

REVISIÓN SISTEMICA: PROBLEMAS DE INTERACCIÓN DE PAREJA UNA REFLEXIÓN DE LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN

SYSTEMIC REVIEW: PARTNER INTERACTION PROBLEMS A REFLECTION OF COMMUNICATION STYLES

EVA MARÍA HINOJOSA MAESTRE*

RESUMEN

Introducción: La pareja sin lugar a dudas alguna se considera parte del sistema con ciertas propiedades y recursos particulares que juegan un papel importante en el relacionamiento y en la dinámica del núcleo familiar. No obstante, producto de procesos de relación cultural, social y económico, la pareja se puede hallar con una secuencia de inconvenientes involucrados con la comunicación que afecta la interacción, por lo cual se hace necesario realizar un abordaje integral al sistema desde la interacción de pareja, en miras que el terapeuta detecte las necesidades y las dificultades teniendo en cuenta los estilos de comunicación que utiliza la pareja, ya que cuando se logra que dicho sistema utilice estrategias comunicativas acordes con las necesidades detectadas será posible la incorporación de estrategias para incentivar el dialogo, de allí que desde la terapia sistémica de pareja es posible brindar herramientas que mejore las problemáticas de interacción al interior de la pareja. **Objetivo:** el objetivo de esta revisión es sintetizar sistemáticamente la información disponible sobre los conflictos comunicacionales de pareja a partir de una mirada sistémica, abordando puntos conceptuales, así como la adhesión al tratamiento. **Método:** Se llevó a cabo una revisión de la literatura en base a búsquedas indexadas como SciELO; Diario Portal Capes; BDTD; APA; *ScienceDirect*; Redalyc; Lillacs y *MedLine*, filtrando palabras clave como terapia de pareja, teoría sistémica, sistema, familia problemas de pareja etc. Se identificaron 26 artículos e investigaciones, posterior a una evaluación basada en los criterios de elegibilidad, permanecieron 14 estudios. **Conclusiones:** Se reconoce el valor de la terapia de pareja en miras de implantar canales de comunicación para con ello mejorar la interacción y construir relaciones sanas basadas en la comunicación.

Palabras clave: interacción, estilos de comunicación, terapia de pareja, teoría sistémica, sistema, familia.

ABSTRACT

Introduction: The couple is undoubtedly considered part of the system with certain properties and particular resources that play an important role in the relationship and in the dynamics of the family nucleus. However, as a result of cultural, social and economic relationship processes, the couple may find themselves with a sequence of inconveniences involved with communication that affects the interaction, for which it is necessary to carry out a comprehensive approach to the system from the couple's interaction, in order that the therapist detects the needs and difficulties taking into account the communication styles used by the couple, since when this system is achieved using communication strategies in accordance with the detected needs, it will be possible to incorporate strategies to encourage dialogue and improve interaction, hence, from systemic couples therapy it is possible to provide tools that allow the development of communication skills that improve interaction problems within the couple. **Objective:** the objective of this review is to systematically synthesize the available information on couple communicational conflicts from a systemic perspective, addressing conceptual points, demonstrating essential resources, in the field of allusion to the therapeutic application of systemic theory and with emphasis in the environment, as well as adherence to treatment. **Method:** A literature review was carried out based on indexed searches such as SciELO; Portal Capes newspaper; BDTD; APA; ScienceDirect; Redalyc; Lillacs and MedLine, filtering keywords such as couples therapy, systemic theory, system, family, couple problems etc. 26 articles were identified and investigations, after an evaluation based on the eligibility criteria, 14 studies remained. **Conclusions:** The value of couples therapy is recognized in order to implant communication channels in order to improve interaction and build healthy relationships based on communication.

Keywords: interaction, communication styles, couples therapy, systemic theory, system, family.

Introducción

La familia es el primer lugar donde la población aprende a comunicarse. La manera de hacerlo determinará cómo se establezcan los canales de comunicación con los demás (Tapia, & Molina, 2018). Así, desde niños se comienza aprendiendo los gestos y tonos de voz de los padres y hermanos mayores. Por ejemplo, cuando muestra con el dedo y dice "ete" o cualquier otro nombre en ocasiones irreconocible para pedir algo, está imitando la forma en que ha escuchado que otros en su familia lo elaboran (Correa & Rodríguez, 2016).

Esta es la razón por la que son los miembros de la familia quienes primero podrán interpretar lo que está pidiendo. El estilo y la forma de comunicación de una familia está influenciada simultáneamente por la historia comunicación guiada de los padres que viene de generación en generación (Ospina, & Gallo, 2018). Por lo cual se precisa de gran importancia para comprender los estilos de comunicación en pareja, entender la manera de

comunicación desde el sistema familiar y la manera de realizarlo.

Con relación a lo anterior, se evidencia el costo que tiene la comunicación en pareja, junto con los recursos y características que la envuelven (Szmulewicz, 2016). Por ende, se evidencia la importancia en los estilos de comunicación como medida para detectar los problemas de interacción al interior de la pareja.

Es por ello, que en el presente artículo se destacan puntos de vista teóricos basados en la comunicación de la pareja, sus diversas modalidades y estilos, sus características y actitudes más frecuentes, así como los aspectos y requisitos a considerar para gestionarlos mejor: la escucha activa, la comunicación no verbal, la claridad, la preparación de mensajes conscientes que refieran las necesidades, intereses y aspectos del proyecto común de la pareja. Este artículo pretende pensar sobre la comunicación a partir del entorno y los puntos teóricos de las parejas a partir del criterio de la teoría de sistemas, así como situaciones

especiales que tienen la posibilidad de manejar en la terapia de pareja a la luz del enfoque sistémico y el manejo terapéutico.

Contextualización

En la actualidad la pareja tiende a ser abordada desde diferentes definiciones metodológica y conceptuales, sin embargo, una reflexión a la luz del modelo sistémico exige tener en cuenta el ámbito donde se inspira, los participantes y los términos que la definen (Alonso & Castellanos, 2016).

Para entender a la pareja es fundamental comprender las diferentes protestas por medio del cual los miembros de la pareja realizan afrontamiento de situaciones de problema que pueden entenderse desde los estilos de comunicación o manejo de problema (Tapia, & Molina, 2018).

La pareja asume que su estructura es distinta a la de una familia con hijos, puesto que tiene una dinámica propia y debe ser estudiada y resuelta de manera especial. No solo involucra a la familia, puesto que todo lo que no se puede

construir para la familia puede resumirse en el primero (Szmulewicz, 2016).

El proceso de comunicar involucra diferentes puntos de vista varios cognitivos como comportamentales, en donde se expresa lo que se estima inclusive sin emisión de un mensaje y los comportamientos son las ocupaciones conductuales que se utilizan al comunicarse (Berger, 2018). En los últimos años las diversas investigaciones sobre comunicación de pareja se han centrado en la observación de procesos de interacción de diferentes momentos que quizás no reflejan la realidad de la pareja por el tipo de abordaje metodológico.

Por ello se establece el costo de analizar cómo se dan los relacionamientos al interior de la pareja que permite establecer los canales y estructuras de comunicación que determinan el relacionamiento, en donde se generan una serie de interacciones y de reconocimientos mutuos para analizar los posibles conflictos que se generen.

Con la definición del campo de acción y la evaluación de los resultados, la

aplicación de métodos de método a la relación entre señora y esposo ha sufrido cambios. Por lo tanto, podría darse la aparición de una serie de problemáticas y situación relacionadas con la pareja que pueden estar relacionados con la comunicación.

Las interacciones ocupan un lugar importante en la vida de las parejas debido a que implican un trasfondo primordial para la madurez de la intimidad, la afiliación, el sexo, la identidad y la autonomía (Villarreal, Villalobos, & Villanueva, 2020).

Sin dudas alguna las colaboraciones entre pareja acostumbra caracterizarse de algún modo por la verdad de diferentes características que pueden ser tanto positivas como negativas, sin embargo, implican diferentes conflictos que están relacionados con conductas agresivas, maltrato o violencia y reacciones negativas.

Esto puede precisarse, de acuerdo con la forma en que las partes manejen sus conflictos y generen proceso de interacción constructivos o destructivos, de los procesos de resolución para que

los conflictos sean positivos o negativos dependiendo de aquello se establece la aparición del problema (Szmulewicz, 2016).

En los elementos más importantes se evidencian la estructura y proceso. En la definición de estructura se prueba que está relacionada con la incompatibilidad de necesidades y anhelos. En este proceso se involucran diferentes actividades de interacción en la pareja puede producir diferentes reacciones entre marido y mujer; a esto se le llama problema de relación (Berger, 2018).

Por ello, se considera que hay diferentes elementos que pueden influir y generar dificultad que destruyen las relaciones (Ospina, & Gallo, 2018). Por ende, se considera una parte importante los diferentes patrones de interacción que pueden influir la relación de pareja.

O sea, se prueba que si dichas interacción son correctas se entenderán actividades que permitirán mejorar la relación de pareja, sin embargo, si no es apropiado, las consecuencias serán insatisfacción, falta de comunicación etcétera. (Sala & Seixas, 2016).

Por lo cual se precisa de gran importancia el establecimiento de la comunicación de pareja desde el punto de vista de las interacciones a la luz de los estilos de comunicación, permitiendo la comprensión de modelos más efectivos que permitan establecer condiciones adecuadas de interacción para solucionar los problemas de pareja.

La pareja

Sin duda alguna muchos autores han abordado la definición de pareja desde múltiples, sin embargo, en este apartado abordaremos y conceptualizaremos los principales postulados. Desde un primer acercamiento Pinto, (2020) se refiere a pareja para

Definir una relación significativa, consensuada, con estabilidad en el tiempo, con un referente obvio, cual es el matrimonio; pero existen parejas humanas que no coinciden con los límites que aquel impone (p. 89).

Con relación a lo anterior se evidencia que la pareja es una estructura simple,

por el menor número de integrantes que otros sistemas humanos; pero dadas las características citadas, observamos una organización humana compleja, diferente a los individuos que la conforman.

Por otro lado, se entiende que la pareja humana descansa en interacciones no siempre visibles, anotaba que las funciones del matrimonio incluyen aspectos económicos, políticos y sociales, que llevan a perpetuar modelos de relación limitantes para quienes lo integran (Tapia, & Molina, 2018). Por lo tanto, el modelo de familia nuclear sería un modelo que tiende a perpetuarse de manera transgeneracional, considerada de esta forma, la pareja sería sólo un subsistema de una estructura más amplia (la familia) y no tendría existencia si no es en referencia a ella.

Por otra parte, Berger, (2018) afirma que

La pareja, en sí, es un sistema con estructura, organización, reglas, roles, etc., diferentes a las de la familia y, a su vez, que se relacionan con sistemas más

amplios, ya sea familia nuclear, familia extensa, etc (p.89).

De acuerdo a lo anterior, muchos autores manifiestan que la pareja también es entendida como matrimonio, describiendo así algunos elementos comunes en la definición de matrimonio, como lo es cohabitación doméstica, reconocimiento de la comunidad, reglas de conducta habituales, alguna forma de ceremonia de establecimiento, alguna extensión en el tiempo entre otras características similares.

Comunicación e interacción

No solo es importante precisar la definición de pareja, así mismo se debe considerar como funciona la comunicación en los individuos para de esa manera comprender como suceden los procesos de interacción en la pareja, por ello Pinto, (2020) afirma que

Desde la teoría de la comunicación, los comportamientos de los individuos se entienden como la manera de resolver y gestionar los conflictos, las habilidades y la

manera como se desarrollen muestra que los conflictos están determinados por la manera en que las personas las gestionen (p.45)

De allí que la comunicación en la pareja es primordial para la interacción que permita de esta manera establecer los canales adecuados para expresar aquellas opiniones y lo que siente cada uno.

El razonamiento y la formación en los estilos y maneras de comunicarse en pareja, basados en la meditación sobre las propiedades y reacciones que se otorgan, favorecen el saber y la comprensión de los mensajes de pareja expresados desde las necesidades, intereses y sentimientos de los individuos que la conforman (Szmulewicz, 2016). La comunicación clara, la escucha activa, la comunicación verbal y no verbal son recursos primordiales que se piensan.

Derivan un modo específico de desempeño de conflictos de modalidades positivas y negativas (Correa & Rodríguez, 2016). En esta modalidad,

puede haber compromisos mutuos y evitación mutua, o una situación en la que un miembro del cónyuge exige constantemente resolver el problema en lo cual la otra parte evita salir del caso anterior (García, 2017). Ahora, en el funcionamiento de conflictos, la comunicación ocupa un lugar bastante importante debido a que buscamos resolver problemas mediante ella.

Según lo anterior, se establece la importancia de la comunicación en la solución de los diferentes conflictos de pareja lo cual desde los estilos de comunicación es posible establecer modelos de acción que permitan la solución de dichos conflictos.

Modelos y estilos de comunicación en pareja

Uno de los primeros modelos de comunicación es el de Shannon (1948) quien describió el proceso de producción y emisión del mensaje, este modelo plantea que el mensaje es emitido por una fuente, después se codifica por el transmisor, se utiliza un canal como medio de transmisión, le llega a un receptor que recodifica el mensaje y

finalmente llega al destinatario (Szmulewicz, 2016).

Se establece el costo de la comunicación en la relación de pareja y la definen como el proceso de producción, emisión y procesamiento de mensajes verbales y no verbales que permiten compartir significados entre personas, de tal forma que componen, mantienen y modifican pautas de interacción durante las interrelaciones sociales y particulares (García, 2017).

A esto, Shannon menciona que en este proceso puede haber puntos de vista físicos (proveniente del mensaje como tono de voz, lenguaje, sonidos ambientales) o psicosociales (el correspondiente del ámbito como: percibir algo de forma diferente, prejuicios, desacuerdos) (Díaz, 2018) que pueden influir que el mensaje llegue al destinatario de forma clara, lo cual él le llama ruido. Esto implica que un mensaje tiene recursos como ideas que ayudan a que el mensaje llegue de forma clara al destinatario o que impidan su flujo o comprensión.

Más adelante, Watzlawick et al. (1991) plantean que cualquier conducta es un mensaje y la conjunción de lo que se dice y se hace forma las pautas de interacción entre las personas (Ospina, & Gallo, 2018). Estos autores resaltan el costo del proceso de interacción como un elemento importante en la comunicación interpersonal.

La dinámica de la comunicación de familias o parejas, los estudiosos del área iniciaron a proponer tipologías que ilustran la gama de posibles maneras de intercambiar información con otra persona. Entre los primeros paradigmas de clasificación, Miller, Nunnally y Wackman (1976), describen 4 diferentes estilos de comunicación verbal. El primer estilo tiene las características de ser sociable, amigable, juguetón, optimista entre otros (Díaz, 2018).

Estrategias de resolución de conflictos en la pareja por medio de la comunicación

La buena comunicación es una gran parte de cada una de las interacciones y es una sección importante de cualquier sociedad vigorosa (García, 2017). Cada

una de las interrelaciones poseen altibajos, empero un estilo de comunicación sana puede facilitar el desempeño del problema y edificar una sociedad más intenso y sana. Constantemente oímos lo fundamental que es la comunicación, empero no lo cual es y cómo tenemos la posibilidad de usar una buena comunicación en nuestras propias interacciones.

Una comunicación profunda y sana posibilita oír a la pareja, respetarla, dar otros aspectos, que logren ser analizados a partir de la objetividad, para solucionar probables visiones diferentes y conflictos, más allá de los altibajos que surgieran (Correa & Rodríguez, 2016). Una interacción sana y positiva de la pareja, ha de disponer de una comunicación lo más auténtica viable, donde se explicitan con transparencia los fines que las dos piezas aspiran.

Del mismo modo, el respeto interpersonal, el compromiso y la reciprocidad entre la pareja se transforman en relevantes capacidades, ejes de la interacción de pareja. No importa lo bien que se conozca, respete

y desee a la pareja, es importante dialogar y expresarse entre sí, debido a que no es viable leer la mente del otro.

Se necesita que la comunicación sea clara para evadir malentendidos que logren provocar dolor, enojo, resentimiento o confusión. Se requieren 2 personas para tener una interacción y cada individuo tiene diferentes necesidades, intereses y estilos de comunicación (Sala & Seixas, 2016). Las parejas requieren descubrir su propia forma de comunicación. Los estilos de comunicación saludables en la pareja, ya sean de carácter empático, expresivo, afectivo.

En este sentido, se precisa la importancia de la comunicación clara en la pareja que permita constatar que los mensajes fueron bien codificados y emitidos, para asegurar su recepción y comprensión, avalando, la resolución de los conflictos que tienen la posibilidad de polarizar y perjudicar al entorno de la pareja.

Comunicación no verbal

Una vez que la pareja se comunica, tienen la posibilidad de mencionar

muchas cosas sin dialogar. La postura corporal, la entonación del mensaje, la lectura de los ojos, los gestos, las expresiones transmitidas, mencionan mucho de las emociones hacia la otra persona (García, 2017). El lenguaje del cuerpo ha de reflejar la comunicación no verbal por medio de las emociones de intimidad, humor y confianza que está establecido en la pareja, entre la pareja tienen la posibilidad de interpretar mejor los mensajes y leer las señales por medio de la comunicación no verbal fundada y practicada.

Escucha y comunicación verbal.

Oír es una sección bastante fundamental de la comunicación positiva. Un óptimo oyente puede alentar a su pareja a dialogar abierta y honestamente. Las sugerencias para una escucha buena y activa deben ver con: - Conservar un contacto visual práctico y observar hacia la otra persona, conforme con la alusión cultural (Ospina, & Gallo, 2018).

Inclinarse hacia la otra persona y hacer gestos para enseñar interés y inquietud. Tener una postura abierta, no defensiva, bastante relajada con los brazos y las

extremidades no cruzados. Sentarse al mismo grado para eludir ver hacia arriba o hacia debajo en la otra persona.

Eludir los gestos que distraen: jugar con una pluma o con los anteojos, ver papeles, verificar el teléfono o la correspondencia electrónica, golpear los pies o los dedos (Correa & Rodríguez, 2016). Considerar las barreras físicas, el sonido o las interrupciones que dificultan la buena comunicación. Silenciar teléfonos u otros dispositivos de comunicación para aseverarse de que realmente está oyendo (Sala & Seixas, 2016).

Ahora nos preguntamos cómo gestionar cada una de estas preguntas. Frecuentemente es viable realizarlo solo, a veces es necesario el apoyo de profesionales en el asunto. Varias pistas:

- Eludir la utilización del procedimiento del silencio.
- No saltar a conclusiones.
- Hallar pacientemente y con tiempo todos los hechos en vez de profetizar los motivos.
- Solicitar información, y no prejuizar a la pareja.
- Discutir con control qué tuvo lugar.
- Aprender a

entenderse el uno al otro, no a derrotar el uno al otro (Correa & Rodríguez, 2016).

Kurda (1994) revisa los estilos de resolución de conflictos en diferentes tipos de parejas llevando a cabo referencia a 4 estilos: la resolución positiva (positive problema holding) basada en comprender la postura del otro y la implementación de tácticas de argumentación o argumento constructivo para lograr compromisos y negociar (Berger, 2018).

El estilo combativo (conflicto engagement) caracterizado por comportamientos verbalmente abusivos, enfados, ataques, estar a la defensiva, y perder el autocontrol (Díaz, 2018). El estilo de evasión o retirada (withdrawal) que implica el rechazo y la evitación del problema, negándose a hablar, y yéndose del lugar; y finalmente, el estilo de obediencia (compliance) en el que se acepta la solución del otro sin discutirla o sin defender la postura propia (Szmulewicz, 2016).

Las estrategias que prolongan los miembros del núcleo familiar resultan ser la pieza clave. Pero entender las

estrategias como constructivas o destructivas resulta insuficiente para comprender la variedad de tácticas que los implicados ponen en marcha ante una situación de problema (Berger, 2018).

Concluir esta visión con los patrones conductuales que den como resultado una gestión destructiva o constructiva resultaría bastante revelador; por ejemplo, los patrones de demanda y rechazo, o de colaboración y apoyo mutuo (Szmulewicz, 2016).

De igual modo, la investigación de los aspectos emocionales va cobrando cada vez más enorme trascendencia, refiriéndonos no únicamente a la gestión de las emociones negativas en todo el problema, sino a el tamaño y relevancia que determinados tópicos conllevan para los contendientes (Correa & Rodríguez, 2016). El tamaño y la relevancia de los conflictos podría ser más decisiva que su frecuencia, de forma que los conflictos relevantes se asocian más a estrategias de dominación (Martínez, 2017).

Sin duda alguna se evidencia la importancia del uso de estrategias adecuadas en la comunicación que

permita precisar la manera correcta para solucionar ciertos conflictos en el interior del sistema de pareja.

La teoría de los sistemas en el estudio de la comunicación de pareja

En los apartados anteriores, se realizó un análisis de las generalidades de la comunicación humana, realizando una reflexión en la importancia de la comunicación desde la interacción y en los estilos de comunicación en el interior de la pareja, ahora, aterrizaremos estos conceptos realizando una contextualización desde una revisión sistémica, para ello, se precisa importante conocer las generalidades de la teoría de los sistemas.

Por ello, para lograr hacer una mejor comprensión del criterio de familia es necesario recurrir a la definición del término sistema. Von Bertalanffy citado en Díaz, (2018) exponente de

La teoría general de los sistemas, define como tal al conjunto de recursos en una alianza dialéctica, donde cada uno cumple una función respecto al

todo; sin embargo, el todo no es reductible a la suma de sus partes, es diferente a cada una de las partes que lo componen (Szmulewicz, 2016).

Lo anterior, expone que la primera propiedad de los sistemas abiertos es la totalidad. El enfoque sistémico estima que cada miembro del núcleo familiar interactúa con los demás y se influyen mutuamente (Martínez, 2017). Debido a lo cual, la indagación de una familia no puede ser la suma del análisis de sus miembros por separado, ya que hay patrones interaccionales que trascienden a los individuos.

La teoría general de los sistemas establece para cada uno las características siguientes: hay en sistemas, son abiertos y sus funciones dependen de su estructura (Castrillón, 2018). Un organismo vivo o un cuerpo social es una jerarquía integrada de sus totalidades semiautónomas, así como un sistema abierto, ya que intercambia información con su medio, de manera que para definir un sistema es necesario definir su medio. En las fronteras que

diferencian al sistema familiar de su ambiente, este se estructura de un modo apropiado a su labor y al método de dichas fronteras (Ospina, & Gallo, 2018).

Uso adecuado de los estilos de comunicación como estrategia desde la mirada sistémica.

La comunicación en el enfoque sistémico se utiliza de modo general como una unidad de conducta y plantea la inviabilidad de la verdad de una “no conducta” y, por lo tanto, la incapacidad de no actuar (Berger, 2018). Todo comportamiento dentro de una situación interaccional es considerado un mensaje (lo que lo convierte en comunicación), de lo cual se deriva que para ellos resulta imposible el realizado de no comunicar.

La comunicación involucra un vínculo que define la relación. En la comunicación no solamente se transmite información, sino que se imponen conductas. Esto se conoce cómo los puntos de vista referenciales y conativos de toda comunicación (Correa & Restrepo, 2018). En el aspecto referencial se transmite información y

será el contenido del mensaje. En tanto, el aspecto conativo es la relación originada por la conducta comunicativa.

Ciertos autores consideran errónea esta postura, ya que se corre el riesgo de confundir la información (Pinto, 2020). No obstante, en este estudio se concuerda con el enfoque sistémico, ya que debe tenerse presente que la información es una función de la comunicación y esta última resulta más abarcadora y nada excluyente, además de que en el marco interaccional toda información tiene un precio comunicacional fundamental (Ospina, & Gallo, 2018).

La comunicación se hace en 2 niveles: de contenido y de relación. Las colaboraciones no se definen conscientemente. En aquellas consideradas patológicas, se da poca trascendencia al contenido de la comunicación y sobresale el aspecto relacional (Díaz, 2018).

La manera en que un mensaje está codificado, fraseado y temporizado, no solo permite identificar al emisor, sino además descifrar el contenido

fundamental. Por lo tanto, en la interpretación influyen las características sociales del que envía el mensaje e, incluso, el contenido, tiempo, situación e lenguaje empleados (Correa & Rodríguez, 2016).

Reflexión

Tabla 1. Reflexión sobre la comunicación e interacción en pareja desde una revisión sistémica

Categoría	Reflexión
<p>La pareja</p>	<p>La pareja se entiende como una relación significativa, consensuada, con estabilidad en el tiempo, con un referente obvio, cual es el matrimonio; pero existen parejas humanas que no coinciden con los límites que aquel impone.</p> <p>La dinámica de la comunicación de familias o parejas, los estudiosos del área iniciaron a proponer tipologías que ilustran la gama de posibles maneras de intercambiar información con otra persona. Entre los primeros paradigmas de clasificación, Miller, Nunnally y Wackman describen 4 diferentes estilos de comunicación verbal. El primer estilo tiene las características de ser sociable, amigable, juguetón, optimista entre otros.</p>
<p>La comunicación y la interacción</p>	<p>El razonamiento y la formación en los estilos y maneras de comunicarse en pareja, basados en la meditación sobre las propiedades y reacciones que se otorgan, favorecen el saber y la comprensión de los mensajes de pareja expresados desde las necesidades, intereses y sentimientos de los individuos que la conforman. La comunicación clara, la escucha activa, la comunicación verbal y no verbal son recursos primordiales que se piensan.</p>
<p>Los estilos de comunicación en la pareja</p>	<p>Una comunicación profunda y sana posibilita oír a la pareja, respetarla, dar otros aspectos, que logren ser analizados a partir de la objetividad, para solucionar probables visiones diferentes y conflictos, más allá de</p>

	<p>los altibajos que surgieran. Una interacción sana y positiva de la pareja, ha de disponer de una comunicación lo más auténtica viable, donde se explicitan con transparencia los fines que las dos piezas aspiran</p> <p>La postura corporal, la entonación del mensaje, la lectura de los ojos, los gestos, las expresiones transmitidas, mencionan mucho de las emociones hacia la otra persona. El lenguaje del cuerpo ha de reflejar la comunicación no verbal por medio de las emociones de intimidad, humor y confianza que está establecido en la pareja, entre la pareja tienen la posibilidad de interpretar mejor los mensajes y leer las señales por medio de la comunicación no verbal fundada y practicada.</p> <p>Eludir los gestos que distraen: jugar con una pluma o con los anteojos, ver papeles, verificar el teléfono o la correspondencia electrónica, golpear los pies o los dedos. Considerar las barreras físicas, el sonido o las interrupciones que dificultan la buena comunicación. Silenciar teléfonos u otros dispositivos de comunicación para aseverarse de que realmente está oyendo.</p>
<p>Estrategias de comunicación en pareja</p>	<p>El estilo combativo (conflicto engagement) caracterizado por comportamientos verbalmente abusivos, enfados, ataques, estar a la defensiva, y perder el autocontrol. El estilo de evasión o retirada (withdrawal) que implica el rechazo y la evitación del problema, negándose a hablar, y yéndose del lugar; y finalmente, el estilo de obediencia (compliance) en el que se acepta la solución del otro sin discutirla o sin defender la postura propia.</p> <p>Concluir esta visión con los patrones conductuales que den como resultado una gestión destructiva o constructiva resultaría bastante revelador; por ejemplo, los patrones de demanda y rechazo, o de colaboración y apoyo mutuo</p>

<p>La comunicación y el enfoque sistémico</p>	<p>La comunicación en el enfoque sistémico se usa de modo general como una unidad de conducta y expone la imposibilidad de la realidad de una “no conducta” y, por consiguiente, la inviabilidad de no actuar. Todo comportamiento en una situación interaccional es considerado un mensaje (lo que lo convierte en comunicación), de lo que se deriva que para ellos resulta imposible el llevado a cabo de no comunicar</p> <p>La comunicación implica un parentesco que define la interacción. En la comunicación no sólo se transmite información, sino que se imponen conductas. Esto se sabe cómo los puntos referenciales y conativos de toda comunicación. En el aspecto referencial se transmite información y va a ser el contenido del mensaje. En tanto, el aspecto conativo es la interacción originada por el comportamiento comunicativa.</p> <p>Ciertos autores piensan equivocada esta postura, debido a que se corre el peligro de confundir la información. Sin embargo, en este análisis se concuerda con el enfoque sistémico, debido a que debería tenerse presente que la información es una funcionalidad de la comunicación y esta última resulta más abarcadora y nada excluyente, además de que en el marco interaccional toda información tiene un costo comunicacional importante.</p>
--	---

Discusión y conclusión

La exploración bibliográfica desarrollada ha permitido sacar las siguientes conclusiones. En los últimos años se han acrecentado los estudios centrados en los conflictos de familiar extendiendo dichos estudios al subsistema de la pareja enriqueciendo dicho entorno. Si bien las averiguaciones más actuales demuestran que al interior de la pareja son comunes los problemas de comunicación e interacción lo cual materializa una problemática amplia en materia de los estilos de comunicación.

Simultáneamente un abordaje más profundo desde la mirada sistémica ayudaría a esclarecer las relaciones en los conflictos entre los diferentes miembros de pareja. Si hubo la necesidad de modificar el paradigma para lograr hacer intervenir en familias debiera haber, por lo menos, una revisión de los conceptos y de las técnicas para atender a las parejas, debido a que estar en una interacción de pareja no es lo mismo que estar en una interacción de familia, es un parentesco cualitativa y emocionalmente distinto.

Desde el abordaje de los estilos de comunicación es posible generar mejoras en el canal de comunicación permitiría establecer procesos adecuados de interacción, de allí que el modelo sistémico propone que al mejorar dichos estilos de agresivo a asertivo permitiría realizar diferentes procesos de interacción comunicativa que incentive el dialogo y fortalezcas los procesos de interacción al interior de la pareja.

Por otro lado, es importante trabajar en las expectativas de la pareja, en miras de crear un sistema de comunicación guiado de la realidad de sus emociones e interacciones la cual va a permitir que se mejoren los canales de comunicación, proporcionando un ambiente tranquilo, que acompañe las necesidades de la pareja y permita de esta manera acompañar una interacción sana.

Finalmente se establece que desde el modelo sistémico se propone un sistema de comunicación que guiado de un adecuado estilo de comunicación construiría relaciones de pareja donde incentive el dialogo y se propicien

espacios de interacción, reconociendo sus problemas y generando soluciones alternativas que inciten a las mejoras pertinentes en cada uno de los miembros.

Referencias Bibliograficas

Alonso V, & Castellanos D. (2016). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Psychosocial Intervention*, 15(3), 253-274. Recuperado en 26 de mayo de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592006000300002&lng=es&tlng=es.

Berger Z. (2018). Aportes de la perspectiva sistémica y la terapia familiar al trabajo en educación especial. Experiencia con alumnos de la maestría en educación especial de la Universidad Intercontinental. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10 (1), 75-90. [Fecha de Consulta 26 de mayo de 2021]. ISSN: 0187-7690. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80210106>

Castrillón M. (2018). Terapia de pareja: una mirada a sus procesos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37 (1), 187-197. [Fecha de Consulta 26 de mayo de 2021]. ISSN: 0034-7450. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80615420015>

Correa R. & Rodríguez H. (2016). estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 6 (1), 89-96. [Fecha de Consulta 26 de mayo de 2021]. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851790009>

Correa Y. & Restrepo V. (2018). Más allá del protocolo de familia: un abordaje sistémico con la familia empresaria. *Pensamiento Psicológico*, 3 (9), 79-100. *Rv Areandina* (1): 01-20, 2020

- [Fecha de Consulta 26 de mayo de 2021]. ISSN: 1657-8961. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80103907>
- Díaz O. (2018). La investigación en terapia familiar. *En-claves del pensamiento*, 6(11), 163-196. Recuperado en 26 de mayo de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2012000100010&lng=es&tlng=es.
- García H (2017). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, 13 (1), 89-125. [Fecha de Consulta 26 de mayo de 2021]. ISSN: 1130-5274. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180618083004>
- Martínez T. (2017). Terapia sistémica de familia: evaluación crítica de algunos postulados. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 18 (1), 43-56. [Fecha de Consulta 26 de mayo de 2021]. ISSN: 0120-0534. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80518103>
- Ospina C., & Gallo L. (2018). Intervención sistémica: cambio de narrativas de identidad en un centro de atención infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 9 (2), 827-846. [Fecha de Consulta 26 de mayo de 2021]. ISSN: 1692-715X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77321592023>
- Pinto T. (2020). Terapia de pareja: una perspectiva cognitiva-sistémica. *Revista Ciencia y Cultura*, (8), 79-85. Recuperado en 26 de mayo de 2021, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-33232000000200008&lng=es&tlng=es.

Salla M., & Feixas G. (2016). Terapia sistémica de pareja en la depresión: cambios en la percepción interpersonal. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXV (3), 221-234. [Fecha de Consulta 26 de mayo de 2021]. ISSN: 0327-6716. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281948416002>

Szmulewicz E., (2016). Terapia de pareja: un espacio intersubjetivo con arreglo triangular. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXIV (2), 101-110. [Fecha de Consulta 26 de mayo de 2021]. ISSN: 0327-6716. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946783002>

Tapia V, & Molina P. (2018). Primera entrevista en terapia de pareja: con-construcción de un encuentro situado. *Revista chilena de neutropsiquiatría*, 52(1), 42-

52. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272014000100006>

Villarreal M, Villalobos C, & Villanueva B. (2020). Orientando para facilitar el cambio en las familias: Un modelo de intervención. *Revista Electrónica Educare*, 24(2), 170-197. E pub Muy 01, 2020. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.24-2.9>