

Construyendo la cultura de paz: escucha activa en mujeres con más de 20 años de matrimonio

Building a culture of peace: active listening in women with more than 20 years of marriage

Cecilia Sarahi De La Rosa Vazquez^a, Rosa Isabel Garza-Sánchez^b,
Paris Alejandro Cabello-Tijerina^c, María Leonor Ramos Morales^d

^a<https://orcid.org/0000-0001-9440-4513>
Universidad Autónoma de Coahuila

^b<https://orcid.org/0000-0003-2925-9211>
Universidad Autónoma de Coahuila

^c<https://orcid.org/0000-0002-0191-2488>
Universidad Autónoma de Nuevo León

^d<https://orcid.org/0000-0002-2875-9399>
Universidad Autónoma de Nuevo León

Recibido: 08-04-2019 | Aceptado: 22-05-2019

Resumen

Ante el fenómeno de la violencia de pareja que se presenta en la actualidad en México, es pertinente realizar investigaciones que permitan detectar componentes que favorezcan la comunicación libre de violencia en la pareja. En el contexto para construir la paz se requiere crear vías para su fortalecimiento y mantenimiento de la familia al ser esta una institución fundamental. Este estudio tuvo como objetivo determinar la presencia de la variable de escucha activa en mujeres con más de 20 años de casadas como un componente favorecedor de la cultura de paz en la convivencia entre dos personas. Se presentan los resultados obtenidos de 75 matrimonios heterosexuales legalmente casados seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional en la ciudad de Saltillo, Coahuila, haciendo énfasis en el papel que juega la mujer, los cuales respondieron a una encuesta auto aplicada basado en el test para una autoevaluación del saber escuchar. El análisis de tipo descriptivo mostró la presencia de la variable de escucha activa en los matrimonios encuestados (57.14%). La variable se encontró en el 85% de las respuestas de las mujeres encuestadas en mayor grado en el indicador de atención y comprensión.

Palabras clave: cultura de paz, escucha activa, matrimonio

Summary

In view of the current phenomenon of partner violence in Mexico, it is pertinent to carry out research to detect components that favour communication free of partner violence. In the context of peacebuilding, it is necessary to create ways to strengthen and maintain the family as a fundamental institution. The objective of this study was to determine the presence of the active listening variable in women with more than 20 years of marriage as a positive component of the culture of peace in the coexistence between two people. We present the results obtained from 75 legally married heterosexual marriages selected by means of an intentional non probabilistic sampling in the city of Saltillo, Coahuila, emphasizing the role played by women, who responded to a self applied survey based on the test for a self evaluation of the knowledge. The descriptive analysis showed the presence of the active listening variable in 85% of the responses of the women surveyed, to a greater degree in the indicator of care and understanding.

Key words: *culture of peace, active listening, marriage.*

Introducción

Ante la problemática de la violencia de tipo emocional que prevalece en las relaciones de pareja, en donde casi la mitad de la población femenina en México manifiesta haber experimentado este tipo de violencia (Encuestas Nacionales sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares [ENDIREH], 2011) es indispensable buscar alternativas que fomenten la cultura de paz mediante líneas de acción específicas que eduquen a las nuevas generaciones a reducir la violencia directa que se transporta mediante la comunicación oral. En la actualidad se percibe una carencia de componentes en materia de comunicación, favoreciendo la violencia en la pareja. Uno de esos componentes es la falta de escucha, habilidad sin la cual se dificulta lograr un entendimiento y, por consecuencia, la acción de resolver conflictos y llegar a establecer acuerdos de forma pacífica puede resultar un reto complejo para la convivencia en la pareja.

Abordar el tema de escuchar representa un arte, así lo menciona Codina (2004), debido a que es una actividad realizada por el ser humano, en la cual se tiene como finalidad expresar o comunicar, de la misma forma, escuchar es un proceso de comunicación no verbal en donde el cuerpo envía mensajes constantes, dando como resultado la creación de un ambiente de interés o desinterés en el ciclo de la comunicación y convivencia diaria. El mismo autor refiere que hay estudios que revelan que el ser humano pasa más tiempo escuchando que hablando, respecto al tiempo total que se emplea en la comunicación, el 22% se emplea en leer y escribir, el 23% en hablar, y el 55% en escuchar, esto no significa que haya más disposición para escuchar que para hablar, sino que hay una mayor exposición a estar recibiendo información que a transmitirla.

Sobre la definición de la cultura de paz, el artículo primero de la declaración del programa de acción sobre una cultura de paz de las Naciones Unidas, indica que es el conjunto de valores, actitudes, tradiciones y comportamientos que se encuentran basados en el respeto a la vida, la eliminación de la violencia por medio de la práctica de la filosofía de la no violencia, el diálogo, la educación y la cooperación (Cabello Tijerina, 2012). Por lo tanto evidenciar la escucha activa como una forma de comunicación que favorezcan el diálogo libre de violencia es una de las formas para construir la cultura de paz en el matrimonio.

2. Oír o escuchar

Bair y Knowler (como se citó en McEntee de Madero & Fernández, 1993) hacen referencia a esta diferencia y señalan que escuchar no es lo mismo que oír, oír lo describen como un asunto de capacidad sensorial, mientras que escuchar es un proceso activo que involucra la percepción, la comprensión y otras funciones mentales, dentro de los propósitos de escuchar se encuentran el empatizar, informarse y evaluar, según los autores las reglas elementales para escuchar eficazmente son: conocerse a sí mismo, ser cortés, desarrollar interés en varias áreas de conocimiento, prepararse físicamente, ser objetivo, ser analítico y procurar evaluar. Es una lista de requerimientos que resulta compleja, sobre todo en el

momento que intervienen emociones como la ira dentro de la convivencia diaria, por lo que es conveniente el entrenamiento continuo.

Maldonado (1998) menciona que oír es simplemente captar los sonidos que se dan en el entorno y escuchar es oír con especial atención, es decir, captar con cuidado los sonidos que se perciben cuando una persona está escuchando emplea dos elementos clave: el entendimiento y el estado de ánimo, el mismo autor considera que una persona está escuchando cuando demuestra con sus actos o reacciones que hay entendimiento completo o comprensión precisa de lo que expresa el mensaje recibido, por otra parte, el estado de ánimo es un elemento que permite que se escuche exactamente lo que se envió; que se ignore o que se deforme, puesto que determina el grado de apertura y atención ante el mensaje.

Es el estado emocional el que interfiere en el proceso de escucha, ya que cuando alguien esta alegre escucha distinto que cuando está enojado, triste, preocupado, tranquilo o melancólico, entre otros estados de ánimo, escuchar es tener la disposición anímica de comprender el mensaje que se capta (Maldonado, 1998). Las emociones no sólo interfieren con el proceso de escucha, también representan una problemática social ya que la violencia de tipo emocional, posicionada según las estadísticas como la principal en la sociedad mexicana, indica que en materia de las emociones falta mucho por aprender y sanar. Desarrollar la inteligencia de tipo emocional es un tema que debería incluirse en la educación básica de todo infante.

Continuando con aquellos aspectos negativos que dificultan el proceso de recepción del mensaje del emisor, generando ruido, falta de atención y comprensión, se toma como referencia a González (2015) quien describe algunos vicios, defectos y hábitos negativos que dan como resultado bloquear e inhibir la escucha entre las personas.

- El primero de los impedimentos para la escucha es el egocentrismo. Un vicio muy usual en el proceso de comunicación de las personas, el individualismo; estar interesado en hablar y no dar el tiempo a los demás para ser escuchados. En la actualidad otro factor son las redes sociales que centralizan la atención, evitando la escucha.
- Continuando con los vicios, el aislamiento, el cual ocurre cuando la persona se aleja de los demás y centra su atención en sus intereses, se ve reflejado en la adicción de tipo virtual; ser impulsivo y obsesivo incapacita el escuchar con el pretexto de no tener tiempo, comportamientos que inhibe la escucha.
- Otros factores son el estrés y la ansiedad, su descontrol produce una enredadera mental en la que el sujeto continuamente tiene pensamientos relacionados con tareas, compromisos, informes, funciones que cumplir, su sistema nervioso se encontraría en los límites del colapso por lo tanto si alguien deseará establecer una conversación, podría reaccionar de forma agresiva.
- Por último señala el autor, que una persona que se comporta ruidosa y exagerada, con la finalidad de convertirse en el centro de atención no escuchará. Mediante risas y gritos alborotadores, no colaborará para que alguien más pueda lucirse. Finalmente, el comportamiento distraído y ausente, caracterizado por profundos silencios, no se utiliza para escuchar a alguien sino para indagar en sus complicaciones internas.

Figura 1. Hábitos negativos al escuchar



Fuente: elaboración propia basada en González (2015).

En la actualidad, con el uso de las redes sociales ha incrementado los factores que bloquean la escucha. Su falta de regulación ha incrementado una separación de la convivencia, los estudios lo denominan presencia física pero atención ausente, es una nueva forma de convivencia en la que la tecnología ha distanciado a las personas. Referente al tema, recientes investigaciones le han atribuido el término de *phubbing*, palabra en inglés que se encuentra compuesta por *phone* —teléfono— y *snubbing* —despreiciar— la expresión es utilizada para describir la situación en el que las personas optan por utilizar aparatos tecnológicos y disminuir la atención a sus acompañantes o las personas con las que se encuentran conviviendo (Serrano-Puche, 2015).

3. Escuchar

La dinámica humana resulta compleja de comprender, las personas hablan acerca de diversos temas, opinan, expresan sus pensamientos. Se percibe un deseo imparable de hablar acerca de sus necesidades, ambiciones, sueños, frustraciones, requerimientos pero una reducida disposición al escuchar al otro y así mismo. Cuando se aborda la habilidad de escuchar no se pretende que implique solamente la correspondiente a la relación interpersonal, sino la referente a una dimensión mayor, la facultad de realizar una observación para establecer la conexión mente-cuerpo para escuchar, analizar los sentimientos y emociones más profundas.

Se percibe una carencia de componentes en la actualidad en materia de comunicación, favoreciendo la violencia en la pareja. Uno de ellos es la falta de escucha, habilidad sin la cual se dificulta lograr un entendimiento y, por consecuencia, la acción de resolver conflictos y llegar a establecer acuerdos de forma pacífica puede resultar un reto complejo para la convivencia en la pareja. Es interesante que las habilidades o carencias comuniquen la composición de un individuo. La forma en que una persona puede escuchar revela diferentes aspectos de su personalidad, carácter y formación. Tomando como referencia a González (2011) se describen los cinco perfiles de temperamento y nivel de escucha que el humano puede adoptar.

- El primero es el perfil del motivador sanguíneo, al que le corresponde el nivel más bajo de escucha. Son personas muy extrovertidas, motivadoras, excelentes para hablar velozmente y comunicarse en público, consiguen ser siempre el centro de atención, su capacidad de pensamiento es muy rápida por lo que no permiten hablar al otro debido a que nunca guardan silencio.
- La segunda personalidad corresponde al de tipo pragmático, la cual es colérica con un nivel de escucha bajo. Son personas prácticas, oyentes indiferentes; les interesa cumplir un objetivo. Proyectan ser tajantes y calculadores debido a que les gusta dar órdenes; mandar sin escuchar los sentimientos ni emociones de las personas que tiene su alrededor.
- El tercero es el perfeccionista con temperamento melancólico, al que le corresponde un nivel de escucha medio. Es analítico, introvertido y el principal obstáculo que tiene para escuchar es adoptar una postura negativa. Su naturaleza crítica le obliga a necesidades de excelencia y perfección que le incitan a responder siempre negativamente.
- El último perfil es el pacífico, con un temperamento flemático y con nivel de escucha alto. Tiene la capacidad de permanecer en calma ante la adversidad. No interrumpe ni discute, prefiere la discreción, disfruta al escuchar a los demás y tiene habilidades de conciliador. Además, se aflige cuando es su turno de hablar.

Para mejorar la habilidad de escucha, se percibe como primer paso identificar el perfil y temperamento que se tiene. Este tipo de dinámica resulta beneficioso si desde la infancia se identificara y se fortalecieran las áreas de oportunidad para que en su vida adulta su comunicación fuera de mayor calidad.

Para autores como Satir (2015) si la comunicación se desarrolla congruente y con sentido atraerá consecuencias positivas, los patrones de comunicación pueden aprenderse y enseñarse debido a que todas las personas cuentan con recursos internos, que se pueden emplear inventivamente para que la comunicación favorezca relaciones satisfactorias, la misma autora señala que es a través de cinco derechos el medio por el que una persona se desarrolla con una estructura integral, así mismo favorece vivir de forma más completa y creativa, se enumeran los siguientes:

1. El derecho para ver y poder escuchar todo lo que existe en el momento, no lo que debería haber, habrá o hubo en el pasado.
2. El derecho de expresar lo que la persona siente y piensa.

3. El derecho de sentir lo que uno quiere sentir, en lugar de lo que debería de sentir.
4. El derecho de pedir lo que la persona desea.
5. El derecho de tomar riesgos.

La educabilidad es una de las características del ser humano, por lo que es posible aprender a escuchar no solamente a otra persona, sino empezar a escuchar con atención los pensamientos, emociones; comprender la comunicación del cuerpo, los condicionamientos y patrones mentales para generar un autoconocimiento que beneficie la convivencia consigo mismo y por consiguiente con los demás. Cuando se menciona el término escuchar como se ha señalado su relevancia con anterioridad, es conveniente definirlo ya que usualmente se emplea como sinónimo del verbo oír, sin identificar que cada uno de los términos tiene una naturaleza diferente aunque ambos utilicen el sentido del oído, tienen una natura particular.

4. Escucha activa

La definición de escucha activa, es simple, se trata de escuchar bien, se refiere a hacerlo con comprensión y cuidado, el propósito de este tipo de escucha es empatizar y comprender al emisor, es uno de los componentes más básicos de la comunicación humana y de los que menos se manifiestan en las personas (Hérrnando, Aguaded, & Pérez, 2011). Para Ortiz (2007) la escucha activa es aquella que tiene como requerimiento la introducción en la mente del otro, e interpretar el mensaje desde su punto de vista, concentrar toda la atención en comprender y obtener el mensaje, así como pensamientos y emociones del emisor. Codina (2004) señala beneficios que da como resultado el saber escuchar, se describen las siguientes:

- Aumenta la autoestima del emisor, ya que se siente merecedor de ser escuchado por alguien.
- Mayor efectividad en la comunicación, hay un entendimiento de pensamientos y sentimientos.
- Reducción de posibilidades de conflictos, hay menor riesgo de malentendidos.
- Se aprende del otro de forma directa.
- El que sabe escuchar proyecta una imagen de respeto e inteligencia.

Comunicadores como Cala (2013) señalan que la habilidad de escuchar con atención es la base de todas las relaciones de tipo afectiva, familiar e interpersonal. Ser escuchado es una necesidad de tipo emocional, si se comprende en su totalidad la relevancia que tiene el ser humano por ser escuchado, las personas se preocuparían por ser excelentes comunicadores, debido a la estrecha relación que existe entre escuchar activamente y el sentimiento del amor (González, 2015).

Hérrnando, Aguaded & Pérez (2011) indican que tener una escucha activa requiere adoptar una actitud empática y realizar comportamientos de comunicación no verbal, como modificar el tono de voz más suave, conservar el contacto visual, gestos agradables y una postura que indique interés en lo que el emisor transmite para que pueda existir una

escucha de tipo activa; la escucha activa propicia una serie de posturas dinámicas que el cuerpo adopta para enviar señales de atención, participación, disposición y conexión con el emisor, acciones que generan confianza en el proceso de comunicación, creando un ambiente armónico, el cual se percibe que favorece la resolución de conflictos y que en otras circunstancias sería imposible de abordar.

Figura 2. Fases de la escucha activa



Fuente: elaboración propia basada en Hernández, Aguaded & Pérez (2011).

Como se muestra en la figura 2, si la escucha activa fuera un proceso tendría que empezar por preparar una actitud física y mental para escuchar; mejorar la posición corporal, inclinándose hacia adelante y respetando el espacio; el siguiente aspecto es reforzar al interlocutor con movimientos o parafraseo; después la observación del otro y por último la obtención de ideas principales y transmisión de retroalimentación.

Se puede concluir que la escucha activa es el estilo de comunicación más completa que el ser humano es capaz de adoptar. Aunque es un tipo de escucha pocas veces seleccionada por los receptores, se percibe es posible encontrarla en personas con alta autoestima, en aquellas que son capaces de desprenderse de la necesidad de atención y aportar toda su atención física, mental y emocional al emisor por un momento determinado. Ante la carencia de escucha activa como señalan los autores, es recomendable reforzar el componente, difundiendo los beneficios que otorga al proceso de comunicación, utilizando de forma continua este tipo de estilo quizás podría resolver muchos conflictos interpersonales, los cuales se derivan esencialmente de la falta de atención.

5. Silencio

El silencio es el primer indicador de la escucha activa, el cual se aborda desde dos vertientes: la primera como la capacidad de guardar silencio cuando alguien más está hablando, estableciendo el elemento de receptor y la segunda como la acción de permanecer en silencio consigo mismo, como una técnica de autoconocimiento, reflexión y meditación. El silencio considerado como una disciplina del ser, un arte y con un valor semejante al del habla, puede convertirse en un aliado para adoptar comportamientos de tranquilidad, apacibilidad y mesura, formando parte de la inteligencia emocional, guardar silencio implica aquietarse mental y fisiológicamente para encontrar soluciones (González, 2011).

El silencio y la escucha activa forman parte de una relación dependiente y estrecha, el trabajo que se realiza en ambos es lo que da origen al equilibrio en el proceso de comunicación. Por lo que si se pretende educar sobre los procesos de comunicación es esencial empezar por silenciar la lengua y empezar a escuchar los pensamientos que genera la mente por medio del silencio. Para Hernando, Aguaded & Pérez (2011) el silencio podría ser un indicador del que busca, incitando a la participación de alguien para hablar, en otras ocasiones puede transmitir la sensación de un ambiente de tensión, el silencio es un indicador múltiple, depende del contexto en que se desarrolle, el silencio no sólo es el medio por el cual se manifiesta la escucha activa, sino también es un mensajero de rigidez, no hablar en algunas circunstancias representa que no se está de acuerdo con ciertos puntos de vista o inseguridad ante los emisores, el ambiente o algún factor generador de incomodidad. En este sentido son diversas las posibilidades, podría ser la incertidumbre de la persona que se encuentra en un ambiente fuera de la zona de confort o quizás sea un tipo de personalidad introvertida y tímida.

Investigaciones sobre la mente señalan que el ser humano tiene un promedio de sesenta mil pensamientos diarios, estos pueden ser repetitivos o modificados, lo que resulta de esos pensamientos es una cadena continua para emitir juicios sobre cualquier cosa sin poder detenerse, la posibilidad de romper las cadenas que generan un juicio constante es factible obteniendo un enfoque en el presente, con disciplina y constancia se pueden experimentar resultados positivos, direccionado la atención de una forma consiente y no permitiendo que la mente mantenga el control (García, 2015).

Pero ¿cuál es la relación de la mente con la cultura de paz? La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (1992) señala que es en la mente de los hombres donde se inicia la guerra, es el lugar donde se puede erradicar. La educación occidental se percibe orientada a enseñar que el infante memorice conceptos, coartando la imaginación. En este punto, si es relevante la mente ¿en qué momento de la vida académica o personal del ser humano se le proporcionan herramientas para estar en paz mental? Es indispensable considerar que un segmento interesante de la escucha activa también compete en conocerse y conocer a los demás, identificar y discernir el valor del tiempo que se le otorga a una persona. Ese tema está ligado a la reciprocidad de las partes, si no existe equidad es complejo poder encontrar un equilibrio en el proceso de comunicación, ambas partes deben aportar ideas positivas y afrontar la responsabilidad de vivir su vida.

6. Atención y comprensión

El segundo indicador que se propuso para la medición de la variable de escucha activa es el de atención y comprensión. Según los expertos la clave para cualquier interpretación es escuchar con atención, se requiere otorgar un significado a la información que se recibe, una vez que se interpreta, se procede el entendimiento definido como obtener una idea simple de las cosas (González, 2011). Kabat-Zinn (2005 como se citó en Siegel, 2012) define la atención consciente o *mindfulness* como un enfoque total de la atención en cada momento de la vida diaria sin llevar a cabo juicios, expectativas o ideas concebidas, surge practicando la contemplación, centrando la mente despierta en las cosas tal como son con la finalidad de estar continuamente viviendo el presente. Para Pavón (2015) la atención puede ser comprendida como un amplio poder perceptivo de la mente y los sentidos, por lo que es un factor trascendente en el desarrollo de las potencialidades de cognición en las personas.

De acuerdo con Goleman (2013), la palabra atención proviene del término latín *attendere* que significa tender hacia, constituye un valor mental, por otra parte aunque sea poco reconocido su estudio, tiene una relevante influencia en la forma de actuar en la vida, la ciencia cognitiva ha desarrollado el estudio de la atención y sus variables tales como: la concentración, la atención selectiva, la conciencia abierta, la gestión y supervisión de operaciones mentales, el control ejecutivo dirigiendo la atención al interior; estudios en neurociencia indican que la atención es comparable a un músculo, en la medida que sea ejercitado se va desarrollando, por el contrario si no se practica, se agota, la atención selectiva es la capacidad neuronal de concentrarse en medio de ruido, ignorando cualquier otro centro de atención y seleccionado enfocar interés sobre lo seleccionado.

Actualmente la ciencia de la atención se ha expandido y ha llegado a la conclusión que son las destrezas atencionales de una persona las que determinan el nivel de desempeño en cualquier actividad; la existencia de la atención por parte del individuo radica en el funcionamiento de muchas operaciones mentales, dentro de las principales se encuentran: la comprensión, el autoconocimiento, la lectura de las emociones ajenas, la instauración de sanas relaciones interpersonales, aprendizaje y memoria (Goleman, 2013). Particularmente

en la actualidad cuando se vive en un mundo de tecnología, resulta interesante observar la atención que se otorga a las personas. Las generaciones de hace veinte años no contaban con distractores tan innovadores como hoy en día, la atención representa un valor relevante para el bienestar, ¿podría la carencia de atención desencadenar comportamientos no sanos de convivencia?

Al parecer la atención que se le ofrece a las nuevas tecnologías está generando comportamientos de confusión en los individuos, esto revela un estudio realizado por *Cyber Psychology and Behaviour Journal*, en donde se indicó que la red social de Facebook ha generado alrededor de 28 millones de separaciones en todo el mundo, esto se debe a la atención y el tiempo que se invierte en las redes sociales, lo que provoca que el 95% de los usuarios busquen a sus ex parejas, provocando encuentros, infidelidades y rupturas sentimentales (El País, 2013).

Para concluir es imprescindible reiterar las consecuencias positivas que genera al ser humano el sentirse escuchado. A nivel emocional el ser escuchado se encuentra relacionado con el respeto, amor, atención y cuidado que se le ofrece a otro ser. Si la autoestima es un elemento indispensable para la selección de estilos de comunicación asertiva, es preciso atender y enseñar de forma urgente la escucha activa.

7. Mujeres y paz

Las mujeres desde la perspectiva de género y la cultura de paz, han sido situadas como figuras de paz como consecuencia de la construcción de género femenino ancestral. La mujer como agente constructora de paz, proviene de la atribución que la cultura le ha dado al género femenino desde las épocas más antiguas, en donde se les ha atribuido el concepto de lo maternal, la ética del cuidado y seres-para-otros sin identidad para ellas mismas, sino para trabajar, sentir y pensar en los demás (Díez & Mirón, 2004). Es la conexión que se genera de forma natural de la madre con los hijos por tener la responsabilidad de llevar en su vientre nueve meses, la idea errónea de ser el sexo que tenga la responsabilidad total de los hijos. Si fuera ese el caso, la misma naturaleza no requeriría del aporte del varón para realizar la procreación.

Continuando con el tema de construcción de género que se ha seguido por generaciones, la socialización diferencial del género distribuye comportamientos y roles que las mujeres y hombres deberían adoptar dentro de la sociedad, el rol de las mujeres era de educar a los hijos y cuidar el hogar, su comportamiento no debería expresar seguridad, ni decisión, por el contrario sería abnegado, sumiso, dulce y compresivo (Gallego Noche, 2015). Los comportamientos que sugiere la socialización de género son un ejemplo de desigualdad, que insiste y promueve el conflicto de poder entre la pareja. Por una parte desde el ámbito cognitivo, se ubica a la mujer con la obligación de crear carencias intelectuales que no le permitan sobresalir en diferentes entornos, señalando que el indicado para destacar es solamente el hombre.

Figura 3. Socialización diferencial de género

La ocupación social de la mujer es criar a los hijos y cuidar el hogar. Su comportamiento debe ser dulce y comprensivo.

El cargo social del hombre es desarrollarse profesionalmente, sostener la economía del hogar. Debe comportarse seguro, decidido y firme.

El hombre es mejor que la mujer porque tiene más capacidad y mayor inteligencia.

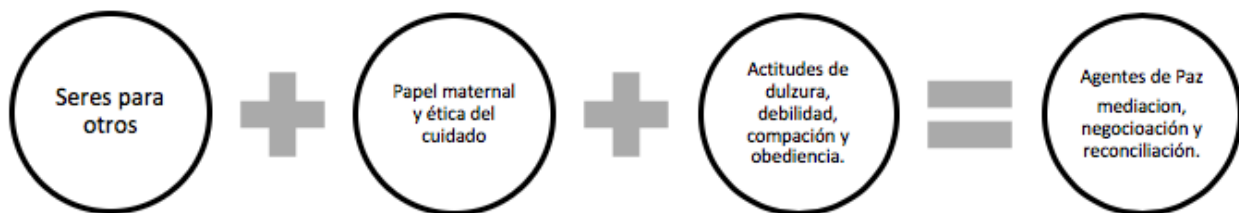
El hombre tiene la obligación de ser el jefe de familia, es el que tiene el poder y control sobre los miembros de la familia, debe tomar las decisiones y los demás deben obedecerlo.

Fuente: Elaboración propia basada en Gallego (2015).

Por parte del comportamiento que se le asigna al hombre debería ser decidido y firme, ser reconocido como el jefe de familia ser la persona encargada de tomar las decisiones, sostener a la familia económicamente y además se le tiene que obedecer. Este tipo de creencias que se han adherido a la sociedad como una enfermedad que ha generado problemas de autoestima, se ven reflejados en la violencia de tipo emocional que existe dentro del matrimonio. Es evidente que el problema tiene raíces emocionales, ya que tanto al hombre como a la mujer se les restringe vivir libremente, expresarse y desarrollarse de la forma que lo decidan, se percibe que se generan heridas emocionales que se ven reflejadas en comportamientos de frustración, insatisfacción y enojo por la forma en la cual han llevado sus vidas, mismas que no han sido decididas por ellos mismos sino por el seguimiento de determinadas reglas y roles sociales en las que no existió democracia para establecerlas.

Dentro de la familia, la mujer después de convertirse en madre se transforma en una reguladora de conflictos nata, debido a la práctica de las cualidades ideales que le han sido atribuidas y heredadas del género femenino tales como: la paciencia, el cuidado, la compasión y la empatía hacia los débiles, todos ellos valores y comportamientos indispensables en la resolución pacífica de los conflictos (Díez & Mirón, 2004).

Figura 4. Género Femenino como agente de paz.



Fuente: Elaboración propia basada en Díez & Mirón (2004).

Son enriquecedoras las habilidades naturales que se le proporcionan a la mujer después de convertirse en madre, las mismas que no son propias de un sexo o género ya que todo ser humano tiene la capacidad de adquirir herramientas de mediación, negociación y reconciliación. Es sencillo y práctico atribuir la labor al género femenino, como se señala no es materia de género, es uno de los objetivos de paz enseñar a la sociedad que todos son capaces de adquirir herramientas de diálogo para optar por ser figuras pacíficas independiente del sexo con el que se nació.

La propuesta que realizan las autoras Díez & Mirón (2004) sugieren el pensamiento maternal homogéneo para una cultura de paz, el cual no es propio de mujeres, sino también de hombres, por lo que se sugiere la eliminación del lazo ancestral que une sólo a la madre con el hijo, indicando que el trabajo maternal también es labor de los hombres, lo cual corresponde con la idea de paz en la que hombres y mujeres tienen la misma responsabilidad de construirla. Se percibe que las reglas de la naturaleza han sido las encargadas de ofrecer la solución ante la construcción de género adecuada, respuesta que no se ha querido optar por la mayoría. La educación y responsabilidad dentro del matrimonio y los hijos es un tema de dos, es una responsabilidad por el cuidado de forma igualitaria.

8. Metodología

Se utilizó un método de tipo cuantitativo que partió de la comprobación de la hipótesis que señala a la escucha activa como un componente de la cultura de paz que se encuentra presente en los matrimonios longevos de más de 20 años de casados a partir de un muestreo no probabilístico de tipo intencional. El objeto de estudio fueron los matrimonios longevos que reunieron los siguientes criterios de selección:

- Matrimonios heterosexuales legalmente casados.
- Con una duración mínima de 20 años de casados.
- Haber nacido en territorio mexicano.
- Con residencia actual en la ciudad de Saltillo, Coahuila.

La muestra se realizó mediante la técnica de bola de nieve de Grande y Abascal (2011 como se citó en Cruz, 2014), es el procedimiento de selección que conduce a participantes y estos a otros y así hasta conseguir una muestra suficiente. Por lo cual un matrimonio identificado con las características mencionadas, llevó a otros similares para completar así la muestra. Algunas de las limitaciones de utilizar un muestreo no probabilístico, es la imposibilidad de presentar resultados con un margen de error y un nivel de confianza.

Los matrimonios seleccionados fueron legalmente casados, la muestra final estuvo compuesta por 75 matrimonios de la población en general. La representatividad de la muestra se ve sustentada también por estudios realizados con anterioridad, en donde en analogía con la presente investigación también se establecen criterios de selección muy específicos en la muestra de parejas (Espina, 2002).

La técnica para la obtención de datos fue la encuesta por medio del cuestionario como instrumento, con preguntas de tipo cerradas. Para la realización del instrumento de escucha

activa como parte fundamental del proceso de diálogo se llevó a cabo la operacionalización de las variables, en la cual se establecieron los indicadores de: silencio, atención y comprensión (Gómez, Aguaded & Pérez, 2011) y se seleccionaron por ser clave en el proceso de entendimiento del mensaje dentro del ciclo de la comunicación. Para la construcción del instrumento se utilizaron diversos ítems ya probados y utilizados con anterioridad se tomó como referencia el test para una autoevaluación del saber escuchar de Codina (2004) en el cual se presentan diez preguntas de las cuales se tomaron como referencia para elaborar los siete ítems referentes a los indicadores de silencio, atención y comprensión.

El tipo de escala para las opciones de respuestas fue Likert, las opciones de respuesta van de nunca, pocas veces, a veces, muchas veces y siempre. Este tipo de escala se seleccionó debido a que en los estudios revisados con anterioridad en donde se miden emociones se establece este tipo de escala ordinaria, en donde se pretende situar el grado de intensidad en que se ubica lo que se mide. La encuesta se encuentra compuesta por siete características sociodemográficas: edad, sexo, años de casados, escolaridad, número de hijos, nivel socioeconómico y edad del cónyuge, las cuales fueron seleccionadas por la observación de diversos estudios como el de matrimonios que coinciden con la selección de esas características.

El instrumento después de haber sido modificado por las sugerencias de un experto y aplicado a pruebas piloto, fue sometido a evaluación en el programa Statistical Package for the Social Sciences —SPSS version 20— con la finalidad de medir el grado de fiabilidad de los ítems por constructo. El constructo de escucha activa se encuentra conformado por un total de siete ítems dio como resultado .807 en el análisis de alfa de cronbach lo cual representa una puntuación fiable para el instrumento.

El instrumento fue autoaplicado, se realizó en dos periodos por el tiempo que implicaba el proceso. El primer periodo empezó en agosto de 2015, el segundo periodo de aplicación comenzó en enero de 2016 y finalizó a inicios del mes de abril con un total de 150 encuestas a 75 matrimonios, donde cada participante contestó de forma individual.

Para la fase de aplicación de la encuesta se contó con el apoyo de una persona. El proceso consistió en la elaboración de una lista de posibles candidatos, que proporcionó el matrimonio que inició con el semillero. Las parejas fueron contactadas vía telefónica, redes sociales y personalmente para preguntarles sobre su participación. Después de conseguir la aceptación de los matrimonios, se realizó el traslado a su domicilio particular para proporcionar dos encuestas. Se les indicaban las instrucciones generales para contestar y la privacidad de la información. Con un mínimo de dos semanas se procedía a regresar al domicilio para recolectar el instrumento ya contestado.

Después de la aplicación del instrumento cuantitativo se inició a introducir los datos obtenidos dentro del software SPSS, para efectuar los primeros análisis de tipo descriptivo y aproximarse al análisis de los resultados y determinar si las variables propuestas en la hipótesis estaban presentes en las respuestas que los matrimonios contestaron.

9. Resultados

En el presente apartado se describen los resultados de 150 encuestas aplicadas a 75 matrimonios longevos de la ciudad de Saltillo, Coahuila. Se representan los porcentajes por ítem, las respuestas se encuentran divididas por mujeres y hombres. Los datos sociodemográficos de los sujetos encuestados arrojan una media en mujeres y hombres de 58 años de edad (tabla 1), con una escolaridad muy diversa, en donde las frecuencias más agrupadas se encuentran en el nivel de licenciatura para ambos, siendo más los hombres con estudios universitarios. El matrimonio promedio tiene 32 años de casados, 2.96 hijos por pareja y se encuentran dentro de un estatus socioeconómico medio.

Tabla 1. Media de datos sociodemográficos.

Datos Sociodemográficos	Media
Edad	58 años Mujeres / 58 años Hombres
Escolaridad	Licenciatura 26 Mujeres /36 Hombres
Años de casados	32 años
Número de hijos	2.96
Nivel socioeconómico	Medio

Se realizó el mismo análisis de frecuencias por sexo y totales (tabla 2), representado en porcentajes del aparatado de escucha activa, el cual se encuentra formado de dos indicadores, el primero denominado silencio que consta de tres ítems, el segundo indicador llamado atención y comprensión compuesto por cuatro ítems. Sobre el primer indicador se preguntó referente al tema de disfrutar realizar actividades que impliquen estar solo y en silencio, a lo que la mayoría respondió con un 32.7% a veces como opción más frecuente, referente al sexo, las mujeres indicaron la respuesta de muchas veces (18.7%) a diferencia de los hombres que seleccionaron la respuesta de a veces (19.4%). Continuando con el siguiente ítem los encuestados indicaron que siempre (46.7%) cuando alguien habla guardan silencio hasta que termina, sobre el sexo, las mujeres indicaron con un 24.7% la opción de siempre, a diferencia que los hombres con 22% en la misma respuesta.

Tabla 2. Porcentaje por sexo del indicador de silencio

	Disfruto realizar actividades que impliquen estar solo y en silencio			Cuando alguien habla guardo silencio hasta que termina		
	Mujeres	Hombres	Total	Mujeres	Hombres	Total
nunca	0.7	2	2.7	0.7	0	0.7
pocas veces	10	8.7	18.7	2	3.4	5.4
a veces	13.4	19.4	32.7	6.7	9.4	16.1

Continuando con el mismo indicador (tabla 3), se preguntó sobre el tema de interrumpir a alguien cuando está hablando, ya que si no se hace, la otra persona terminaría hablando durante horas, a lo que la mayoría respondió con un 35.4% la opción de a veces, en relación al sexo las mujeres señalaron la opción de pocas veces (17.4%) a diferencia de los hombres quienes indicaron la opción de a veces (19.4%).

Tabla 3. Porcentajes por sexo del indicador de silencio

	Interrumpo cuando alguien está hablando sino lo hago, la otra persona terminaría hablándome durante horas		
	Mujeres	Hombres	Total
nunca	10	9.4	19.4
pocas veces	17.4	9.4	26.8
a veces	16	19.4	35.4
muchas veces	5.4	10	15.4
siempre	0.7	1.4	2.1

En el segundo indicador (tabla 4), denominado atención y comprensión los sujetos encuestados señalaron con un 46.9% que siempre cuando alguien quiere hablar con ellos, dejan lo que están haciendo, ya sea celular o etc., en relación con el sexo, las mujeres indicaron con 29.4% la respuesta de siempre a diferencia de los hombres con 17.5%. Sobre el ítem siguiente indicaron que a veces (26.2%) mientras escuchan a alguien dicen cosas como ajam u okey o mueven la cabeza... para que sientan que prestan atención, a diferencia de los hombres (15.4%) quienes indicaron la opción de a veces, las mujeres señalaron la opción de siempre con un 14.8%.

Tabla 4. Porcentaje por sexo del indicador de atención y comprensión

	Cuando alguien quiere hablar conmigo, dejo lo que estoy haciendo, celular etc.			Mientras escucho a alguien digo cosas, como ajam u okey o muevo la cabeza... para que sientan que presto atención		
	Mujeres	Hombres	Total	Mujeres	Hombres	Total
nunca	0.7	0	0.7	3.4	6	9.4
pocas veces	0.7	3	3.7	8	9.4	17.4
a veces	2.7	5.5	8.2	10.8	15.4	26.2
muchas veces	16.7	11	27.7	12	11.4	23.4
siempre	29.4	17.5	46.9	14.8	6.8	21.6

Siguiendo con el mismo indicador (tabla 5), se les pregunto a los sujetos si cuando no comprendían de lo que se les estaba diciendo, hacían preguntas hasta entender, respondiendo

con un 33.4% la opción de siempre, las mujeres con un porcentaje de 19.4% a diferencia de los hombres de 18%. En la última pregunta el 56.8% de los encuestados señalaron que siempre miran a los ojos cuando alguien está platicándoles algo, las mujeres con un porcentaje mayor de 33.4% en comparación con 23.4% de los hombres.

Tabla 5. Porcentaje por sexo del indicador de atención y comprensión

	Si no comprendo lo que me están diciendo, hago preguntas, hasta que entiendo			Miro a los ojos cuando están platicándome algo		
	Mujeres	Hombres	Total	Mujeres	Hombres	Total
nunca	0.7	1.4	2.1	-	0.7	0.7
pocas veces	5.4	5.4	10.8	0.7	4	4.7
a veces	8	12.7	20.7	6.7	8	14.7
muchas veces	15.4	12	27.4	8	13.4	21.4
siempre	19.4	18	37.4	33.4	23.4	56.8

10. Conclusiones

Las mujeres desde la perspectiva de género y la cultura de paz, han sido situadas como figuras de paz como consecuencia de la construcción de género femenino ancestral, en donde se les han atribuido cualidades femeninas natas como la dulzura, la calma, ternura, atención y cuidado, además de la habilidad de mediadoras para resolver conflictos entre sus hijos y cónyuge.

Dentro de los resultados la variable de escucha activa se encuentra presente en los matrimonios de 20 años y más de casados. En las mujeres la variable se evidencia en tres cuartas partes de las respuestas dadas y poco más de la mitad en los hombres encuestados. En comparación con el sexo de los participantes se evidencia una diferencia más favorable de respuestas positivas que indican la presencia de la escucha activa en mayor cantidad en las mujeres que en los hombres específicamente en el indicador de atención y comprensión que fue el más alto en comparación con el de silencio.

Encontrar la presencia de la variable de escucha activa en las mujeres indica que son personas con un nivel de autoestima alto, capaces de desprenderse de la necesidad de atención y aportar toda su atención física, mental y emocional al emisor por un momento determinado. Lo cual resulta similar la construcción del estereotipo anclado a la mujer mexicana, quien se olvida de sí misma para enfocar su atención hacia sus seres queridos.

Este atributo de paz que se le ha otorgado al estereotipo femenino se encuentra evidenciado en las mujeres encuestadas pertenecientes a la generación de los baby boomers. Mujeres que en su mayoría se dedicaban exclusivamente al hogar, es interesante resaltar que la

tecnología no ha permeado su atención, debido a que siguen mostrando comportamientos anteriores a la presencia de la tecnología y las redes sociales.

Se percibe que la variable de escucha activa podría ser un factor fundamental para la duración del matrimonio, debido a que fomenta la resolución de los conflictos de pareja. De esta forma se observa que las mujeres encuestadas contribuyen a la construcción de la cultura de paz de forma más activa que los varones a tener más presente los indicadores de atención, comprensión y silencio.

Otro factor interesante es el tiempo, en la actualidad la mujer joven profesional realiza una serie de actividades en el ámbito laboral y personal que posiblemente pudieran disminuir la presencia de la variable de escucha activa, por lo que es necesario promover el tiempo de calidad para ejercer cuidado, dedicación, pensar antes de hablar, escuchar y tolerar. En un mundo acelerado es de importancia enfatizar en las prioridades del ser, brindar atención a las personas, comprender que la resolución de los conflictos y la comunicación requieren de tiempo.

Se propone realizar investigaciones con mujeres más jóvenes pertenecientes a otras generaciones para conocer si la variable de escucha activa se encuentra presente en ellas tomando en cuenta la situación actual que se vive y la dinámica que ejerce la mujer en el ámbito laboral, profesional y el rol de la tecnología.

11. Trabajos citados

- Cala, I. (2013). *El poder de escuchar*. USA: Press.
- Cabello Tijerina, P. (2012). *La mediación como política social aplicada al fortalecimiento de la cultura de paz en México y España*. Recuperado el 27 de abril de 2016, de DIGITUM Biblioteca Universitaria: <https://digitum.um.es/xmlui/handle/10201/28093>
- Codina Jiménez, A. (septiembre-octubre de 2004). *Saber escuchar. Un intangible valioso*. Recuperado el 18 de noviembre de 2014, de Intangible Capital: <http://www.redalyc.org/pdf/549/54900303.pdf>
- Díez Jorge, M. E., & Mirón Pérez, M. D. (2004). Una paz femenina. En B. Molina Rueda, & F. Muñoz, *Manual de Paz y Conflictos* (págs. 68-93). Granada: Universidad de Granada.
- Encuestas Nacionales sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares. (2011). *Violencia de Género. Violencia contra mujeres*. Obtenido de Sistema de Indicadores de Género: http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/Violencia_2011.pdf
- Espina Eizaguirre, A. (2002). *Alexitimia y relaciones de pareja*. Recuperado el 13 de abril de 2014, de Psicothema: www.psicothema.com/pdf/795.pdf
- Gallego Noche, B. (2015). La Cultura de paz y la atribución de género: análisis de estructuras sociales y culturales sobre las que se mantiene la desigualdad. En C. E. Coca Villar, E. García Vallinas, V. M. Martín Solbes, & C. Ramírez Hurtado, *Estudios en cultura de paz, conflictos, educación y derechos humanos*. (págs. 27-44). Madrid : Síntesis.
- García Román, M. (2015). *Manual del Silencio*. Ejercicios simples para una mente en paz. México.: Amazon Digital Services LLC.

- Goleman, D. (2013). *Focus. Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Barcelona: Kairós.
- González A., S. (2011). *Habilidades de comunicación y escucha: Empatía + alto nivel + resultados*. Estados Unidos: Graciela Lellí.
- González A., S. (2015). *El ABC de la comunicación afectiva: hablada, escrita, escuchada*. Nashville, Tennessee: Grupo Nelson.
- Hérrnando Gómez, Á., Aguaded Gómez, I., & Pérez Rodríguez, A. (2011). *Técnicas de comunicación creativas en el aula: escucha activa, el arte de la pregunta, la gestión de los silencios*. Recuperado el 24 de febrero de 2016, de Educación y Futuro: http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/6311/Tecnicas_de_comunicacion_creativa.pdf?sequence=2
- McEntee de Madero, E., & Fernández, A. (1993). *Comunicación Oral: el arte y la ciencia de hablar en público*. D.F.: Alhambra Mexicana, S.A. de C.V.
- Maldonado Willman, H. (1998). *Munual de comunicación oral*. D.F.: Longman de México Editores, S.A. de C.V.
- Ortiz Crespo, R. (2007). *Aprender a Escucha. Cómo Desarrollar la Capacidad de la Escucha Activa*. USA: Lulu.
- Pavón, M. A. (2015). *El Podo Curativo de la Atención*. España: Disliesind Ltd.
- Roca Villanueva, E. (2005). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Obtenido de Colegio Oficial de Psicólogos: http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/F_Educacion_emocional/f_7_autoestima/f_7.3.Programas/1.3.Programa%20autoestima%20hhss.pdf
- Satir, V. (2015). *Ejercicios para la Comunicación Humana*. México: Pax.
- Siegel, D. (2012). *Mindfulness y Psicoterapia*. Barcelona: Paidós Ibérica .
- UNESCO . (1992). *UNESCO*. Recuperado el 23 de septiembre de 2014, de El Manifiesto de Sevilla sobre Violencia : <http://unesdoc.unesco.org/images/0009/000943/094314so.pdf>.

.....

Cecilia Sarahi de la Rosa Vázquez. Doctora en Métodos Alternos de Solución de Conflictos por la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), México. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores nivel C. Cuenta con diversas publicaciones nacionales e internacionales relacionadas con la línea de investigación de cultura de paz en matrimonios, adultos mayores y adolescentes. Actualmente es Profesor Investigador de Tiempo Completo adscrita a la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Autónoma de Coahuila (UAdeC). Es integrante del Cuerpo Académico de Bienestar, estilo de vida y paz. ceciliarosa@uadec.edu.mx.

Rosa Isabel Garza Sánchez. Doctora en Ciencias de la Educación por la Universidad Autónoma de Coahuila (UAdeC), México. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores

nivel C. Cuenta con diversas publicaciones nacionales e internacionales relacionadas con la línea de investigación de Calidad de Vida y bienestar en niños, adolescentes y adultos mayores. Actualmente es Profesor Investigador de Tiempo Completo adscrita a la Facultad de Trabajo Social (UAdeC). Es integrante del Cuerpo Académico de Bienestar, estilo de vida y paz. Miembro del Núcleo Académico Básico (NAB) de la Maestría en Modelos de Intervención Social Construccionalista con orientación en Familia, de la misma Facultad. Isabelgarza@uadec.edu.mx.

Paris A. Cabello-Tijerina. Profesor-Investigador de la Universidad Autónoma de Nuevo León; Doctor en Intervención Social y Mediación por la Universidad de Murcia; Doctorando en Estudios Internacionales de Paz, Conflicto y Desarrollo por la Universidad Jaime I; Investigador Nivel I del Sistema Nacional de Investigadores; Coordinador de la Línea de Investigación de Mediación y Cultura de Paz; Fundador de Estudios de Paz y Conflictos; Director de la revista Eirene Estudios de Paz y Conflictos; Miembro del Cuerpo Académico Consolidado de Métodos Alternos de Solución de Conflictos de la UANL-CA-328; ID orcid.org/0000-0002-0191-2488; ResearchID. 0-1974-2017 paris.cabellotjr@uanl.edu.mx; twitter: @EstudiosdePaz.

María Leonor Ramos Morales. Doctorado y Maestría en Métodos Alternos de Solución de Conflictos por la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), México. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores nivel C. Cuenta con diversas publicaciones nacionales e internacionales relacionadas con la línea de investigación de los métodos alternos de solución de conflictos. Actualmente es Profesor Investigador de la Facultad de Derecho y Criminología de la Universidad Autónoma de Nuevo León. ramos.leonor@gmail.com.