

# La Prevención de los conflictos de pareja

**Pérez Testor, C.; Aramburu, I.; Davins, M.; Aznar, B.**

*Grupo de Investigación de Pareja y Familia. Universidad Ramon Llull, Barcelona*

## Resumen

El incremento de las tasas de divorcio que se ha producido en las últimas décadas ha generado la necesidad social de mejorar y crear nuevos programas de prevención. En el presente trabajo, y después de exponer los factores de riesgo relacionados con la ruptura matrimonial así como los indicadores de salud de las parejas, revisamos los programas de prevención con la intención de ofrecer una síntesis de los más descritos en la literatura y utilizados en la práctica actual. Detectamos la importancia de continuar realizando estudios que comprueben la eficacia de dichos programas y subrayamos la necesidad de llevar a cabo investigaciones longitudinales.

**Palabras Clave:** prevención, factores de riesgo, indicadores de salud, longitudinales.

## Abstract

The increase of the divorce rates taken place in the last decades has caused the social need to improve and create new prevention programs. In the present work, and after stating the risk factors related to the marriage break-up as well as the partners health indicators, we review the prevention programs aiming to offer a summary of most described in the literature and used in the current practice. We perceive the importance of keeping on performing to verify the efficacy of the above mentioned programs and highlight the need to carry out longitudinal investigations.

**Keywords:** prevention, risk mangement, indications of health, longitudinalens.

## 1. Introducción

En los Estados Unidos entre un 40 y un 50% de las parejas que se casan por primera vez se divorcian y aproximadamente dos tercios de éstos lo hacen durante los primeros 10 años de matrimonio (Clark, 1995). Sin embargo, la mayoría de las personas tratan de tener un matrimonio feliz, sano y saludable. Este deseo es un fenómeno generalizado en todos los países y culturas (Ridley y Sladeczek, 1992). Con el fin de reducir dichos porcentajes de divorcio y ruptura, han aumentado los programas de prevención ofrecidos, que han pasado de ser programas que se llevaban a cabo desde el ámbito privado a convertirse en una herramienta de política pública (Hawkins, Blanchard, Baldwin y Fawcett, 2008). En las últimas cuatro décadas la investigación en prevención de conflictos de pareja ha aumentado debido a esta necesidad social de crear y mejorar los programas de prevención. Por ello, los estudios han tratado de detectar los factores de riesgo que favorecen la ruptura de la pareja y de evaluar la eficacia de los programas de prevención (Carrol y Doherty, 2003; Haldford, 2004).

Cusinato propone tres niveles de prevención. En primer lugar, existiría una **prevención primaria**, “antes de que ocurra”, que incluye todo lo que se puede hacer para impedir que llegue a producirse una disfunción o trastorno. En esta primera prevención se da importancia primordial a las intervenciones profilácticas del ámbito de la familia, de los fenómenos comunitarios y asociativos, de las políticas sociales e informativas, y de una manera más amplia se preocupa de los valores y de la cultura de una sociedad. La **prevención secundaria**, según Cusinato, se daría “antes de que sea demasiado tarde”, detectando de forma precoz las dificultades y los trastornos ya evidenciados. El tratamiento de pareja sería la intervención adecuada en este nivel. Y finalmente la **prevención terciaria**, “antes de que se repita”, consistente en atenuar las consecuencias de los trastornos y de las dificultades ya manifestadas (Cusinato, 1992; Gomis, 1944).

## 2. Factores de riesgo

Larson y Holman (1994) realizaron una revisión de los diferentes factores de riesgo que se encuentran asociados con la calidad y la estabilidad de la relación de pareja. Dividen dichos factores en tres grupos: los que hacen referencia al contexto, los que tienen que ver con los rasgos y comportamientos de cada uno de los miembros y, por último, los que hacen referencia a la propia relación de pareja. Siguiendo esta clasificación, exponemos los factores de riesgo más destacados en la revisión bibliográfica realizada.

Respecto a los factores de riesgo relacionados con el contexto (familia de origen, factores socio-culturales y otros entornos de la pareja) podríamos destacar que el divorcio parental en la mujer (Lewis y Spanier, 1979; Holman, 2001), los antecedentes de violencia en la familia del hombre (Holman, 2001), la presencia de enfermedades mentales en la familia de origen, un funcionamiento familiar disfuncional (Kelly y Conley, 1987) y la oposición de los padres en relación al matrimonio (Whyte, 1990), afectan negativamente a la calidad de la futura relación de pareja. Casarse en edades tempranas y un bajo nivel de educación y de ingresos son factores relacionados con la ruptura conyugal (Stanley, Amato, Johnson y Markman, 2006). En cambio, la presencia de apoyo por parte de los amigos y la ausencia de presiones internas y externas favorece y ayuda a que la relación se mantenga y sea más satisfactoria (Larson y Holman, 1994).

Como factores de riesgo individuales, padecer una enfermedad física (sobre todo crónica) puede ser un factor estresante que afecta a la estabilidad y a la satisfacción de la pareja (Ell y Northen, 1990). Ciertos rasgos de personalidad más neuróticas, depresivos, impulsivos o introvertidos también dificultan la relación de pareja y la convivencia (Kurdek, 1993).

Por último encontramos los factores que hacen referencia a la propia relación de pareja. Diferentes investigaciones reportan que las relaciones basadas en la homogamia (emparejamiento entre iguales) son las más satisfactorias y duraderas: escasas diferencias de raza, dinero, religión, inteligencia y edad entre marido y mujer están relacionadas con una mejor calidad y estabilidad en la relación, de la misma manera que compartir actitudes, valores y creencias también favorece la relación (Kurdek, 1991, 1993). Noviazgos cortos donde los miembros no han podido conocerse y detectar posibles incompatibilidades puede ser la causa de graves problemas (Grover, Russell, Schumm y Paff-Bergen, 1985). También existe evidencia de que los matrimonios que antes han cohabitado son menos satisfactorios e inestables que los que no han convivido antes del matrimonio (Cohan y Kleinbaum, 2002). Respecto a la comunicación entre los miembros de la pareja, numerosos estudios han determinado que una comunicación negativa, basada en la invalidación, la escalada y las interpretaciones negativas da lugar a un alto riesgo de problemas en el futuro (Markman, Stanley y Brumberg, 1994). Otros aportan además, que las consecuencias de este tipo de comunicación y hostilidad verbal no repercute únicamente a la relación de pareja sino también a los hijos y puede ser causa de problemas de comportamiento, emocionales y académicos en éstos (Cummings y Davies, 2002). Por último, subrayar que la capacidad de resolución de conflictos y el consenso para construir una relación predicen una mayor calidad y estabilidad de la relación (Larson y Holman, 1994).

Conocer todos estos factores de riesgo y protección es esencial para poder crear y desarrollar programas de prevención del malestar emocional y el divorcio. Estamos francamente convencidos de que si existiera una buena prevención, muchos de los conflictos irresolubles que viven las parejas seguramente no habrían generado patología ni cronicidad como ha ocurrido en estas últimas décadas. Pero por lo que nosotros conocemos, no existe en Europa ninguna institución que financie investigaciones científicas sobre temas de prevención de trastornos de pareja. Existe interés en la **prevención de la violencia familiar** y diversas administraciones públicas tanto de nivel autonómico, como estatal o europeo, han habilitado programas sobre protección, pero si salimos del marco de la violencia explícita, difícilmente encontraremos ayudas para la investigación. Estamos convencidos de que una correcta prevención de trastornos de pareja evitaría graves descompensaciones no solo a la pareja en cuestión sino también a sus hijos, que muchas veces son los que reciben la proyección masiva de los problemas de sus padres.

### 3. Indicadores de salud de la pareja

La mayoría de autores parecen estar de acuerdo en que un indicador que nos permite identificar la calidad del vínculo de la pareja es la **estabilidad**, aunque nosotros ya fuimos críticos con la propuesta de Jeong y colaboradores (Jeong, Bollman y Schumm, 1992) que consideran que una pareja es estable cuando ninguno de sus miembros se plantea separarse, dado que para estos autores una pareja es inestable cuando aparecen pensamientos relacionados con el divorcio. Como ya dijimos en otra publicación (Perez Testor, 2006), podría darse a entender que la estabilidad de la pareja no tiene porque estar fundamentada en una buena relación entre los cónyuges y que tan solo es necesario que, por el motivo que sea, la pareja desee mantener la convivencia. Evidentemente este tipo de estabilidad no nos indica necesariamente calidad, dado que se puede mantener la convivencia por motivos puramente económicos o de conveniencia social.

Otro indicador es el de la **satisfacción**. De hecho Karney y Bradbury, autores de una de las mejores revisiones sobre la calidad de las relaciones de pareja, encontraron que la “satisfacción matrimonial” es la variable que tiene una mayor influencia sobre la estabilidad y sobre la percepción que tienen las propias parejas de la calidad de su relación (Karney y Bradbury, 1995).

Otros estudios van más allá de la satisfacción y se han centrado en el llamado **amor apasionado**. Tucker y Aron lo han definido como “el intenso deseo de estar con el otro miembro de la pareja” (Tucker y Aron, 1993). Estos autores han observado que “el amor apasionado”

es más importante que la satisfacción, sobre todo en momentos de transición. Los momentos de transición son situaciones que pueden generar estrés y presión en la vida de pareja, como por ejemplo el tener el primer hijo, o cuando estos marchan de casa en el denominado “nido vacío”. Tucker y Aron han identificado que el amor apasionado es más importante que la satisfacción, dado que para ellos la satisfacción implica la ausencia de problemas y la percepción de un bienestar general, mientras que el amor apasionado comporta una atención intensa y mucho afecto. Estos autores opinan que el “amor apasionado” sería el “ingrediente activo” de la medida de la satisfacción de pareja y observan que este amor se puede mantener bastante estable a través del tiempo y recuperarse cuando decae, como por ejemplo en los momentos de transición.

Ya expresamos en otro trabajo (Pérez Testor, 2006) que todas estas distinciones, aún siendo interesantes y necesarias, nos reafirman en que no existe un concepto de calidad de la relación de pareja claramente definido. Seguramente la estabilidad, la satisfacción y el amor apasionado son algunas de las dimensiones que nos definen la calidad de la relación de pareja, pero no las únicas. Amato y Booth han aportado otros constructos como, por ejemplo, el grado de **felicidad**, el nivel de **comprensión** o del **afecto** recibido, la satisfacción en las **relaciones sexuales** o el **cuidado** en tareas del hogar. También citan estos autores la frecuencia de la **interacción** como el comer juntos, visitar amigos, trabajar en proyectos conjuntos, salir juntos, etc... o la frecuencia y gravedad de los desacuerdos, conflictos y peleas. También los problemas existentes en la pareja como la facilidad para enfadarse, los celos, el carácter dominante, estar poco en casa, gastar dinero, consumir bebidas alcohólicas, etc... (Amato y Booth, 1995).

Eugenia Scabini y Vittorio Cigoli (2000) revisan los diferentes factores que pueden proteger o poner en riesgo la calidad de la relación de pareja y los subdividen en **factores cognitivo-afectivos**, **factores interactivos** y **factores éticos**, aunque los propios autores nos indican la dificultad de diferenciar unos de otros.

Pero otro aspecto que no podemos obviar es la capacidad de la pareja para transformarse en familia. Diversos son los ejes que nos pueden permitir definir la calidad de la relación, pero seguramente deberían pivotar sobre dos ejes básicos: la **conyugalidad** y la **parentalidad**. Estos dos ejes íntimamente relacionados nos delimitan dos espacios claramente diferenciados en el mundo interno de la pareja. La conyugalidad es un eje que implica la intimidad de la pareja. Es un eje centrípeto que acerca a los dos miembros a un mundo de sensaciones, emociones y afectos, que les permite crecer como diada. En cambio la parentalidad es el eje que abre a la pareja hacia la familia, que provoca un cambio en la dirección. Un mundo de dos se abre a un mundo de tres.

La paternidad exige a las parejas redibujar los límites en sus relaciones con el entorno social y económico, y con su mundo interno tanto de pareja como de individuo. Hay un cambio en el lugar del compromiso y la intimidad. La paternidad examina la capacidad de la pareja para manejar los límites entre el acercamiento y la distancia, la intrusión y la exclusión, lo parecido y lo diferente..., cambios flexibles que permitan un equilibrio entre estar juntos y estar separados a través del tiempo. La conyugalidad y la paternidad se han de entender constantemente como un equilibrio dinámico en la relación con el otro, de acuerdo con las demandas cambiantes de la vida familiar (Clulow, 1996).

Seguimos pensando (Perez Testor, 2006) que la pareja que puede vivir los dos ejes de forma equilibrada podrá mantener una buena relación y presentará las siguientes capacidades:

- **Capacidad de dar y recibir**, es decir, no hay uno que siempre da y el otro que siempre recibe, sino que existe un constante intercambio entre los dos.
- **Capacidad de enfrentar los sentimientos de frustración y hostilidad**. Una pareja sana no es aquella que no vive sentimientos de frustración u hostilidad sino que la calidad de la relación pasa por ser capaz de aceptar situaciones difíciles, para resolverlas posteriormente.
- **Capacidad de tolerar las diferencias individuales**. En una pareja las diferencias están siempre presentes: diferencias biológicas, diferencias de género, diferencias en las expectativas de uno mismo y del otro. Constatar la diferencia, que el otro piensa distinto a nosotros y que no puede adivinar lo que nosotros deseamos, exige una capacidad de aceptar la diferencia y mejorar la comunicación para que los dos miembros puedan acercarse y conocerse mejor.
- **Cooperación**. Es necesario que los dos miembros de la pareja estén convencidos de que están en un proyecto común y pueden ayudarse mutuamente. La percepción de que son dos en una misma tarea ayuda a contener las ansiedades que las dificultades que aparezcan pueden producir. La tarea de ser y hacer de padres no es fácil, y el hecho de ser dos permite un trabajo de equipo. Si el equipo trabaja individualmente, tampoco funciona.
- **Creatividad**. La rutina es uno de los problemas más graves en la pareja. La repetición constante de las mismas cosas, los rituales estereotipados y rígidos pueden deteriorar poco a poco la relación. Ser creativos, tener la capacidad de realizar cosas nuevas y de improvisar es importante para evitar la rutina. El ritual está al servicio de evitar la ansiedad buscando un

reafirmarse tranquilizador, pero en la vida de pareja es necesario asumir el riesgo de lo que es nuevo y diferente.

- **Capacidad de reparación**, es decir, capacidad para resolver las tensiones y disputas. Como hemos dicho anteriormente, no se trata de evitar la discusión a cualquier precio. No es preocupante que una pareja disienta o discuta, si es que tiene la capacidad de hacer las paces, de reparar el mal que posiblemente ha infligido al otro. Los momentos reparadores de la pareja pueden ser espacios de unión y de superación.

Desde la perspectiva de la prevención, si potenciamos estos indicadores, estimularemos la profilaxis de los trastornos de pareja.

#### **4. De la reducción del riesgo a la promoción de la competencia**

Anna Bertoni i Cristina Giuliani, del Centro Studi e Ricerche sulla Famiglia de la Università Cattolica de Milano, distinguen dentro de la prevención primaria, entre la prevención proactiva y la prevención reactiva. Podemos entender por **prevención primaria proactiva** aquellos programas preventivos que tienden a eliminar o evitar los factores ambientales del estrés mejorando la calidad de vida del medio. Entenderemos por **prevención primaria reactiva** aquellos programas que potencian y desarrollan la capacidad de los individuos para afrontar más eficazmente el estrés o las dificultades que puedan aparecer. La primera de las dos orientaciones se centraría en los programas de reducción de daños, orientándose a prevenir la aparición de estilos disfuncionales de comunicación, modelos destructivos de interacción, etc. La segunda orientación centrada en el refuerzo de las competencias y en la mejora de los recursos, es denominada por las autoras “promoción del bienestar” (Bertoni y Giuliani, 2004).

La prevención primaria reactiva parte de la capacidad de las personas para desarrollar reacciones positivas ante las dificultades. No enseña contenidos nuevos ni intenta convencer de nuevas tendencias o imponer otras realidades. Parte de la experiencia que todos tenemos de lo que es una familia o una relación de pareja. En efecto, todos los que nos hemos criado en el seno de una familia hemos interiorizado una relación de pareja, la de nuestros padres, y hemos vivido una relación de familia con la que hemos crecido. Y es necesario que seamos capaces de valorar esta experiencia. Vivimos en un mundo que valora los contenidos, las cosas que pueden adquirirse y no valora suficientemente todo aquello que podemos conocer por la experiencia. Vivimos en un momento de “enciclopedias por fascículos” donde el conocimiento lo tienen los expertos y nos cuesta confiar

en nosotros. Es necesario mirar dentro de cada uno y confiar en lo que sentimos.

Si queremos ayudar a las parejas a prevenir conflictos no hemos de explicar lo que han de hacer sino estimular a que tomen sus propias decisiones a partir de sus propias experiencias. Potenciar sus capacidades y competencias más que llenarlas obsesivamente de nuevos contenidos

## 5. Programas de Prevención

El primer programa de prevención prematrimonial fue desarrollado en el Marrill-Palmer Institute en 1932, pero no fue hasta 1970 cuando este tipo de programas fueron más comunes (Carroll y Doherty, 2003).

Los programas de prevención tienen como objetivo mitigar los factores de riesgo y potenciar los factores que se han asociado con un ajuste diádico satisfactorio antes de que se desarrollen problemas en la relación (Coie, Watt, West, et al., 1993; Larson, 2004). Es una intervención psicoeducativa limitada en el tiempo y de un contenido específico. Stahmann y Salts (1993) realizaron una revisión de 20 programas de seguimiento y concluyeron que los principales temas que se tratan en este tipo de intervenciones son: la comunicación, la resolución de conflictos, los roles en el matrimonio, el compromiso, el manejo de las finanzas, la sexualidad, las expectativas de la parentalidad y las familias de origen.

Stanley (2001) en su estudio "Making a case for premarital education" indica cuales son los 4 principales beneficios de este tipo de programas: ayudar a las parejas a deliberar más, enviar mensajes de la importancia y el valor del matrimonio, ayudar a las parejas a aprender que pueden ser ayudadas por otros y aprender habilidades de relación.

Son numerosas las investigaciones que han demostrado la eficacia de los programas de educación prematrimonial y el gran impacto que generan en las parejas (Hahlweg y Markman, 1988; Halford, Markman, Kline, y Stanley, 2003; Carroll y Doherty, 2003). Aunque también existen estudios que han cuestionado su impacto (Schumm y Silliman, 1997) sobretodo con parejas de alto riesgo (Sullivan y Bradbury, 1997).

Repasemos los principales programas de prevención:

**The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP)** creado en los Estados Unidos (Denver) por Markman y Stanley (Stanley, Blumenberg y Markman, 1999) en la década de los 80 con el fin de ayudar a las parejas a ser menos vulnerables a los posibles fac-

tores de riesgo (como la interacción negativa o las expectativas poco realistas) y a potenciar los factores protectores como el compromiso, la amistad, la diversión o la sensualidad (Stanely, 2001). Desde un enfoque cognitivo- conductual pretende enseñar habilidades y reglas a las parejas para manejar sus conflictos y promover el compromiso en 6 sesiones de 2 horas cada una (aunque también se han creado otras modalidades más intensivas como las de un solo día o las de fin de semana). En un primer momento fue diseñado para trabajar con parejas antes del matrimonio pero poco a poco se ha ido adaptando para que las parejas puedan beneficiarse del programa independientemente de la etapa en la que se encuentren y se ha ido poniendo en práctica en diferentes países como Alemania, Holanda y Australia.

Los profesionales que llevan el grupo presentan los temas básicos en breves conferencias. Los temas abordados son: detección de signos que advierten de problemas en el futuro, diferencias de género, el valor de la estructura (definir reglas y límites) para promover la seguridad, la resolución de problemas, el manejo de conflictos, estrategias para abordar los problemas, revisar los sistemas de creencias y sus expectativas, el perdón, el compromiso y como preservar la diversión, la amistad y la sensualidad (Stanley, Markman, Peters, y Leber, 1995).

Es un programa que ha sido sometido a estudios de eficacia continuamente y poco a poco se ha ido refinando, modificando pequeños cambios en función de los resultados obtenidos en la investigación (Schilling, Baucom, Burnett, Allen y Ragland, 2003).

Los estudios sobre la eficacia del programa apuntan a que 5 años más tarde de la realización del programa, el divorcio y la separación ha disminuido significativamente, sin embargo a los 12 años de haber tenido lugar el programa las tasas de divorcio entre el grupo tratado y el grupo control no han mostrado diferencias significativas. Por lo tanto, parece ser que la eficacia del programa pierde valor con los años (Markman, Renick, Floyd et al., 1993). Con respecto a los resultados obtenidos sobre la calidad de la relación, los estudios pre-post indican que las parejas que han realizado el PREP muestran mejoras significativas en el manejo de conflictos y habilidades de comunicación. Parece que los efectos sobre la satisfacción matrimonial se mantienen durante los 3 primeros años y a los 5 únicamente en el caso de los hombres (Markman, Renick, Floyd et al., 1993). A partir de la obtención de estos resultados los autores subrayan la importancia de crear sesiones de refuerzo. En la misma línea, años más tarde Schilling y sus colaboradores (Schilling, Baucom, Burnett et al., 2003) encontraron, sorprendentemente, que las mujeres cuanto más mejoraban sus habilidades de comunicación positiva más probabilidades tenían de sentirse angustiadas a los 5 años de haber realizado el PREP. Baucom, Hahlweg, Atkins, Engl y Thurmaier en 2006 exploraron temas similares con una muestra diferente, investigando el pro-

grama de prevención "**Ehevorbereitung-Ein Partnerschaftliches Lernprogramm**" para estudiar como la comunicación positiva podía ser utilizada de forma productiva versus el tener efectos negativos inesperados. Este programa de nombre alemán fue traducido como **Premarital Preparation-A Couples' Learning Program (EPL)** en inglés. Es una modificación del PREP que se utilizó en Alemania como curso de educación prematrimonial para católicos. Tiene 6 sesiones de aproximadamente 2 horas y media de duración y se trabajan las habilidades comunicativas, la expresión de los sentimientos negativos, la resolución de conflictos, las expectativas hacia la relación, la sexualidad y el significado del matrimonio cristiano.

Los resultados obtenidos fueron similares a los que obtuvo Schilling al demostrar que el aumento de comunicación positiva en la mujer no siempre es beneficioso a largo plazo. Los autores intuyen que es posible que estas mujeres utilizaran nuevas habilidades comunicativas que hubieran alterado más de lo normal sus procesos de comunicación saludable. Este subgrupo de mujeres pudo malinterpretar las instrucciones y concluir que si ellas eran extremadamente positivas y casi nunca negativas serían unas buenas esposas y las cosas mejorarían substancialmente (Schilling, Baucom, Burnett et al., 2003).

**El Minnesota Couple Communication Program (MCCP) / Couple Communication (CC)** fue creado por Miller, Nunnally y Warckman (Miller y Sherrand, 1999) con el fin de mejorar las habilidades comunicativas (verbales y no verbales) en las parejas e incrementar así su ajuste matrimonial. Tiene por objetivo incrementar la conciencia de uno mismo, del otro y de la relación enseñando estrategias para hablar y escucharse entre ellos de forma más eficaz, que puedan pensar diferentes opciones para mejorar su relación e incrementar la satisfacción.

**Relationship Enhancement (RE)**, desarrollado por Guerney (Cavedo y Guerney, 1999). Es un programa educativo que trata de promover y aportar habilidades a las parejas en vez de reducir los síntomas. Intenta, al igual que el resto de los programas, fortalecer las relaciones íntimas y mantener la calidad de la relación a lo largo del tiempo. Los objetivos principales del RE son ayudar a los miembros de la pareja a tomar conciencia de sí mismos, fomentar y explorar los sentimientos y pensamientos del otro, fomentar la empatía y la intimidad, conseguir una comunicación más adecuada y eficaz y promover las habilidades de resolución de problemas. Es un programa único por varios motivos. Primero, se puede llevar a cabo tanto con las parejas más problemáticas como con las que lo son menos. Segundo, se puede adaptar a todo tipo de formas y formatos, tales como fines de semana o varias sesiones a la semana y, tercero, se puede utilizar para dar asesoramiento tanto a matrimonios, como a individuos solos, familias o grupos. Es un programa que se ha llevado a cabo tanto con parejas antes de casarse, una vez casadas, con madres e hijas o

padres e hijos (Ridley y Sladeczek, 1992). La intervención consiste en enseñar 9 habilidades estructuradas mediante el apoyo, el modelaje y el refuerzo positivo: empatía, expresividad, discusión versus negociación, problemas versus resolución de conflictos, facilitación, el propio cambio, el cambio del otro, la generalización de transferencia y el mantenimiento (Guernsey, 1991).

A lo largo de los años numerosos estudios han demostrado la eficacia de este programa (Brock y Joanning, 1983; Ross, Baker y Guernsey, 1985).

**El Premarital Preparation and Relationship Enhancement (PRE-PARE/ENRICH)** desarrollado por Olson (Olson y Olson, 1999) se creó con el fin de ayudar al clero y a los consejeros matrimoniales a trabajar de forma más eficaz con los parejas antes o después del matrimonio. El programa PREPARE fue diseñado para ayudar a las parejas a prepararse para el matrimonio y el programa ENRICH para mejorar la calidad de la relación de las parejas ya casadas. El primer paso en la realización del programa es completar el cuestionario PREPARE (165 ítems) y a continuación se llevan a cabo 4 sesiones de 1 hora. Son sesiones de *feedback* en las que primero se comentan los resultados obtenidos del cuestionario PREPARE y después se proponen 6 ejercicios que trabajan las áreas de fortaleza y de crecimiento en la pareja, la escucha activa y asertiva, resolución de conflictos, familia de origen, finanzas y desarrollo de objetivos personales de pareja y de familia. A algunas de las parejas también les son asignados algunos ejercicios para casa.

Knutson y Olson (2003) evaluaron la eficacia de la cuarta versión del PREPARE program (versión 2000). Los resultados que obtuvieron indican que las parejas que habían realizado el programa mostraban un aumento en la satisfacción con su pareja. También disminuyeron las parejas clasificadas en un inicio como conflictivas en un 83%, a diferencia de los estudios de Sullivan y Bradbury (1997) que criticaban la eficacia de los programas en parejas de riesgo. Tanto las parejas como los consejeros matrimoniales que habían llevado a cabo el programa se mostraron satisfechos de los resultados obtenidos.

**Practical Application of Intimate Relationship Skills (PAIRS)** desarrollado por Lori Gordon (Gordon y Durana, 1999) con el objetivo de crear un servicio educativo integral para mejorar el auto-conocimiento y para desarrollar la capacidad de mantener relaciones íntimas placenteras. El enfoque de Gordon integra una amplia gama de teorías, conceptos y métodos de la psicología, la educación y la psicoterapia. El programa enseña las habilidades afectivas, de comportamiento y cognitivas necesarias para establecer una relación íntima y sana con la pareja y al mismo tiempo reconocer y validar las diferencias individuales. Es un programa que atiende a las capacidades de comunicación, resolución de conflictos, alfabetización emocional, diferencias individuales y influencias de la familia de origen, sexualidad y sensua-

lidad y desarrollo de expectativas consensuadas (DeMaria y Hannah, 2002). Este programa está dirigido a todo tipo de parejas, incluso para aquellas más angustiadas y conflictivas (DeMaria, 2005). Diferentes estudios han demostrado su eficacia por ejemplo, Durana (1998) quien estudió la eficacia del programa a partir de evaluaciones pre-post y el seguimiento entre 6 y 8 meses más tarde. Los resultados apuntaron que al cabo de más de seis meses la mayoría de los participantes (76%) todavía mostraban mejoras substanciales en relación a la intimidad de pareja.

En los últimos años han ido creándose y evaluándose diferentes intervenciones preventivas como, por ejemplo, la propuesta por Shulz, Cowan y Cowan (2006). Dicha intervención tiene como objetivo ayudar a las parejas a funcionar de un modo más óptimo durante la transición a la paternidad. Los resultados sugieren la eficacia de la intervención y subrayan como al inicio de la transición a la paternidad se puede proporcionar a las parejas oportunidades preventivas para fortalecer su matrimonio.

Otro programa diseñado en los últimos años fue el **Couple Communication Program** de Murat y Fikret (2007). Para hacerlo escogieron un enfoque ecléctico. Este programa se realiza en 10 sesiones de 1 hora y media de duración cada una. Las sesiones incluyen técnicas como proporcionar información sobre habilidades comunicativas y resolución de conflictos, escenificar *role-playing* basados en experiencias reales y tareas para casa. Evaluaron la eficacia del programa comparando las puntuaciones pre-post test y de seguimiento. Los resultados apuntaban a que 3 meses después, las parejas que habían realizado el programa presentaban puntuaciones significativamente más altas que las parejas que no participaron, y se demostraba que el programa podía tener un efecto positivo en los niveles de ajuste matrimonial para poder mejorar las habilidades comunicativas y modificar conductas a largo plazo.

Recientemente, Cumming, Farircloth, Mitchaell, Cummings y Schermerhor (2008) diseñaron un programa "**Brief Prevention Program**" con el objetivo de mejorar el conflicto marital en familias. Por lo tanto, este programa parte de la premisa, ya comentada anteriormente, de que la presencia de conflictos matrimoniales no solo afecta a los adultos sino también a los niños. Es un programa destinado a familias sin graves problemas. Para Cumming y sus colaboradores (Cumming, Farircloth, Mitchaell et al., 2008) es poco probable que este tipo de familias hagan uso de la terapia de pareja o de otro tipo de intervención más intensiva, para ellas crea este programa breve que tiene por objetivo mejorar el conflicto marital cambiando la forma de expresar el conflicto para que puedan hacerlo de una forma constructiva. Ha sido construido y guiado por modelos teóricos que enfatizan la importancia de mantener la calidad de los vínculos emocionales entre los miembros de la familia durante los periodos y situa-

ciones de mayor estrés, incluyendo los momentos de conflicto marital. Tanto para los adultos como para los niños las relaciones seguras están relacionadas con el bienestar y con la confianza en que las relaciones familiares son estables (Watters y Cummings, 2000). Consta de 4 sesiones psicoeducativas, una a la semana de 2 horas o 2 horas y media de duración cada una. Cumming y su equipo (Cumming, Farircloth, Mitchaell et al., 2008) demostraron la eficacia del programa y afirmó que la mejoría de conflictos conyugales en la familia pueden ser trabajados en un contexto de un programa relativamente breve y que con la ayuda de sesiones de refuerzo estos cambios pueden irse sosteniendo al menos durante un año. El programa permitió a las parejas cambiar su forma de comportarse delante de situaciones de conflicto, se situaban desde una perspectiva más respetuosa y constructiva. En el futuro estos cambios se vincularon con una mayor satisfacción matrimonial, con la paternidad y el ajuste del niño (Cumming y Davies, 2002).

Raffaella Iafrate y Cristina Giuliani (2006) destacan, otros programas de prevención entre los que se encuentran:

El **Marriage Encounter (MM)**, diseñado por el Padre Calvo (S.I.) en 1975, es un programa de tipo educacional que ayuda a los matrimonios a aprender la técnica de comunicación de manera muy estructurada. Se realiza mediante 44 horas de trabajo intensivo en un fin de semana. Los formadores son figuras eclesiales y/o parejas voluntarias, y los temas que se tratan son: la escucha del otro, la confianza, la atención al compañero/a y el amor trascendente. Después de la presentación didáctica, cada pareja dispone de tiempo para escribir la experiencia y confrontarla entre ellos. No hay estudios publicados que demuestren la eficacia del programa (Calvo, 1975). Posteriormente, este programa dio lugar al **Engaged Encounter (EE)** basado en el mismo modelo pero destinado a parejas que aún no estaban casadas.

La **Association of Couples for Marital Enrichment (ACME)** fue creada por Mace en 1975 y tiene por objetivo mejorar la relación matrimonial a través de una amplia variedad de actividades y propuestas basadas en el método experiencial y los procesos de grupo. Los principios en los que se basa la asociación son tres: a) El matrimonio sano promueve el crecimiento personal y la realización recíproca, b) La habilidad relacional puede aprenderse y c) El enriquecimiento matrimonial es un proceso que dura toda la vida. A pesar de la fama internacional de la asociación, existen pocos estudios rigurosos que demuestren su eficacia.

El **Structured Enrichment (SE)** (L'Abate y Weinstein, 1997 citado en Cusinato y Salvo, 1998) se basa en la idea de L'Abate de que hay múltiples modalidades de trabajo que son útiles para trabajar con parejas. El SE se basa en la recopilación de 50 programas desarrollados de modo ecléctico. Cada programa se centra en una necesidad específica de la pareja (la negociación, la asertividad, la equidad... ) y

es escogido por el formador en función de la valoración que hace de las necesidades de la pareja. Cada programa está compuesto de tres o más lecciones que comprenden cinco o seis ejercicios y tareas para casa. Por el momento no hay estudios que corroboren su eficacia.

El programa **Facilitating Open Couple Communication, Understanding and Study (FOCCUS)** fue creado por Markey, Micheletto y Becker en 1985. Se trata de una batería de instrumentos (REFOCCUS) pensada para hacer un autodiagnóstico de la pareja en las áreas de proceso de crecimiento, intimidad, compatibilidad, comunicación y empeño.

**The Traits of a Happy Couple (TCH)** diseñado por L. S. Noval et al., (1996) es un taller de orientación cognitivo-conductual organizado en cinco sesiones semanales de dos horas cada una. Los temas de las sesiones son los siguientes: las áreas de conflicto de la pareja, las técnicas de resolución de problemas, el apoyo social y el reforzamiento de la autoestima del compañero. No hay hasta la fecha estudios rigurosos sobre la eficacia del programa.

El **Couple Coping Enhancement Program (CCET)** (Bodenmann, 1997; Bodenmann, Shatinath, 2004) es un programa de prevención del malestar de la pareja basado en la teoría del estrés, el afrontamiento y el cambio social. El objetivo es ayudar a los miembros de la pareja a aprender nuevas habilidades para mejorar la comunicación, la resolución de problemas, la gestión del estrés individual, el afrontamiento individual y diádico, y recalcar la idea de lealtad y los límites familiares. Se trata de dieciocho horas de trabajo altamente estructuradas alrededor de los temas de estrés y afrontamiento, comunicación conyugal, resolución de problemas, justicia y equidad y límites de las relaciones íntimas. Rigurosos estudios han demostrado su eficacia hasta cinco años después.

El programa **Saving Your Marriage Before It Starts (SYMBIS)** diseñado por Parrot y Parrot en 1997 es un programa de tipo educacional que tiene por objetivo ayudar a la pareja a construir el matrimonio exitosamente mediante un trabajo centrado en la autodiferenciación. El programa se inicia con la administración y interpretación del PRE-PARE, explicado anteriormente. Posteriormente, se asigna una pareja formada para apoyar y hacer de guía a la pareja durante el programa que se estructura en ocho o diez sesiones semanales que giran en torno a los siguientes temas: los mitos del matrimonio, la consciencia del amor, la actitud global hacia la vida, la comunicación, las diferencias de género y la resolución de conflictos. Todavía no se han publicado estudios que corroboren la eficacia del programa.

El programa **Forgiveness and Reconciliation through Experiencing Empathy (FREE)** (McCullough, 1997; Worthington, 1998) ayuda a las parejas a construir y mantener un matrimonio profundo basado en el perdón, la intimidad, una buena comunicación y adecuadas estrate-

gias de afrontamiento. El programa se lleva a cabo mediante sesiones de grupo y ocupa cinco sesiones de dos horas cada una, o se puede llevar a cabo con un consultor individual y en este caso dura nueve sesiones divididas en tres semanas.

El **Strategic Hope-Focused Marital Enrichment (HOPE)** fue creado por Worthington et al. en 1997. Es un programa de enfoque ecléctico de duración breve (cinco sesiones de una hora) focalizado en la promoción del amor y la confianza recíproca como herramientas que llevan a la pareja a asumir la iniciativa de mejorar la propia relación. Diversos estudios han demostrado que el programa incide positivamente en las capacidades de comunicación y satisfacción conyugal.

Haldford et al. (2004) diseñaron el **Couple Commitment and Relationship Enhancement (Couple CARE)** que se basa en la administración del PREP, pero con una consigna más flexible que favorece el acceso al programa y un método de aprendizaje autoguiado que no depende de un grupo líder. Los objetivos del programa son el desarrollo de una comunicación adecuada de la pareja, unas expectativas realistas de la comunicación, resolución de conflictos, etc. El trabajo se divide en tres pasos: un video que presenta la idea principal y ejemplos de habilidad comunicativa, un manual que presenta una serie de tareas estructuradas para la pareja y una serie de llamadas telefónicas con un psicólogo para valorar el progreso y resolver problemas.

El **Sanctus Marriage Enrichment** (Sager y Sager, 2005) es un programa de origen religioso basado en conferencias, encuentros de fin de semana y meditación cotidiana de la pareja y ejercicios individuales. El enfoque es teológico, educativo y psicológico. Los datos demuestran que con la participación en este programa hay una mejora en la relación con uno mismo y el cónyuge, así como de la vida religiosa y espiritual.

El **Train Training Enrichment (TIME)** diseñado por Dinkmeyer y Carlson en 1986 está basado en la teoría de Adler y se focaliza en el tema de comunicación, llegando, gracias al refuerzo de ésta y de la resolución de conflictos, a desarrollar una pareja basada en el respeto mutuo. Se realizan encuentros semanales durante diez semanas.

La **Imago Relationship Therapy (IRT)** (Hendrix y Hunt, 1999) es un programa de origen psicoanalítico que desde un enfoque formativo ayuda a la pareja a mejorar la propia relación. Actualmente está disponible en tres versiones: a) Consejos a la pareja con un formador *Imago* b) Veinte horas de taller para parejas con el título "Getting the Love You Want" c) Un video de siete horas con el título "Getting the Love You Want" para visualizar en casa. El programa enfatiza el aspecto inconsciente de la vida mental alimentado a partir de problemas no resueltos de la infancia. El objetivo es ayudar a la pareja a comprender el impacto del *Imago* en la propia relación conyugal.

Ciertos estudios, aunque no pueden ser considerados rigurosos desde el punto de vista científico, han constatado su eficacia.

## 6. Conclusiones

En resumen, los programas de prevención prematrimonial suelen ser eficaces en la producción de importantes beneficios inmediatos en los procesos de comunicación, en la capacidad de gestión de conflictos y en la calidad de la relación en general. Estos beneficios parecen tener efecto por lo menos de 6 meses a 3 años pero, lamentablemente, debido a la falta de investigación del seguimiento, menos se puede concluir de los efectos a largo plazo (Carroll y Dothery, 2003).

A lo largo de esta revisión hemos observado como la eficacia de los programas de prevención tienen mayores efectos y durante más tiempo en las parejas más sanas y mejorías menos duraderas en el caso de las parejas más angustiadas. Los programas más efectivos son los de intensidad moderada (Blanchard, Hawkins, Baldwin y Fawcett, 2009).

En nuestro ámbito más cercano, tanto la Universidad Católica de Milan (Iafrate y Bertoni, 2005), como la Universidad de Fribourg (Bodenmann, G.; Shantinath, S.D., 2005), han desarrollado interesantes programas de prevención que están demostrando una interesante utilidad.

Sería de desear que las administraciones pudieran tomar conciencia de la importancia de la investigación en programas de prevención cuya utilidad pública sería de gran interés.

## 7. Bibliografía

- AMATO, P. R. y BOOTH, A. (1995). *Changes in gender role attitudes and perceived marital quality*, *American sociological review*, 60, 58-46.
- BAUCOM, D. H.; HAHLWEG, K.; ATKINS, D. C.; ENGL, J. y THURMAIER, F. (2006). *Long-Term Prediction of Marital Quality Following a Relationship Education Program: Being Positive in Constructive Way*. *Journal Family Psychology*, 20, 448- 455.
- BERTONI, A. y GIULIANI, C. (2004). “*La prevenzione: ridurre il rischio o promuovere le competenze?*”, en G. Bodenmann y A. Bertoni, *Promuovere le competenze della coppia*, Carocci, Roma.
- BLANCHARD, V. L.; HAWKINS, A. J.; BALDWIN, S. A. y FAWCETT, E. B. (2009). *Investigating the Effects of Marriage and Relationship Education on Couples' Communication Skills: A Meta-Analytic Study*, *Journal of Family Psychology*, 23, 203-214.

- BODENMANN, G. (1997). *Dyadic Coping. A Systemic Transactional View of Stress and Coping among Couples: A Theory and Empirical Findings*, *European Review of Applied Psychology*, 47, 137-40.
- BODENMANN, G. y SHANTINATH, D. (2004). "The Couples Coping Enhancement Training (CCTE): A new Approach to Prevention of Marital Distress Based upon Stress and Coping", *Family Relations*, 53, 477.
- BROCK, G. W. y JOANNING, H. (1983). "A comparison of the Relationship Enhancement program and the Minnesota Couple Communication Program", *Journal of Marital and Family Therapy*, 9, 413-421.
- CALVO, G. (1975). *Marriage Encounter*, Marriage Encounter. St. Paul (MN).
- CARROL, J. S. y DOHERTY, W. J. (2003). "Evaluating the Effectiveness of Premarital Prevention Programs: A Meta-Analytic Review of Outcome Research", *Family Relations*, 52, 105-118.
- CAVEDO, C. y GUERNEY, B. G. (1999). "Relationship enhancement and problem-prevention programs: Therapy-derived, powerful, versatile", en R. Berger y M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 75-103). Lillington, NC: Brunner/Mazel.
- CLARK, S. C. (1995). Advance report of final divorce statistics, 1989 and 1990. *Monthly Vital Statistics Report*, 43 (Suppl. 8), 1-20.
- CLULOW, C. (1996). "Preventing marriage breakdown: Towards a new paradigm", *Sexual and marital therapy*, 11(4), 343-351.
- COHAN, C. L. y Kleinbaum, S. (2002). "Toward a greater understanding of the cohabitation effect: Premarital cohabitation and marital communication", *Journal of Marriage and the Family*, 64, 180-192.
- COIE, J.; WATT, N.; WEST, S. G.; HAWKINS, J. D.; ASARNOW, J. R.; MARKMAN, H. J.; RAMEY, S. L.; SHURE, M. B. y LONG, B. (1993). "The science of prevention: A conceptual framework and some directions for a national research program", *American Psychologist*, 48, 1013-1022.
- CUMMINGS, E. M. y DAVIES, P. T. (2002). Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43, 31-63.
- CUMMINGS, E. M.; FAIRCLOTH, W. B.; MITCHELL, P. M.; CUMMINGS, J. S. y SCHERMERHORN, A. C. (2008). "Evaluating a Brief Prevention Program for Improving Marital Conflict in Community Families", *Journal of Family Psychology*, 22, 193-202.
- CUSINATO, M. (1992). *Psicología de las relaciones familiares*, Herder, Barcelona.
- CUSINATO M. y SALVO, P. (1998). *Lavorare con le famiglie. Programi, interventi, valutazioni*. Carocci, Roma.
- DEMARIA, R. M. (2005). "Distressed Couples and Marriage Education" *Family Relations*, 54, 242-253.
- DEMARIA, R. y HANNAH, M. T. (2003). "Integrating marriage enrichment and marital therapist: A case study of PAIRS a contemporary psychoeducational marital intervention program", *Families*, 6, 42-59.
- DINKMEYER, D. y CARLSON, J. (1986). "TIME for a better marriage", *Journal of Psychotherapy and the Family*, 2(1), 19-28.

- DURANA, C. (1998). "Enhancing marital intimacy through psychoeducation: The P.A.I.R.S Program", *The family Journal*, 5, 204-215.
- ELL, K. y NORTHEN, H. (1990). *Families and health care*, Aldine de Gruyter, New York.
- GOMIS, A. (1994). "Profilaxis y prevención de la vida en pareja" en A. Bobé y C. Pérez Testor (Comps.), *Conflictos de pareja: diagnóstico y tratamiento*, Paidós, Barcelona.
- GORDON, L. y DURANA, C. (1999). The PAIRS program. En R. Berger y M. T Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 217-236). Lillington, NC: Brunner/Mazel.
- GROVER, K. J.; RUSSELL, C. S., SCHUMM; W. R. y PAFF-BERGEN, L. A. (1985). "Mate selection processes and marital satisfaction" en *Family Relations*, 34, 383-386.
- GUERNEY, B. G. (1991). *Relationship enhancement program manual*, Bethesda, MD: National Institute of Relationship Enhancement.
- HAHLWEG, K. y MARKMAN, H. J. (1988). Effectiveness of behavioral marital therapy: empirical status of behavioral techniques in preventing and alleviating marital distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 440-447.
- HALFORD, W. K. (2004). "The future of couple relationship education: Suggestions on how it can make a difference", *Family Relations*, 53, 559-566.
- HALDFORD, W. K. et al. (2004). "Benefits of Flexible Delivery Relationship Education: An Education of the Couple CARE Program", *Journal of Applied Family Studies*, 53(5), 469-79.
- HALFORD, W. R.; MARKMAN, H. J.; KLINE, G. H. y STANLEY, S. M. (2003). "Best practices in couple relationship education", *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 385-406.
- HAWKINS, A. J.; BLANCHARD, V. L., BALDWIN, S. A. y FAWCETT, E. B. (2008). "Does Marriage and Relationship Education Work? A Meta- Analytic Study", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 723-734.
- HERDRIX, H. y HUNT, H (1999). "Imago Relationship Therapy: Creating a Conscious Marriage or Relationship" en R. Berger, M. T Hannah (eds.), *Preventive Approaches in Couples Therapy*, Brunner- Mazerl, Philadelphia p.167-94.
- HOLMAN, T. B. (2001). *Premarital prediction of marital quality or break up: Research, theory and practice*, Kluwer Academic, New York.
- IAFRATE, R. y GIULIANI, C. (2006). *L'enrichment familiare*, Carocci, Roma.
- KELLY, E. L. y CONLEY, J. J. (1987). "Personality and compatibility: A prospective analysis of marital stability and marital satisfaction", *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 27-40.
- JEONG, G. J.; BOLLMAN, S. R. y SCHUMM, W. R. (1992). "Self-reported marital instability as correlated with the Kansas Marital Satisfaction Scale for a sample of Midwestern wives", *Psychological Reports*, 70(1), 243-246.

- KARNEY, B. R. y BRADBURY, T. N. (1995). "The longitudinal course of marital quality stability: A review of theory, method and research" en *Psychological bulletin*, 118(2), 295-309.
- KUNTSON, L. y OLSON D. H. (2003). "Effectiveness of PREPARE Program with Premarital Couples in Community Settings", *Marriage and Family*, 6, 529-546.
- KURDEK, L. A. (1991). "Marital stability and changes in marital quality in newlywed couples: A test of the contextual model", en *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 27-48.
- KURDEK, L. A. (1993). "Predicting marital dissolution: A 5-year prospective longitudinal study of newlywed couples", en *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 221-242.
- NOVAL, L. S. e tal. (1996). "Cognitive Behavioral Marital Enrichment among Church and Non-Church Groups: Preliminary Findings", *Journal of psychology and Theology*, 24, 47-53.
- MCCULLOUGH, M. (1997). "Theoretical Foundations and an Approach to Prevention" en *Marriage and Family: A cristian Journal*, 1, 81-96.
- MACE, D. R. (1974). *What I have Learned about Family Life. En: A personal Developmental Program Workbook*, Boston University, Mineo.
- MARKEY, B.; MICHELETTO, M. y BECKER, A. (1985). *Facilitating Open Couple Communication, Understanding and Study (FOCCUS)*, Archdiocese of Omaha, Omaha (NE).
- MARKMAN, H. J.; RENICK, M. J.; FLOYD, F. J.; STANLEY, S. M. y CLIMENTS, M. (1993). "Preventing Marital Distress Through Communication and Conflict Management Training: A 4- and 5- Years Follow-Up", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 70-77.
- MARKMAN, H. J.; STANLEY, S. M. y BLUMBERG, S. L. (1994). "Fighting for your marriage: Positive steps for preventing divorce and preserving a lasting love", San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- MILLER, S. y SHERRARD, A. D. (1999). "Couples communication: A system for equipping partners to talk, listen, and resolve conflicts effectively", en R. Berger y M. T Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy*, Lillington, NC: Brunner/Mazel, 125-148.
- MURAT, B. y FEKRET, T. (2007). "Effects of a Couple Communication Program on Marital Adjustment", *JABFM*, 20, <http://www.jabfm.org>
- LARSON, J. H. (2004). "Innovations in marriage education: Introduction and challenges" en *Family Relations*, 53, 421-424.
- LARSON, J. H y HOLMAN, T. B. (1994). "Premarital Predictors of Marital Quality and Stability" en *Family Relations*, 43, 228-237.
- LEWIS, R. A. y SPANIER, E. B (1979). "Theorizing about the quality and stability of marriage", en W. R: Burr, R. Hill; F. I Nye y I. L. Reiss (Eds.), *Contemporary theories about the family* (Vol.1 pp. 268-294), Free Press, New York.
- OLSON, D. H. y OLSON, A. K. (1999). "*PREPARE/ENRICH Program: Version 2000*", en R. Berger y M. T Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy*, Lillington, NC: Brunner/Mazel, 196-216.

- PARROT, L. y PARROT, L. (1997). "Preparing Couples for Marriage: The SYMBIS Model", *Marriage and Family: A cristian Journal*, 1, 49-53.
- PEREZ TESTOR, C. (2006). *Parejas en Conflicto*, Paidós, Barcelona.
- RIDLEY, C. y SLADACEK, I. (1992). "Premarital Relationship Enhancement: Its Effects on Needs to Relate to Others" en *Family Relations*, 41, 148-153.
- ROSS, E. R.; BAKER, S. B. y GUERNEY, B. G. (1985). "Effectiveness of Relationship Enhancement therapy versus therapist's preferred therapy" en *American Journal of Family Therapy*, 13, 11-21.
- SAGER, D. E y SAGER, W. G. (2005). "SANCTUS Marriage Enrichment", *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 13(2), 212-8.
- SCABINI, E. y CIGOLI, V. (2000). *Il familiare: Legami, simboli e transizioni*, Raffaello Cortina, Milán.
- SCHILLING, E. A.; BAUCOM, D. H.; BURNETT, C. K.; ALLEN, E. A. y REGLAND, L. (2003). "Alternating the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples' risk of becoming maritally distressed", en *Journal of Family Psychology*, 17, 41-53.
- SCHUMM, W. R. y SILLIMAN, B. (1997). "Changes in premarital counseling as related to older cohorts of married couples" en *Journal of sex and marital therapy*, 23, 98-102.
- SCHULZ, M. S.; COWAN C. P. y COWAN P. A. (2006). "Promoting Healthy Beginnings: A Randomized Controlled Trial of a Preventive Intervention to Preserve Marital Quality During the Transition to Parenthood", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 20- 31.
- STAHMANN, R. F. y SALTS, C. J. (1993). "Educating for marriage and intimate relationships" en M. E. Arcus, J. D. Schvaneveldt y J. J. Moss (eds). *Handbook of Family Life Education*, Newbury Park, CA: Sage. 33- 61.
- STANLEY, S. M. (2001). "Making A Case for Premarital Education" en *Family Relations*, 50, 272-280.
- STANLEY, S. M.; AMATO, P. R.; JOHNSON, C. A. y MARKMAN, H. J. (2006). "Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey" en *Journal of Family Psychology*, 20(1), 117-126.
- STANLEY, S. M.; BLUMBERG, S. L. y MARKMAN, H. L. (1999). "Helping couples fight for their marriages: The PREP approach" en R. Berger y M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy*, Lillington, NC: Brunner/Mazel, 279-303.
- STANLEY, S. M.; MARKMAN, H. J.; ST. PETERS, M. y LEBER, B. D. (1995). "Strengthening marriages and preventing divorce: New directions in prevention research" en *Family Relations*, 44, 392-401.
- SULLIVAN, K. T. y BRADBURY, T. N. (1997). "A premarital prevention programs reaching couples at risk for marital dysfunction?" en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 24-30.
- TUCKER, P. y ARON, A. (1993). "Passionate love and marital satisfaction at key transition points in the family life cycle" en *Journal of social and clinical psychology*, 12, 135-147.

- WATERS, E. y CUMMINGS, E. M. (2000). "A Secure base from which to explore close relationships" en *Children Development*, 71, 164-172.
- WHYTE, M. K. (1990). *Dating, mating and marriage*, Aldine de Gruyter, New York.
- WORTHINGTON, E. L. (1998). "An Empathy-Humility-Commitment Modelo f Forgiveness Applied within Family Dyads", en *Journal of Family Therapy*, 20, 59-16.
- WORTHINGTON, E. L. et al. (1997). "Strategic Hope-focused Relationship-enrichment Counseling with Individual Couples" en *Journal of Counseling Psychology*, 44, 381-390.

