cooperación y pudieron identificar aspectos específicos que les ayuden a medir el éxito en su comunicación en el futuro. También, cuando identificaron mejoras significativas en su comunicación, la terapeuta procedió a felicitarlos, no asumiendo esta conducta como falsa mejoría, ya que fueron capaces de aplicar lo aprendido, como también ver con optimismo sus logros.

Al ver la actitud de cooperación de ambos la terapeuta trabajó en el fortalecimiento del lazo emocional mediante el desarrollo de la comunicación afectiva. Se les preguntó por la tarea de los aspectos positivos de cada uno y de la relación, sin embargo, mencionaron no haberla hecho. Aun así, estuvieron dispuestos a hacer el ejercicio en sesión.

Ambos fueron capaces de hacer el ejercicio mirándose a los ojos, e incluso mencionaron más cualidades de las que se les había indicado inicialmente. De igual forma, el poder enfocarse en los aspectos que consideran exitosos de la relación, les permite fortalecerla y construir una base sólida desde la cual abordar los desafíos, en vez de solo enfocarse en lo que no han alcanzado.

Después del ejercicio, la postura corporal de ambos fue más cercana F.P poniendo el brazo sobre su esposa y A.M sosteniendo la mirada mientras este hablaba.

En otro orden, se exploraron las actividades que realizaban como pareja para consolidar la relación entre ambos. En ese momento salió a relucir que después del nacimiento de la niña y el nuevo embarazo, no han sido intencionales en buscar un tiempo de pareja, ya que si salen están los tres y deben de estar pendiente en todo momento de la hija porque todavía está muy pequeña. Al igual que, por los malestares de A.M, su ciclo de sueño ha cambiado acostándose más tarde y la hija por lo tanto acostándose a la misma hora, por lo que le dedican más horas de la noche a cuidarla en vez de pasar tiempo juntos como lo hacían anteriormente.

La terapeuta procedió a validarlos y normalizar de la siguiente forma: “Es normal que, al inicio de la maternidad y paternidad, las prioridades cambien y que el tiempo en pareja vaya disminuyendo. Sin embargo, ustedes han logrado sacar un tiempo para venir a esta sesión y trabajar temas de la relación, es decir, están pasando tiempo juntos ahora”.

Luego de esto, se procedió a buscar soluciones diferentes para dedicarse más tiempo y los dos llegaron a varias conclusiones. La primera era en que ambos hicieran el esfuerzo de levantarse más temprano con 2 objetivos que eran primordialmente poder desayunar juntos y cambiar el horario de sueño de la niña. Esto último ayudará a que se acueste más

temprano y que la noche sea para dedicarse el tiempo viendo una película o conversando, cosas que ambos destacaron disfrutaban hacer juntos.

También, F.P propuso llegar más temprano a casa para dedicar el tiempo de la noche a realizar esas actividades como por ejemplo jugar juegos de mesa que había sido algo que A.M le mencionó hace un tiempo y que le gustaría hacer en vez de estar tanto tiempo en el celular.

Por otro lado, se les mencionó que originalmente esta sesión era la última, sin embargo, de los temas que propusieron al principio trabajar no se ha mencionado insatisfacción sexual. Por ello, se procedió a preguntarles si les gustaría tener una sesión extra para tratar el tema. Ambos estuvieron de acuerdo y se acordó una última cita.

Finalmente, cuando se hizo la programación de la cita para la siguiente semana se les comentó que por temas de agenda de la terapeuta no podría hacer las sesiones en la noche, sino que preferiblemente en la tarde. Se les pidió a ambos conocer sus horarios y se les propuso hacerlo en el centro y que le cuidaran a la niña como la última vez. Sin embargo, ambos llegaron al acuerdo de que podrían dejar a la bebé con la suegra para que pudieran asistir. Esto pudo denotar un avance, ya que nuevamente ambos pudieron tomar una decisión como pareja y a parte la esposa tener la disposición de confiar a su hija para que alguien más la cuide, con el fin de seguir trabajando en la relación.

Quinta Sesión. En esta última sesión se realizó una revisión del progreso y se les preguntó por las propuestas que realizaron para pasar más tiempo como pareja en la última reunión. Ambos mencionaron que no pudieron hacer todo lo que hubieran querido ya que el día a día consume gran parte de sus energías. Sin embargo, comentaron que esa tarde el esposo había llegado más temprano de trabajar y pudo apoyar a su pareja en temas del

hogar, al igual que mencionaron haber durado horas platicando en la noche anterior sobre diferentes temas, lo cual no habían hecho hace tiempo.

En ese instante la terapeuta aprovechó para validarlos y decirles que parecía ser que ambos son muy exigentes con los cambios que esperan ver, ya que según lo que mencionan fueron capaces de pasar tiempo juntos y disfrutar de actividades que hace tiempo no hacían.

De igual forma, se les preguntó cómo se sintieron después de haber compartido ese tiempo juntos a lo que la esposa respondió:

A.M: “Me sentí bien de que F.P llegara más temprano, porque así él me pudo ayudar con la niña y me sentí más apoyada”.

F.P: “Sí, también fue muy bonito tener ese tiempo de hablar en la noche, tanto así que tuvimos que decir para irnos a dormir de lo tarde que se nos hizo conversando”.

T: “Entonces según lo que veo, a pesar de que sus semanas son muy atareadas, sacaron un tiempo para dedicarse en pareja y lo disfrutaron. Eso me hace pensar que no necesitan hacer grandes esfuerzos para pasársela bien juntos”.

F.P: “No, realmente yo disfruto pasar tiempo con ella y con la niña. También, el tema de tener que trabajar más es también porque pienso en ellas y en su futuro, pero me pesa tener que dejarlas tanto tiempo solas”.

T: “A.M, ¿qué te gustaría decirle a tu esposo con respecto a su preocupación de dejarlas más tiempo en casa mientras él trabaja?”

A.M: “Yo entiendo que estás haciendo esto por nosotras y lo aprecio (...)”. Luego continuó diciendo “esta es una etapa en la que tenemos que hacer varios sacrificios como padres, yo quedándome para cuidar a la niña y tú saliendo a trabajar, por lo menos hasta que esté un poco más grande”.

T: “Y, sin embargo, a pesar de cumplir su rol como buenos padres, también invierten en su relación y es algo por lo que los felicito”.

Dentro de estas interacciones se buscó validar y reencuadrar, debido a que ambos mostraron culpa en no haber cumplido con todas las propuestas de la sesión pasada y en no pasar tanto tiempo como les gustaría. No obstante, el poder resaltar lo que sí estaban haciendo para pasar tiempo juntos les permite valorarlo y mantenerlo como parte de su dinámica.

Luego, para consolidar el progreso de la principal demanda se les hizo una pregunta escala (De Jong & Berg, 2013). Para ello se les preguntó: “En la escala del 1 al 10, siendo 1 la calificación más baja y 10 la más alta ¿cómo se sienten con su comunicación hoy?”

Ambos respondieron que consideran que están en un 7 a lo que la terapeuta preguntó por qué un 7 y no un 6, con el fin de que pudieran identificar las herramientas con las que cuentan actualmente.

F.P: “Considero que un 7 porque creo que si nos ponemos más es como ser ambiciosos”.

T: “¿Qué cosas los han llevado a un 7 y no a un 6?”

A.M: “Bueno, porque ha habido cosas que han mejorado, más escucha y menos impulsividad al responder”.

F.P: “Si, es como usted decía a veces discutimos, pero al final queremos lo mismo que es entendernos desde las necesidades de cada quién”.

T: “¿Y qué les falta para llegar a un 8 en vez de 7?”

F.P: “Yo creo que ser más intencionales con todo esto que hemos aprendido”.

T: “Es como les decía hace rato, ustedes son exigentes con ustedes mismos porque tienen fe en que su comunicación puede mejorar, por eso no se pusieron una nota más alta aun teniendo avances en poco tiempo”.

A.M: “Si, es verdad las cosas han mejorado para tener solo un mes viéndonos con usted”.

Después de haber concluido con esos avances, se les preguntó sobre su segunda demanda que era tratar la diferencia del deseo sexual en la pareja y la frecuencia con la que se hablaba del tema. En ese sentido, el esposo expresó que percibe a A.M como menos interesada en el sexo que él , por lo que le gustaría que fuera más intencional e ir más allá de lo que conocen.

A.M por su parte comentaba que su percepción es correcta, debido a que en general ella no tiene tanto deseo sexual como él y no por temas del embarazo, sino que no que ella percibe que su esposo tiene mucha energía, queriendo tener más de un orgasmo en un mismo encuentro. En cambio, ella se cansa y siente que las muestras de cariño físicas que le da son para tener relaciones sexuales.

En aquel momento la terapeuta le pidió a A.M que preguntara a su esposo sobre esa percepción que tenía.

A.M: “Cuando estamos tranquilos y empiezas a darme caricias ¿estás buscando tener relaciones sexuales?”

F.P: “No siempre, si tú notas que mi miembro se pone erecto, es porque es una respuesta natural y creo que es sano porque me gustas, pero no quiere decir que voy a hacer algo al respecto”.

Durante esta segunda parte de la sesión, la terapeuta ayudó a la pareja a identificar el principal obstáculo, el cual era que A.M se sentía presionada por su esposo para tener

relaciones sexuales. Como los intentos se centraban en F.P buscar a su esposa para tener encuentros sexuales, pedirle expresamente que lo buscara y preguntarle por qué no tenía el mismo deseo, el resultado era sentimientos de culpabilidad por parte de A.M y alejarse.

Por esa razón, la terapeuta buscó excepciones de cuándo A.M había iniciado la relación sexual y mencionó que en esa semana había tenido un sueño donde estaba teniendo relaciones sexuales con él. Debido a que tenía la sensación física en su cuerpo se levantó con deseo e inició la relación. Asimismo, la terapeuta preguntó qué había sucedido la noche anterior a lo que la esposa respondió que un intento de su esposo para tener sexo fallido.

Justo entonces la terapeuta aprovechó para ayudarla a identificar que en el sueño se sentía relajada y no pensaba en las expectativas que tenía que cumplir, sino simplemente disfrutar. Esto provocó un sentimiento de angustia en el esposo, ya que no era consciente de que la presionaba.

F.P: “Tengo una mezcla de sentimientos, entre angustia, enojo y no sé si tristeza, porque la idea no es presionarla. Lo único que yo quiero es hacerla feliz y por eso yo me exijo mucho, porque no solo quiero disfrutar yo, sino que ella esté complacida”.

T: “¿Qué te gustaría decirle a F.P sobre cómo se siente con respecto a que no sabía que te presionaba?”

A.M: “Yo valoro que te guste de esa manera, que me seas fiel y que me quieras hacer feliz, pero no necesitas exigirte tanto en ese aspecto, porque de por sí yo disfruto tener sexo contigo”.

T: “F.P ¿tú sabías que A.M disfrutaba tener relaciones sexuales contigo?”

F.P: “Más o menos, me doy cuenta por sus respuestas, pero no es que me lo había dicho expresamente”.

T: “¿Y cómo te sientes sabiendo que ella disfruta de ese momento contigo?”

F.P: “¡Oh, bien! Eso es lo único que yo espero, que ella disfrute porque si solo soy yo que estoy en eso, no me gusta”.

T: “Según lo que veo, ustedes tienen diferentes formas de expresarse cariño y ninguna está bien o mal, simplemente es bueno saber cómo se comunican cada uno para entenderse”.

En ese sentido, la terapeuta dio un ejemplo sobre la demostración del amor: “parece ser que para F.P es importante demostrar el amor con actos de servicio, como el brindar más sustento al hogar, que tu esposa disfrute del acto sexual y ayudarla en las tareas del hogar para que no se canse”.

Luego hizo lo mismo hablando de A.M: “A.M parece disfrutar del toque físico como una caricia o un abrazo, al igual que el tiempo de calidad, estando satisfecha pasando tiempo con F.P aun en actividades triviales como ver la televisión o hacer los oficios del hogar”.

F.P: “De mi parte puedo decir que es así, yo no soy mucho de abrazar o de dar tantos cariños como mi esposa, si yo lo hago ahora es porque lo aprendí de ella. Pero en mi familia no eran así , yo le demuestro que yo la quiero con esas acciones”.

A.M: “Si, considero también que es así”.

Al escuchar la afirmación de A.M, la terapeuta realizó un parafraseo de la situación: “Entonces, cuando sabemos cómo le gusta recibir amor a mi pareja es más fácil poderla satisfacer, al igual que reconocer cuando están haciendo algo por amor”. Luego, continuó diciendo: “Es decir, si sé que para mi pareja no es natural expresar el amor con besos y abrazos, podré ser más agradecida o agradecido cuando lo haga”.

Una vez se validó al esposo y se hizo una psicoeducación con respecto a los distintos tipos de lenguajes del amor, su actitud corporal estaba más abierta y pasó a

ponerle el brazo encima de su esposa y ella a acercarse más a él. Ambos mencionaron que las relaciones sexuales habían aumentado en el último mes y que ahora que conocen lo que los estaba obstaculizando, el esposo va a procurar que A.M se sienta más relajada no exigiéndole, mientras que la esposa se comprometió a expresar cuando tenga deseos y hablar más sobre las cosas que le gustan hacer durante las relaciones sexuales.

Ambos concluyeron agradeciendo por el crecimiento que habían tenido como pareja en las sesiones y que es algo que también les brindarán como herencia a sus hijos en cuanto a la buena comunicación.

Resultados luego de la intervención

Estadísticos descriptivos

Tabla 1.

Puntuación Percentil del Inventario de Satisfacción Marital-Revisado Post Intervención

Dimensiones	Pre		Post		Valoración de Efectividad	
	Esposa	Esposo	Esposa	Esposo	Esposa	Esposo
Inconsistencia	59	51	52	51	Mejoría	Sin cambios
Convencionalismo	57	49	48	49	Mejoría	Sin cambios
Ansiedad Global	54	54	52	52	Mejoría	Mejoría
Comunicación Afectiva	41	54	41	45	Sin cambios	Mejoría
Comunicación para la Solución de Problemas	49	56	49	52	Sin cambios	Mejoría
Agresión	53	56	53	40	Sin cambios	Mejoría
Tiempo Juntos	50	50	50	47	Sin cambios	Mejoría
Desacuerdo en las finanzas	51	49	51	49	Sin cambios	Sin cambios
Insatisfacción Sexual	51	54	42	52	Mejoría	Mejoría
Orientación de Roles	53	53	57	59	Mejoría	Mejoría
Antecedentes familiares de Ansiedad	65	58	64	58	Mejoría	Sin cambios

Insatisfacción con los hijos	43	43	35	41	Mejoría	Mejoría
Conflicto de Crianza con los hijos	40	49	40	43	Sin cambios	Mejoría

Nota: Generalmente las puntuaciones entre 30 a 50 indican bajos niveles de ansiedad en la relación, entre 50 a 60 indican ansiedad moderada, y de 60 a 70 ansiedad elevada, excepto en la escala de orientación de roles.

Según la tabla 1, después de la intervención se pudo notar una mejoría significativa en la dimensión de inconsistencia por parte de la esposa (PC=59 vs PC=52). Esto podría implicar que disminuyeron los sentimientos encontrados respecto a áreas específicas de la relación. Por su parte, el esposo se mantuvo sin cambios en este elemento (PC=51), mostrando consistencia en la forma de responder la prueba.

También, la esposa obtuvo una mejora importante en la escala de convencionalismo (PC=57 vs PC=48), lo que podría interpretarse como una reducción en la tendencia a idealizar, adoptando una perspectiva más realista sobre las dificultades de la relación, al igual que su esposo que se mantuvo sin cambios esta dimensión (PC=49).

Por otro lado, ambos cónyuges mostraron una leve mejoría en la ansiedad global (PC=54 vs PC=52) manteniendo sus puntuaciones en un nivel moderado en cuanto a conflictos en la relación. En cambio, el esposo reflejó una mejora sustancial en la comunicación afectiva (PC=54 vs PC=45), pudiendo significar que la perspectiva de su conyugue haya cambiado, reconociéndola como más comprensiva y amorosa en comparación con la primera aplicación del inventario.

Asimismo, la comunicación para la solución de problemas, que fue la principal demanda en consulta, obtuvo una leve mejoría por parte del esposo (PC=56 vs PC=52), mientras que su pareja se mantuvo con la misma puntuación (PC=49). Esto podría interpretarse como una disminución de las discusiones y desacuerdos en la relación, siendo

el esposo el que mencionaba estar más afectado por no sentirse comprendido por su pareja durante las sesiones.

Un dato interesante por destacar es que en agresión la esposa se mantuvo con la misma calificación (PC=53), subrayando antecedentes de agresión como lanzar objetos y preocupación de que el esposo pueda hacerle daño si se enoja lo suficiente, mientras que el esposo disminuyó considerablemente su puntuación(PC=56 vs PC=40) no identificando ninguna conducta violenta por parte de su pareja en esta ocasión.

En otro orden, los resultados de la escala de tiempo juntos disminuyeron sutilmente en el caso del esposo (PC=50 vs PC=47) mientras que la esposa se mantuvo en el mismo nivel (PC=50). Esto podría sugerir, que a pesar de que ambos se encuentran en un nivel de satisfacción en esta escala, el esposo notó una mejoría en el tiempo que se dedican como pareja.

En la dimensión de "Desacuerdo en las finanzas" se mantuvieron puntuaciones constantes tanto en la esposa (PC=51) como en el esposo (PC=49) antes y después de la intervención. Esto indica que posiblemente la intervención no incidió en modificar su perspectiva sobre este aspecto particular de su relación.

Por otro lado, la dimensión de "Insatisfacción Sexual" mostró un decrecimiento en la puntuación de la esposa después de la intervención (PC=51 vs PC=42), lo que sugiere una mejora en su satisfacción sexual. Sin embargo, la puntuación del esposo se mantuvo prácticamente inalterada (PC=54 vs PC=52).

En lo que respecta a la "Orientación de Roles", ambos miembros de la pareja aumentaron su puntuación tras la intervención, la esposa pasando de 53 a 57 y el esposo de 53 a 59. Esto puede implicar que ambos aumentaron su tolerancia para compartir tareas en el hogar que los roles tradicionales.

En la dimensión "Antecedentes familiares de Ansiedad", se mantuvieron las puntuaciones similares en la pre y post intervención, tanto para la esposa (PC=65 vs PC=64) como para el esposo (PC=58), lo que puede indicar que esta área necesita de intervenciones más específicas o prolongadas para observar un cambio.

Respecto a la "Insatisfacción con los hijos", se pudo notar un descenso en las puntuaciones de ambos cónyuges tras la intervención, con la esposa pasando de 43 a 35 y el esposo de 43 a 41. Este resultado indica una mejora en la satisfacción con la relación parental después de la intervención terapéutica.

Finalmente, en la dimensión de "Conflicto de Crianza con los hijos", el esposo disminuyó su puntuación después de la intervención, pasando de 49 a 43, mientras que la esposa permaneció con el mismo nivel de satisfacción (PC=40). Este dato sugiere una disminución en los conflictos de crianza posteriores a la intervención.

Tabla 2.

Puntuación Percentil del Test de Empatía Cognitiva y Afectiva Post Intervención

Dimensiones	Pre		Post		Valoración de Efectividad	
	Esposa	Esposo	Esposa	Esposo	Esposa	Esposo
Empatía Global	40	75	55	85	Mejoría	Mejoría
Adopción de						Sin
Perspectivas	4	90	10	90	Mejoría	cambios
Comprensión						
Emocional	65	90	65	96	Sin Cambios	Mejoría
Estrés Empático	80	5	90	10	Mejoría	Mejoría
						Sin
Alegría Empática	45	80	45	80	Sin Cambios	cambios

Nota. Las puntuaciones entre 1 a 6 significan que son extremadamente bajas, de 7 a 30 bajas, de 31 a 69 medias, de 70 a 93 altas y de 94 a 99 extremadamente altas

Los resultados derivados del Test de Empatía Cognitiva y Afectiva evidencian un cambio significativo en diversas dimensiones de la empatía después de la intervención terapéutica en la pareja.

Comenzando con la "Empatía Global", se observó un aumento notable en las puntuaciones de ambos cónyuges. La esposa pasó de una puntuación percentil de 40 a 55, y el esposo aumentó de 75 a 85. Este incremento puede indicar una mayor capacidad de ambos miembros de la pareja para comprender y compartir los sentimientos del otro tras la intervención.

En la dimensión de "Adopción de Perspectivas", la esposa mostró un incremento, aunque modesto, en su puntuación tras la intervención, pasando de 4 a 10. En cambio, el esposo mantuvo una puntuación alta y constante de 90, lo que sugiere que ya contaba con una capacidad bien desarrollada para adoptar el punto de vista del otro, la cual no se vio afectada por la intervención.

En cuanto a la "Comprensión Emocional", la puntuación de la esposa se mantuvo constante en 65, mientras que la del esposo aumentó de 90 a 96. Este incremento en la puntuación del esposo indica una mejora en su capacidad para comprender las emociones de su pareja tras la intervención.

Respecto al "Estrés Empático", se observó un aumento en las puntuaciones de ambos miembros de la pareja tras la intervención. La esposa pasó de 80 a 90 y el esposo de 5 a 10. Aunque este incremento podría parecer negativo a primera vista, puede interpretarse como una mayor conciencia y sintonía con el estrés del otro, lo cual puede ser útil para una mayor comprensión mutua.

Finalmente, en la dimensión de "Alegría Empática", las puntuaciones se mantuvieron constantes para ambos miembros de la pareja, con la esposa en 45 y el esposo

en 80 tanto antes como después de la intervención. Esto sugiere que ambos miembros de la pareja ya contaban con una habilidad para compartir la alegría del otro, y esta habilidad no se vio afectada por la intervención.

Discusión

La presente investigación, tuvo como objetivo principal evaluar la eficacia de una intervención terapéutica de pareja en la mejora de la empatía y la satisfacción marital. La hipótesis planteada fue que existe una relación positiva entre el nivel de empatía en una relación conyugal y la satisfacción marital, y se esperaba que la intervención terapéutica pudiera fortalecer dicha relación.

Los resultados obtenidos antes de la intervención resaltaron, en primer lugar, que la pareja parece tener discrepancias en algunas dimensiones de su satisfacción marital, especialmente en los factores de comunicación afectiva y comunicación para la solución de problemas, siendo el esposo quien refleja mayor insatisfacción en dichas áreas de la relación. Este resultado es corroborado por Esther Domínguez (2012) en un estudio sobre satisfacción marital en parejas españolas, encontró que los hombres poseen una percepción de que son más propensos a disculparse primero después de una discusión, creen que ceden más durante los desacuerdos y piensan que su pareja los critica. Cuando un miembro de la pareja considera que es más comprensivo que el otro, puede generar tensiones y conflictos en la relación. La percepción de ser más comprensivo puede llevar a la creencia de que se está invirtiendo más esfuerzo emocional y empático en la relación que la otra persona. Esta discrepancia en la percepción de la comprensión puede llevar a resentimientos, frustración y una sensación de desequilibrio en la relación.

Un estudio relevante sobre este tema es el realizado por Fincham et al. (2007), donde se encontró que las discrepancias en la percepción de comprensión en la relación

estaban asociadas con niveles más altos de insatisfacción marital y síntomas de depresión en ambos cónyuges. La falta de alineación en la percepción de la comprensión puede generar una brecha en la comunicación y dificultar la resolución de conflictos, lo que a su vez puede afectar negativamente la calidad de la relación. En ese sentido, la pareja acude a las sesiones con un objetivo principal de trabajar en su comunicación para la solución de problemas.

Por otro lado, esta diferencia también se pudo notar en los resultados antes de la intervención del Test de Empatía Cognitivo y Afectivo, donde el esposo parece mostrar mayores habilidades en comparación con su pareja en cuanto a adopción de perspectivas, comprensión emocional y alegría empática. Esto podría explicarse desde los estudios de género y empatía, donde a pesar de que se ha observado que las mujeres tienen una mayor habilidad para comprender las reacciones emocionales de las personas frente a experiencias negativas, demostrando mayor compasión, preocupación y cariño; los hombres, en cambio, tienden a mostrar una mayor empatía cognitiva. Esto implica que son más objetivos y racionales al percibir la realidad emocional de los demás, reconociendo que los estados emocionales de las personas pueden ser diferentes a los que ellos experimentan personalmente (Guzmán, Giraldo & Duarte, 2019).

Por todo lo anterior se llevó a cabo la intervención, con el principal objetivo de disminuir la insatisfacción percibida por parte del esposo en comunicación para la solución de problemas, lo cual fue la demanda principal de la pareja. En un inicio se identificó que su estilo de interacción estaba basado en luchas de poder, donde realizaban grandes esfuerzos por tener la razón y perdían el objetivo principal de vista. También, dado a que son una pareja simétrica en cuanto al ejercicio del poder, corrían el riesgo de que las

discusiones pudieran escalar rápidamente si ambos entraban en una competencia por el control (García Alamán, 2018) tal y como mencionaron en la primera sesión.

Según los expertos en terapia de pareja (Perel, 2017; Johnson, 2008; Wile, 1993), las luchas de poder constantes en una relación pueden tener un impacto negativo en la dinámica emocional de la pareja. Estas luchas pueden llevar a un aumento de la tensión, el resentimiento, la frustración y la falta de conexión emocional entre los miembros de la pareja.

De ahí que se dedicaron las primeras tres sesiones para trabajar en comunicación efectiva, ya que la pareja realizaba esfuerzos en mantener el estilo de interacción disfuncional. Desde la terapia breve, esto se puede explicar con el hecho de que los individuos suelen pensar que el problema no se soluciona a pesar de invertir gran energía y recursos a la causa. No obstante, las alternativas que proveen son las mismas pero presentadas de otra forma (Fisch & Schlanger, 2012). Por ejemplo, cuando se le preguntó al esposo en la segunda sesión qué opciones podrían ayudar a mejorar la comunicación, mencionó que no dar su punto de vista para evitar las peleas. Esto tiene el mismo resultado que discutir, puesto a que se comprueba que no es sostenible en el tiempo y culminaría en una pelea mayor por no expresar sus necesidades.

Por ello, se desempeñó el uso de la comunicación efectiva desde las necesidades para que la pareja evitara las críticas y pudieran alcanzar la comprensión mutua. Asimismo, el uso de herramientas como la escucha activa, permitió evitar las suposiciones y validar el punto de vista del conyugue. Esto estuvo apoyado de técnicas como el reencuadre y validación para disminuir la actitud defensiva de la pareja y modelar un estilo de comunicación más saludable (Sevier et al., 2008). El resultado de ello fue una mejoría en sus interacciones, donde luego de preguntarles qué cambios significativos habían notado,

ambos pudieron observar menos obstáculos para comunicar sus necesidades y una actitud positiva con respecto a escuchar activamente las mismas, solicitando aclaraciones en caso de haber alguna. Estos datos de forma cualitativa se apoyan en los resultados post intervención del Inventario de Satisfacción Marital- Revisado, donde no solo hubo mejoría en la comunicación para la solución de problemas, sino también en la ansiedad global, comunicación afectiva, insatisfacción sexual, tiempo juntos y crianza de los hijos.

Asimismo, después de la intervención hubo mejorías en los niveles globales de empatía y de ambos, obteniendo mejores resultados en la dimensión estrés empático. También, la esposa presentó un aumento en la dimensión de adopción de perspectivas, mientras que su cónyuge obtuvo un incremento en la dimensión de comprensión emocional.

Estos resultados positivos son consistentes con las investigaciones existentes (Kim, 2020; Zucca & Johnson, 2010; Lee et al., 2020) en terapia breve centrada en soluciones, las cuales sugieren que impacta directamente en la satisfacción marital.

Los estudios proponen que el enfoque centrado en soluciones, en lugar de la focalización en los problemas, puede ayudar a las parejas a comunicarse de manera más efectiva y a establecer metas que puedan llevar a una mayor satisfacción marital. Por ejemplo, un estudio reciente de Kim (2020) demostró que la terapia breve centrada en soluciones puede aumentar la satisfacción marital en parejas al permitirles trabajar juntas para generar soluciones a sus problemas maritales.

Esta investigación está respaldada por la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000), que plantea que las personas se sienten más satisfechas en sus relaciones cuando perciben que tienen un grado de control y autonomía. Al centrarse en soluciones, las parejas pueden pensar que están tomando medidas activas para mejorar su relación, lo que puede aumentar su sentido de control y satisfacción.

Además, hay un creciente cuerpo de investigación que muestra que la empatía juega un papel crucial en la satisfacción marital. Por ejemplo, un estudio de Moreira et al. (2020) encontró que la empatía, tanto cognitiva como emocional, es un predictor importante de la satisfacción marital. La empatía permite a las parejas entender las emociones y las perspectivas de cada uno, lo que puede mejorar la comunicación, disminuir los conflictos y aumentar la satisfacción marital.

Por último, un estudio de Schoebi et al. (2021), demostró que un programa de entrenamiento en empatía puede mejorar la satisfacción marital y reducir los niveles de estrés en las parejas. Esto proporciona una evidencia más de que el aumento de la empatía en las parejas puede llevar a una mayor satisfacción marital.

Aunque este estudio proporciona evidencia preliminar sobre la efectividad de la Terapia Breve Centrada en Soluciones para mejorar la empatía y la satisfacción marital en una pareja, sería beneficioso llevar a cabo más investigaciones que evalúen la eficacia de esta intervención en muestras más grandes y diversas. Además, se sugiere considerar la inclusión de medidas de seguimiento a largo plazo para evaluar la duración y la estabilidad de los cambios obtenidos a través de la intervención.

En conclusión, la presente investigación demuestra el potencial positivo de la Terapia Breve Centrada en Soluciones para aumentar la empatía y la satisfacción marital en una pareja. El uso efectivo de esta modalidad terapéutica permitió que los sujetos de estudio avanzaran en su capacidad para comunicarse y comprender las emociones del otro, lo cual resultó en una notable mejora en su relación.

A su vez, se sugiere que tanto los investigadores como terapeutas enfoquen sus esfuerzos en promover estas habilidades emocionales y cognitivas, proporcionando las herramientas necesarias para que las parejas puedan construir un puente de comprensión y

respeto mutuo. En otras palabras: "solo escuchamos cuando estamos dispuestos a entender, y solo entendemos cuando estamos dispuestos a cambiar". Por lo tanto, la misión consiste en ayudar a las parejas a tomar esa disposición para entender y cambiar, fomentando la empatía para una mayor satisfacción marital.

Limitaciones de la investigación

Una limitación dentro de la investigación fue que se trató de un estudio de caso con dos participantes, por lo que no se puede generalizar los resultados a la población escogida. En ese aspecto, a pesar de acudir a centros donde había parejas que buscaban asistencia psicoterapéutica, fue retador encontrar participantes que accedieran al estudio.

De igual forma, el tiempo para realizar el estudio fue limitado. Por último, los instrumentos utilizados, a pesar de tener una validez y fiabilidad elevados, no cuentan con una adaptación a la cultura dominicana.

Referencias

- Batson, C. D. (2003). Empathy-induced altruistic motivation. En S. J. Stürmer, & M. Snyder (Eds.), *Altruism and prosocial behavior* (pp. 103-126). Psychology Press.
- Berg, I. K. (1994). *Family-based services: A solution-focused approach*. Norton.
- Berg, I. K., & Miller, S. D. (1992). *Working with the problem drinker: A solution-focused approach*. W.W. Norton & Company.
- Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53(5), 477-484.
- Bowker, J. C., & Papp, L. M. (2003). The dynamics of satisfaction in close relationships. En J. P. Forgas, & J. Fitness (Eds.), *Social relationships: Cognitive, affective, and motivational processes* (pp. 171-191). Psychology Press.
- Chee, C. Y. (1988). Empathy and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(2), 207-218.
- Codina Jiménez, A., (2004). Saber escuchar. Un intangible valioso. *Intangible Capital*, (3),
- Cohen, S., Schulz, M. S., Weiss, E., & Waldinger, R. J. (2012). Eye of the beholder: The individual and dyadic contributions of empathic accuracy and perceived empathic effort to relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 26(2), 236-245.
- Cramer, D., & Jowett, S. (2010). Perceived empathy, accurate empathy and relationship satisfaction in heterosexual couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27 (327), 327-349. doi: 10.1177/0265407509348384.

- Davarniya, R., Zaharakar, K. & Nazari, A. (2018). The effectiveness of brief solution-focused couple therapy (BSFCT) on Reducing Couple Burnout. *Journal of Research & Health*, 8(2): 123- 131.
- Davis, M. H., & Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 397-410.
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2013). *Interviewing for solutions (4th ed.)*. Cengage Learning.
- de Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. Norton.
- de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., McCollum, E., Trepper, T., & Berg, I. K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Haworth Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Domínguez, E. (2012). *Estudios sobre Satisfacción Marital y Variables Asociadas en Parejas Españolas*. [Trabajo fin de Master, Universidad de Salamanca, España]. Repositorio Documental Gredos.
https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/121029/TFM_DominguezJoveE_Marit?sequence=1
- Doss, B. D., Thum, Y. M., Sevier, M., Atkins, D. C., & Christensen, A. (2017). Improving relationships: Mechanisms of change in couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(5), 505-516.

- Fincham, F. D., Beach, S. R., Harold, G. T., & Osborne, L. N. (2007). Marital satisfaction and depression: Differentiating associations for husbands and wives. *Journal of Family Psychology, 21*(3), 572-583.
- Fisch, R & Schlanger, K (2012). *Cambiando lo Incambiabile: La Terapia Breve en Casos Intimidantes*. Herder Editorial, S.L
- García Alamán, A. (2018). Las relaciones de poder en la pareja.
<https://hylepsicologia.com/las-relaciones-de-poder-en-la-pareja/>
- Guzmán, L, Giraldo, M & Duarte, Y. (2019). *Diferencia en los niveles de empatía entre hombres y mujeres: Una revisión bibliográfica*. [Tesis de Grado, Universidad Cooperativa de Colombia,Santander].Repositorio Institucional <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/f6d1e5bb-391e-4603-9b39-26c7cb6b7450/content>
- Hewitt Ramírez, N., & Gantiva Díaz, C. (2009). La terapia breve: una alternativa de intervención psicológica efectiva. *Avances en Psicología Latinoamericana, 27*(1), 165-176
- Hoyt, M. F. (2011). *Brief therapy and managed care: Readings for contemporary practice (2nd ed.)*. American Psychological Association.
- Hubble, M. A., Duncan, B. L., & Miller, S. D. (1999). *The Heart and Soul of Change: What Works in Therapy*. American Psychological Association.
- Johnson, S. (2008). *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. Little, Brown Spark.
- Johnson, S. (2017). *Therapist's Guide to Clinical Intervention: The 1-2-3's of Treatment Planning (3rd ed.)*. Academic Press.

- Kim, J. S. (2020). Solution-focused brief therapy's outcomes in couples therapy: A meta-analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(4), 625-640.
- Lee, J., Lee, Y., & Choi, S. (2020). The Effects of Solution-Focused Group Art Therapy on Marital Satisfaction and Marital Intimacy of Married Women. *Journal of Korean Art Therapy*, 27(1), 105-130.
- Lipchik, E. (2004). *Terapia centrada en la solución: Más allá de la técnica* (1ra edición). Amorrortu. <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-tecnologica-de-salamanca/estadisticas/pdf-terapia-centrada-en-soluciones-de-eve-lipchik-leido-compress/32084974>
- López-Pérez, B., Fernández-Pinto, I., & García Abad, F. J. (2019). *TECA Test de Empatía Cognitiva y Afectiva* (2da ed.). TEA Ediciones.
- McKay, M., Fanning, P., & Paleg, K. (2009). *Messages: The communication skills book*.
- Mirgain, S. A., & Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 983-1009.
doi: 10.1521/jscp.2007.26.9.983
- Mirzavand, A., Riahi, M., Mirzavand, A. & Malekitabar, M. (2015). Effectiveness of Solution-Focused Therapy on Married Couples' Burnout. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 10(4), 1-7.
- Moreira, H., Canavarro, M. C., & Vaz, M. J. (2020). Is compassionate love protective against the detrimental effect of conflicts on couples' adjustment? The mediating role of empathic concern. *Journal of Family Psychology*, 34(1), 118-129.

Oficina Nacional de Estadísticas (ONE). (2020). *Estadísticas vitales*.

<https://www.one.gob.do/recursos/Estadisticasvital2019/Estadisticas%20Vital2019Rep%20C3%BAblica%20Dominicana%202019.pdf>

Perel, E. (2017). *The State of Affairs: Rethinking Infidelity*. New York, NY: Harper.

Pinsof, W. M., & Wynne, L. C. (2000). Toward progress research: Closing the gap between family therapy practice and research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26(1), 1-8.

Poveda Pérez, M. P. (2014). *Relaciones de pareja: Relación entre empatía y satisfacción marital*. [Tesis de grado, Universidad de los Andes, Bogotá]. Repositorio Institucional de Séneca.

<https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/19533/u670808.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Quesada, J. (2020). La empatía y su relación con la satisfacción marital. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(1), 39-51.

Rogers, C. R. (1975). Empathy: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5(2), 2-10.

Rowan, D. G., Compton, W. C., & Rust, J. O. (1995). Self-actualization and empathy as predictors of marital satisfaction. *Psychological Reports*, 77 (3), 1011-1016.
doi: 10.2466/pr0.1995.77.3.1011.

Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357-391.

- Schoebi, D., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2021). Enhancing empathic abilities among couples: An evaluation of a novel intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 89*(4), 327-339.
- Sevier, M., Eldridge, K., Jones, J., Doss, B. D., & Christensen, A. (2008). Observed communication and associations with satisfaction during traditional and integrative behavioral couple therapy. *Behavior Therapy, 39*(2), 137-150.
- Simon, W. T. (2012). Couples and sexuality: A focus on the gender-related components of sexual satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy, 38*(3), 225-244.
- Snyder, D. K. (2008). Marital Satisfaction Inventory, Revised (MSI-R). En Fisher, T. D., Davis, C. M., Yarber, W. L., & Davis, S. L. (Eds.), *Handbook of Sexuality-Related Measures* (pp. 633-636). Routledge.
- Snyder, D. K., & Wills, R. M. (2013). The role of sexuality in couple therapy. En J. L. Lebow (Ed.), *Handbook of clinical family therapy* (pp. 237-255). Wiley.
- Trujillo, H. M., & Celis, A. (2022). Adaptación y validación del Test de Empatía Cognitiva y Afectiva (TECA) en una muestra chilena. *Psyche, 31*(1), 1-18
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. Norton.
- Wile, D. (1993). *After the Fight: Using Your Disagreements to Build a Stronger Relationship*. Guilford Press.
- Zucca, G., & Johnson, S. M. (2010). The solution-focused approach in couple therapy: A study in constructivist practice. *Journal of Family Therapy, 32*(3), 246-269.

Anexos

Anexo 1. Aprobación del Comité de Ética

		CERTIFICACIÓN EN ÉTICA DE INVESTIGACIÓN	
Nombre Completo		Maria Alejandra Nuñez Bodden	
Matrícula o código institucional		220992	
Correo Electrónico		mnunez24@est.unibe.edu.do	
Carrera/Posición		Postgrado en Psicología	
Estado del examen		Aprobado	
Número de Certificación:		DIAIRB2023-0039	
Fecha:		Wednesday, March 1, 2023	
			
		Michael A. Alcántara-Minaya, MD Coordinador Comité de Ética Vicerrectoría de Investigación e Innovación Universidad Iberoamericana (UNIBE)	

Anexo 2. Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

Le agradecemos su interés en participar en nuestro estudio: **“Relación entre la empatía y la satisfacción marital en parejas dominicana”**. La presente investigación es conducida por María Alejandra Núñez Bodden, psicóloga general y estudiante de término de la especialidad en Intervenciones en Psicoterapia en la Universidad Iberoamericana (UNIBE) y la Universidad de Salamanca (USAL). Antes de continuar, nos gustaría proporcionarle información sobre el estudio y sus procedimientos para que pueda tomar una decisión informada sobre su participación.

Este estudio tiene como objetivo determinar la eficacia de una intervención terapéutica de pareja sobre la empatía y satisfacción marital en parejas. Se llevará a cabo de manera presencial en el Distrito Nacional. La duración del estudio es de alrededor de 1 mes, serán 4 encuentros semanales de 1 hora cada uno y consistirá en primero completar dos escalas una de empatía y otra de satisfacción marital. De igual forma, estos instrumentos serán aplicados al final de la intervención.

Al participar en este estudio, se le pedirá que participe de estos encuentros semanales y que llene la escala y la entrevista antes mencionadas. También se le pedirá que complete un pequeño cuestionario sociodemográfico con información general sobre usted.

Es importante tener en cuenta que, al participar en este estudio, existen ciertos riesgos potenciales, que podría ser que la intervención de terapia no se efectiva. En otras palabras, que la insatisfacción con la pareja no cambie. En este caso, se tendrá como medida de prevención una lista de instituciones y/o profesionales de la salud mental debidamente registrados a donde podrán ser referidos. De igual forma, haremos todo lo posible para minimizar estos riesgos y garantizar su seguridad.

También, debemos resaltar que cualquier información que se recoja durante el estudio se mantendrá confidencial y se utilizará únicamente con fines de investigación. Se le garantiza la privacidad y se protegerá su identidad en todo momento.

La participación en este estudio es voluntaria y puede retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Si decide participar, se le pedirá que firme este formulario de consentimiento informado. Al firmar, indica que ha leído y entendido la información proporcionada y que está de acuerdo en participar en el estudio.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el estudio, puede ponerse en contacto con nosotros en cualquier momento. Para esto, puede contactar al investigador principal al correo: **marialebodden@gmail.com**

Gracias por su consideración en participar en nuestro estudio.

Firma del participante: _____

Fecha: _____

Anexo 3. Formulario Sociodemográfico

Fecha: _____/_____/_____

Formulario Sociodemográfico

Favor de completar el formulario con toda la información solicitada suya y de su pareja. La misma se manejará con estricta confidencialidad y será utilizada solo para fines de este estudio.

1. Datos personales

- Nombres y apellidos: _____
- Edad: _____
- Género: Femenino Masculino
- Acude a Si No sesión:
- Si no acude a sesión, especificar Falta de interés la razón según corresponda:
 - Incompatibilidad horaria
 - Vive en otra ciudad
 - No desean acudir juntos
 - Otro: _____
- Nivel de estudios:
 - Sin estudios
 - Primaria Básica
 - Bachillerato
 - Grado universitario
 - Posgrado/ Maestría
- Qué método de transporte utiliza:
 - Transporte Público
 - Vehículo propio
 - Otro: _____
- Profesión: _____
- Ingresos mensuales RD\$: _____

2. Información de contacto

- Número de teléfono: _____
- Correo electrónico: _____
- Dirección permanente: _____
- En caso de emergencia llamar a: _____
- Tipo de relación: _____

3. Datos relativos a la historia de la pareja

• Tiempo de la relación (años): _____

• Tiempo viviendo juntos (años): _____

- Estado civil:
- Unión libre
 - Casados
 - Separados
 - Casado en segundas nupcias
 - Otro: _____

• Tiempo del estado civil (años): _____

• Tienen hijos?: Si No

• Cantidad de hijos: _____

NO	NOMBRE	GENERO	EDAD
1			
2			
3			
4			
5			

- ¿Con quién conviven en la casa?:
- Solo nosotros dos
 - Hijos
 - Padres
 - Hermanos
 - Tíos
 - Varios de los anteriores
- (*Si la respuesta es varios/otros, especificar la información por escrito.)

• ¿Quién de los miembros de la pareja solicita la consulta de terapia?: _____

• ¿Han habido rupturas previas?: Si No

• No. de rupturas _____

- Motivos de la ruptura
- Distanciamiento emocional
 - Infidelidad
 - Diferentes intereses
 - Problemas económicos
 - Estrés en la pareja
 - Problemas en la crianza de hijos
 - Otros: _____

• ¿Han participado en terapia de pareja anteriormente?: Si No

- En caso de ser positivo, ¿cuál fue el temtratado:
- Distanciamiento emocional
 - Infidelidad
 - Diferentes intereses
 - Problemas económicos
 - Estrés en la pareja
 - Problemas en la crianza de hijos
 - Otros: _____

- ¿Qué objetivo desea alcanzar en esta intervención?:
- Mejorar la comunicación en pare
 - Trabajar en la confianza tras infidelidad
 - Trabajar con las diferencias en crianza de los hijos
 - Mejorar nuestra vida sexual en pareja
 - Otros: _____

• Del 1 al 5 cómo calificarían su satisfacción general en la relación actual

1 2 3 4 5

4. Datos relativos a la salud

- ¿Posee alguna afección de salud física?: Si No
- En caso de ser afirmativo, ¿cuál? _____
- ¿Qué medicamento toma para dicho problema de salud físico? _____
- ¿Padece de alguna alergia? Si No
- En caso de ser afirmativo, ¿a qué es alérgico/a? _____
- Ha recibido tratamiento psicofarmacológico en el pasado? Si No
- En caso de ser afirmativo, ¿qué medicamento le fue prescrito? _____

5. Otros datos

- ¿Está dispuesto/a a participar en la intervención terapéutica de pareja y en las pruebas psicométricas?

Si No

- Mencione cualquier otra información relevante que debamos conocer?

Anexo 4. Test de Empatía Cognitiva y Afectiva

Ttest de Empatía Cognitiva y Afectiva (TECA):

Las siguientes frases se refieren a sus sentimientos y pensamientos en una variedad de situaciones. Indique cómo le describe cada situación eligiendo la puntuación de 1 a 5 como se indica abajo. Cuando haya elegido su respuesta, rodee con un círculo el número correspondiente. Lea cada frase cuidadosamente antes de responder. Conteste honestamente con lo que más se identifique, ya que no hay respuestas correctas o incorrectas. No deje ninguna frase sin contestar.

1= Totalmente en desacuerdo

2= Algo en desacuerdo

3= Neutro

4=Algo de acuerdo

5= Totalmente de acuerdo

Lea cada frase cuidadosamente antes de responder. Conteste honestamente con lo que más le identifique, ya que no hay respuestas correctas o incorrectas.

1.	Me resulta fácil darme cuenta de las intenciones de los que me rodean.	1	2	3	4	5
2.	Me siento bien si los demás se divierten.	1	2	3	4	5
3.	No me pongo triste solo porque un amigo o amiga lo esté.	1	2	3	4	5
4.	Si un amigo o amiga consigue un trabajo muy deseado, me entusiasmo con él o ella.	1	2	3	4	5
5.	Me afecta demasiado ver un programa de television donde se muestren los problemas de otras personas.	1	2	3	4	5
6.	Antes de tomar una decisión intent tener en cuenta todos los puntos de vista	1	2	3	4	5
7.	Rara vez reconozco como se siente una persona con solo mirarla.	1	2	3	4	5
8.	Me afecta poco escuchar desgracias sobre personas desconocidas.	1	2	3	4	5
9.	Me agrada ver que un amigo nuevo se encuentra gusto en nuestro grupo.	1	2	3	4	5
10.	Me es difícil entender cómo se siente una persona ante una situación que no he vivido.	1	2	3	4	5
11.	Cuando un amigo se ha portado mal conmigo intento entender sus motivos.	1	2	3	4	5
12.	Salvo que se trate de algo muy grave, me cuesta llorar con lo que les sucede a otros.	1	2	3	4	5
13.	Reconozco fácilmente cuando alguien está de mal humor.	1	2	3	4	5
14.	No siempre me doy cuenta cuando la persona que tengo al lado se siente mal.	1	2	3	4	5
15.	Intento ponerme en el lugar de los demás para saber cómo actuarán.	1	2	3	4	5
16.	Cuando a alguien le sucede algo bueno siento alegría.	1	2	3	4	5
17.	Si tengo una opinión formada no presto mucha atención a los argumento de los demás.	1	2	3	4	5
18.	A veces sufro más con las desgracias de los demás que ellos mismos.	1	2	3	4	5

19.	Me siento feliz solo con ver felices otras personas.	1	2	3	4	5
20.	Cuando alguien tiene un problema intento imaginarme cómo me sentiría si estuviera en su piel.	1	2	3	4	5
21.	No siento especial alegría si alguien me cuenta que ha tenido un golpe de suerte.	1	2	3	4	5
22.	Cuando veo que alguien recibe un regalo no puedo evitar sonreír.	1	2	3	4	5
23.	No puedo evitar llorar con los testimonios de personas desconocidas.	1	2	3	4	5
24.	Cuando conozco gente nueva me doy cuenta de la impresión que se han llevado de mí.	1	2	3	4	5
25.	Cuando mis amigos me cuentan que les va bien, no le doy mucha importancia.	1	2	3	4	5
26.	Encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otras personas.	1	2	3	4	5
27.	Entender cómo se siente otra persona es algo muy fácil para mí.	1	2	3	4	5
28.	No soy de esas personas que se deprimen con los problemas ajenos.	1	2	3	4	5
29.	Intento comprender mejor a mis amigos mirando las situaciones desde su perspectiva.	1	2	3	4	5
30.	Me considero una persona fría porque no me conmuevo fácilmente.	1	2	3	4	5
31.	Me doy cuenta cuando las personas cercanas a mi están especialmente contentas sin que me hayan contado el motivo.	1	2	3	4	5
32.	Me resulta difícil ponerme en el lugar de personas con las que no estoy de acuerdo.	1	2	3	4	5
33.	Me doy cuenta cuando alguien intenta esconder sus verdaderos sentimientos.	1	2	3	4	5

Anexo 5. Inventario de Satisfacción Marital- Revisado

MSI-R

Douglas K. Snyder, Ph.D.

Instrucciones

El inventario MSI-R consta de 150 declaraciones acerca de usted y su relación de pareja. Por favor, lea cada una y decida si es verdadera o falsa para usted. Si la declaración es verdadera o casi siempre verdadera para usted, marque la casilla que corresponde a Verdadero; pero si la declaración es falsa o por lo general no es verdadera para usted, marque la casilla que corresponde a Falso. Marque solo una respuesta para cada declaración.

	Verdadero	Falso
1. Cuando mi cónyuge y yo tenemos opiniones diferentes, nos sentamos a hablar sobre ellas		
2. Estoy satisfecho con la manera como mi cónyuge y yo pasamos nuestro tiempo libre		
3. En todo momento mi cónyuge responde con comprensión a mi estado de ánimo		
4. Mi infancia probablemente fue más feliz que la de la mayoría de las personas		
5. Hay algunas cosas de las que mi cónyuge y yo no podemos hablar		
6. A veces es más fácil confiar en un amigo que en mi cónyuge		
7. Parece que mi cónyuge disfruta del sexo tanto como yo		
8. Me gustaría que mi cónyuge compartiera más mis intereses		
9. Durante una discusión con mi cónyuge los dos expresamos completamente nuestros sentimientos		
10. De joven estaba muy ansioso por salirme de mi casa		
11. Me gustaría que tuviéramos relaciones sexuales con más frecuencia que ahora		
12. Aun cuando este enojado conmigo, mi cónyuge es capaz de reconocer mi punto de vista.		
13. A mi cónyuge le gusta pasar conmigo su tiempo libre		
14. En nuestra relación nos expresamos una buena cantidad de amor y afecto		
15. A veces no me siento a gusto con nuestra relación sexual		
16. Hay muchas cosas de nuestra relación que me agradan		
17. Muchas de nuestras discusiones terminan sin solución		
18. Aun cuando estoy con mi cónyuge, casi todo el tiempo me siento solo		
19. En cuestiones de dinero confío totalmente en mi cónyuge		
20. Hay algunas cosas de mi cónyuge que no me agradan		
21. Nuestra relación ha sido muy satisfactoria		

22. Mi cónyuge me ha abofeteado		
23. En el matrimonio algo de igualdad es bueno, pero, en general, el hombre es el que debe decir la última palabra en las cuestiones familiares		
24. En nuestra relación las cosas buenas superan a las malas		
25. Mi cónyuge y yo decidimos juntos la manera como gastamos nuestro ingreso		
26. Hay ocasiones en que mi cónyuge hace cosas que me desagrada		
27. Cualquier pareja se lleva mejor que mi cónyuge y yo		
28. Nunca me ha preocupado que mi cónyuge pueda enojarse lo suficiente como para hacerme daño		
29. Deberían existir más estancias infantiles y guarderías para que más mamás de niños pequeños puedan trabajar		
30. Nuestra relación es tan buena como cualquiera		
31. Nuestra relación nunca ha estado en dificultades relacionadas con asuntos financieros		
32. Mi cónyuge y yo nos entendemos completamente		
33. Mi cónyuge azota cosas o lanza objetos cuando está disgustado		
34. Lavar la ropa, hacer la limpieza y cuidar a los hijos son, principalmente, tareas cuya responsabilidad es de la mujer		
35. Con frecuencia he considerado la posibilidad de pedir a mi cónyuge que busquemos asesoría		
36. Hay algunas cosas de nuestra relación que no me agradan del todo		
37. Si uno de los hijos se enferma, y si los dos padres trabajan, el padre tanto como la madre debe estar dispuesto a quedarse en casa para cuidar al hijo		
38. Mi cónyuge y yo necesitamos mejorar la forma como arreglamos nuestras diferencias		
39. Mi cónyuge y yo compartimos distintas formas de juego y diversión cuando pasamos tiempo juntos		
40. A veces mi cónyuge no me toma lo suficientemente en serio		
41. El matrimonio de mis padres fue más feliz que el de la mayoría		
42. Mi cónyuge es tan susceptible a algunos temas que ni siquiera puedo mencionarlos		
43. Siempre que me siento triste, mi cónyuge me hace sentir amado y feliz nuevamente		
44. Me siento un poco insatisfecho cuando hablamos de mejorar nuestra forma de darnos placer sexualmente		
45. Mi cónyuge y yo tenemos mucho de qué hablar en común		
46. Cuando discutimos, parece que mi cónyuge y yo hablamos una y otra vez de la misma cosa		
47. Todos los matrimonios del lado de mi familia parecen haber funcionado bien		
48. Mi cónyuge y yo hablamos lo suficiente de nuestra relación sexual		

49. Es muy fácil herir los sentimientos de mi cónyuge		
50. Tal parece que antes nos divertíamos más que ahora		
51. A veces siento como si mi cónyuge realmente no me necesitara		
52. Mi cónyuge a veces muestra muy poco entusiasmo por el sexo		
53. Nuestra relación ha sido decepcionante en muchos aspectos		
54. Los desacuerdos menores con mi cónyuge a menudo terminan en grandes discusiones		
55. Mi cónyuge y yo nunca hemos estado a punto de terminar la relación		
56. Nuestro futuro financiero parece estar seguro		
57. Hay ocasiones en que me pregunto si elegí el mejor de los cónyuges		
58. A veces me desanima mucho nuestra relación		
59. Me preocupa que mi cónyuge pierda el control de su enojo		
60. Ganar el sustento de la familia es la principal responsabilidad del hombre		
61. Mi cónyuge y yo pocas veces tenemos grandes discusiones		
62. A menudo nos resulta difícil hablar de nuestras finanzas sin disgustarnos el uno con el otro		
63. Mi cónyuge a veces me hace sentir miserable		
64. En nuestra relación nunca me había sentido mejor que ahora		
65. Mi cónyuge nunca me ha lanzado objetos cuando está enojado		
66. El hombre debe ser el jefe de la familia		
67. El futuro de nuestra relación es demasiado incierto para hacer planes serios		
68. Mi cónyuge siempre está revisando cómo gasto nuestro dinero		
69. Ni por un momento me he arrepentido de nuestra relación		
70. A veces mi cónyuge me grita cuando está enojado		
71. La mujer debe llevar el apellido del esposo al casarse		
72. Mi cónyuge y yo somos más felices que la mayoría de las parejas que conozco		
73. Tratar de elaborar un presupuesto me provoca más problemas con mi cónyuge que lo que el presupuesto vale.		
74. Lo más importante para una mujer es ser una buena esposa y una buena madre		
75. Cuando discutimos, sabemos limitar nuestro enfoque a los asuntos importantes		
76. Nuestra vida diaria está llena de cosas interesantes para hacerlas juntos		
77. Mi cónyuge a veces no entiende como me siento		
78. Mis padres no se comunicaban entre sí como debían		
79. A mi cónyuge no le cuesta trabajo aceptar las críticas		
80. Precisamente cuando más lo necesito, mi cónyuge me hace sentir importante		
81. A veces mi cónyuge no le importa mi satisfacción sexual		

82. Mi cónyuge no se toma el tiempo suficiente para hacer algunas de las cosas que me gustan		
83. Mi cónyuge a veces pretende cambiar algún aspecto de mi personalidad		
84. Mis padres nunca me entendieron en realidad		
85. Mi cónyuge y yo casi nunca estamos de acuerdo en la frecuencia de nuestras relaciones sexuales		
86. Mi cónyuge y yo podemos pasar varios días sin arreglar nuestras diferencias		
87. Yo hago alguna actividad con mi cónyuge por lo menos una hora al día		
88. Mi cónyuge hace muchas cosas para demostrarme que me ama		
89. Nunca he pensado seriamente en tener una aventura		
90. Tenemos importantes necesidades en nuestra relación que nunca se satisfacen		
91. Con frecuencia en nuestras discusiones uno de los dos termina lastimado y llorando		
92. Hay veces que siento deseos de dejar a mi cónyuge		
93. Mi cónyuge maneja muy bien las finanzas		
94. Mi cónyuge tiene todas las cualidades que siempre busqué en una pareja		
95. Hay algunas dificultades serias en nuestra relación		
96. Mi cónyuge nunca me ha empujado ni sujetado cuando está enojado		
97. El lugar donde vive la familia depende principalmente del trabajo del hombre		
98. Tal vez sería más feliz si no tuviera esta relación		
99. Mi cónyuge y yo rara vez discutimos por cuestiones de dinero		
100. Hay ocasiones en que no siento mucho amor ni afecto por mi cónyuge		
101. A menudo me he preguntado si nuestra relación podría terminar en la separación el divorcio		
102. Mi cónyuge me ha dejado lesiones o marcas en el cuerpo		
103. En una relación la carrera de la mujer tiene la misma importancia que la del hombre		
104. Creo que nuestra relación es tan agradable como la de la mayoría de las personas que conozco		
105. Siento que el nivel en que vivimos está por encima de nuestros ingresos		
106. No creo que alguna pareja viva en más armonía que mi cónyuge y yo		
107. Mi cónyuge nunca me ha amenazado con lastimarme		
108. En una relación, uno de los principales roles de la mujer es el de ama de casa		
109. He tenido muy pocos momentos de infelicidad en nuestra relación		
110. Mi cónyuge compra muchas cosas sin consultarme		

111. Para que la madre de un niño pequeño trabaje, sólo puede ser cuando la familia necesita dinero		
112. Mi cónyuge nunca me ha lastimado físicamente		
113. Cuando no estamos de acuerdo, mi cónyuge me ayuda a encontrar opciones aceptables para los dos		
114. Nuestras actividades recreativas y de ocio parecen cubrir muy bien las necesidades de los dos		
115. Me siento libre de expresar abiertamente a mi cónyuge mis sentimientos de tristeza		
116. Tuve una vida familiar muy feliz		
117. Mi cónyuge y yo rara vez tenemos relaciones sexuales		
118. A veces me pregunto cuánto me ama realmente mi cónyuge		
119. Me gustaría que mi cónyuge me expresara un poco más de ternura durante la relación sexual		
120. Los miembros de mi familia siempre estuvieron muy unidos		
121. A mi cónyuge y a mí nos cuesta trabajo estar en desacuerdo sin perder el control		
122. Con frecuencia me pregunté si el matrimonio de mis padres terminaría en divorcio		
123. Hay algunas cosas que me gustaría que hiciéramos, sexualmente, pero parecen que no le agradan a mi cónyuge		
124. Mi cónyuge a menudo no entiende mi punto de vista		
125. Mi cónyuge busca mi apoyo siempre que se siente desanimado		
126. Mi cónyuge se guarda casi todos sus sentimientos		
127. Nuestra relación sexual es totalmente satisfactoria		
128. Creo que nuestra relación es feliz, dentro de lo razonable		
129. Mi cónyuge a menudo se queja de que no lo entiendo		
Las parejas SIN hijos deben terminar aquí. Las parejas CON hijos sigan contestando		
130. La mayor parte del tiempo, nuestros hijos se portan bien		
131. Mi cónyuge y yo rara vez discutimos por los hijos		
132. El sistema de valores de mis hijos es muy parecido al mío		
133. Mi cónyuge no pasa suficiente tiempo con nuestros hijos		
134. Nuestra relación podría estar mejor si no hubiéramos tenido hijos		
135. Mi cónyuge y yo rara vez estamos en desacuerdo acerca de cuándo o cómo disciplinar a nuestros hijos		
136. Me gustaría que mis hijos mostraran un poco más de interés por mí		
137. Nuestros hijos a veces logran separarnos a mi cónyuge y a mí		
138. Mis hijos y yo tenemos mucho de qué hablar en común		
139. Mi cónyuge no muestra suficiente afecto por nuestros hijos		
140. Nuestros hijos no muestran respeto por nosotros sus padres		
141. Mi cónyuge y yo decidimos juntos las reglas que vamos a aplicar a nuestros hijos		

142. Nuestros hijos no parecen tan felices y despreocupados como otros niños de su edad.		
143. Mi cónyuge no asume la parte que le toca en el cuidado de nuestros hijos		
144. Tener hijos no me ha traído todas las satisfacciones que yo esperaba		
145. Mi cónyuge y yo casi siempre estamos de acuerdo en la manera como respondemos a las solicitudes de nuestros hijos de algunos privilegios		
146. Nuestros hijos rara vez dejan de cumplir sus responsabilidades en la casa		
147. Nuestra relación nunca ha estado en dificultades a causa de nuestros hijos		
148. Criar hijos es un trabajo desesperante		
149. Mi cónyuge y yo asumimos una responsabilidad equitativa en la crianza de nuestros hijos		
150. Con frecuencia juego en casa con uno o más de nuestros hijos		