



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DURANTE EL
CONFLICTO DE PAREJA**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

MARICELA MORA PERALTA

JURADO DE EXAMEN:

TUTOR: DR. JUAN JIMÉNEZ FLORES

COMITÉ: MTRA. MA DEL REFUGIO CUEVAS MARTÍNEZ

LIC. ELIEZER EROSA ROSADO

MTRO. VICENTE CRUZ SILVA

MTRA. VERÓNICA MORENO MARTÍNEZ



MÉXICO, D.F. 9 DE FEBRERO DE 2015.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

PÁGINA

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO I	
AFRONTAMIENTO	
1.1 Definición del concepto afrontamiento.....	4
1.2 Modelos teóricos de afrontamiento.....	5
1.2.1 Modelo biológico.....	5
1.2.2 Modelo salud-enfermedad.....	5
1.2.3 Modelo conductual.....	6
1.2.4 Modelo cognitivo-conductual.....	7
1.3 Estilos de afrontamiento.....	10
1.3.1 Estilo centrado en la emoción.....	11
1.3.2 Estilo centrado en el problema.....	12
1.4 Estrategias de afrontamiento.....	13
1.5 Estrategias de afrontamiento adaptativas y desadaptativas.....	19
1.6 Recursos de afrontamiento.....	20
1.6.1 Salud y energía.....	21
1.6.2 Creencias positivas.....	21
1.6.3 Técnicas de resolución de problemas.....	22
1.6.4 Habilidades sociales.....	22
1.6.5 Apoyo social.....	23
1.6.6 Recursos materiales.....	23
1.7 Limitaciones en el uso de recursos de afrontamiento.....	24

1.8 Funciones del afrontamiento.....	25
1.9 Afrontamiento y conflicto de pareja.....	26

CAPITULO II

RELACIÓN DE PAREJA

2.1 Definición de relación de pareja.....	28
2.2 Ciclo vital de la pareja.....	29
2.3 Ciclo Acercamiento-Alejamiento.....	33
2.4 El conflicto en la relación de pareja.....	40

CAPÍTULO III

CONFLICTO DE PAREJA

3.1 Definición del concepto de conflicto de pareja.....	41
3.2 Teorías del conflicto.....	43
3.2.1 Teoría del conflicto del doble interés.....	43
3.2.2 Teoría del conflicto de Straus.....	45
3.2.3 Teoría del conflicto decisional de Janis y Mann.....	46
3.3 El proceso del conflicto.....	48
3.4 Manejo del conflicto.....	49
3.5 Áreas del conflicto en la pareja.....	52
3.6 Consecuencias del conflicto en la pareja.....	57
3.7 Afrontamiento y conflicto en la relación de pareja.....	58

CAPÍTULO IV

MÉTODO

4.1 Planteamiento del problema.....	60
4.2 Pregunta de investigación.....	62
4.3 Objetivo general.....	62
4.4 Objetivos específicos.....	62

4.5 Definición de las variables.....	63
4.6 Población.....	64
4.7 Criterios de inclusión.....	64
4.8 Criterios de exclusión y eliminación.....	64
4.9 Muestreo.....	65
4.10 Instrumentos.....	65
4.11 Hipótesis.....	66
4.12 Diseño de investigación.....	66
4.13 Tipo de estudio.....	66
4.14 Procedimiento.....	66

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Análisis descriptivos.....	68
5.2 Datos comparativos.....	71
5.3 Correlación de las variables.....	90

CAPÍTULO VII

DISCUSIÓN DE RESULTADOS	95
--------------------------------------	----

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	103
---	-----

APÉNDICES

Apéndice A Hoja de datos sociodemográficos

Apéndice B Inventario de Estrategias de Afrontamiento

Apéndice C Escala de Conflicto Decisional

ÍNDICE DE DIAGRAMA, FIGURAS Y TABLAS

DIAGRAMA 1.....	61
FIGURA 5.1 Frecuencia de escolaridad de los participantes.....	68
FIGURA 5.2 Tipo de relación en la que se encontraron los participantes.....	69
FIGURA 5.3 Frecuencia de número de hijos de los participantes.....	69
FIGURA 5.4 Frecuencia de tiempo en la relación.....	70
FIGURA 5.5 Problemas en la relación.....	70
FIGURA 5.6 Problemas en la relación de acuerdo al género.....	71
TABLA 5.7 Afrontamiento de acuerdo al género.....	71
TABLA 5.8 Valoraciones de acuerdo al género.....	72
TABLA 5.9 Afrontamiento y tipo de relación.....	73
TABLA 5.10 Tukey DSH Afrontamiento y tipo de relación.....	74
TABLA 5.11 Valoración de la situación y tipo de relación.....	75
TABLA 5.12 Afrontamiento de acuerdo a la escolaridad.....	75
TABLA 5.13 Tukey DSH de estrategias y escolaridad.....	76
TABLA 5.14 Valoraciones de acuerdo a la escolaridad.....	77
TABLA 5.15 Tukey DSH de valoración de la situación y escolaridad.....	78
TABLA 5.16 Afrontamiento de acuerdo al tiempo en la relación.....	78
TABLA 5.17 Tukey DSH de afrontamiento y el tiempo en la relación.....	80
TABLA 5.18 Valoraciones de acuerdo al tiempo en la relación.....	81
TABLA 5.19 Tukey DSH de valoraciones de la situación y tiempo en la relación.....	82
TABLA 5.20 Afrontamiento de acuerdo al número de hijos.....	83
TABLA 5.21 Tabla Tukey DSH afrontamiento y el número de hijos.....	85
TABLA 5.22 Valoración de la situación de acuerdo al número de hijos.....	86

TABLA 5.23 Tukey DSH de valoración y el número de hijos.....	87
TABLA 5.24 Afrontamiento de acuerdo al reporte de tener o no problemas en la relación.....	88
TABLA 5.25 Valoraciones de acuerdo al reporte de tener o no problemas en la relación.	89
TABLA 5.26 Correlación de estrategias de afrontamiento y valoraciones de la situación de conflicto en la pareja.....	90

DEDICATORIA

**Por tí y para tí mi hermoso pedacito de cielo,
Te amo Fernanda Mora Peralta.**

A mis padres:

Nohemí Peralta por darme todo,
educación, valores, perseverancia...
y saber que cuento contigo sin importar las circunstancias.

Francisco Mora gracias por estar conmigo
y darme todo lo que estuvo en tus manos.

A mis hermanos

Francisco Mora y Roberto Mora simplemente
no imagino la vida sin ustedes, gracias por
los años y experiencias compartidas.

Los amo

AGRADECIMIENTOS

A mi director de tesis **Dr. Juan Jiménez Flores**, gracias por creer en mí, incluso en los momentos en que ni yo misma lo hacía.

A mi asesor **Lic. Eliezer Erosa Rosado**, sin duda sus consejos, conocimientos, dedicación y apoyo fueron de gran ayuda para que se concretar esta investigación; mi más profundo respeto y admiración.

A mi comité **Mtra. Verónica Moreno, Mtro. Vicente Cruz y Mtra. Ma del Refugio Cuevas**, gracias por su tiempo y comentarios.

Un especial agradecimiento al **Lic. Juan Santiago Montes Landeros**, por su apoyo para la recolección de datos de la presente investigación y por estar cuando más lo necesité, por todo el apoyo moral para no desertar, gracias por estar.

Gracias a todos mis amigos **Elizabeth, Eleazar, Anahid, Gaby, Isabel, Lucero, Norma, Ana Laura, Gustavo, Javier, Araceli, Angélica...** por haber formado parte importante de mí.

A la **Universidad Nacional Autónoma de México**, la máxima casa de estudios, que me ha dado la mayor satisfacción de formar parte de esta gran institución.

A la **Facultad de Estudios Superiores Zaragoza** por darme la formación profesional.

Gracias...

RESUMEN

La presente investigación tiene como propósito describir cuáles son las estrategias de afrontamiento y las valoraciones de la situación que las parejas utilizan durante el conflicto. Participaron 200 personas seleccionadas por un método no probabilístico propositivo, se utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento y la Escala de Conflicto Decisional, las parejas se encontraban en una relación ya sea noviazgo, unión libre o matrimonio; las edades oscilaron entre los 18 a 59 años de edad, con escolaridades de primaria, secundaria, bachillerato, licenciatura y maestría; se realizó la correlación de Pearson.

Los hallazgos encontrados muestran que la población estudiada lleva a cabo la valoración de las situación de conflicto en la que determinan diversas opciones, les asignan valores, permiten o no la participación de otros en la toma de decisión y las estrategias que utilizan están encaminadas a evitar darle solución al problema y reducir el impacto emocional, ya que debido a la valoración que la persona ha hecho considera que llevar a cabo ciertas estrategias le harán tener posibles pérdidas objetivas y cognitivas, por lo que aplaza el hecho de tomar una decisión respecto a qué hacer en la situación de conflicto.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento, afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción, conflicto de pareja, conflicto decisional.

Introducción

Los conflictos en la relación de pareja son problemas que se presentan con frecuencia y de gran importancia para los profesionales de la psicología, debido a que el conflicto de pareja es una de las principales causas por lo que las parejas acuden a atención psicológica, debido a esto se ha encontrado que los conflictos tienen una estrecha relación con otros trastornos psicológicos como la ansiedad, depresión, consumo de alcohol, entre otras (Lazarus & Folkman, 1991).

La literatura indica que esto se debe en gran parte a la forma en cómo se está resolviendo el conflicto y se le conoce como afrontamiento.

Con base en lo anterior en el primer capítulo se describe que el afrontamiento son todos aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que la persona lleva a cabo para solucionar demandas específicas, que han sido evaluadas como excedentes o desbordantes; y se utilizan para reducir el impacto que la situación produce, que afecta el bienestar psicológico.

Las personas realizan una valoración de la situación, lo que implica que decidan qué hacer; si considera que la situación se puede modificar, lleva a cabo estrategias para solucionar el problema; en caso de valorar que la situación no se puede cambiar lleva a cabo estrategias para minimizar la emoción que la situación le está provocando; a esto se le conoce como estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en la emoción. La literatura describe ocho estrategias: resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional, evitación de problemas, pensamiento desiderativo, retirada social y autocrítica.

En el segundo capítulo se describe qué es la relación de pareja, el ciclo vital, así como el ciclo de acercamiento-alejamiento propuesto por Díaz-Loving (1999), con la finalidad de

tener un panorama general de lo que consiste la relación de pareja y las causas que generan conflicto en la relación.

En el siguiente capítulo se describen las diversas teorías que se han desarrollado para explicar lo que ocurre durante el conflicto, como el Modelo de doble interés (Blake & Mount, 1964), el modelo de conflicto de Straus (1979) y el propuesto por Janis y Mann (1977) que plantea que valorar la situación implica un conflicto de decisión interna que genera estrés debido a la preocupación de las posibles pérdidas objetivas y subjetivas.

En el capítulo cuatro se describe el planteamiento del problema de la presente investigación, con el objetivo de conocer cuáles estrategias de afrontamiento utiliza la persona ante la valoración del conflicto.

En el siguiente apartado se describe el objetivo de la investigación, las variables relacionadas y se plantea la hipótesis.

En el capítulo sexto se muestran los resultados encontrados en la investigación, se desarrolla el análisis descriptivo de las variables sociodemográficas, ANOVA y prueba t para conocer diferencias del uso de estrategias de afrontamiento y valoraciones de la situación de conflicto de acuerdo al sexo, escolaridad, número de hijos, tiempo en la relación, tipo de relación y las diferencias que existen en los que reportaron tener o no problemas en la relación.

En el capítulo siete se presenta la discusión de los resultados que surgen a partir del estudio de la literatura especializada y del análisis estadístico.

En el último capítulo se describen las conclusiones de la investigación, aportaciones y limitaciones. A continuación se procede con el desarrollo de la presente investigación.

CAPÍTULO I

AFRONTAMIENTO

En el presente capítulo se describe el constructo afrontamiento, las diversas definiciones que se le han dado, cuáles han sido las aportaciones que las investigaciones han descrito en torno a las estrategias de afrontamiento que las personas utilizan para solucionar la situación que le provoca algún malestar en su vida, y cómo esta forma de resolver una situación, en el caso específico de los conflictos en la relación de pareja, repercuten de manera directa en la salud física y psicológica, en caso de no solucionarse de manera adecuada.

1.1 Definición del concepto afrontamiento

Diversos autores y posturas teóricas definen al afrontamiento, debido a que es importante para la solución de situaciones que producen malestar a las personas. Se ha encontrado que el afrontamiento es una variable mediadora que influye en la adaptación de los individuos a eventos estresantes, ya que promueve los recursos de las personas para que puedan dar solución a los problemas, en este caso, conflictos en la relación de pareja. Por ello el afrontamiento es definido como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se utilizan para manejar demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus & Folkman, 1984); las estrategias que se utilizan son para reducir al mínimo el impacto negativo que producen los estresores sobre el bienestar psicológico, e incluso pueden mediar entre las situaciones estresantes y la salud (Fernández & Díaz, 2001; Pearlin & Schooler, 1978). Por lo tanto, se da inicio a presentar algunos modelos teóricos que definen el afrontamiento.

1.2 Modelos teóricos del afrontamiento

La literatura describe las distintas perspectivas teóricas que se han desarrollado en torno al constructo afrontamiento, a continuación se presentan: el modelo biológico, salud-enfermedad, conductual y cognitivo.

1.2.1 Modelo biológico

Bajo esta perspectiva el afrontamiento se define como aquellos actos que la persona realiza para controlar las condiciones aversivas del medio en el que se desarrolla, disminuyendo el grado de alteración psicofisiológica que producen dichos eventos, esto se hace a través de conductas de evitación y huida; y si las respuestas conductuales resultan efectivas, es decir, si disminuye el grado de excitación (*arousal*) mediante la neutralización de una situación nociva o peligrosa; las personas aprenden a afrontar la situación mediante un reforzamiento positivo (Miller, 1980).

La desventaja de este enfoque es que excluye de procesos cognitivos y emocionales en cómo se perciben de las situaciones estresantes. Este enfoque se basa en la supervivencia de las especies, la cual depende de la capacidad de predicción y control que los individuos pueden hacer de su entorno.

A partir de estas investigaciones se derivan otras en donde lo primordial es conocer los efectos que produce el afrontamiento en la salud física y mental.

1.2.2 Modelo salud-enfermedad

A diferencia del modelo biológico, se describe al afrontamiento como un proceso complejo, en donde todo aquello que las personas piensan, sienten o hacen ante los problemas o estresores, lo hacen con el fin de conservar su bienestar como una tendencia general, en la que se identifica la dimensión de estabilidad (rasgo), y como una tendencia específica a responder con base en la situación confrontada (estado), dar una respuesta al estrés que

provoca las situaciones que no puede controlar, es decir, las que producen ansiedad (Beutler & Moos, 2003; Reyes-Lagunes, 1998).

Esta respuesta tiende a disminuir la carga vinculada con los eventos estresantes, de tal modo que las estrategias de afrontamiento son aquellas respuestas efectivas para la reducción de ansiedad, y sus resultados contribuyen en el bienestar psicológico o enfermedad (Snyder & Dinoff, 1999).

Para hacer frente a un estímulo perturbador se genera un estado de tensión con el cual el individuo debe luchar; desde esta perspectiva el estudio de los factores que hacen posible el manejo de la tensión es la clave para una vida con salud, así el adecuado control de la tensión frente a los estresores parece determinar un afrontamiento exitoso y por consiguiente un estado de bienestar (Antonovsky, 1979). Sin embargo, estrategias como la evitación predice síntomas depresivos, estados afectivos negativos, menor apoyo social percibido, asociado a niveles altos de ansiedad y depresión (Arraras, Wright, Jusue, Tejedor & Calvo, 2002).

Otro modelo que ha desarrollado investigación en torno al afrontamiento es el modelo conductual, que se presenta a continuación.

1.2.3 Modelo conductual

Diversos los autores que se basan en esta perspectiva. Billings y Moss (1981) definieron al afrontamiento como los intentos que se realizan para utilizar los recursos, tanto personales como sociales, con el fin de manejar el estrés y de realizar acciones concretas que le permitan modificar las situaciones problemáticas para lograr una transición y una adaptación efectivas.

Olson y McCubbin (1989) describen dos aspectos básicos; por un lado, el afrontamiento como un proceso y por el otro, la eficacia del mismo. De acuerdo con estos autores el

afrontamiento es un proceso que la persona pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes; sin embargo, no garantiza el éxito. Si al hacerlo la persona tiene un buen resultado, repetirá la misma forma de resolver el problema ante situaciones similares; en caso contrario buscará otro recurso; y esto es una situación de aprendizaje por ensayo y error (Fernández-Abascal & Palmero, 1999).

El siguiente modelo es el cognitivo-conductual, que se presenta a continuación.

1.2.4 Modelo cognitivo-conductual

Este modelo incluye aspectos cognitivos, afectivos y comportamentales del proceso de afrontamiento, el cual ha sido definido como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, tendientes a manejar, tolerar, reducir o minimizar las demandas y conflictos, ya sean internos o externos (Lazarus & Folkman, 1984). Los estresores, en el contexto de este modelo, son definidos como transacciones o intercambios entre el individuo y las situaciones particulares del ambiente, así mismo la persona es un formador activo de las relaciones con el medio, el afrontamiento es el cambio conductual en respuesta a las demandas transaccionales.

Por su parte, Everly (1989) describió al afrontamiento como un esfuerzo que la persona realiza para reducir, mitigar, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que generan los efectos aversivos del estrés, estos esfuerzos que pueden ser cognoscitivos o conductuales (Halsted, Bennett & Cunningham, 1993).

Los autores más importantes de esta línea de investigación son Lazarus y Folkman (1984), describieron al afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, estos esfuerzos se utilizan para reducir el impacto que producen los estresores sobre el bienestar

psicológico (Fernández & Díaz, 2001), lo cual depende de la valoración de la situación, la disponibilidad de recursos y de las experiencias previas (Richardson & Poole, 2001).

Otros autores han apoyado esta teoría y han descrito al afrontamiento como el esfuerzo cognoscitivo y conductual dinámico, es decir, es considerado como la capacidad de llevar a cabo un conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos y acciones) para disminuir o tolerar demandas externas e internas que generan estrés (Castaño & León del Barco, 2010; Casullo & Fernández, 2001).

Las definiciones descritas anteriormente implican los recursos personales y las acciones dirigidas a disminuir, aceptar o incluso ignorar aquellos eventos que se pueden o no controlar (Mok & Tam, 2001; Richardson & Poole, 2001) y por esto son considerados como los esfuerzos que se utilizan para hacer frente al estrés y tolerar sus efectos de la manera menos perjudicial (Matheny, Aycock, Pugh, Curlette & Silva-Canella, 1986); también son considerados como la forma habitual en que se enfrenta a los eventos percibidos como estresantes (Caballo, 1998), lo cual reconoce el uso de recursos con los que disponga en un momento dado.

Para poder llevar a cabo este procedimiento, la persona realiza una valoración cognitiva de la situación, es donde ésta puede ser considerada como lesiva o no, también para dominar, reducir o tolerar las demandas internas y/o externas que son creadas por el evento estresante (Lazarus & Launier, 1978); ésta se lleva a cabo para responder conductual y emocionalmente, de la manera más adecuada, ante la situación que le produce malestar. La evaluación del evento se lleva a cabo de tres formas (Cassaretto, Chau, Oblitas & Valdez, 2003):

- Valoración primaria: La persona evalúa cuáles podrían ser las repercusiones de un acontecimiento o situación sobre su bienestar y que pueden ser considerada como:

- a) Daño o pérdida.
 - b) Amenaza, en donde la persona anticipa el daño o pérdida (el potencial lesivo de la situación).
 - c) Desafío, conoce cuáles son los recursos con los que cuenta para salir de la situación.
 - d) Beneficio, en donde la situación no desencadenará estrés.
- Valoración secundaria: La persona valora los recursos de los que dispone con el fin de evitar o reducir las consecuencias negativas de la situación, y saber si es una amenaza o un desafío y con esto determinar las acciones a realizar para enfrentar el acontecimiento. Dichos recursos se describen más adelante.
 - Valoración terciaria: Se refiere a la valoración de los resultados de la acción tomada ante la situación estresante, éstas son las consecuencias adaptativas o desadaptativas del mismo.

La interacción entre la valoración primaria y secundaria determinan el grado de estrés, la intensidad y la calidad de la respuesta emocional y conductual ante cualquier situación (Cassaretto et al., 2003).

La valoración de la situación hace que el afrontamiento sea un proceso cambiante y adaptativo. En él, la persona y el contexto interactúan de manera permanente, variando las estrategias en función del tipo de problema a resolver; es decir, se realizan una serie de cambios entre la persona; que tiene un conjunto de recursos, valores y compromisos; y un ambiente específico el cual también cuenta con sus propios recursos y demandas. El afrontamiento no es una acción única en un momento específico, sino un conjunto de respuestas que van ocurriendo durante el tiempo; a través de las cuales la persona y el ambiente se influyen mutuamente. Por ello, aunque el acontecimiento estresante haya

terminado, su final suscita todo un conjunto nuevo de procesos anticipatorios, en donde se lleva a cabo una reevaluación de la situación, no sólo a eventos pasados o presentes, sino también a futuros (Lazarus, 1985).

Y produce que el evento cambie o no; con base a esto, Lazarus y Folkman (1984) plantearon la distinción entre el afrontamiento dirigido a regular la respuesta emocional y el dirigido a manipular o alterar el problema, conocidos también como estilos y estrategias de afrontamiento; a continuación se hace la descripción de cada uno de los conceptos.

1.3 Estilos de afrontamiento

Los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales; es decir, los modos que la persona reacciona ante el estrés, ya sea a través de diversas situaciones, o en una misma situación a lo largo del tiempo; y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de las diversas estrategias debido a que son consistentes con sus valores, creencias, metas e ideales, así como de su estabilidad temporal y situacional; y todo es aprendido en función de las experiencias pasadas o por hallazgo fortuito en una situación de emergencia (Fernández-Abascal, 1999; Sandín, Chorot, Santed & Jiménez, 1995).

Aunque en teoría se pueden emplear multitud de estrategias para manejar una situación estresante, cada individuo tiene una propensión a utilizar una serie determinada de estrategias en situaciones diversas. Por tanto el estilo es más general y estable dentro de cada persona.

Como estilos de afrontamiento se pueden distinguir el afrontamiento centrado en la emoción y centrado en el problema (Folkman, 2011). El primero está dirigido a regular la respuesta emocional y el segundo está dirigido a manipular o alterar el problema (Lazarus & Folkman, 1991). A continuación se describe cada uno.

1.3.1 Estilo centrado en la emoción

El afrontamiento centrado en la emoción se refiere a aquellos esfuerzos que la persona realiza para regular las emociones derivadas de la situación, se considera que este estilo de afrontamiento surge cuando la persona considera que no se puede hacer nada para modificar las condiciones del entorno y lo único que puede hacer es aceptar lo que está ocurriendo, sin esperar algún cambio (Forsythe & Compas, 1987). En este estilo de afrontamiento la persona lleva a cabo estrategias como la evitación, minimización, distanciamiento, tensión selectiva, comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos (Lazarus, 1999). Muchas de estas estrategias derivan de las teorías e investigaciones realizadas sobre los procesos defensivos; su objetivo es cambiar el significado de la situación, sin modificarla objetivamente, es decir, hacer una reevaluación cognitiva (Lazarus & Folkman, 1991).

Esto se lleva a cabo para conservar la esperanza y el optimismo, negar tanto el hecho como su implicación, para no tener que aceptar lo peor; con el uso de este tipo de afrontamiento la persona cambia de manera subjetiva lo que está ocurriendo para mitigar el estrés y disminuir el malestar y el dolor emocional (Moss, 1977; citado en Lazarus & Folkman, 1991). Este estilo también es utilizado para alterar el significado de la situación y realzar el sentido de control del individuo sobre el estrés; su función primordial es analizar las consecuencias emocionales de los estresores y ayudar a mantener el equilibrio emocional (Lazarus & Folkman, 1991). Este proceso lleva por sí mismo a una distorsión de la realidad.

Por tanto, este estilo de afrontamiento se relaciona con problemas en la salud (Antonovsky, 1993) como síntomas depresivos, menor percepción de apoyo social, ansiedad, percepción de malestar psicológico y deterioro en la calidad de vida (Arraras, Wright, Jusue, Tejedor &

Calvo, 2002; Griswold, Evans, Spielman & Fishman, 2005), probablemente porque implican una tendencia a percibir que se ha perdido el control de la situación, núcleo central de estados emocionales negativos (Beck, 1979; Bhar, Brown & Beck, 2008; Lazarus & Folkman, 1984). Sin embargo, existe otra forma de afrontamiento, es el estilo centrado en el problema, que se presenta a continuación.

1.3.2 Estilo centrado en el problema

Este estilo es considerado como aquellas actividades o manipulaciones y esfuerzos orientados a modificar o eliminar el problema; consiste en cambiar la relación persona-ambiente, que intenta manejar o alterar las fuentes generadoras de estrés, actuando sobre los efectos de la situación estresante. Este estilo se lleva a cabo cuando la persona considera que la situación puede cambiar y busca todo tipo de recursos que le permitan tener éxito de cambio. Generalmente este estilo está dirigido a definir el problema, a la búsqueda de soluciones alternativas y a considerarlas en base a su costo, beneficio, elección y aplicación (Lazarus, 1999).

Kahn Wolfe, Quinn, Snoek & Rosenthal (1964) consideran dos grupos principales de estrategias dirigidas al problema: las que hacen referencia al entorno y las que se refieren al sujeto. El primer grupo se encuentran las estrategias dirigidas a modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos, procedimientos, etc., y en el segundo grupo se incluyen las estrategias encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos como la variación del nivel de aspiraciones, la búsqueda de canales distintos de gratificación, el desarrollo de nuevas pautas de conducta o el aprendizaje de recursos y nuevos procedimientos.

Este estilo de afrontamiento está relacionado con mayor bienestar psicológico y estados afectivos positivos, por lo cual es favorable debido a que implica una confrontación

adecuada de las propias emociones. (Contreras, Esguerra, Espinosa & Gómez, 2007; Khechane & Mwaba, 2004; Daughtry & Paulk, 2006).

Estos dos estilos de afrontamiento son los que llevan a la persona a realizar o no, ciertos comportamientos ante la situación que lo demanda. A continuación se describen las estrategias de afrontamiento, que son las acciones concretas que se utilizan para resolver el problema.

1.4 Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son un conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos y acciones) que la persona utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que esta situación le genera (Casullo & Fernández, 2001; Trianes, 2002). La estrategia presenta ventajas, ya que tiende a modificarse de acuerdo a la situación (Malagón-Calderón & González-Cabello, 2005); que le permite a la persona adaptarse.

Lazarus y Folkman (1984) plantean que para manejar una situación estresante se cubren al menos ocho estrategias diferentes:

1. *Confrontación*: constituyen los esfuerzos de la persona para alterar la situación. Indica también cierto grado de hostilidad y riesgo para él.
2. *Planificación*: apunta a solucionar el problema. Se da durante la evaluación de la situación (evaluación secundaria).
3. *Aceptación de la responsabilidad*: indica el reconocimiento del papel que juega la persona en el origen y/o mantenimiento del problema. Es lo que comúnmente se señala como “hacerse cargo”.
4. *Distanciamiento*: Implica los esfuerzos que realiza la persona por apartarse o alejarse del problema, evitando que éste le afecte.

5. *Autocontrol*: Se considera un modo de afrontamiento activo que indica los intentos que el sujeto hace por regular y controlar sus propios sentimientos, acciones y respuestas emocionales.
6. *Re evaluación positiva*: supone percibir los posibles aspectos positivos que tiene una situación estresante.
7. *Escape o evitación*: A nivel conductual, implica el empleo de estrategias tales como beber, fumar, consumir drogas, comer en exceso, tomar medicamentos o dormir más de lo habitual. También puede ser evitación cognitiva, a través de pensamientos irreales improductivos, esto apunta a desconocer el problema.
8. *Búsqueda de apoyo social*: Son los esfuerzos que la persona realiza para solucionar el problema acudiendo a la ayuda de terceros, con el fin de buscar consejo, asesoramiento, asistencia, información o comprensión y apoyo moral.

Las dos primeras estrategias están centradas en el problema (en tanto resultan más instrumentales ya que modifican el problema haciéndolo menos estresante); las cinco siguientes están centradas en la emoción (ya que apuntan a la regulación de la emoción) y la última estrategia se centra en ambas áreas. Lazarus y Folkman (1984) señalan que algunas estrategias son más estables a través de diversas situaciones estresantes, mientras que otras se hallan más asociadas a contextos situacionales particulares. Por ejemplo, pensar positivamente es relativamente estable y depende sustancialmente de la personalidad; en cambio, la búsqueda de soporte social es inestable y depende principalmente del contexto social (Leibovich, Schmidt & Marro, 2002).

La misma línea de investigación de Lazarus, Folkman y Moos (1993) consideran, que las dos perspectivas del afrontamiento de una persona-centrada en el problema y centrado en la

emoción-; por un lado considera la orientación o el foco del afrontamiento y por el otro el método de afrontamiento y ambas se combinan.

Desde el foco de afrontamiento, las respuestas se dividen en: aproximación y evitación, cada uno de estos dos grupos de respuestas se dividen en dos categorías que reflejan los métodos de afrontamiento cognitivo y conductual. El afrontamiento por aproximación se focaliza en el problema y refleja los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar o resolver los estresores vitales. En cambio el tipo de afrontamiento por evitación tiende a estar centrado en la emoción ya que refleja intentos cognitivos y conductuales para evitar pensar en un estresor y sus implicaciones o manejar el afecto asociado al mismo. Gracias a esto Moss (1977; citado en Lazarus & Folkman, 1991) ha desarrollado ocho respuestas de afrontamiento:

- Análisis Lógico (AL): intentos cognitivos de comprender y prepararse mentalmente para afrontar un estresor y sus consecuencias.
- Revaloración Positiva (R); intentos cognitivos de construir y reestructurar un problema en un sentido positivo mientras se acepta la realidad de una situación.
- Búsqueda de Orientación y Apoyo (BA): intentos conductuales de buscar información, apoyo y orientación.
- Resolución de Problemas (RP): intentos conductuales de realizar acciones conducentes directamente al problema.
- Evitación Cognitiva (EC): intentos cognitivos de evitar pensar en el problema de forma realista.
- Aceptación/Resignación (A): intentos cognitivos de reaccionar al problema aceptándolo.

- **Búsqueda de Gratificaciones Alternativas (BG):** intentos conductuales de involucrarse en actividades sustitutivas y crear nuevas fuentes de satisfacción.
- **Descarga Emocional (DE):** intentos conductuales de reducir la tensión expresando sentimientos negativos.

Cano, Rodríguez y García (2007), trabajando con población mexicana, encontraron las siguientes ocho estrategias de afrontamiento:

- 1) **Resolución de problemas:** son aquellas estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés, modificando la situación que lo produce.
- 2) **Reestructuración cognitiva:** son las estrategias cognitivas que cambian el significado de la situación estresante.
- 3) **Apoyo social:** se refiere a la búsqueda de apoyo emocional.
- 4) **Expresión emocional:** son las estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés.
- 5) **Evitación de problemas:** son las estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante.
- 6) **Pensamiento desiderativo:** son las estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante.
- 7) **Retirada social:** son las estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante.
- 8) **Autocrítica:** son las estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su manejo inadecuado.

Las formas y uso de diversos métodos en como una persona afronta los acontecimientos que ha valorado como estresantes, están asociadas con la experiencia anterior en

situaciones similares, creencias que tiene sobre sí mismo y el entorno y la disponibilidad real de recursos para responder con efectividad. Así pues, el hecho de que una persona interprete o no un acontecimiento o situación en concreto como estresante depende de cosas como su experiencia, si sus respuestas anteriores a tales situaciones fueron eficaces o no (Lazarus & Folkman, 1991). Por tanto, no existen estrategias de afrontamientos mejores ni peores en sí mismas, ya que el afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional, si es efectivo no se presentará dicho malestar; en caso contrario, podría verse afectada la salud de forma negativa (Casaretto et al, 2003).

Tanto el estilo dirigido al problema como a la emoción pueden interponerse entre el proceso de afrontamiento, facilitando o impidiendo cada una la aparición de la otra. Debido a que existen diversos factores que influyen en el proceso de afrontamiento como el género, estado civil, escolaridad, ámbito laboral, etc., así, cada individuo actúa o emplea diferentes estilos que miden la función de la adaptación al medio ambiente (Lazarus, 1985).

Por ello, es importante que se describa cuál es la diferencia entre estilos y estrategias de afrontamiento.

La diferencia entre estrategias y estilos es realizado por Ryan-Wenger (1992), quien menciona que los estilos están relacionados a características de la personalidad y la estrategias son acciones cognitivas o de comportamiento tomadas en el transcurso de un episodio en particular de estrés. Los estilos pueden influir en las estrategias de afrontamiento seleccionadas.

Para Carver & Scheier (1994), surgen porque las personas desenvuelven formas habituales de lidiar con el estrés y estos hábitos o estilos pueden mediar las reacciones en nuevas situaciones. Pueden reflejar una tendencia a responder de una forma particular cuando son confrontados con una serie específica de circunstancias. Al contrario de los estilos ligados a

factores de disposición del individuo, las estrategias han sido vinculadas a factores situacionales. Y éstas pueden cambiar de un momento a otro durante las etapas de una situación estresante. Dada esta variabilidad en las reacciones individuales estos autores definen la imposibilidad de poder predecir respuestas situacionales a partir del estilo común de afrontamiento de una persona.

Desde este punto de vista, los estilos y las estrategias de afrontamiento forman parte de un conjunto de herramientas o factores protectores que se utilizan ante situaciones de riesgo o condiciones de cualquier índole, que son capaces de contribuir al bienestar psicológico o a la salud psíquica de las personas; así no deben ser analizadas como el extremo opuesto del continuo de una dimensión única en las que se ubican, compartiendo su lugar con los factores de riesgo, sino que deben ser entendidas como variables independientes que tienen efecto directo sobre ciertos comportamientos, ejerciendo una influencia moderada entre las situaciones riesgosas y los comportamientos específicos (Casullo & Fernández, 2001).

Sin embargo, hay algunos estilos que pueden ser funcionales a corto plazo en cuanto logran el objetivo de disminuir el impacto del estresor, pero a largo plazo pueden comprometer de manera considerable la calidad de vida, la salud mental y el bienestar psicológico (Walh, Hanestad, Wiklund & Poum, 1999) si los estilos utilizados no le proporcionan a la persona el resultado esperado, por tanto, las estrategias de afrontamiento pueden ser adaptativas o desadaptativas.

1.5 Estrategias de afrontamiento adaptativas y desadaptativas

El afrontamiento funcional o adaptativo es conceptualizado por Frydenberg (1997) como aquel en el que el problema es definido, las alternativas de solución son generadas y las acciones son llevadas a cabo; mientras que el afrontamiento disfuncional se refiere al manejo y la expresión de sentimientos al momento de afrontar eventos estresantes. Ambas

dependen de la evaluación que realiza la persona de la situación (evaluación primaria) así como de la evaluación de los recursos de afrontamiento (evaluación secundaria).

Las estrategias adaptativas reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo, consiguen disminuir el estrés fisiológico y mejoran la respuesta corporal (por ejemplo, aumentar la respuesta inmunitaria o disminuir el gasto cardíaco), minimizar las reacciones emocionales subjetivas negativas y amplificar las positivas, así como reforzar la autoestima, aumentar recompensas y disminuir castigos o resolver problemas, mejorar el rendimiento y ajuste social (Campos, Iraurgi, Páez & Velasco, 2004). En el caso contrario, las estrategias de afrontamiento desadaptativas reducen el estrés a corto plazo, sin embargo, si el problema no se resuelve provoca daños en la salud a largo plazo.

A partir de esto, se afirma que el afrontamiento actúa como regulador de perturbación emocional, ya que si es efectivo no permite que se presente malestar; en caso contrario, afecta la salud, aumentando el riesgo de morbilidad y mortalidad para el individuo.

El afrontamiento es efectivo cuando alcanza el objetivo, lo que permite que las estrategias que se utilizaron se seleccionen en futuras ocasiones; por lo tanto, no importa qué tipo de estrategia sea y/o cual sea su finalidad, cuando el afrontamiento es disfuncional se tienen las siguientes consecuencias (Hernández-Guzmán, 1999):

- Distorsión perceptual de las características relevantes de las experiencia estresante.
- Emociones y cogniciones distorsionadas que no coinciden con las características perceptuales de la experiencia.
- Carencia de un repertorio conductual con las competencias necesarias para dar una respuesta de afrontamiento adecuada.
- Emociones y pensamientos distorsionados, generalmente negativos, relativos a la evaluación de la auto eficacia para afrontar.

La exposición prolongada ante el estrés y el uso continuo de estrategias de afrontamiento pueden resultar en patrones de comportamiento difíciles de cambiar si se percibe como efectivo (Stansbury & Harris, 2000). El hecho de poder llevar a cabo el afrontamiento depende en gran medida de todos los recursos con los que la persona dispone y de las limitaciones que le dificulten el uso de tales recursos; a continuación se describen cuáles son aquellos con los que una persona dispone.

1.6 Recursos del afrontamiento

Los recursos de afrontamiento son los elementos y/o capacidades, internos o externos, con los que cuenta el individuo para hacer frente a las demandas del acontecimiento o situación potencialmente estresante.

La forma en que se afronta una situación dependerá de los recursos con los que dispone y de las limitaciones que dificulten su uso en un contexto determinado. Al hacer referencia de que una persona cuenta con muchos recursos no sólo significa que dispone de un gran número de ellos, sino que también tiene la habilidad para aplicarlos ante las distintas demandas del entorno.

Los recursos de la persona son salud y energía (recursos físicos), las creencias positivas (recursos psicológicos) y las técnicas sociales (aptitudes), la resolución de problemas; y las ambientales como los recursos sociales y materiales (Lazarus, 1985), que se describen a continuación.

1.6.1 Salud y energía

Una persona frágil, enferma, cansada o débil tiene menos energía para aportar al proceso de afrontamiento. La importancia del bienestar y energía física es evidente cuando hay que resistir problemas e interacciones estresantes que exigen una movilización importante. Aunque muchas de las investigaciones realizadas (Bulman & Wortman, 1977; Hamburg &

Adams, 1967) sugieren que las personas son capaces de afrontar las situaciones a pesar de una escasa salud física y del agotamiento de su energía, éstos facilitan el afrontamiento; es decir, hay mayor posibilidad de afrontar una situación cuando la persona se encuentra bien de salud.

1.6.2 Creencias positivas

Verse a uno mismo de forma positiva es considerado como un importante recurso psicológico de afrontamiento. Incluso aquellas creencias generales y específicas que sirven de base para la esperanza y que favorecen el afrontamiento en las condiciones más adversas. La esperanza puede ser alentadora por la creencia de que la situación se puede controlar y de que uno mismo tiene la fuerza para cambiarla. La esperanza sólo existirá cuando éstas tengan un resultado positivo, o por lo menos probable.

Los sistemas de creencias pueden aplicarse prácticamente en todos los contextos y las que tienen mayor relevancia son aquellas a las que se refieren al control; por ejemplo las personas que poseen un locus de control externo consideran que los resultados dependen de sus propias conductas y afrontan las situaciones de forma distinta, en comparación con las personas que consideran que el resultado es fruto del azar o la casualidad; los que poseen locus de control interno tienen más probabilidades de prevenir y cambiar la situación (Lazarus & Folkman, 1991).

Anderson (1977) y Stricklan (1978) sugieren que en las creencias de control interno predominan las estrategias dirigidas al problema y si el locus de control es externo predominan las estrategias dirigidas a la emoción.

1.6.3 Técnicas de resolución de problemas

Éstas incluyen las habilidades para conseguir información, analizar las situaciones, examinar posibles alternativas, predecir opciones útiles para obtener los resultados

deseados y elegir un plan de acción apropiado (Janis & Mann, 1977), se expresan a través de acciones específicas. Las técnicas para la resolución de problemas derivan de otros recursos, como experiencias previas, almacenamiento de información, habilidades cognitivo-intelectuales para aplicar esa información y capacidad de autocontrol (Rosenbaum, 1980).

1.6.4 Habilidades sociales

Las habilidades sociales constituyen un importante recurso de afrontamiento ya que es parte de la actividad social en la adaptación del ser humano. Estas habilidades se refieren a la capacidad de comunicarse y de actuar con los demás en una forma socialmente adecuada y efectiva, facilitan la resolución de problemas en coordinación con otras personas, aumentan la capacidad de atraer su cooperación y apoyo y, en general, aportar a la persona un control más amplio sobre las interacciones sociales.

1.6.5 Apoyo social

El hecho de tener a alguien de quien recibir apoyo emocional, informativo y/o tangible ha recabado mucha atención debido a que es uno de los mecanismos que la gente valora como más eficaces para afrontar situaciones emocionales difíciles ya que se ha considerado como un amortiguador del propio estrés (Barrera, 1988), el hecho de que una persona se considere apreciado o de pertenecer a una red social tiene efectos en el bienestar y la salud. El apoyo social puede ser conceptualizado a partir de dos perspectivas, una cuantitativa-estructural y otra cualitativa-funcional. La primera evalúa la cantidad de vínculos relaciones que establece el individuo con su red social, que correspondería al apoyo social recibido. En tanto la segunda se centra en la existencia de relaciones significativas y la evaluación y apreciación subjetiva del apoyo social percibido (Barra, 2004; Escobar, Puga & Martín, 2008).

Entre la ayuda que recibe y brinda un mayor beneficio, es la familia, debido a que considera tener mayor atención y protección en los procesos físicos y mentales por lo que está pasando, en especial cuando la persona no posee el apoyo de redes formales (Domínguez, Espín & Bayorre, 2001); es decir, que los que conviven con familiares presentan mejor salud mental, física y emocional, en comparación con aquellos que viven o se sienten solos (Bozo, Toksabay & Kürüm, 2009).

El apoyo social es importante en momentos de estrés ya que influye de manera benéfica en la valoración de la situación estresante (Barra, 2004).

1.6.6 Recursos materiales

Éstos se refieren al dinero, bienes y servicios que pueden adquirirse con él; aunque su importancia queda implicada en las discusiones sobre las fuertes relaciones que existen entre el estatus económico, el estrés y la adaptación. Las personas con dinero, sobre todo si saben cómo utilizarlo, generalmente viven mucho mejor que los que carecen de él. Los recursos económicos aumentan, de forma importante, las opciones de afrontamiento en la mayoría de situaciones estresantes ya que proporcionan un fácil acceso y a menudo, más efectivo a la asistencia legal, médica, financiera y de cualquier otro tipo. Simplemente el hecho de tener dinero, incluso aunque no se use, puede reducir la vulnerabilidad de la persona a la amenaza y de esta forma facilitar el afrontamiento efectivo (Antanovsky, 1993).

Sin embargo no todos cuentan con los mismos recursos o de la misma magnitud, por ello, aunque se haya pensado en darle alguna solución, si no se cuenta con la suficiente cantidad de recursos, no se podrá llevar a cabo la solución a la situación estresante.

1.7 Limitaciones en el uso de los recursos de afrontamiento

La novedad y complejidad de muchas situaciones estresantes dan lugar a una serie de demandas que muchas veces exceden los recursos del individuo. Sin embargo, en ocasiones los recursos son adecuados, pero es la persona la que no los utiliza al máximo porque al hacerlo podría crear conflictos y perturbaciones adicionales. Algunos de los factores que intervienen pueden ser personales (valores y creencias internalizadas, esquemas, sentimientos y que sirven como normas), ambientales o incluso el grado de amenaza que la persona haya considerado de la situación (Menninger, 1963).

Además los recursos de afrontamiento no son constantes en el tiempo; tienen la capacidad para expandirse o contraerse y algunos son más erráticos que otros en función de la experiencia, del momento y de los requerimientos para la adaptación correspondiente a los distintos periodos o etapas de la vida. Por tanto, la presencia de un recurso en un momento dado no significa que éste será igualmente útil para la misma persona en otro momento (Lazarus & Folkman, 1984).

El afrontamiento es indispensable ante cualquier situación, se utiliza para responder a las demandas específicas de la situación, sin embargo, es importante conocer cuáles son las funciones que a continuación se presentan.

1.8 Funciones del afrontamiento

Con base a lo anterior, Lazarus y Folkman (1991) mencionan las dos funciones del afrontamiento, que es reducir reacciones de estrés (algunas veces mediante acciones que cambian la relación real entre la persona) y el medio y en ocasiones cambiando el significado de dicha relación.

La función del afrontamiento tiene que ver con el objetivo que persigue cada estrategia, el resultado del afrontamiento está referido al efecto que cada estrategia tiene (Lazarus & Folkman, 1991).

Para Mechanic (1974) existen tres funciones de afrontamiento: a) enfrentar demandas sociales y del entorno, b) crear el grado de motivación necesario para hacer frente a las demandas y c) mantener un estado de equilibrio psicológico para poder dirigir la energía y los recursos a las demandas externas.

Por otro lado, Janis y Mann (1977) formulan las funciones del afrontamiento dentro de un contexto de toma de decisiones, principalmente en búsqueda de información y evaluación de la misma.

Pearlin y Schooler (1978) se enfocan en función como control situacional (cambio de las situaciones externas), control de significados (antes de que el estrés se produzca) y del control del estrés en sí mismo, cuando ya ha aparecido.

Otros autores han propuesto alternativas del funcionamiento de los estilos y estrategias de afrontamiento, como es el caso de Moos (1977; citado en Lazarus & Folkman, 1991) que distingue dos grupos: uno se refiere al estilo de afrontamiento de aproximación al problema, que puede ser conductual o cognitivo y el otro a un estilo de afrontamiento de evitación. Cada grupo a su vez, se halla compuesto por cuatro dimensiones, las dos primeras corresponden a estrategias cognitivas, mientras que las dos últimas a la conducta.

De acuerdo a Frydenberg (1997), indica que a pesar de tener conocimientos teóricos acerca del afrontamiento, no existe un panorama claro de cómo desarrollar formas de afrontamiento efectivos, considera que la efectividad de un estilo o estrategia dependen de tres elementos:

1. Las demandas del afrontamiento en cada situación son diferentes.
2. Son más efectivas aquellas estrategias enfocadas al problema.
3. Percepción de control de la situación.

El afrontamiento ayuda a identificar los elementos que intervienen en la relación entre situaciones de la vida estresantes y síntomas de enfermedad. Si éste no es efectivo existe mayor probabilidad de que se produzca un fracaso adaptativo a la situación, esta consecuencia está acompañada de pensamientos de indefensión junto con secuelas biológicas (síntomas orgánicos) o psicosociales (malestar emocional) que dan como resultado la aparición de una enfermedad (Holroyd & Lazarus, 1982).

Una situación estresante de la vida cotidiana, es el conflicto en la relación pareja; los problemas no resueltos o la acumulación de ellos, provoca una constante búsqueda de solución; sin embargo, la inadecuada resolución, provoca o crea un círculo del que es difícil salir, por lo tanto, se describe la relación entre el conflicto de pareja y el afrontamiento.

1.9 Afrontamiento y conflicto de pareja

Los conflictos en la pareja son una fuente importante de estrés en adultos, ya que afrontarlo de forma inadecuada crea dinámicas negativas (Bonem, Stanely-Kime & Corbin, 2008; Díaz-Loving & Sánchez, 2002; Dutton, 2006) en donde la situación se cronifica y usualmente inicia la violencia, distanciamiento y desamor (Díaz-Loving & Sánchez, 2002). En donde las parejas perciben la relación como menos satisfactoria, infelicidad e incluso se termina la relación.

La literatura describe que cuando la persona valora la situación con un alto grado de amenaza; más primitivos, desesperados o regresivos tienden a ser las estrategias centradas en la emoción y es más limitado el uso del afrontamiento dirigido al problema (Lazarus & Folkman, 1991).

Con base a esta información se ha encontrado que vivir en constante conflicto tiene consecuencias en la salud física y psicológica, como la ansiedad, depresión, consumos de

alcohol, enfermedades como cáncer y enfermedades cardíacas, entre otras (Burman & Margolin, 1992).

El estudio sobre los estilos y estrategias de afrontamiento, ante situaciones de estrés interpersonales, es un área de interés fundamental para el profesional de la salud mental, debido a que se considera que si hay una buena adaptación al medio, buenas relaciones interpersonales y apoyo social, se tendrá una mejor la salud mental. En este sentido, los estilos y estrategias de afrontamiento son considerados como facilitadores u obstáculos para la interacción con los otros y en el caso particular de la presente investigación, con la pareja.

Por tanto, conocer las relaciones entre los estilos y las estrategias de afrontamiento que utilizan las personas ante situaciones de estrés serían un primer paso para aportar más información al campo de las relaciones de pareja.

Pero antes de comenzar a describir qué es el conflicto de pareja, a continuación se desarrolla qué es la relación de pareja, el ciclo vital y lo que origina el conflicto.

CAPÍTULO II

RELACIÓN DE PAREJA

En el presente capítulo se describirán algunas definiciones de qué es la relación de pareja, su ciclo vital, el ciclo acercamiento-alejamiento y las causas que originan el conflicto en la relación, con la intención de tener un panorama general sobre este tema.

2.1 Definición de relación de pareja.

La relación de pareja es una organización social conformada por dos personas que mutuamente retribuyen sus necesidades personales (Reidl-Martínez, 1985); está integrada por una serie de etapas complejas, en ocasiones progresivas, en otras regresivas, estáticas, dinámicas, estables, cambiantes; que transitan entre periodos de cercanía-alejamiento (Díaz-Loving, 1999).

Durante el progreso de la relación surgen diversas transformaciones que aparecen con las diversas etapas del ciclo de pareja, convirtiéndose en un riesgo para relación, porque se enfrentan a diversas situaciones durante su evolución (Díaz-Loving, & Sánchez, 2002).

Basado en esto es importante retomar la forma en cómo desde pequeños se enseña a hombres y mujeres a construir relaciones íntimas, debido a que a cada uno se le determina exclusividad en ciertas actitudes, conductas y sentimientos; por ejemplo al hombre se le coloca en una posición dominante y demostrar poder lo que les permite ser más directos al enfrentar situaciones conflictivas y expresarlas de una forma más abierta. Para las mujeres su posición es subordinada, tienden a evadir el conflicto ya que les preocupa lastimar los sentimientos del otro por lo que su forma de expresar sus sentimientos es indirecta. Estas pautas de comportamiento son transmitidas por la familia y la sociedad y pueden dar lugar a actitudes y expectativas contradictorias que hacen que surja conflicto cuando ambos

tratan de consolidar una relación; debido a que hombres y mujeres son socializados de tal forma, resulta difícil lograr dicho propósito (Walters, Carter, Papp & Silverstein, 1991).

En términos del género, entendiendo la relación como una construcción social que establece normas de lo bueno o malo, ideal o típico para hombres y mujeres; estas diferencias rigen de tal manera en que hombres y mujeres asumen lo concerniente a las relaciones íntimas y la percepción de las características de la relación, reales e ideales de la pareja, hay una discrepancia entre la percepción ideal y real ya que generalmente la pareja no cumple con los requisitos ideales (Rivera-Aragón & Díaz-Loving, 2002).

Actualmente el rol femenino se ha modificado, cada vez son más las mujeres inmersas en el área laboral lo que favorece distinción social y cultural; lo que se tenía establecido para hombres y mujeres tiende a desvanecerse, lo que provoca un fuerte impacto en la relación; por ejemplo, se proporciona un aumento en la libertad tanto en hombres como en mujeres, lo que contribuye a tener una variedad de conductas simétricas en la relación y esta estructura genera cambios en la distribución del poder y sobrecarga de trabajo en la mujer, debido a que ésta sigue al frente de sus actividades tradicionales (Maldonado, 1993).

2.2 Ciclo vital de la pareja

Las personas que se están en una relación de pareja, se encuentran a su vez en una relación interpersonal en donde se va desarrollando una dependencia basada en el tiempo, vivencias y evoluciones compartidas, todo esto en conjunto va formando el ciclo por el cual la pareja se crea y se va desarrollando (Arnaldo, 2001).

Distintos teóricos han aportado diferentes etapas de ciclos de vida de la pareja, como Barragán (1976; citado en Arnaldo, 2001) que propuso el estudio y tratamiento de la pareja como una unidad específica y planteó seis etapas que van desde el proceso por el cual la pareja se selecciona, llega a la vejez y la muerte.

Las etapas se describen a continuación (Barragán, 1976; citado en Arnaldo, 2001):

- *Selección*: Se hace con base a las necesidades básicas de cada miembro de la pareja y la duración es variable.
- *Transición y adaptación temprana*: los miembros de la pareja se enfrentan a la adaptación a un nuevo sistema de vida con hábitos, satisfacciones y demandas de su pareja.
- *Reafirmación como pareja y paternidad*: resolución de las dudas acerca de la adecuada elección de cónyuge y adaptación y solución de la tarea de ser padres.
- *Diferenciación y realización*: Consolidación de la estabilidad del matrimonio y terminación de las dudas acerca de la elección de la pareja.
- *Estabilización*: ambos se encuentran en transición de la mitad de la vida, con una búsqueda de equilibrio entre las aspiraciones y los logros, con un re-arreglo de prioridades que conduce a una estabilización de la pareja y de la pareja misma.
- *Enfrentamiento con la vejez, soledad y muerte*: Estos temas producen fuentes de ansiedad para la pareja quien necesita apoyo y afecto mutuos y también de fuentes externas, familiares o sociales.

Sánchez Aragón (1995) propone el ciclo de vida de la pareja en seis etapas, considerando el tiempo en la relación y la presencia o ausencia de hijos, así como las distintas etapas de la relación de pareja.

- **Noviazgo (de 0 a 6 meses)**: Esta etapa inicia con la atracción y el conocimiento mutuo de la pareja, el descubrimiento de personalidad, gustos, intereses y hábitos que permiten o no la apertura de cada uno de los miembros de ésta hacia el otro.

- **Noviazgo (de 6 meses hasta el matrimonio):** La pareja se va estabilizando ya que sus miembros poseen un mayor conocimiento del otro en términos de diferencias y semejanzas, se da un enfrentamiento de situaciones nuevas y convencionales. Esta etapa da la pauta para la posible formalización de la relación a partir de la negociación de diferencias y la aceptación de similitudes.
- **Matrimonio sin hijos (con 0 a 3 años de relación):** Este periodo se caracteriza por la vida conjunta de la pareja, se considera que los primeros años de la vida en común, representa el momento más difícil debido a que es un tiempo de ajuste y conocimiento más profundo de la pareja. En este momento de adaptación, se da un enfrentamiento y cumplimiento de responsabilidades y reglas acordadas sobre su dinámica de interacción, la familia extendida, los amigos, entre otros, mismos que permiten a la pareja un nivel de organización óptimo.
- **Matrimonio con hijos (con 3 a 7 años de relación):** se empieza a afirmar los roles de padre y madre en la pareja, los cuales están determinados por sus respectivos antecedentes familiares: por esto la pareja se enfrenta a un nuevo ajuste y negociación de responsabilidades y obligaciones en torno a su paternidad. Asimismo se empieza a limitar la posibilidad de interacción entre la pareja.
- **Matrimonio con hijos (con 7 a 14 años de relación):** en este periodo se consolida la pareja, buscando un equilibrio entre aspiraciones y logros individuales y en consecuencia de la pareja. La relación con los hijos ya ha sido establecida y negociada con la pareja.
- **Matrimonio con hijos (con 14 ó más años de relación):** En esta etapa se da una confrontación entre la pareja y los hijos adolescentes lo cual provoca un ajuste en la

pareja ya que los hijos piden independencia y a la vez exigen más de la estructura familiar. Así la pareja va, poco a poco, enfrentando los cambios que surgen ante la posible separación o salida de los hijos del hogar. Además se vuelve a dar un ajuste intrapareja ya que es en este momento cuando poseen más tiempo para ellos, lo cual los lleva a redefinir su relación y reencontrarse.

Actualmente se consideran diferentes tipos de relación de pareja, como el noviazgo, unión libre y matrimonio, a continuación se describe cada uno de ellos.

- a) **Noviazgo:** el noviazgo es considerado la etapa en donde se explora, conoce y se tienen los primeros acercamientos a lo que es una relación de pareja, antes de establecer un compromiso más formal. En el noviazgo se establecen normas o patrones que se deben seguir con la finalidad de que el compromiso se consolide y mantenga, lo que se considera como un adelanto de la vida conyugal ya que comienza el proceso de toma de decisiones complejas (González, Hernández & Garza, 2010), Auping (1995) argumenta que el noviazgo es una relación de pareja que tiene en común con el matrimonio que es exclusiva, sin embargo, difiere en que no es definitiva ni total.
- b) **Unión libre:** este tipo de relación es establecida por la pareja, sin estar casada por la iglesia o el civil, ya sea como tipo de arreglo conyugal definitivo o bien como fase inicial de vida en pareja. se ha establecido gran similitud con el matrimonio debido a que este tipo de relación es la base de la formación familiar (Ojeda de la Peña, 2010).
- c) **Matrimonio:** es el tipo de relación más formal debido a su reconocimiento social, ya sea por sus disposiciones jurídicas o religiosas, es la base de la formación de una familia, en donde los integrantes establecen acuerdos para la

convivencia, debido a que, a diferencia del noviazgo y la unión libre, es una unión definitiva para la convivencia con la pareja, familia e hijos.

Con base a lo anterior el desarrollo de las relaciones de pareja, además de verse determinado por el tiempo que se lleva juntos, también se ve afectado por el grado de acercamiento y alejamiento entre ellos. A continuación se describe este ciclo.

2.3 Ciclo acercamiento-alejamiento

Para poder entender la relación de pareja, es importante delimitar la etapa del desarrollo o disolución en el que se encuentran los integrantes, ya que esto ayuda a entender las situaciones que está atravesando la pareja, de acuerdo a esto se contextualiza el establecimiento, desarrollo, mantenimiento y disolución de una relación de pareja en términos de un ciclo basado en el tiempo, de acercamiento-alejamiento que es llamado así dada la percepción personal del nivel de cercanía o lejanía de la pareja (Díaz-Loving, 1999).

El ciclo de acercamiento-alejamiento en la pareja permite establecer y categorizar el tipo de relación e información que los integrantes están entendiendo y procesando, desde la percepción hasta la interpretación del otro como estímulo. Cada miembro va a dar una evaluación tanto afectiva como cognoscitiva a la persona estímulo y al contexto en el que se presenta éste, dependiendo del grado de acercamiento-alejamiento en que se encuentra la relación; sin embargo, hay que tomar en cuenta algunas consideraciones de este ciclo: a) cada miembro de la pareja puede pasar por un orden distinto a través de las diferentes etapas de este ciclo, b) los integrantes no siempre viven en la misma categoría que su pareja, c) en la etapa de mantenimiento, aspectos como la intimidad y el compromiso pueden mantenerse constantes a largo plazo, mientras que otros aspectos como la pasión y el romanticismo tienden a ser variables, y por tanto, de tipo cíclico, aparecen y desaparecen

dentro de la relación, d) algunas personas llegan a una etapa y no necesitan continuar a etapas posteriores y otras revierten o brincan de una etapa a otra no contigua, e) las etapas enmarcan el estímulo al que responde el miembro de una pareja al percibir al otro (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2000).

Las etapas del ciclo Acercamiento-Alejamiento se describen a continuación (Sánchez-Aragón, 2000):

- ❖ **Etapa extraño/desconocido:** Esta es una etapa en donde no existe una relación realmente ya que hay un desconocimiento de la persona, se es objetivo y se evalúa a partir del físico, lo que despierta en ocasiones atracción, curiosidad e interés. Dentro de lo afectivo, no hay emociones, ni sentimientos positivos, predomina la desconfianza, pena o timidez, temor, incomodidad e inseguridad, aunque a veces se siente agrado o simpatía. Ante la presencia de un extraño se responde con indiferencia, precaución o cautela, hay un acercamiento paulatino, en donde se establece una plática trivial, siendo amable pero serio para así intentar conocer y establecer una relación. Aunque en esta fase no hay interacción profunda se da un juego de aceptación-rechazo que va del coqueteo a las conductas pasivas.

- ❖ **Etapa de conocido:** En esta etapa se incrementa el interés en la persona, hay necesidad de conocerla para así buscar posibles afinidades, no se perciben defectos y se pretende establecer una relación, esperando que prospere en amistad. En cuanto a lo emocional se siente confianza limitada aunque puede haber incomodidad y nerviosismo. Conductualmente se tiene interacción limitada, aunque se busca acercamiento, se responde con conductas más abiertas, como comunicarse sinceramente, ser amable, respetuoso y puede hacer contacto físico suave. Cuando la persona no es agradable se es indiferente.

- ❖ **Etapa de amistad:** La amistad es el inicio de algo más firme que se caracteriza por el deseo de conocer más a fondo a la persona y a su vida, por solidaridad, lealtad, incondicionalidad, reciprocidad, aceptación de la persona y la empatía. Surgen emociones y sentimientos al ver a la persona, que van desde el cariño, confianza, agrado/simpatía y felicidad hasta seguridad, tranquilidad y amor.

- ❖ **Etapa de atracción:** La atracción es la primera etapa de amor durante la cual existe un interés en la persona, pues ésta atrae física e intelectualmente. En esta fase despiertan emociones intensas, como el agrado al estar con la persona, necesidad de acercarse físicamente a ella, nerviosismo, pena, locura pasional y placer; todas estas emociones se transmiten ante la presencia de la persona estímulo. Además surgen algunos sentimientos como el cariño o afecto, alegría y cercanía emocional. A través de esta interacción se hace intento de llamar la atención de la otra parte, se usa la coquetería y la seducción como recursos y para ello hay comunicación más profunda, se es respetuoso, atento y cordial, se comparten actividades y se procura a la persona.

- ❖ **Etapa de pasión:** La pasión es una etapa plena, vital de enamoramiento, incluye romance, es caracterizada por su irracionalidad, siendo lo más importante el otro, pues ocupa todos los pensamientos. Hay un gusto desmedido que se observa en el interés por el bienestar de la persona, se idealiza y se busca afinidades. Esta etapa del ciclo se puede describir como el desbordamiento de las emociones, basado en el deseo sexual intenso por la pareja, necesidad de estar cerca del otro, amor, alegría, ímpetu, desesperación, placer, goce, cariño, confianza y seguridad. La entrega sin medida o sexo es la principal conducta de la pasión, matizada por erotismo y

sensualidad, acompañada de constante cercanía física. Asimismo, la cercanía favorece la comunicación entre la pareja sobre necesidades y expectativas.

❖ **Etapa de romance:** La pareja está profundamente enamorada, por lo que se considera este momento ideal, una única e indescriptible mezcla de irracionalidad, solidez/compromiso y amistad. En esta etapa hay deseo, interés y la otra persona que llena el pensamiento, lo que hace creer que se vive para él/ella. Esta etapa incluye estabilidad, entendimiento/comprensión, compatibilidad, conocimiento y fidelidad, pero es de corta duración. El amor es el núcleo del romance y se ve complementado por emociones, como el agrado de convivir todo el tiempo con la persona lo que provoca felicidad, atracción, sensibilidad, cariño, ternura, confianza y tranquilidad; lo que crea seguridad en la relación. Los detalles y el juego, son elementos centrales en esta etapa, pues se busca complacer a la pareja, se es respetuoso y se apoya continuamente.

❖ **Etapa de compromiso:** Es la decisión de formar una relación sólida y en donde se toman las cosas con más formalidad, guiando a futuro el deseo de formar una familia. Sus características principales hablan sobre la unión de la pareja, la fidelidad, la constancia, entendimiento, tratar de no quedar mal, la responsabilidad y obligación adquirida y la limitación de libertad. En términos de emociones y sentimientos, esta etapa definida positivamente como una promesa de amor eterno, confianza, seguridad, alegría, cariño y agrado. El lado negativo conformado por sentimientos como ansiedad o nerviosismo y sacrificio. Durante la fase de compromiso se comparte todo, se procura al otro, se comunica sinceramente, lo cual sirve para crear acuerdos entre la pareja.

❖ **Etapa de mantenimiento:** Esta etapa puede ser sinónimo de compromiso y estabilidad, ya que representa una lucha contra diferentes obstáculos, permite crecer como pareja y a la vez formar una familia. Existe un interés por la pareja, aceptación, fidelidad, pérdida de imagen idealizada y amistad, en donde se deben prever conflictos. Las emociones y sentimientos experimentados son amor, confianza, comprensión, felicidad y seguridad; sin embargo, al considerar las alegrías y sufrimientos durante esta fase, es probable que surja el aburrimiento. Otras conductas importantes es la convivencia, la rutina, cumplir responsabilidades, la comunicación sincera; asimismo el apoyo mutuo, el respeto, paciencia, cuidado y tolerancia.

❖ **Etapa de conflicto:** Éste surge cuando los integrantes de la pareja no pueden llegar a un acuerdo, tienen dificultad para conciliar sus intereses personales o existe una falta de entendimiento entre éstos. Debido a esto no se desea estar con la persona, no hay interés, se trata de vencer al otro e incluso lastimarlo. El conflicto es inevitable, se requiere de entereza para enfrentarlo, ya que provoca ruptura, o bien, ayuda a madurar a la pareja.

De entre las posibles causas del conflicto, se encuentra la infidelidad, incumplimiento de responsabilidades y el egoísmo. Sin embargo, a pesar de estos aspectos negativos, hay deseos de resolver el conflicto, durante éste, surgen una serie de emociones y sentimientos negativos asociados al debilitamiento del amor y la interacción. En el primer caso se observan: la angustia, dolor, tristeza, frustración, preocupación, culpa y arrepentimiento. En el segundo: enojo, desagrado, desconfianza, desesperación, rencor, odio y temor. Entre las conductas propias de

esta etapa, se pueden observar comunicación inadecuada lo que genera discusiones a veces innecesarias y agresividad.

❖ **Etapa de alejamiento:** Es un distanciamiento tanto físico como emocional causado por las diferencias entre la pareja, que provoca una pérdida de interés, compromiso y surge la indiferencia, falta de comunicación y evasión a todo lo que represente a la pareja. Se considera que esta etapa guía al olvido y representa la solución ante el daño mutuo lo que permite la reflexión sobre la relación. Al sentir que la relación ha dejado de funcionar, la persona siente principalmente tristeza y depresión, estas emociones surgen del desamor entre la pareja y aunque el clima de la relación es negativo, el miedo a terminar la relación crea extrañamiento y búsqueda de acercarse de nuevo a la pareja. Por una parte se siente desagrado hacia la persona, desconfianza, rencor, enojo y sentimiento de soledad.

❖ **Etapa de desamor:** Es la falta de amor e interés, se ha perdido la atracción física en la pareja. Algunas de las razones del desamor son los conflictos que crea la idea de un fracaso importante en la relación. La tristeza y depresión son el núcleo del desamor, seguidas por el sentimiento de soledad, dolor, incompreensión, desesperanza, ansiedad, inseguridad, extrañamiento; la falta de correspondencia provoca enojo, odio y desconfianza, todo ello se manifiesta con alejamiento, indiferencia, falta de respeto y comunicación.

❖ **Etapa de separación:** La fase de separación es el alejamiento emocional y físico de la pareja o bien, el fracaso/final de la relación. Durante este lapso se presenta confusión entre pensamiento y sentimientos, se piensa en uno mismo más que en los dos, no hay intereses y se establecen límites para evitar más dolor, lo cual hace

pensar al individuo en que la separación es una decisión sana y necesaria, se busca un arreglo equitativo y razonable para olvidar e iniciar una nueva vida y para establecer otra relación. El desamor evidenciado, dolor y la soledad es provocado por el extrañar a la persona.

- ❖ **Etapa de olvido:** Aunque se considera que esta etapa es cuando se intenta eliminar los recuerdos que quedan de la pareja, se logra aceptar que esa relación es parte del pasado, aunque no se olvida completamente al otro. Ya no hay interés, lo que favorece que se desee conocer a otras personas, reiniciar la vida en pareja. Finalmente la tranquilidad es considerada como parte del término de este proceso.

La relación de pareja, entendida como una experiencia intersubjetiva y subjetiva, integra elementos de intercambio, conocimiento mutuo y cercanía emocional. No obstante, la relación puede verse afectada por conflictos que emergen ante diversas situaciones y que generan inestabilidad y crisis, al desatar cambios emocionales, cognitivos y comportamentales en sus integrantes, éstos se encuentran vinculados con una lucha provocada por la incompatibilidad en las metas, escasa recompensa e interferencia de otra parte, en los logros de las metas de la pareja (Hocker & Wilmot, 1991) y es así como inicia el conflicto.

2.4 El conflicto en la relación de pareja

El conflicto es interactivo, se compone de modos de conducta específicos que cambian cuando se modifican las construcciones de la realidad de los integrantes (Simon, 1994), la representación de éste y las estrategias (satisfactorias o no) que se utilizan dependen de la forma en cómo es percibida y representada la experiencia subjetiva del conflicto en la pareja y en cada integrante (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2000).

Las formas en cómo se resuelve el conflicto puede ser activa o pasiva, en el primer caso, la pareja constantemente se acusa, discute o insulta, sobre la base de diversos pretextos, y en el conflicto pasivo, la pareja utiliza el silencio, no comunica verbalmente y se mantiene alejada de la solución del problema (Hojjat, 2000), por lo tanto, la forma en cómo se resuelve el conflicto es lo que va a determinar el grado de afectación a la relación y a las personas que lo conforman.

Por ello es importante que se dé una descripción detallada de este constructo, que es importante en la dinámica de pareja.

A continuación se presenta la descripción del segundo constructo de esta investigación, el conflicto de pareja.

CAPITULO III

CONFLICTO DE PAREJA

En el presente capítulo se describe el segundo constructo de esta investigación, el conflicto de pareja, se presentan las definiciones que diversos autores han otorgado, la importancia que tiene para el mantenimiento o término de la relación y cuáles son las consecuencias psicológicas y/o físicas de vivir en constante conflicto con la pareja.

3.1 Definición del concepto conflicto de pareja

A continuación se describen las definiciones que diversos autores que se han aportado acerca del conflicto de pareja.

Peterson (1983) define al conflicto como un proceso interpersonal que ocurre cuando las acciones de una persona interfiere con las de la otra; por consiguiente, el conflicto seguirá cuando una persona se involucra en las cuestiones de la otra, y a ésta última no le parece dicha acción de interferencia, pues son cuestiones personales, ya que ambos no tienen objetivos en común o no llegan a un acuerdo.

Otra perspectiva describe que, en las relaciones interpersonales, el conflicto es un proceso dinámico, que surge entre personas que sufren reacciones emocionales negativas al percibir discrepancias e interferencias en el logro de sus objetivos (Womack, 1988).

De acuerdo con Cahn (1992) el conflicto interpersonal es la interacción entre personas que expresan intereses, puntos de vista u opiniones opuestos.

Para Rubin, Pruitt y Kim (1994) el conflicto no sólo incluye acciones si no también objetivos y/o planes de la persona, lo que significa una percepción de intereses incongruentes o una creencia de que las aspiraciones de ambas partes no pueden alcanzarse simultáneamente. En el proceso de interacción, ya sea breve o largo, en el que uno o ambos

se sienten inconformes con cierto aspecto de su relación, tratan de solucionar esto de alguna forma.

El planteamiento de Aisenson (1994) describe al conflicto como contradicción, discrepancia, incompatibilidad y antagonismo. En la interacción están implicados dos o más individuos o grupos que aspiran a obtener o mantener una situación, esto es, un cambio o la preservación de las condiciones existentes.

Por su parte Corsi (1995) refirió que las parejas presentan conflictos en donde se violan los límites interpersonales; así mismo surgen conflictos como resultados de las diferencias en los intereses, deseos y valores.

De acuerdo a Davies y Cummings (1998) describió que el conflicto implica cualquier interacción interpersonal que implique discrepancia de opiniones, ya sean positivas o negativas.

En la pareja, el conflicto se define como una forma de expresar diferencias en sentimientos, cogniciones y conductas en las que la pareja puede ponerse o no de acuerdo (Sillars, Roberts, Leonard & Dun, 2000).

El conflicto de pareja surge cuando existen motivaciones opuestas o se presentan malos entendidos, que causan insatisfacción, frustración, debilitamiento y hasta pérdida de la pareja. El conflicto manifiesta la diferencia de intereses, deseos y valores de quienes participan en la relación (Bernal, 2005; Rivera-Aragón, Díaz-Loving, Cruz del Castillo & Vidal, 2004; Díaz-Loving & Sánchez, 2002).

La incompatibilidad en diversas áreas de convivencia se percibe como una divergencia de intereses o de creencias de las partes, de tal manera que sus aspiraciones no pueden ser alcanzadas simultáneamente (Canary & Cupach, 1997; Katz & Block, 2003).

El ser humano se encuentra inmerso en las relaciones interpersonales, desde su nacimiento hasta su muerte y es precisamente la relación con los otros lo que da significado y sentido a la vida; el conflicto es común en la vida de pareja, pues una vez que cada integrante descubre sus defectos mutuos y se enfrenta a problemas de la vida diaria, pueden ser conflictos triviales o problemas realmente serios (Cahn, 1992). Así, un problema sencillo puede reflejar la lucha de poder en la relación y la intimidad, lo que tiene impacto en la satisfacción y desarrollo de la relación (Kurdek, 1994).

Para el presente estudio, el conflicto de pareja es considerado como la divergencia de acciones, pensamientos e intereses que, verbal y no verbalmente, demuestran cómo los integrantes de la pareja no llegan a un acuerdo para solucionar la situación que les causa malestar; durante el proceso de solución es donde cada uno lleva a cabo las estrategias que consideren apropiadas para llegar a un acuerdo y el cómo maneje cada uno la situación dependerá si la solución del conflicto es exitosa o no.

Sin embargo, también ha habido diversas teorías que abarcan aspectos importantes que se han otorgado en las aportaciones descritas anteriormente. A continuación se presentan las de mayor relevancia para la investigación en las relaciones de pareja.

3.2 Teorías del conflicto de pareja

La literatura indica cuáles son las aportaciones más relevantes sobre el estudio del conflicto de pareja y que en la actualidad sirven como base para seguir realizando investigaciones sobre este panorama tan amplio que otorga el conflicto de pareja. A continuación se describen tres teorías sobre el conflicto.

3.2.1 Teoría del conflicto del doble interés

El Modelo de Intereses Dobles (Blake & Mouton, 1964; Pruitt & Rubin, 1986) es el enfoque predominante utilizado para conceptualizar la preferencia o elección de los estilos

de gestión de conflictos. Esta aproximación establece que las personas elijen diferentes modos, estrategias o estilos para manejar los conflictos basándonos en dos motivaciones o intereses primarios:

- a) Interés propio
- b) Interés por los demás

Son independientes entre sí y varían en cuanto a la intensidad, en un rango de débil a fuerte.

El interés propio se refiere al grado en que se centra las propias necesidades, intereses, valores y creencias. Por su parte, el interés por los demás se refiere a las necesidades, intereses, valores y creencias de sus oponentes.

Dado que ambas dimensiones son independiente se pueden combinar entre sí, como resultado surgen diferentes estilos de gestión de conflictos: cuando una persona que hace frente a un conflicto tiene alto interés propio y alto interés por los demás suele intentar encontrar soluciones satisfactorias para ambas partes. En cambio, cuando el interés por los demás es bajo, evitan el desacuerdo, es decir, distanciándose del conflicto física o psicológicamente. Además, cuando se tiene alto interés propio y bajo interés por los demás suelen emplear autoridad o la influencia personal para alcanzar un resultado que fundamentalmente le satisfaga a él/ella; por el contrario, cuando tiene bajo interés propio y alto interés por los demás suele ceder a los deseos de la otra parte.

En su investigación Blake y Mouton (1964) identificaron cinco formas de manejo de conflictos dependiendo del grado en que los sujetos tuviesen interés por la producción e interés por las personas.

1. Integración (alto interés propio y alto interés por los demás)
2. Dominación (alto interés propio y bajo interés por los demás)
3. Servilismo (bajo interés propio y alto interés por los demás)

4. Evitación (bajo interés propio y bajo interés por los demás)
5. Compromiso (moderado interés propio y moderado interés por los demás).

La evidencia empírica respalda la consistencia teórica del *Dual Concern Model* (Carnevale & Pruitt, 1992), sin embargo existen pocos ejemplos de investigaciones que aborden explícitamente el impacto de los intereses dobles en la elección de los estilos de gestión de conflictos. A continuación se describe la siguiente teoría del conflicto.

3.2.2 Teoría del conflicto de Straus

La teoría de Adams (1965; citado en Strauss, 1979) plantea que el conflicto es una parte inevitable en cualquier asociación humana dado que los miembros de todo grupo social buscan vivir con base en sus propios intereses y esto inevitablemente puede diferir de los propósitos que persiguen los demás. Esta divergencia produce cambios que pueden ser benéficos para el grupo en cuestión, sin embargo, también pueden generar elevados niveles de tensión dependiendo de los métodos que cada individuo emplea para imponer sus puntos de vista e intereses; es decir, de lo empleado para resolver un conflicto (Straus & Gelles, 1989). Por ejemplo, si se reprime pueden dar lugar a un estancamiento y falta de adaptación a las nuevas circunstancias y/o desgastar la solidaridad debido a la acumulación de hostilidad. Sin embargo, el conflicto es una parte importante de cambio, ya que permite el crecimiento de las personas que conforman la relación, aunque las personas consideran el conflicto como algo negativo y/o malo, y es preferible evitarlo. Pero los conflictos siempre surgen y las formas en cómo se aborde va a determinar el impacto que produce entre los integrantes de la pareja.

Esta teoría describe tres tácticas para la resolver el conflicto (Straus, 1979):

1. El uso de la discusión racional, el argumento, y el razonamiento.

2. El uso de actos verbales y no verbales que simbólicamente tienden a herir al otro, o el uso de amenazas de lastimar al otro, lo cual es considerado como agresión verbal.
3. El uso de la fuerza física en contra de otra persona como un medio de resolver el conflicto.

3.2.3 Teoría del conflicto decisional de Janis y Mann

Para el presente estudio se tomó en cuenta la teoría de conflicto decisional de Janis y Mann (1979) la cual describe que tomar decisiones implica un conflicto de decisión interno que genera estrés. La preocupación por las posibles pérdidas objetivas y subjetivas produce en las personas cierta resistencia a tomar decisiones, de modo que se pregunta si realmente corre algún riesgo dejando las cosas tal como están. En caso de que perciba que las cosas empeorarán, si no se introducen cambios llevará a cabo la acción más accesible; sólo si la situación tiende a empeorar, la persona entrará en un conflicto de decisión que resolverá adoptando alguno de los siguientes patrones de toma de decisiones (Mann, Radford, Burnett, 1998):

- a) *Vigilancia*, cuando es optimista respecto de encontrar una solución y cree que tiene el tiempo suficiente para buscar la información relevante y evaluar razonablemente;
- b) *Hipervigilancia*, cuando cree que el tiempo de que se dispone es insuficiente y busca información (de forma desordenada), esta toma de decisión, interfiere con los modos de afrontamiento y la capacidad de procesar de información, en el que la amenaza tiene una acumulación no efectiva de la información y una evaluación incorrecta. Esta etapa se caracteriza por fantasías obsesivas, funcionamiento cognitivo limitado y establecimiento prematuro de conclusiones, en donde hay una

reducción del funcionamiento cognitivo y, por tanto, del acceso de estrategias dirigidas al problema (Lazarus & Folkman, 1991).

- c) *Evitación defensiva*, ésta surge cuando la persona es pesimista respecto a encontrar una solución e intenta evitar el problema, ya sea posponiendo la decisión, transfiriéndola o racionalizando la alternativa más accesible.

Relacionado con el proceso de afrontamiento Luce y colaboradores (Luce, 1998; Luce, Bettman & Payne, 1997; Luce, Payne & Bettman, 1999, 2000) aplicaron este modelo al contexto de la decisión para explicar cómo afecta la situación en el decisor sobre su procesamiento y elección final. Propusieron que el potencial de una tarea de decisión para evocar emociones negativas está asociado a la posibilidad de tener que aceptar valores bajos en objetivos muy importantes para el decisor. Esta emoción negativa no llegará a experimentarse en situaciones en las que la persona perciba que posee suficientes recursos para hacer frente a la situación; en los casos en que estos recursos se perciban insuficientes, el individuo pondrá en marcha estrategias de afrontamiento enfocadas al problema a fin de conseguir los objetivos de la decisión y/o enfocados a la emoción para minimizar el impacto emocional. En primer lugar se produce la valoración primaria (fruto de la cual resulta el potencial de emoción negativa de la decisión), a continuación ocurre la valoración secundaria (cuyo resultado depende la experimentación de estrés o emoción negativa y como respuesta a éste, el afrontamiento). El afrontamiento dirigido a la emoción permite explicar algunas de las desviaciones observadas en el comportamiento de los decisores, como la elección de una alternativa que supone un aplazamiento en la toma de decisión (Luce, 1998) o el empleo de estrategias no compensatorias en decisiones importantes para algún miembro de la pareja (Luce, Payne & Bettman; 1999).

Otro factor importante en esta teoría la postulan Janis y Mann (1977) en donde consideran que si las personas se dan cuenta de los aspectos positivos y negativos de una acción antes de tomar una decisión, serán más fieles a lo que han elegido.

En este proceso del conflicto analiza las consecuencias de su decisión, las ganancias y pérdidas personales, las ganancias o pérdidas para las personas cercanas, la auto-aprobación o auto-desaprobación, y la aprobación o desaprobación de las personas cercanas. A continuación se describe el proceso que se lleva a cabo durante el conflicto de pareja.

3.3 El proceso del conflicto

De acuerdo a la forma en cómo se desarrolla la pareja en su intimidad, el conflicto se puede ver más como un proceso que como un desacuerdo, ya que es un elemento duradero y persistente de la interacción, pues se conserva a lo largo del tiempo, puede cambiar y desarrollarse, y se considera que el conflicto progresa a través de tres etapas específicas (Coombs, 1987; citando en López, 2013)

Etapas 1: el conflicto potencial es experimentado por un miembro de la pareja cuando se enfrenta a una elección entre dos o más opciones o metas incompatibles.

Etapas 2: el conflicto se convierte en una realidad cuando la interacción revela que los miembros de la pareja quieren cosas diferentes, pero piensan que esas diferencias se pueden resolver.

Etapas 3: el conflicto amenaza a la relación cuando los miembros de la pareja perciben que no existen consecuencias aceptables y se deben hacer sacrificios indeseados para resolver las diferencias. En esta tercera etapa los intereses propios usualmente reemplazan los intereses mutuos, existen ganadores y perdedores, los ejercicios de poder dominan probablemente el proceso. Para algunos, esta etapa del proceso de conflicto puede dar fin a la intimidad.

Cuando se centra en el interés propio, las parejas llegan de la etapa dos a la tres, y al enfocarse en el interés de los dos, pasan de la etapa tres a la etapa uno y dos. Lo cual hace ver la importancia que tiene el manejo que le dan las personas involucradas en la relación al conflicto (Coombs, 1987 citando en López, 2013).

De acuerdo a esto, diferentes investigadores han enfocado su atención a la manera en cómo afrontan las parejas el conflicto, es decir, a las estrategias de afrontamiento que utilizan, las cuales, de acuerdo con Díaz-Loving y Sánchez Aragón (2000), mencionan que el afrontamiento es una conducta multidimensional que funciona a varios niveles mediante conductas, cogniciones y percepciones, vinculadas principalmente a la personalidad del individuo y a su pertenencia en un grupo sociocultural específico.

He aquí la importancia de conocer cuáles son las todas aquellas acciones que se llevan a cabo para manejar el conflicto. A continuación describe las diversas posturas respecto a la forma de solucionar el conflicto de pareja.

3.4 Manejo del conflicto

La complejidad que presentan las situaciones conflictivas radica no sólo en la frecuencia y en los contextos en que se generan dichos desacuerdos, sino el cómo son manejados, puesto que las estrategias utilizadas no siempre resultan ser las más eficientes y saludables; por otro lado pueden deteriorar la interacción de la pareja. La literatura indica que los conflictos son normales, inevitables y necesarios para la pareja (McFarland & Christensen, 2000); sin embargo, la capacidad de la pareja para manejar conflictos y los medios que utilicen tendrán diferentes impactos en la relación, como puede ser el nivel de la satisfacción, mantenimiento o disolución de la pareja (Díaz-Loving, 1999).

De acuerdo con Vargas, Cabrera y Rincón (1978) las formas en que las personas se comportan frente a una situación conflictiva pueden ser definidas como estilos de solución

o manejo de conflictos. La manera en que un individuo se enfrenta ante las situaciones que generan conflicto está relacionada con la gama de respuestas que posee en su repertorio personal. Se ha encontrado que existe preferencia por ciertos estilos para lidiar con el conflicto que usualmente se aprendieron en la infancia (Greff & Bruyne, 2000) y pueden concebirse como: a) personalidad, b) tipos de comportamiento conflictivo y c) orientaciones comunicativas que las personas adoptan en torno a un desacuerdo.

Starus (1979) sugiere que el conflicto puede abordarse a través de diferentes técnicas, considerando la agresión como un elemento importante, sugiere tres aspectos fundamentales en el manejo del conflicto.

- 1) **Razonamiento:** Se basa en el uso de discusiones y argumentos racionales.
- 2) **Agresión verbal:** Se enfoca en uso de actos tanto verbales como no verbales que son utilizados para lastimar al otro, y finalmente
- 3) **Violencia:** Se enfoca en el uso de la fuerza física hacia el otro como recurso para resolver el problema.

Otro enfoque sobre el manejo del conflicto es el propuesto por Levinger y Pietromonaco (1989, citado en López, 2013) basado en dos dimensiones, por un lado la asertividad (que busca la satisfacción de elementos propios) y por el otro la cooperación (que busca la satisfacción de los otros) a partir de los cuales se puede dar cinco formas de manejo de conflicto:

- a) **Competencia:** En este coexisten tanto la asertividad como la falta de cooperación y se encuentra asociada con la idea de un ganador y un perdedor.
- b) **Colaboración:** en este punto la cooperación y la asertividad tienen lugar, por ello esta forma de manejo se enfoca en la búsqueda de soluciones de conflicto.

- c) **Compromiso:** esta forma de manejo es el punto intermedio entre la asertividad y la cooperación, es decir, se busca un punto medio.
- d) **Evitación:** esta forma de manejo no existe ni la asertividad ni la cooperación, por lo que esta forma de manejo se caracteriza por una posición en retirada.
- e) **Acomodación:** este último punto está caracterizada porque no se es asertivo pero sí se intenta cooperar, por lo que se caracteriza por buscar una posición de clamar la situación y buscar la armonía.

Por su parte Gottman (1993) describe que ante el conflicto se da un patrón de demanda-retirada. Éste surge cuando una persona, dentro de la relación, busca el cambio en el otro; mientras que la persona evita o se retira del conflicto. La pareja que demanda puede utilizar reclamos, críticas, culpabilizar o fastidiar al otro; mientras que la persona que se retira puede tener un rol activo o pasivo tratando de evitar la confrontación o defenderse. La evitación del conflicto tiene consecuencias diferentes cuando ocurre en el contexto de una relación generalmente positiva y afectuosa, en contraste con una relación en la que la evitación del conflicto enmascara una hostilidad latente.

El comportamiento de conflicto se expresa mediante múltiples conductas que se conocen como estilos de gestión de conflictos, éstos se pueden definir como la orientación general y consistente hacia la otra parte, manifestada en conductas observables que forma un patrón relativamente estable a lo largo del tiempo (Thomas, 1976). Estos estilos reflejan las intenciones conductuales de los sujetos cuando hacen frente a una situación de conflicto (Womack, 1988).

Estas posturas comparten ciertos elementos, suponen estrategias que implican aspectos positivos y negativos para el manejo del conflicto de manera que dependiendo de la

estrategia que se utilice se tendrán resultados diversos. Cada autor sugiere diferentes formas en las que se puede manejar el conflicto de acuerdo a su objeto de estudio, algunos se enfocan en procesos constructivos y destructivos (Deutsch & Coleman, 2000), otros en la agresión (Staus, 1979), para otros la preocupación es su aspecto central (Blake & Mount, 1964; Pruitt & Rubin, 1986), algunos más se enfocan en el grado de asertividad y cooperación que estén inmersos (Thomas, 1976; Levinger & Pietromonaco, 1989, citando en López, 2013); otros sugieren que de manera general las formas de manejar el conflicto en la pareja caen en tres tipos de patrón: mutuo compromiso, mutua evitación o mutua retirada y demanda-retirada (Gottman, 1993).

Sin embargo todas estas formas de manejo descritas no surgen de forma aislada, es importante considerar factores significativos como el contexto, las normas culturales entre otros. Por ello, a continuación se describen las áreas en donde el conflicto se puede generar.

3.5 Áreas de conflicto en la pareja

Existen diversos motivos y circunstancias que originan el conflicto entre la pareja, ya que se dan discrepancias entre lo que esperan, lo que perciben y el resultado obtenido por cada uno de los involucrados con relación a aspectos de la convivencia. Las áreas de conflicto se relacionan con la percepción de desigualdad, lo que genera problemas de interacción (García-Méndez, Rivera & Reyes, 2008).

En las relaciones personales se presentan diversas oportunidades para que surja e intensifique el conflicto interpersonal; a continuación se describen algunas áreas que diversos autores han aportado (Braiker & Kelley, 1979).

Sugiere Jorgensen (1986) que las principales causas de conflicto son:

- Manejo de ingresos monetarios
- Disciplina de los hijos

- Tareas domésticas
- Relaciones con la familia política
- Tiempo lejos de la casa
- Hábitos y personalidades
- Tiempo compartido como pareja
- Planes a futuro
- Afecciones y sexo.

Para Guerin, (1987; citado en López, 2013) sugieren que los principales elementos generadores de conflicto son:

- **El sexo:** éste es considerado como una forma explícita de dominio, ya sea evitando o utilizando la coerción para tener relaciones sexuales. Pues existen quejas por la frecuencia, el tiempo, el modo y/o lugar en el que se tienen relaciones.
- **El dinero:** el control a través del dinero es otro de los aspectos que causan conflictos al interior de la pareja, pues implica un trato injusto y la mayoría de las veces trae como consecuencia la disfunción de uno de los miembros de la pareja.
- **La crianza de los hijos:** este elemento depende de cómo es que los padres manejan el cuidado de los hijos, algunas veces lo hacen a través de acuerdos establecidos, en otras ocasiones los padres exageran sus responsabilidades para con los hijos o bien se puede dar el caso en el que la responsabilidad es nula y no hay involucramiento. Estas dos últimas formas de interacción son las que generalmente causan conflicto.
- **Las familias políticas:** este elemento suele ser un factor que genera conflicto de manera más común en las etapas iniciales de la relación y en ocasiones perdura a

través del tiempo, debido a la influencia que pueden generar las familias en cada uno de los integrantes de la pareja.

Diversas fuentes intervienen en la presencia de conflictos en la relación de pareja, algunas de ellas son (Falicov, 1991; Goodman, Barfoot, Frye & Belli, 1999; Weitzman & Weitzman, 2003):

- Incompatibilidad de actividades
- Acumulación de tensiones
- Problemas de comunicación
- Falta de habilidades de negociación
- Ineficiencia
- Indecisión
- Desorganización
- Incompatibilidad de intereses
- Diferencias fundamentales en los valores acerca del tema de conflicto o del proceso para resolverlo
- Tener diferentes versiones de la verdad acerca de lo que pasó o de lo que pasará, o acerca de alguno de los hechos involucrados.

Por su parte Rivera-Aragón & Díaz-Loving (2002) mencionan las siguientes áreas en las que se originan los conflictos.

- **Personalidad:** son problemas que surgen debido a la forma de ser o carácter de los miembros de la pareja.
- **Hijos:** se relaciona con aquellos aspectos sobre la educación, forma y tiempo dedicado a los hijos, así como el trato y disciplina que les da.
- **Actividades de la pareja:** actividades y preferencias del otro miembro de la pareja, es decir, qué es lo que hace la pareja, el tiempo que dedica a esas actividades ya que

puede influir en lo que se percibe como atención suficiente o no hacia la pareja o la relación.

- **Actividades propias y costumbres:** se refiere a las actividades y costumbres propias de la persona que impiden tener tiempo para la pareja, a su vez incluye el que se refiere estar en otro lado o hacer otras cosas que estar con la pareja.
- **Celos:** hace referencia a discusiones que surgen por los sentimientos de violación hacia la norma de exclusividad asociados a salidas y pláticas con otros.
- **Religión:** creencias religiosas y formas diferentes de vivir la religión.
- **Intereses y gustos diferentes:** abarca problemas que se presentan porque existen diferentes puntos de vista sobre gustos y actividades a realizar, dificultando la toma de decisiones y el llegar a un acuerdo.
- **Dinero:** hace referencia a la forma de gastar y administrar el dinero.
- **Orden-Cooperación:** implica las diferencias con respecto el orden y cooperación por parte de la pareja.
- **Familia:** se refiere a la forma de relacionarse entre las familias, influencia que estos tiene o tratan de tener en la relación y a visitas a la familia política y a la propia.
- **Relaciones sexuales:** abarca conflictos que surgen a causa de la frecuencia e interés en las relaciones sexuales.

Investigaciones realizadas en México describe que las áreas en las que se genera conflicto en la pareja tiene que ver con (Arnaldo, 2001):

- Personalidad

- Actividades recreativas
- Educación de los hijos
- Intereses o gustos
- Economía
- Familia política
- Hábitos
- Ideología
- Trabajo
- Religión
- Sexualidad
- Toma de decisiones
- Celos
- Comunicación
- Educación
- Tiempo juntos

Las fuentes de conflicto descritas son variadas, pero se pueden clasificar en dos grandes áreas: causas internas (del individuo) y causas externas (de la situación u otros) (Buss, 1989). Es importante considerar que el conflicto no es el que genera estrés, la forma de percibirlo y solucionarlo. Como se describió en el capítulo anterior, para que una persona lleve a cabo ciertas conductas para resolver el problema es necesario realizar una valoración de la situación, en muchas ocasiones esta valoración es la que provoca que la situación se vuelva tensa o se vea como una oportunidad de cambio; sin embargo, las soluciones que las personas llevan a cabo como la agresión física y verbal, evitación de solución del conflicto, entre otras, son algunas de las razones por las cuales las personas acuden a atención psicológica (Honold, 2006). A continuación se presenta cuáles han sido

las consecuencias que la literatura ha descrito respecto a vivir en constante conflicto de pareja.

3.6 Consecuencias del conflicto en la pareja

Un conflicto interpersonal implica una oposición de una persona hacia otra, que impide conseguir algo valorado (recursos, objetivos, valores). Es un proceso que se inicia cuando una de las partes percibe que una situación es desigual, si esta situación se mantiene en el tiempo y en función de la importancia de lo que se anhela, puede desembocar en situaciones de estrés que conllevan síntomas de agotamiento emocional, baja realización personal y desarrollo de sintomatología somática (Gil-Monte, 2005).

El conflicto de pareja es un importante generador de estrés, la incidencia del estrés sobre la salud es compleja y puede inducir directamente efectos psicológicos y fisiológicos que alteran la salud, el conflicto de pareja se ha relacionado con la aparición de síntomas depresivos, trastornos de ansiedad, trastornos alimenticios, que conlleva a una mala salud (Burman & Margolin, 1992) aunque también puede influir de modo indirecto, a través de conductas no saludables o estrategias de afrontamiento nocivas, como beber alcohol o consumo de drogas por alguno de los integrantes y conductas de riesgo por alguno de los miembros de la relación, así como inhibir conductas relacionadas al cuidado de la salud (Guerrero, 2003).

Otro tipo de consecuencias que se han encontrado respecto a vivir en constante conflicto en pareja es el homicidio, ya que se ha encontrado que hay más mujeres asesinadas por sus parejas que por cualquier otra persona (Fincham & Beach, 1999).

De manera que los conflictos son estresores sociales que se traducen en rencores sociales, conductas injustas y un clima inadecuado que repercute el individuo y la relación (Dorman

& Zapf, 2004). Las consecuencias se desarrollan cuando el ritmo de vida se ve significativamente alterado e incluso es imposible desempeñarlo (Gil-Monte, 2005).

En cualquier escenario social las habilidades del manejo de conflictos adquiere una notable relevancia ya que son determinantes para el correcto mantenimiento de las reacciones de la persona (Gottman, 1993). El proceso de conflicto se caracteriza por una intensa carga afectiva, donde se presentan un gran número de emociones, cogniciones, conductas, y que van desde lo que se puede considerar como positivo hasta lo negativo, además de que cuando las parejas atraviesan por este periodo todo su contexto se ve afectado (Díaz-Loving, 1999). La aportación de ambos integrantes de la pareja determinará el éxito o fracaso de la solución del conflicto (Rivera-Aragón & Díaz-Loving, 2002).

3.7 Afrontamiento y conflicto en la relación de pareja.

El afrontamiento en situaciones de pareja es definido como los esfuerzos, conductas, mecanismos y estrategias utilizadas para solucionar las tensiones en las relaciones (Pearlin & Schooler, 1978), buscando siempre los medios para conciliar las necesidades con el estrés y hacer uso de las oportunidades que se presentan. En general, se puede concebir como la organización psicológica que forma medios empleados por las personas con propósitos de adaptación (Wolman, 1990).

Sin embargo un conflicto se torna negativo o destructivo solamente cuando no se resuelve (Straus, 1979) y los efectos destructivos son innumerables, como agresión, violencia física, agresión verbal y no verbal, hostilidad, negarse a tener relaciones sexuales, burlarse, descalificar al otro, mentir, insultar, vigilar, chantajear, controlar y faltar con el compromiso establecido; además de negarse a discutir un conflicto, dominar o intimidar a la pareja, amenazar, degradar, controlarla e incluso celar a la pareja que se prolonga en el tiempo y que podría llegar a ser un conflicto destructivo (Cummings & Davies, 2010).

La evidencia empírica sugiere que las estrategias se entrelazan con el conflicto y el afrontamiento, debido a que ante la presencia de un conflicto, la persona despliega sus recursos personales para utilizar las estrategias que considera pertinentes en su solución. Esta acción, elimina, reduce, mantiene o incrementa la tensión y el conflicto, de acuerdo con las expectativas de los involucrados (García-Méndez, Rivera, Díaz-Loving & Reyes-Lagunes, 2008). Recordando que la forma en cómo se resuelve el conflicto es lo que determina el éxito o fracaso de resolver el problema.

Razones como esta son por las que las personas acuden a atención psicológica, en donde desean poder encontrar la mejor solución. Con base en esto, el psicólogo podrá realizar más investigaciones en torno a esta problemática tan común y con ello poder llevar a cabo programas de prevención en donde se pueda proporcionar información adecuada para prevenir las graves consecuencias psicológicas a largo plazo.

CAPÍTULO IV

MÉTODO

En el presente capítulo se describe el planteamiento del problema y el método que se utilizó para la presente investigación, los objetivos, la pregunta de investigación, la definición conceptual y operacional de las variables, así como la descripción de los participantes y los instrumentos que se utilizaron para recolectar la información.

4.1 Planteamiento del problema

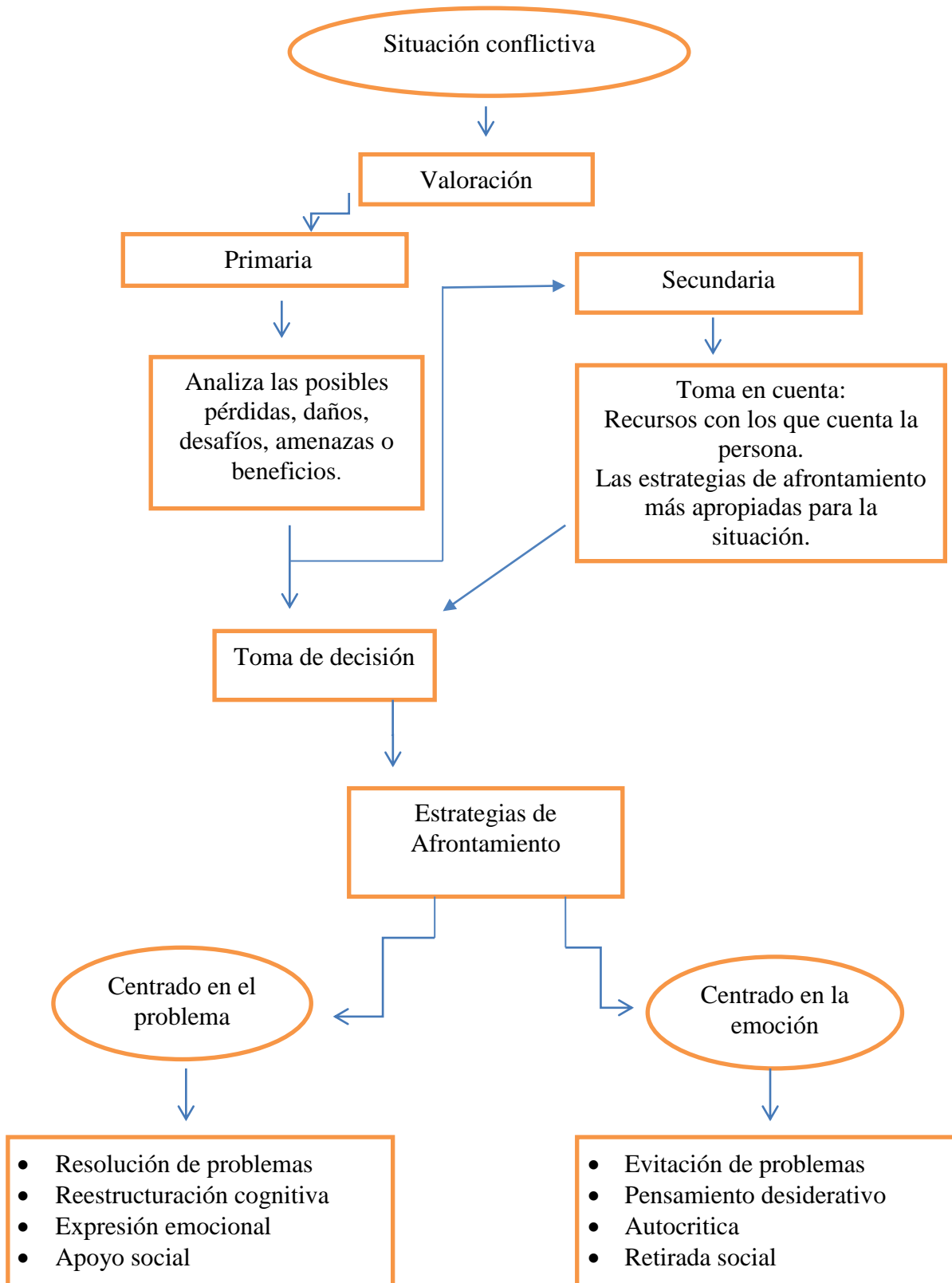
Una vez delineados los diferentes enfoques que orientan la conceptualización sobre el afrontamiento y el conflicto de pareja, se procede a delimitar los supuestos que definen el problema de investigación, la cual se pueden expresar en el siguiente término: *investigar cuáles son las estrategias de afrontamiento que se utilizan cuando la persona ha hecho la valoración del conflicto en la relación de pareja, de acuerdo al género, escolaridad, número de hijos, tipo de relación (noviazgo, unión libre y matrimonio), tiempo en la relación y del reporte de considerar tener o no problemas (pero sí diferencias significativas) en la relación.*

Los diversos modelos psicológicos llegan a tener puntos de divergencia, sin embargo tienen un aspecto en el que coinciden y que tiene que ver en cómo se resuelve el conflicto: los recursos con los que cuenta la persona, los que utiliza y la valoración que ha hecho de la situación. Estas son las condiciones para que la persona lleve a cabo la forma de resolver la situación conflictiva.

Por ello es importante conocer si la persona toma en cuenta los aspectos positivos y negativos de una acción, si ha considerado las opciones para su bienestar, si cuenta con los recursos suficientes, la participación de los otros en el proceso de toma de decisión y si la decisión es efectiva y satisfactoria para la persona.

El siguiente diagrama muestra el proceso por el que la persona lleva a cabo el proceso de selección de estrategias de afrontamiento.

Diagrama 1: Proceso de Selección de Estrategias de Afrontamiento.



Como se describe en el diagrama anterior, cuando se presenta el conflicto, se realiza la valoración de la situación primaria en donde analiza las posibles pérdidas, ganancias, amenazas o beneficios; para ello la persona también evalúa cuáles son los recursos con los que cuenta y cuáles serían las estrategias más adecuadas; al haber realizado esta valoración la persona lleva a cabo la toma de decisión y elige las estrategias de afrontamiento ya sea centradas en el problema (resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión emocional y apoyo social) o centradas en la emoción (evitación de problemas, pensamiento desiderativo, autocrítica y retirada social).

A continuación se describe la pregunta de investigación, los objetivos, definición de variables y los instrumentos utilizados en la presente investigación.

4.2 Pregunta de investigación:

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que se relacionan con la valoración de la situación de conflicto de pareja?

4.3 Objetivo general

Determinar si la valoración del conflicto en la pareja tiene relación significativa con el uso de estrategias de afrontamiento.

4.4 Objetivos específicos

Identificar la relación de las estrategias de afrontamiento y las valoraciones que se utilizan durante la situación de conflicto en la pareja.

Identificar las diferencias del uso de estrategias de afrontamiento de acuerdo al género.

Identificar las diferencias de las valoraciones del conflicto de pareja de acuerdo al género.

Identificar las diferencias del uso de estrategias de afrontamiento de acuerdo al tipo de relación.

Identificar las diferencias de las valoraciones del conflicto de pareja de acuerdo al tipo de relación.

Identificar las diferencias del uso de estrategias de afrontamiento de acuerdo al tiempo en la relación.

Identificar las diferencias de las valoraciones del conflicto de pareja de acuerdo al tiempo en la relación.

Identificar las diferencias del uso de estrategias de afrontamiento de acuerdo número de hijos.

Identificar las diferencias de las valoraciones del conflicto de pareja de acuerdo al número de hijos.

Identificar las diferencias del uso de estrategias de afrontamiento de acuerdo a la escolaridad.

Identificar las diferencias de las valoraciones del conflicto de pareja de acuerdo a la escolaridad.

Identificar las diferencias del uso de estrategias de afrontamiento de acuerdo al reporte de tener o no problemas en la relación.

Identificar las diferencias de las valoraciones del conflicto de pareja de acuerdo al reporte de tener o no problemas en la relación.

4.5 Definición de las variables

Variable 1: Estrategias de afrontamiento

Definición conceptual: Las estrategias de afrontamiento son aquellas respuestas cognitivas y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, internas o externas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus & Folkman, 1984).

Definición operacional: Las estrategias de afrontamiento se encuentran divididas en ocho factores: resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social expresión emocional, evitación de problemas, pensamiento desiderativo, retirada social y autocrítica de acuerdo al inventario de estrategias de afrontamiento de Cano, Rodríguez y García, 2007.

Variable 2: Valoración del Conflicto de pareja

Definición conceptual: La situación de conflicto conlleva a tomar una decisión para darle solución al conflicto, por lo que la persona busca información y evalúa la situación (Janis & Mann, 1977).

Definición operacional: Ante una situación conflictiva la persona se encuentra con diversas posibilidades que tiene para resolver el conflicto, ante esto realiza valoraciones como: incertidumbre respecto a qué curso de acción tomar, opciones (positivas o negativas) y la participación de los otros en el proceso de toma de decisión de acuerdo a la escala del conflicto decisional (Urrutia, Campos y O'Connor, 2008).

4.6 Población: Participaron 200 personas de la Ciudad de México que se encontraban en una relación de pareja, ya sea en noviazgo, unión libre, matrimonio, con al menos un año de duración en la relación, con edades entre 18 y 59 años.

4.7 Criterios de inclusión

Personas a partir de los 18 años de edad que se encontraban en una relación de pareja (casados, unión libre o noviazgo) con un año de duración de la relación y que reportaban haber tenido un conflicto que les fue difícil de solucionar.

4.8 Criterios de exclusión y eliminación

No se incluyeron a personas menores de 18 años y que tenían menos de un año en la relación de pareja.

4.9 Muestreo

Se llevó a cabo un muestreo no probabilístico propositivo (Kerlinger & Lee, 2002).

4.10 Instrumentos

Hoja de datos generales de los participantes: Consta de datos que los participantes proporcionan como edad, género, grado escolar, etc. E información respecto a su relación como tipo de relación, tiempo en la relación y si consideran que tiene problemas.

El Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) para población mexicana (Cano, Rodríguez y García, 2006): consta de 40 reactivos con formato de respuesta tipo Likert de 0 a 4 puntos que miden el grado de utilización de estrategias de afrontamiento activo del estrés (o dirigidas a la acción-resolución de problemas (Alfa de Cronbach .80) , reestructuración cognitiva (Alfa de Cronbach .82), expresión emocional (Alfa de Cronbach .86) y apoyo social (Alfa de Cronbach .84)) y de afrontamiento pasivo (dirigida a la emoción-evitación de problemas (Alfa de Cronbach .70), pensamiento desiderativo (Alfa de Cronbach .84), autocrítica (Alfa de Cronbach .86) y retirada social (Alfa de Cronbach .78)), este instrumento tiene una consistencia interna entre .63 y .89.

El segundo instrumento es la *Escala de Conflicto Decisional* adaptación al español (Urrutia, Campos, O'Connor, 2008) que consta de 16 ítems con formato de respuesta tipo Likert de 1 a 4 que miden el grado de percepción de la situación y diversas opciones de tomar una decisión ante el conflicto distribuidos en 4 sub-escalas- incertidumbre respecto a qué curso de acción tomar (Alfa de Cronbach .7425), conocimiento acerca de las opciones (Alfa de Cronbach .7710), valores que la persona le asigna a las opciones (Alfa de Cronbach .7652), participación de los otros en el proceso de toma de decisión (Alfa de Cronbach .5048) con una consistencia interna de .08076 mostrando confiabilidad interna de la escala.

4.11 Hipótesis

Hi: Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el conflicto de pareja.

4.12 Diseño de investigación

Se utilizó un diseño transversal–no experimental (Kerlinger & Lee, 2002)

4.13 Tipo de estudio

Se realizó un estudio correlacional (Kerlinger & Lee, 2002).

4.14 Procedimiento

Se llevó a cabo la búsqueda de personas que se encontraban en una relación de pareja a partir de un año. Se asistió a lugares como parques, oficinas, escuelas y algunas casas de la Ciudad de México informando el objetivo de la aplicación del instrumento, antes de entregar los instrumentos correspondientes se les informó a los participantes de la confidencialidad y anonimato de su información y sobre el objetivo del estudio que era conocer qué era lo que hacían ante un conflicto de pareja que consideraban que les había costado trabajo resolver, también se les dio a conocer la importancia de cómo se soluciona el conflicto en la relación de pareja.

En primer lugar se les entregó la hoja de datos generales, posteriormente se les proporcionó el inventario de estrategias de afrontamiento junto con la escala del conflicto decisióanal.

Los participantes se tomaron un tiempo promedio de entre 10 a 15 minutos, las personas más de edades a partir de 40 años y con escolaridad de primaria y secundaria tardaron más tiempo en contestar los instrumentos.

La aplicación se realizó de forma individual, a las parejas que se encontraban juntas al momento de contestar el cuestionario, se les pidió que lo realizaran sin el apoyo de su pareja, estando presente el aplicador para evitar esta situación.

Para la aplicación se contó con la participación de un Licenciado en Psicología de la FES Zaragoza UNAM a quien se entrenó previamente; y con la participación voluntaria de las personas que estaban en una relación de pareja.

En cuanto al análisis de los resultados se realizó la prueba t de Student para conocer la diferencia significativa entre las medias de las variables en cuanto al sexo (hombre y mujer) y el reporte de tener o no problemas en la relación de pareja.

Se realizó ANOVA para conocer las diferencias de las medias de las variables con más de dos grupos, por ejemplo en la escolaridad, tiempo en la relación y tipo de relación.

Finalmente se aplicó la correlación de Pearson de las variables estrategias de afrontamiento y valoraciones de la situación de conflicto para conocer la relación entre ambas.

CAPITULO V

Resultados

Los resultados encontrados en el presente estudio se presentan en tres secciones. En la primera sección los análisis descriptivos de la muestra, en la segunda el análisis de las estrategias de afrontamiento y valoración del conflicto de acuerdo al género, escolaridad, tipo de relación, tiempo en la relación, número de hijos y los que reportaron tener o no problemas en la relación; por último se presenta la correlación de Pearson de las variables estrategias de afrontamiento y conflicto de pareja.

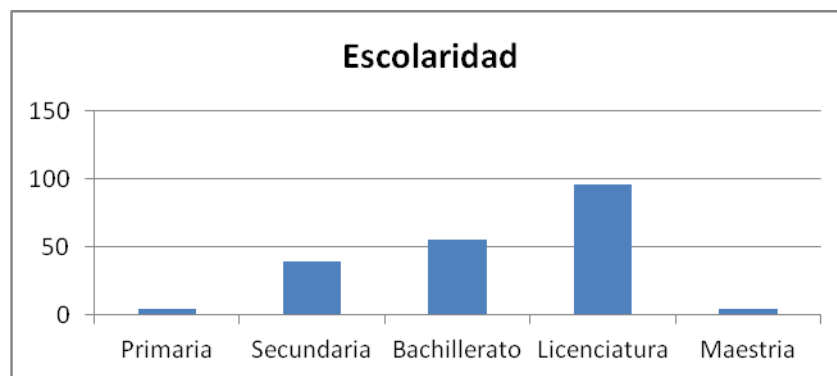
5.1 Análisis descriptivos

Se calcularon los estadísticos básicos de las variables sociodemográficas involucradas en el estudio con el propósito de explorar las características generales de la muestra obtenida.

Participantes

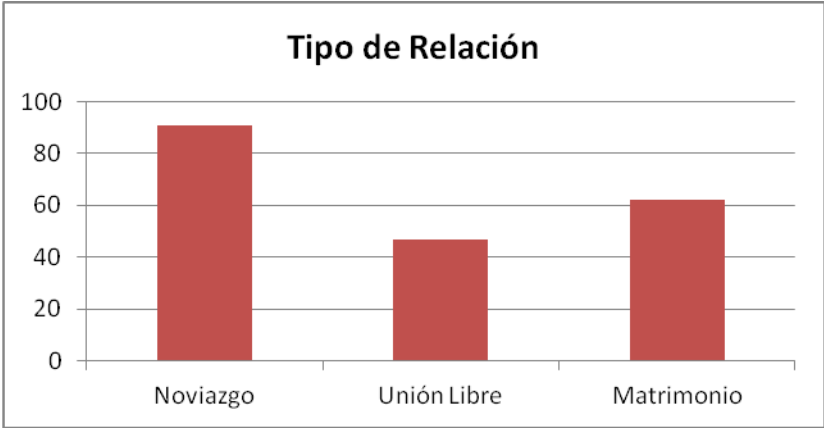
Las 200 personas que cubrieron los criterios de inclusión fueron 93 hombres y 107 mujeres con un rango de edad entre 18 y 59 años.

En cuanto a la escolaridad de los participantes (ver figura 5.1) oscilaron de primaria (n=5), secundaria (n=39), bachillerato (n=55), licenciatura (n= 96) y maestría (n= 5).



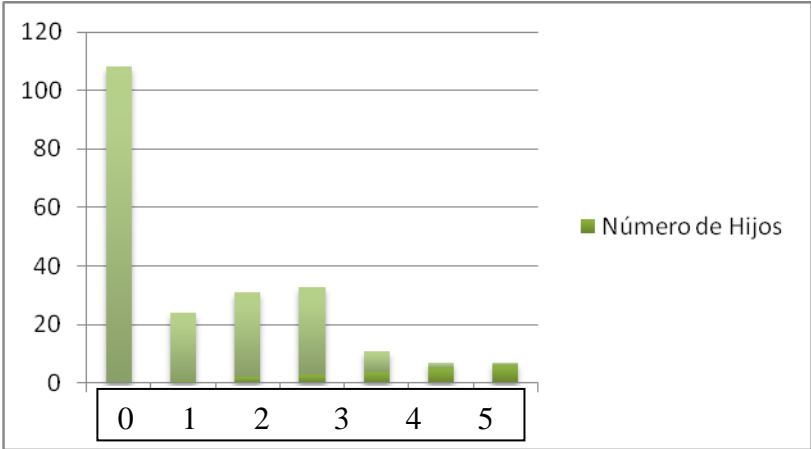
5.1 Figura de Frecuencia de escolaridad de los participantes.

En cuanto al tipo de relación en las que se encontraron los participantes (ver Figura 5.2) 91 de ellos reportaron estar en noviazgo, 47 en unión libre y 62 en matrimonio.



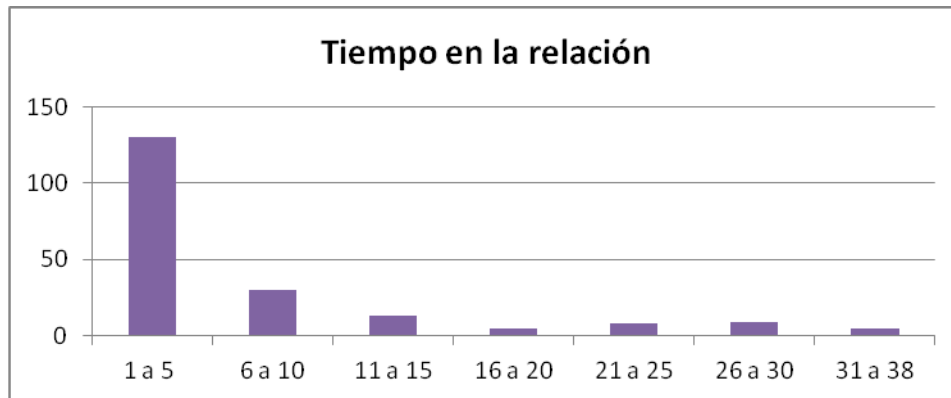
5.2 Figura de Tipo de relación en la que se encontraron los participantes.

En cuanto al número de hijos que las parejas tienen, el rango oscila de 0 a 6 hijos (ver Figura 5.3); en donde 108 reporta no tener hijos, 23 tienen 1 hijo, 29 tienen 2 hijos, 30 tienen 3 hijos, 7 tienen 4 hijos, 2 tienen 5 hijos y 1 tiene 6 hijos.



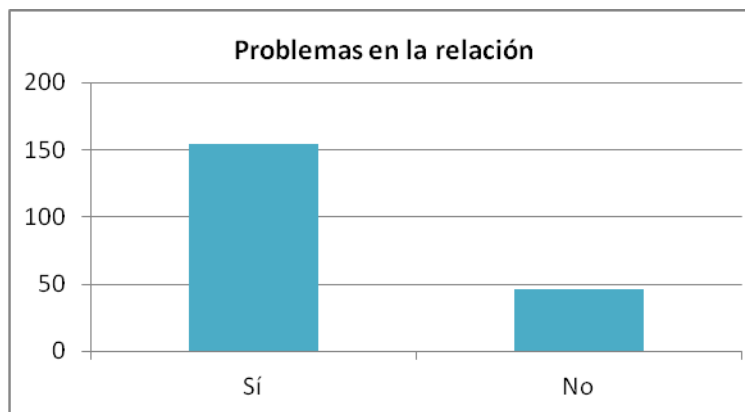
5.3 Figura de frecuencia de número de hijos de los participantes.

En cuanto al tiempo en el que las personas llevan en la relación (Tabla 5.4) se encontró que 130 llevan de 1 a 5 años, 30 de 6 a 10 años, 13 de 11 a 15 años, 5 de 16 a 20 años, 8 de 21 a 25 años, 9 de 26 a 30 años y 5 de 31 a 38 años.



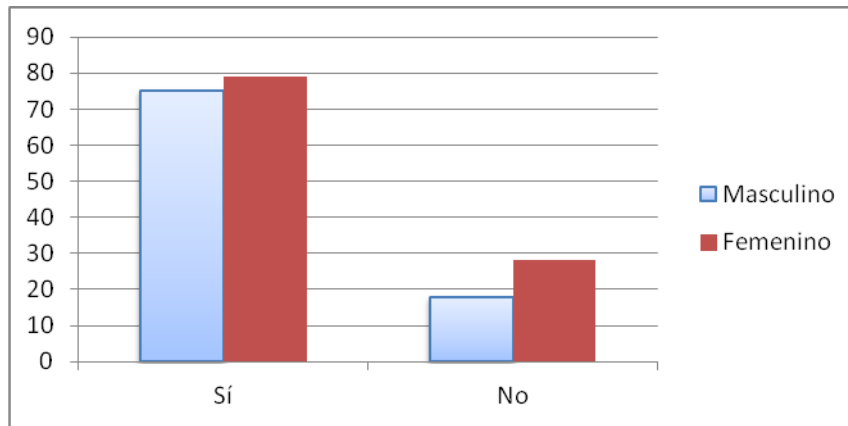
5.4 Figura de frecuencia de tiempo en la relación.

En cuanto a las personas que indican que tienen problemas en su relación (ver Tabla 5.5) 154 afirman tener problemas, mientras que 46 de ellos comentan que no tienen problemas en la relación, pero indicaron tener diferencias significativas.



5.5 Figura de Problemas en la relación.

En cuanto la frecuencia de problemas en la relación de acuerdo al sexo (tabla 5.6) 154 personas consideran que sí hay problemas en su relación, mientras que 46 personas reportan que no tienen problemas en su relación, aunque sí han tenido diferencias significativas.



5.6 Figura de Problemas en la relación de acuerdo al género.

5.2 Datos comparativos

A continuación se muestran los resultados que las pruebas ANOVA y t de Student (para conocer las diferencias de las medias y determinar qué grupo utiliza en mayor medida estrategias y valoración de la situación) respecto a las diferencias del uso de estrategias de afrontamiento y valoración de la situación de conflicto en la pareja de acuerdo al género, tipo de relación, escolaridad, tiempo en la relación, número de hijos y de acuerdo a los que reportan si tienen o no conflictos en su relación.

5.2.1 A continuación se presentan los resultados de la comparación del uso de estrategias de afrontamiento de acuerdo al género, para ello se llevó a cabo la prueba t de Student.

5.7 Tabla Afrontamiento de acuerdo al género.

Estrategias de Afrontamiento	HOMBRES (n= 93)		MUJERES (n=107)		t	sig.
	M	DS	M	DS		
Resolución de Problemas	14.01	4.893	14.03	4.414	-.026	.979
Autocrítica	8.02	6.622	6.49	4.661	1.911	.057
Expresión Emocional	8.63	5.467	11.96	4.539	-4.703	.000*
Pensamiento Desiderativo	10.10	5.909	11.93	5.144	-2.352	.020*

Apoyo Social	9.25	5.571	9.60	5.613	-.442	.659
Reestructuración Cognitiva	8.57	5.184	11.65	4.054	-4.637	.000*
Evitación de Problemas	6.31	4.814	7.00	4.205	-1.079	.282
Retirada Social	6.34	4.964	5.83	4.008	.807	.421

Como lo muestran los datos de las estrategias de afrontamiento: Expresión Emocional (sig.= .000), Pensamiento Desiderativo (sig.= .020) y Reestructuración Cognitiva (sig.= .000) sí hay diferencia significativa entre hombres y mujeres. Lo que indica que las mujeres son más expresivas que los hombres, sin embargo ellos tienen mayor variabilidad en sus respuestas; en el pensamiento desiderativo las mujeres son las que reportan tener mayor frecuencia, lo que indica que desean que las cosas fueran de otra manera; y en la reestructuración cognitiva las mujeres muestran mayor frecuencia que los hombres.

5.2.2 A continuación se lleva a cabo la descripción de las diversas valoraciones de la situación de conflicto de acuerdo al género.

5.8 Tabla Valoraciones de acuerdo al género.

Valoración de la situación	HOMBRES (n= 93)		MUJERES (n=107)		t	sig.
	M	DS	M	DS		
Incertidumbre respecto a qué curso de acción tomar	7.54	2.903	6.85	2.562	1.778	.077
Conocimiento acerca de las opciones	6.44	3.167	5.98	2.343	1.176	.241
Valores que la persona le asigna a las opciones	6.77	3.392	5.68	2.683	2.539	.012*
Participación de los otros en el proceso de toma de decisión	7.13	2.833	6.32	2.486	2.157	.032*

Como lo muestran los datos en Valores que la persona asigna a las opciones (sig.=012), en donde los hombres muestran mayor variabilidad de respuesta, en la Participación de los

otros en el proceso de toma de decisión (sig.=.032) las mujeres presentan con más frecuencia y en cuanto a la Decisión efectiva y satisfactoria para la persona que ya ha tomado la decisión (sig.= .039) los hombres se muestran más decisivos con la decisión tomada.

5.2.3 A continuación se llevó a cabo un ANOVA (ver Tabla 5.9) para conocer si hay diferencia de acuerdo al tipo de relación y el uso de estrategias de afrontamiento.

5.9 Tabla Afrontamiento y tipo de relación.

		ANOVA			
Estrategias de afrontamiento		Media	DS	F	sig.
Expresión Emocional	Noviazgo	11.52	4.904	3.833	.023*
	Unión Libre	9.68	5.022		
	Matrimonio	9.35	5.660		
Apoyo Social	Noviazgo	10.73	5.837	4.773	.009*
	Unión Libre	8.68	5.275		
	Matrimonio	8.11	5.070		
Reestructuración Cognitiva	Noviazgo	11.40	4.187	5.683	.004*
	Unión Libre	9.79	4.764		
	Matrimonio	8.82	5.446		

Como se muestra en la tabla 5.9 existe diferencia de la Expresión Emocional (sig.= .023), en Apoyo Social (sig.= .009) y Reestructuración Cognitiva (sig.= .004).

Para conocer en donde se encuentran estas diferencias se realizó la prueba DSH de Tukey (ver Tabla 5.10).

5.10 Tabla Tukey DSH Afrontamiento y tipo de relación.

		Tukey DSH		
Estrategias de Afrontamiento	Tipo de Relación		Diferencia de medias	sig.
Expresión Emocional	Noviazgo	Unión Libre	1.836	.121
		Matrimonio	2.162	.032*
	Unión Libre	Matrimonio	.326	.943
Apoyo Social	Noviazgo	Unión Libre	2.044	.097

		Matrimonio	2.612	.012*
	Unión Libre	Matrimonio	.568	.854
Reestructuración Cognitiva	Noviazgo	Unión Libre	1.608	.145
		Matrimonio	-2.573	.003*
	Unión Libre	Matrimonio	-.965	.545

Lo que indican los resultados de la tabla 5.10, en el noviazgo se presenta mayor uso la expresión emocional que en el matrimonio, pero hay mayor variabilidad de respuesta junto con unión libre. Se presenta mayor búsqueda de apoyo social en el noviazgo que en el matrimonio. En cuanto a la reestructuración cognitiva en el noviazgo se presenta con mayor frecuencia que en el matrimonio, pero hay mayor variabilidad de alternativas en unión libre y matrimonio.

5.2.4 A continuación se realizó un ANOVA (ver tabla 5.11) para conocer si hay diferencias de acuerdo a la valoración de la situación de conflicto de pareja de acuerdo al tipo de relación.

5.11 Tabla Valoración de la situación y tipo de relación.

ANOVA

Valoración de la situación		Media	DS	F	sig.
Incertidumbre respecto a qué curso de acción tomar	Noviazgo	7.10	2.595	.709	.493
	Unión Libre	4.57	2.788		
	Matrimonio	6.97	2.920		
Conocimiento acerca de las opciones	Noviazgo	5.95	2.626	1.170	.312
	Unión Libre	6.70	2.629		
	Matrimonio	6.18	3.027		
Valores que la persona le asigna a las opciones	Noviazgo	5.93	2.954	1.833	.163
	Unión Libre	6.94	3.151		
	Matrimonio	6.00	3.147		
Participación de los otros en el proceso de toma de decisión	Noviazgo	6.34	2.526	1.767	.173
	Unión Libre	6.77	2.664		
	Matrimonio	7.16	2.864		
Decisión efectiva y satisfactoria para la persona que ya ha tomado la decisión	Noviazgo	7.84	3.338	1.254	.288
	Unión Libre	8.74	3.186		
	Matrimonio	7.87	3.615		

En cuanto a las valoraciones respecto al tipo de relación, no hubo ningún dato significativo, por lo que el tipo de relación no tiene que ver con las valoraciones que se llevan a cabo en el conflicto de pareja.

5.2.5 Se llevó a cabo un ANOVA (ver Tabla 5.12) de las estrategias de afrontamiento para conocer si existe relación del uso de estrategias y la escolaridad. A continuación se describen los resultados.

5.12 Tabla Afrontamiento de acuerdo a la escolaridad.

ANOVA

Estrategias de afrontamiento		Media	DS	F	sig.
Apoyo Social	Primaria	4.80	2.168	3.730	.006*
	Secundaria	6.97	4.923		
	Bachillerato	10.05	5.441		
	Licenciatura	10.23	5.792		
	Maestría	11.20	2.950		
Evitación de Problemas	Primaria	4.60	4.336	2.628	.036*
	Secundaria	5.56	3.878		
	Bachillerato	7.78	4.697		
	Licenciatura	6.80	4.476		
	Maestría	3.00	4.528		

Para conocer en donde se encuentran estas diferencias se realizó la prueba DSH de Tukey (ver Tabla 5.13).

5.13 Tabla Tukey de estrategias de afrontamiento y escolaridad.

Tukey DSH

Estrategias de Afrontamiento	Escolaridad		Diferencia de medias	sig.
Apoyo Social	Primaria	Secundaria	-2.174	.917
		Bachillerato	-5.255	.237
		Licenciatura	-5.429	.193
		Maestría	-6.400	.342
	Secundaria	Bachillerato	-3.080	.056
		Licenciatura	-3.255	.016*

		Maestría	-4.226	.476
	Bachillerato	Licenciatura	-.175	1.000
		Maestría	-1.145	.991
	Licenciatura	Maestría	-.971	.995
Evitación de Problemas	Primaria	Secundaria	-.964	.991
		Bachillerato	-3.182	.539
		Licenciatura	-2.202	.815
		Maestría	1.600	.979
	Secundaria	Bachillerato	-2.218	.122
		Licenciatura	-2.511	.050*
		Maestría	2.564	.740
	Bachillerato	Licenciatura	.980	.686
		Maestría	4.782	.145
	Licenciatura	Maestría	3.802	.336

Como se muestra en la tabla 5.13 existe diferencias significativas en el apoyo social de acuerdo a la escolaridad de secundaria y licenciatura (sig.=.016) donde se muestra que los de licenciatura utilizan más esta estrategia y con mayor variabilidad en sus respuestas que los de secundaria; y en Evitación de problemas de acuerdo con secundaria y licenciatura (sig.=.050) con diferencia de que los de Licenciatura lo llevan a cabo con mayor frecuencia , pero los de secundaria tienen una mayor variabilidad en sus respuestas.

5.2.6 A continuación se describe las valoraciones que las personas realizan de acuerdo a la escolaridad (ver Tabla 5.14).

5.14 Tabla Valoraciones de acuerdo a la escolaridad.

ANOVA

Valoración de la situación		Media	DS	F	sig.
Incertidumbre respecto a qué curso de acción tomar	Primaria	7.20	2.490	1.058	.379
	Secundaria	7.10	3.259		
	Bachillerato	7.11	2.299		
	Licenciatura	7.35	2.780		
	Maestría	4.80	1.924		
Conocimiento acerca de las opciones	Primaria	6.60	3.050	.705	.590
	Secundaria	6.74	3.143		
	Bachillerato	6.22	2.424		

Valores que la persona le asigna a las opciones	Licenciatura	5.99	2.815	.939	.442
	Maestría	5.20	1.643		
	Primaria	7.20	4.604		
	Secundaria	6.90	3.210		
	Bachillerato	6.20	2.772		
	Licenciatura	5.86	3.121		
Participación de los otros en el proceso de toma de decisión	Maestría	5.80	2.683	2.838	.026*
	Primaria	7.80	1.924		
	Secundaria	7.64	2.631		
	Bachillerato	6.56	2.283		
	Licenciatura	6.46	2.872		
	Maestría	4.20	1.095		

Para conocer en donde se encuentran estas diferencias se realizó la prueba de Tukey (ver Tabla 5.15).

5.15 Tabla Tukey DSH de valoración de la situación y escolaridad.

Valoración de la situación de Conflicto	Tukey DSH Escolaridad		Diferencia de medias	sig.
Participación de los otros en el proceso de toma de decisión	Primaria	Secundaria	.159	1.000
		Bachillerato	1.236	.852
		Licenciatura	1.342	.800
	Secundaria	Maestría	3.600	.198
		Bachillerato	1.077	.291
		Licenciatura	1.183	.128
	Bachillerato	Maestría	3.441	.050*
		Licenciatura	.105	.999
		Maestría	2.364	.308
	Licenciatura	Maestría	2.258	.336

Como se muestra en la tabla anterior en la Participación se los otros en el proceso de toma de decisión existe diferencia significativa entre la escolaridad de Secundaria y Maestría (sig. .050) en donde los de Secundaria permiten que otros participen en el proceso de toma de decisión.

5.2.7 A continuación se presenta el ANOVA (ver Tabla 5.16) de las estrategias de afrontamiento y el tiempo que llevan a en la relación.

5.16 Tabla Afrontamiento de acuerdo al tiempo en la relación.

		ANOVA			
Estrategias de Afrontamiento		Medias	DS	F	sig.
Resolución de Problemas	1 a 5 años	13.98	4.483	2.124	.052
	6 a 10 años	14.50	4.718		
	11 a 15 años	14.85	4.723		
	16 a 20 años	11.80	3.564		
	21 a 25 años	16.63	2.669		
	26 a 30 años	14.00	5.701		
	31 y más años	8.20	5.848		
Autocrítica	1 a 5 años	6.81	5.214	1.136	.343
	6 a 10 años	6.63	5.957		
	11 a 15 años	9.85	6.053		
	16 a 20 años	9.40	7.301		
	21 a 25 años	10.25	7.046		
	26 a 30 años	7.00	7.467		
	31 y más años	6.80	7.662		
Expresión Emocional	1 a 5 años	11.16	5.013	1.979	.070
	6 a 10 años	10.13	5.469		
	11 a 15 años	8.15	4.634		
	16 a 20 años	8.80	6.221		
	21 a 25 años	9.75	6.798		
	26 a 30 años	7.78	5.142		
	31 y más años	6.00	5.244		
Pensamiento Desiderativo	1 a 5 años	10.78	5.435	.895	.500
	6 a 10 años	11.63	6.071		
	11 a 15 años	12.23	5.946		
	16 a 20 años	13.60	4.506		
	21 a 25 años	12.88	2.416		
	26 a 30 años	8.33	6.801		
	31 y más años	12.00	7.450		
Apoyo Social	1 a 5 años	10.52	5.716	2.947	.009*
	6 a 10 años	8.43	4.819		
	11 a 15 años	7.69	4.662		
	16 a 20 años	6.80	6.380		
	21 a 25 años	5.13	2.850		
	26 a 30 años	6.78	5.403		
	31 y más años	6.20	4.438		

Reestructuración Cognitiva	1 a 5 años	10.80	4.559	2.036	.063
	6 a 10 años	8.83	4.684		
	11 a 15 años	11.38	5.221		
	16 a 20 años	10.60	6.189		
	21 a 25 años	7.38	5.553		
	26 a 30 años	9.44	5.570		
	31 y más años	6.00	6.042		
Evitación de Problemas	1 a 5 años	6.48	4.342	1.781	.105
	6 a 10 años	6.77	4.584		
	11 a 15 años	6.62	6.049		
	16 a 20 años	8.00	2.646		
	21 a 25 años	6.13	4.643		
	26 a 30 años	5.78	3.993		
	31 y más años	12.80	2.775		
Retirada Social	1 a 5 años	5.60	4.074	2.118	.053
	6 a 10 años	6.03	4.287		
	11 a 15 años	7.15	5.640		
	16 a 20 años	8.40	6.768		
	21 a 25 años	9.38	6.457		
	26 a 30 años	5.00	3.674		
	31 y más años	10.00	4.950		

De acuerdo a los resultados existe diferencia en la estrategia Retirada Social (sig.=.011), para conocer en donde radica esta diferencia, se realizó la prueba DSH Tukey (ver Tabla 5.17).

**5.17 Tabla Tukey DSH de afrontamiento y el tiempo en la relación.
Tukey DSH**

Estrategias de Afrontamiento	Tiempo en la relación		Diferencia de medias	sig.
Apoyo Social	1 a 5 años	6 a 10 años	2.082	.486
		11 a 15 años	2.823	.557
		16 a 20 años	3.715	.743
		21 a 25 años	5.390	.097
		26 a 30 años	3.738	.419
		31 y más años	-.6.323	.034*
		6 a 10 años	11 a 15 años	.741
	16 a 20 años	1.633	.996	
	21 a 25 años	3.308	.725	
	26 a 30 años	1.656	.984	
	31 y más años	2.233	.979	

Evitación de Problemas	11 a 15 años	16 a 20 años	.892	1.000
		21 a 25 años	2.567	.941
		26 a 30 años	.915	1.000
	16 a 20 años	31 y más años	1.492	.998
		21 a 25 años	1.675	.998
		26 a 30 años	.022	1.000
	21 a 25 años	31 y más años	.600	1.000
		26 a 30 años	-1.653	.996
		31 y más años	-1.075	1.000
	26 a 30 años	31 y más años	.578	1.000
		1 a 5 años	6 a 10 años	-.290
	6 a 10 años	11 a 15 años	-.138	1.000
		16 a 20 años	-1.523	.989
		21 a 25 años	.352	1.000
		26 a 30 años	.699	.999
		31 y más años	-6.033	.034*
	11 a 15 años	11 a 15 años	.151	1.000
		16 a 20 años	-1.233	.997
		21 a 25 años	.642	1.000
		26 a 30 años	.989	.997
		31 y más años	-6.033	.079
	16 a 20 años	16 a 20 años	-1.385	.997
		21 a 25 años	.490	1.00
		26 a 30 años	.838	.999
31 y más años		-6.185	.119	
21 a 25 años	21 a 25 años	1.875	.990	
	26 a 30 años	2.222	.973	
	31 y más años	-4.800	.613	
26 a 30 años	26 a 30 años	.347	1.000	
	31 y más años	-6.675	.122	
	26 a 30 años	31 y más años	-7.022	.075

Existe diferencia significativa en el Apoyo Social en el tiempo de 1 a 5 años y 31 y más años lo que indica que las personas con menos tiempo en la relación buscan más apoyo social.

5.2.8 A continuación se presenta un ANOVA (ver Tabla 6.17) de las valoraciones y el tiempo que llevan en la relación.

5.18 Tabla Valoraciones de acuerdo al tiempo en la relación.

ANOVA

Valoración de la situación		Media	DS	F	sig.
Incertidumbre respecto a qué curso de acción tomar	1 a 5 años	7.25	2.616	.954	.458
	6 a 10 años	7.57	2.487		
	11 a 15 años	6.23	2.279		
	16 a 20 años	6.80	4.604		
	21 a 25 años	6.13	3.227		
	26 a 30 años	6.33	2.915		
	31 y más años	8.60	5.030		
Conocimiento acerca de las opciones	1 a 5 años	6.08	2.637	1.761	.109
	6 a 10 años	6.17	2.805		
	11 a 15 años	5.46	2.436		
	16 a 20 años	7.60	4.159		
	21 a 25 años	7.38	3.024		
	26 a 30 años	5.56	1.944		
	31 y más años	9.20	4.147		
Valores que la persona le asigna a las opciones	1 a 5 años	6.03	2.806	1.353	.235
	6 a 10 años	6.33	3.447		
	11 a 15 años	5.77	2.891		
	16 a 20 años	7.20	4.494		
	21 a 25 años	8.25	3.770		
	26 a 30 años	5.11	2.804		
	31 y más años	8.20	5.020		
Participación de los otros en el proceso de toma de decisión	1 a 5 años	6.40	2.590	2.153	.049*
	6 a 10 años	6.97	2.785		
	11 a 15 años	7.54	2.727		
	16 a 20 años	9.40	1.517		
	21 a 25 años	5.75	2.252		
	26 a 30 años	7.00	2.062		
	31 y más años	8.80	4.438		

De acuerdo a los resultados existe diferencia en la participación de los otros en el proceso de toma de decisión y el tiempo de la relación (sig.=.049) para conocer en donde se encuentra esta diferencia se realizó la prueba DSH Tukey (ver Tabla 5.19).

5.19 Tabla Tukey de valoración de la situación y el tiempo en la relación.

Tukey DSH				
Valoración de la situación	Tiempo en la relación		Diferencia de Medias	sig.
Participación de los otros en el proceso de toma de decisión	1 a 5 años	6 a 10 años	-.567	.938
		11 a 15 años	-1.138	.752
		16 a 20 años	-3.000	.006*
		21 a 25 años	.650	.994
		26 a 30 años	-.600	.994
		31 y más años	-.240	.417
	6 a 10 años	11 a 15 años	-.572	.995
		16 a 20 años	-2.433	.474
		21 a 25 años	1.217	.907
		26 a 30 años	-.033	1.000
		31 y más años	-1.833	.778
	11 a 15 años	16 a 20 años	-1.862	.830
		21 a 25 años	1.788	.737
		26 a 30 años	.538	.999
	16 a 20 años	31 y más años	-1.262	.970
		21 a 25 años	3.650	.191
		26 a 30 años	2.400	.660
		31 y más años	.600	1.000
	21 a 25 años	26 a 30 años	-1.250	.958
		31 y más años	-3.050	.398
26 a 30 años	31 y más años	-1.800	.883	

Como lo indica los resultados de la tabla 6.19, existe diferencia significativa de 1 a 5 años y de 16 a 20 años, en donde indica que las personas con más tiempo en la relación permiten que otros participen en la toma de decisión.

5.2.9 A continuación se presenta el ANOVA de las estrategias de afrontamiento (ver Tabla 5.20) y el número de hijos.

5.20 Tabla Afrontamiento de acuerdo al número de hijos.

ANOVA

Estrategias de Afrontamiento		Media	DS	F	sig.
Resolución de Problemas	0	14.18	4.211	1.542	.166
	1	12.09	5.752		
	2	14.38	5.388		
	3	13.83	4.348		
	4	16.57	3.690		
	5	18.50	2.121		
Autocrítica		10.00		2.632	.018*
	0	6.58	5.202		
	1	5.70	4.279		
	2	7.10	6.499		
	3	10.60	6.605		
	4	8.29	5.823		
Expresión Emocional	5	3.00	000	2.437	.027*
	0	11.35	4.962		
	1	9.87	5.513		
	2	9.97	5.241		
	3	7.60	5.347		
	4	11.14	5.610		
Pensamiento Desiderativo	5	14.00	2.828	1.837	.094
	0	10.48	5.608		
	1	10.26	5.353		
	2	12.28	5.091		
	3	12.87	5.431		
	4	13.00	6.351		
Apoyo Social	5	4.00	5.657	3.062	.007*
	0	10.84	5.695		
	1	7.78	5.325		
	2	7.45	5.295		
	3	7.30	4.843		
	4	10.00	3.606		
Reestructuración Cognitiva	5	11.50	4.950	2.367	.031*
	0	11.02	4.460		
	1	10.13	5.337		
	2	9.76	4.816		
	3	7.60	5.456		
	4	10.00	4.041		
Evitación de Problemas	5	12.00	.000	1.950	.075
	0	6.37	4.268		
	1	8.04	3.808		
	2	6.62	5.095		
	3	7.00	4.885		
	4	5.43	4.077		

	5	2.50	3.536		
Retirada Social	0	5.43	4.176	3.237	.005*
	1	6.48	4.699		
	2	6.00	3.882		
	3	8.73	5.085		
	4	3.86	3.934		
	5	2.00	1.414		

De acuerdo a los resultados existe diferencia en el uso de estrategias de afrontamiento de acuerdo al número de hijos: autocrítica (sig.= .010), expresión emocional (sig.=.017), apoyo social (sig.=.003), reestructuración Cognitiva (sig.= .030) y retirada social (sig.=.005).

Para conocer en donde se encuentran estas diferencias se realizó la prueba DHS Tukey (ver Tabla 5.21) los datos se muestran a continuación.

5.21 Tabla Tuckey DSH de estrategias de afrontamiento y el número de hijos
Tuckey DSH

Estrategias de afrontamiento	Número de Hijos		Diferencia de Medias	sig.	
Autocrítica	0	1	.884	.983	
		2	-.524	.998	
		3	-4.021	.007*	
		4	-1.706	.969	
		5	3.579	.945	
	1	2	-1.408	.944	
		3	-4.904	.021*	
		4	-2.590	.889	
		5	2.696	.986	
		2	3	-3.497	.155
	4		-1.182	.996	
	5		4.103	.914	
	3		4	2.314	.920
			5	7.600	.421
		4	5	5.286	.843
Expresión emocional	0		1	1.482	.808
			2	1.386	.790
		3	3.752	.007*	
	1	4	.209	1.000	
		5	-2.648	.979	
		2	-.096	1.000	
	3	2.270	.604		

		4	-1.273	.993
		5	-4.130	.885
	2	3	2.366	.489
		4	-1.177	.994
		5	-4.034	.891
	3	4	-3.543	.572
		5	-6.400	.530
	4	5	-2.857	.983
Retirada social	0	1	-1.052	.897
		2	-.574	.988
		3	-3.307	.004*
		4	1.569	.939
		5	3.426	.877
	1	2	-.478	.999
		3	-2.255	.418
		4	2.621	.726
		5	4.478	.725
	2	3	-2.733	.153
		4	2.143	.848
		5	4.000	.804
	3	4	4.876	.083
		5	6.733	.277
	4	5	1.857	.995

Como se muestra en la tabla existe diferencia significativa en el uso de estrategias de afrontamiento de acuerdo al número de hijos, éstas radican entre las personas que no tienen hijos y las que tienen 3 hijos. En la autocrítica lo utilizan con mayor frecuencia los que tiene 3 hijos, la expresión emocional es baja para este mismo grupo de personas, en cuanto al apoyo social y la reestructuración cognitiva los que no tienen hijos los utilizan más y las personas que tienen 3 hijos reportan con mayor frecuencia retirarse socialmente.

A continuación se presenta el ANOVA (ver Tabla 5.22) de las valoraciones y el número de hijos.

5.22 Tabla Valoración de la situación de conflicto de acuerdo al número de hijos.

Valoración de la situación		ANOVA			
		Media	DS	F	sig.
Incertidumbre respecto a qué curso de acción tomar	0	6.94	2.548	1.442	.211
	1	7.87	2.974		
	2	7.90	2.956		

	3	7.30	3.075		
	4	5.57	2.070		
	5	6.00	1.414		
Conocimiento acerca de las opciones	0	5.85	2.550	2.449	.035*
	1	7.61	2.904		
	2	6.21	3.178		
	3	6.77	2.932		
	4	4.43	1.397		
	5	6.00	.000		
Valores que la persona le asigna a las opciones	0	5.83	2.869	1.693	.138
	1	7.39	3.381		
	2	6.21	3.144		
	3	6.87	3.550		
	4	4.71	1.380		
	5	5.00	2.828		
Participación de los otros en el proceso de toma de decisión	0	6.19	2.519	2.296	.047*
	1	7.09	3.246		
	2	7.34	2.755		
	3	7.70	2.493		
	4	6.00	2.582		
	5	8.00	.000		

Como se muestra en los resultados existen diferencias en el conocimiento acerca de las opciones y la participación de los otros en el proceso de toma de decisión. Para conocer en dónde radican estas diferencias se realizó la prueba Tukey (ver Tabla 5.23), a continuación los resultados.

5.23 Tabla Tukey DSH de valoración de la situación y el número de hijos. Tukey DSH

Valoración de la situación	Número de hijos		Diferencia de medias	sig.
Conocimiento acerca de las opciones	0	1	-1.757	.050*
		2	-.355	.989
		3	-.915	.579
		4	1.423	.761
		5	-.148	1.000
	1	2	1.402	.438
		3	.842	.873
		4	3.180	.078
		5	1.609	.967
		2	3	-.560
	4		1.778	.630
	5		.207	1.000

	3	4	2.338	.318
		5	.767	.999
	4	5	-1.571	.979
Participación de los otros en el proceso de toma de decisión	0	1	-.893	.682
		2	-1.150	.300
		3	-1.506	.049*
		4	.194	1.000
		5	-1.806	.930
	1	2	-.258	.999
		3	-.613	.960
		4	1.087	.932
		5	-.913	.997
	2	3	-.355	.995
		4	1.345	.831
		5	-.655	.999
	3	4	1.700	.642
		5	-.300	1.000
	4	5	-2.000	.934

Como lo indican los resultados las personas que tienen 3 hijos indican tener mayor conocimiento acerca de las opciones y permiten que los otros participen en la toma de decisión de los que no tienen hijos.

5.2.10 A continuación se presenta el ANOVA (ver Tabla 5.24) de las Estrategias de Afrontamiento para conocer la diferencia del uso de éstas, de las personas que reportaron tener o no problemas en su relación.

5.24 Tabla Afrontamiento de acuerdo al reporte de tener o no problemas en la relación.

Estrategias de Afrontamiento	t de Student					
	Sí (n= 154)		No (n=46)		t	sig.
	M	DS	M	DS		
Resolución de Problemas	13.94	4.602	14.28	4.769	-.437	.662
Autocrítica	8.20	5.840	3.87	3.538	6.149	.000*
Expresión Emocional	10.53	5.321	10.04	5.042	.546	.568
Pensamiento	11.96	5.244	8.13	5.691	4.078	.000*

Desiderativo						
Apoyo Social	9.56	5.638	9.02	5.430	.571	.568
Reestructuración Cognitiva	10.03	4.825	10.87	4.942	-1.035	.302
Evitación de Problemas	7.02	4.558	5.54	4.146	1.966	.051
Retirada Social	6.68	4.602	4.04	3.326	4.280	.000*

De acuerdo a los resultados existe diferencia significativa en las estrategias autocrítica (sig.= .000), pensamiento desiderativo y retirada social (sig. .009), lo que indica que estas estrategias se presentan con mayor frecuencia en las personas que reportan sí tener problemas en su relación.

A continuación se presenta el ANOVA (ver Tabla 5.25) de las valoraciones de la situación de conflicto de acuerdo a las personas que reportaron tener o no problemas en su relación.

5.25 Tabla Valoraciones de acuerdo al reporte de tener o no problemas en la relación.

Valoración de la situación	t de Student					
	Sí (n= 154)		No (n=46)		t	sig.
	M	DS	M	DS		
Incertidumbre respecto a qué curso de acción tomar	7.30	2.782	6.74	2.577	1.217	.225
Conocimiento acerca de las opciones	6.23	2.779	6.07	2.719	.363	.717
Valores que la persona le asigna a las opciones	6.44	3.187	5.35	2.514	2.136	.034*
Participación de los otros en el proceso de toma de decisión	6.77	2.632	6.46	2.842	.688	.493

Como lo muestran los resultados existen diferencias de la valoración de la situación de conflicto respecto a las personas que reportaron tener o no problemas en su relación.

6.3 Correlación de las variables.

A continuación se describe la correlación de Pearson que se llevó a cabo para conocer la relación entre el uso de estrategias de afrontamiento y el tipo de valoración de la situación de conflicto de pareja.

Tabla 5.26 Correlación de estrategias de afrontamiento y valoraciones de la situación de conflicto en la pareja.

	Correlación										
	RP	AUT	EE	PD	AS	RC	EP	RS	M	DS	
INC	-.286**	.180*	-.286**	.064	-.076	-.333**	.178*	.231**	7.17	2.740	
CON	-.348**	.082	-.188**	-.016	-.106	-.225**	.327**	.240**	6.20	2.760	
VAL	.288**	.198**	-.234**	.018	-.143*	-.287**	.325**	.321**	6.19	3.074	
PAR	-.247**	.049	-.340**	-.109	-.414**	-.229**	.206**	.351**	6.70	2.677	

Nota: RP (Resolución de problemas), AUT (autocrítica), EE (expresión emocional), PD (pensamiento desiderativo), AS (apoyo social), RC (reestructuración cognitiva), EP (evitación de problemas), RS (retirada social), INC (incertidumbre respecto a qué curso de acción tomar), CON (conocimiento acerca de las opciones), VAL (valores que la persona le asigna a las opciones), PAR (participación de los otros en el proceso de toma de decisión). En las columnas M y DS se muestran las medias y desviación estándar.

A continuación se describe la correlación de Pearson con respecto a las estrategias de afrontamiento y la valoración del conflicto de pareja; para ello se realizan 5 grupos en los cuales se describe la valoración de la situación de conflicto y las estrategias de afrontamiento.

➤ **Incertidumbre respecto a qué curso de acción tomar.**

En cuanto a la Incertidumbre y la estrategia Reestructuración Cognitiva se observa una correlación del $-.333$ (sig. $.000$) lo que indica el 11% de la varianza explicada, mostrando la mayor varianza de este grupo de variables, siendo una correlación negativa débil (Levin & Levin 2004); lo que indica que a mayor incertidumbre menor es la reestructuración cognitiva.

Para la estrategia Resolución de Problemas se observa una correlación de $-.286$ (sig.= $.000$) lo que indica el 8% de la varianza explicada; lo que corresponde a una correlación negativa (Levin & Levin 2004); esto indica que cuando hay incertidumbre menor es el uso de resolución de problemas.

Para la Expresión Emocional se observa una correlación de $-.286$ (sig.= $.000$), siendo el 8% de la varianza explicada; indicando una correlación negativa débil (Levin & Levin 2004). Es decir, a mayor incertidumbre menor es la expresión emocional.

En cuanto a la Retirada Social se encontró una correlación $.231$ (sig.= $.001$) lo que explica una varianza del 5%, siendo una correlación positiva débil (Levin & Levin 2004). Esto significa cuando hay incertidumbre se presenta la retirada social.

Para la Autocrítica se encontró una correlación de $.180$ (sig.= $.011$) con el 3% de la varianza explicada, lo que indica una correlación positiva débil (Levin & Levin 2004), es decir, hay incertidumbre, la persona lleva a cabo la autocrítica.

Para la Evitación de Problemas se encontró una correlación de $.178$ (sig.= $.012$), explica una varianza del 3%, siendo una correlación positiva débil (Levin & Levin 2004), esto significa que cuando hay incertidumbre se presenta en cierto grado la evitación del problema.

➤ **Conocimiento acerca de las opciones**

Para la variable conocimiento acerca de las opciones y la estrategia Resolución de Problemas se describe una correlación de $-.348$ ($\text{sig.}=.000$), con una varianza explicada del 12%, siendo la mayor varianza de este grupo de variables, indicando una correlación negativa débil (Levin & Levin 2004). Lo que indica que cuando hay conocimiento de las opciones en cierto grado no se lleva a cabo la solución de problemas.

Para la Evitación de Problemas se encontró una correlación de $.327$ ($\text{sig.}=.000$) con una varianza explicada del 10%, lo que indica una correlación positiva débil (Levin & Levin 2004). Esto significa que cuando se conocen las opciones en cierto grado se evita la solución del problema.

Para la Retirada Social se encontró una correlación de $.240$ ($\text{sig.}=.001$), lo que explica una varianza del 5%, lo que indica una correlación positiva débil (Levin & Levin 2004). Lo que significa que cuando se conocen las opciones la persona se aísla socialmente.

En cuanto a la Reestructuración Cognitiva se encontró una correlación de $-.225$ ($\text{sig.}=.001$) con una varianza explicada del 5%, lo que indica una correlación negativa débil (Levin & Levin 2004). Es decir, que a mayor conocimiento menor es la reestructuración cognitiva.

La Expresión Emocional muestra una correlación de $-.188$, explicando una varianza de 3%, lo que indica una correlación negativa débil (Levin & Levin 2004), es decir, que cuando se conocen las opciones es bajo el uso de expresión emocional.

➤ **Valores que la persona le asigna a las opciones**

En cuanto a los Valores que la persona le asigna a las opciones y la Evitación de Problemas se describe una correlación de $.325$ ($\text{sig.}=.000$), describe una varianza de 10%, lo que indica que es una correlación positiva débil (Levin & Levin 2004), siendo la mayor

varianza de este grupo de variables. Esto significa que cuando la persona le asigna valor a las opciones evita los problemas.

Para la Retirada Social se encontró una correlación de .321 (sig.=.000), con una varianza explicada del 10% con lo que muestra una correlación positiva débil (Levin & Levin 2004). Es decir, cuando se lleva a cabo la valoración de las diversas opciones en cierto grado optan por retirarse de la sociedad.

En cuanto a la Resolución de Problemas se encontró una correlación de -.288 (sig.= .000) con una varianza explicada del 8%, lo que indica una correlación negativa débil (Levin & Levin 2004). Esto significa que no se lleva a cabo esta estrategia cuando se le asignan los valores a la situación.

Respecto a la Reestructuración Cognitiva se encontró una correlación de -.287 (sig.= .000) con una varianza explicada del 8%, lo que indica una correlación negativa débil (Levin & Levin 2004). Esto significa que cuando se le asigna valores a las opciones en cierto grado no se lleva a cabo la reestructuración cognitiva.

La Expresión Emocional se encontró una correlación de -.234 (sig.= .000) con una varianza explicada del 5%, lo que indica una correlación negativa débil (Levin & Levin 2004). Esto significa que cuando la persona asigna valores a las opciones en cierto grado no se lleva a cabo la expresión emocional.

Para la Autocrítica se encontró una correlación de .198 (sig.=.005) con una varianza explicada del 4%, lo que muestra una correlación positiva débil (Levin & Levin 2004). Es decir que a mayor valoración a las opciones menor es la autocrítica.

En cuanto al Apoyo Social se encontró una correlación de -.143 (sig.=.043) con una varianza explicada del 2%, lo que indica una correlación negativa débil (Levin & Levin 2004). Esto quiere decir que a mayor valoración menor es la búsqueda de apoyo.

➤ **Participación de los otros en el proceso de toma de decisión**

Respecto a la Participación de los otros en el proceso de toma de decisión y la estrategia Apoyo Social muestra una correlación de $-.414$ ($\text{sig.}=.000$), explica una varianza del 20%, lo que indica una correlación negativa débil (Levin & Levin 2004), siendo la mayor varianza de este grupo de variables. Lo que significa que a mayor participación de los otros, menor es la búsqueda de apoyo social.

Respecto a la Retirada Social se encontró una correlación de $.351$ ($\text{sig.}=.000$) con una varianza explicada de 12%, indicando una correlación positiva débil (Levin & Levin 2004). Lo que significa que a mayor participación de los otros, mayor es la retirada social.

Para la Expresión Emocional se encontró una correlación de $-.340$ ($\text{sig.}=.000$) con una varianza explicada del 12%, lo que indica una correlación negativa débil (Levin & Levin 2004). Es decir, a mayor participación de los otros, menor es la expresión emocional.

En cuanto a la Resolución de Problemas se encontró una correlación de $-.247$ ($\text{sig.}=.000$) lo que explica una varianza del 6%, siendo una correlación negativa débil (Levin & Levin 2004). Lo que significa que a mayor participación de los otros, menor es el uso de la resolución de problemas.

Para la Reestructuración Cognitiva se encontró una correlación de $-.229$ ($\text{sig.}=.001$) con una varianza explicada del 5%, lo que indica una correlación negativa débil (Levin & Levin 2004). Esto significa que a mayor participación de los otros, menor es la reestructuración cognitiva.

En cuanto a la Evitación de Problemas se encontró una correlación de $.206$ ($\text{sig.}=.003$) lo que explica una varianza del 5%, indicando una correlación positiva débil (Levin & Levin 2004). Es decir, que a mayor participación de los otros, en cierto grado se evitan los problemas.

CAPÍTULO VI

Discusión de resultados

Como se ha señalado en la presente investigación, las estrategias de afrontamiento son todas aquellas conductas y pensamientos que se utilizan para dar solución al conflicto, por ello cuando una situación conflictiva se presenta, el hecho de llevar a cabo alguna acción requiere de hacer una valoración de la situación para tomar la decisión de qué es lo que la persona va a realizar; las valoraciones se llevan a cabo conforme la persona analiza la situación y determina el grado de pérdida o ganancia que puede tener si lleva a cabo ciertas formas de solucionar el problema (Janis & Mann, 1977). Sin embargo existen diversos factores que influyen para valorar la situación y tomar una decisión respecto a qué hacer frente al conflicto. Como lo indica la literatura, el tiempo en la relación, el tipo de relación (noviazgo, unión libre y matrimonio), el número de hijos, los recursos con los que la persona considera que tiene, entre otros, son los determinantes al momento de realizar algún acto frente al conflicto (Díaz-Loving, 1999; Lazarus & Folkman, 1991; Sánchez-Aragón, 1995). A continuación se presenta lo que se encontró en esta investigación.

Como lo muestran los resultados de esta investigación existe diferencia significativa en el uso de estrategias de afrontamiento y valoración de la situación de acuerdo al género. Las mujeres utilizan con mayor frecuencia la expresión emocional, el pensamiento desiderativo y la reestructuración cognitiva. En cuanto a las valoraciones se encontró diferencia significativa en valores que la persona le asigna a las opciones en donde los hombres utilizan más esta técnica, en la participación de los otros en la toma de decisión los hombres tienen mayor variabilidad en sus respuestas y si la decisión fue efectiva y satisfactoria los hombres muestran mayor satisfacción de haber tomado la decisión; esto puede deberse a los roles asignados que los padres y la sociedad marcan a los hijos desde pequeños, ya que para

resolver la situación conflictiva la persona toma en cuenta experiencias previas y creencias (Walters, Carter, Papp & Silverstein, 1991).

En cuanto al uso de estrategias de acuerdo al tipo de relación (noviazgo, unión libre y matrimonio) se encontraron diferencias significativas en la expresión emocional, apoyo social y reestructuración cognitiva. Durante el noviazgo se presenta mayor uso de la expresión emocional que en el matrimonio, pero hay mayor variabilidad de respuesta junto con unión libre. En el noviazgo se presenta una mayor búsqueda de apoyo social que en el matrimonio, y en unión libre se presenta una mayor variabilidad de respuestas. En cuanto a la reestructuración cognitiva, en el noviazgo se presenta con mayor frecuencia que en el matrimonio, pero hay mayor variabilidad de alternativas en unión libre y matrimonio. Ello se podría justificar con el ciclo vital de la pareja en donde en el noviazgo no implica tanto compromiso como en el matrimonio (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2000).

En cuanto al uso de estrategias y la escolaridad sí existe diferencia significativa; en el apoyo social se encontró que las personas con licenciatura utilizan con mayor frecuencia esta estrategia y tienen una mayor variabilidad de respuestas que los de secundaria y primaria; en cuanto a la evitación de problemas las personas secundaria utilizan con mayor frecuencia esta estrategia y tienen mayor variabilidad de respuesta que los de licenciatura. En cuanto a las valoraciones existe diferencias significativas en la participación de los otros entre secundaria y maestría, los de secundaria parecen permitir que los otros participen y tienen mayor variabilidad, mientras que los de maestría en cierto grado no lo llevan a cabo. En cuanto a la participación de los otros en el proceso de toma de decisión se encontró que las personas de secundaria permiten que otros ayuden a la toma de decisión que los de maestría.

En cuanto al tiempo que llevan en la relación se encontró diferencia significativa en el apoyo social en donde las personas que tiene menos tiempo en la relación de 1 a 5 años buscan más el apoyo que las personas que llevan 31 años y más en la relación. Las personas que tienen 16 a 20 años en la relación indican que permiten una mayor participación de los otros que los que tienen de 1 a 5 años. En cuanto a las valoraciones y el tiempo en la relación la diferencia se entre las personas que tienen de 1 a 5 años y de 16 a 20 años, en donde las personas con más tiempo en la relación permiten la participación de los otros en el proceso de toma de decisión.

También se encontró que sí existe diferencia significativa en el uso de estrategias como la autocrítica, expresión emocional, apoyo social, reestructuración cognitiva y la retirada social; en donde las personas que tienen 3 hijos llevan a cabo la autocrítica y la retirada social con más frecuencia que los que no tiene hijos, es bajo el uso de la reestructuración cognitiva y el apoyo social por tanto es más frecuente la retirada social, en cada caso las personas que tienen hijos presentan una mayor variabilidad de respuesta; los que no tiene hijos llevan a cabo con más frecuencia el apoyo social, la reestructuración cognitiva y con menor frecuencia la autocrítica y la retirada social. Respecto a las valoraciones, las personas que tienen de 1 a 3 hijos tienen mayor conocimiento acerca de las opciones y permiten la participación de los otros en la toma de decisión de los que no tienen hijos.

Respecto a las diferencias del uso de estrategias de afrontamiento y las personas que reportan tener o no problemas en la relación las estrategias como la autocrítica y la retirada social son utilizadas con mayor frecuencia por las personas que tienen problemas. En cuanto a las valoraciones no se reportó ninguna diferencia significativa respecto al reporte de tener o no problemas en la relación.

Con base en la correlación de las estrategias de afrontamiento y la valoración de la situación se encontró que cuando existe incertidumbre respecto a qué curso de acción tomar las estrategias que se presentan en cierto grado la autocrítica, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y la retirada social. A mayor incertidumbre menor es la resolución de problemas y la expresión emocional. Lo que indica que frente a la incertidumbre las personas llevan a cabo estrategias que minimizan el impacto emocional y menor grado estrategias encaminadas a solucionar el problema.

En cuanto al conocimiento acerca de las opciones las estrategias que las personas utilizan en cierto grado son la evitación de problemas y la retirada social. A mayor conocimiento de las opciones es menor el uso de resolución de problemas, expresión emocional y la reestructuración cognitiva. Lo que indica que las personas cuando saben qué hacer evitan dar solución al problema.

Cuando la persona asigna valores a las opciones la autocrítica, evitación de problemas y la retirada social se presentan. Cuando mayor es el uso de la valoración a las diversas opciones es menor la resolución de problemas, la expresión emocional, búsqueda de apoyo social y reestructuración cognitiva. Lo que indica que cuando las personas conocen las diversas opciones de la situación y le asigna valores positivos o negativos evita darle solución al problema y con ello cambiar la perspectiva que tiene respecto al conflicto.

Respecto a la participación de los otros en el proceso de toma de decisión la evitación de problemas y retirada social se presentan. A mayor participación de los otros es menor la resolución de problemas, la expresión emocional, la búsqueda de apoyo social y la reestructuración cognitiva, lo que indica que las personas permiten que los otros resuelvan el conflicto.

Una vez que la decisión se lleva a cabo y es satisfactoria se presenta la evitación de problemas y retirada social, es bajo el uso de resolución de problemas, expresión emocional y la reestructuración cognitiva.

En general las personas llevan a cabo la valoración de la situación de conflicto, lo que implica conocer diversas opciones, darles valor positivo o negativos, permitir que los otros participen en la toma de decisión (personas cercanas como familiares y amigos de confianza), pero evitan solucionar el problema, utilizan estrategias encaminadas a minimizar el impacto emocional, como lo indica la literatura este tipo de estrategias éstas les funcionan momentáneamente ya que el problema sigue latente; no se lleva a cabo la reestructuración cognitiva, lo que no permite revalorar la situación y llevar a cabo otro tipo de solución.

Estos resultados concuerdan con la teoría del conflicto decisional de Janis y Mann (1977) y su aplicación con el afrontamiento en donde explican que a la persona le preocupa las posibles pérdidas objetivas y subjetivas y crea en las personas cierta resistencia a tomar decisiones, aceptando valores bajos en objetivos muy importantes para la persona que toma una decisión y llevar a cabo alguna solución.

El afrontamiento dirigido a la emoción permite explicar algunas de las desviaciones observadas en el comportamiento de los decisores, como la elección de una alternativa que supone un aplazamiento en la toma de decisión (Luce, 1998), o el empleo de estrategias no compensatorias en decisiones importantes para el decisor (Luce, Payne & Bettman; 1999).

Por tanto las personas llevan a cabo la valoración de la situación del conflicto, les asignan valores tanto positivos como negativos a las diversas opciones que tienen, piden apoyo para tomar una decisión, sin embargo, la momento de llevar a cabo la solución del conflicto, aunque las personas saben qué hacer y cómo hacerlo deciden dejar la situación tal y como

está evitando enfrentar el conflicto, esto se puede justificar con la teoría de Janis y Mann (1977) en la que indica que la persona puede aplazar el momento de tomar una decisión importante por las posibles pérdidas que considera que puede tener al haber hecho la valoración del conflicto.

El estudio sobre los estilos y estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés interpersonales es un área de interés fundamental en la salud mental, debido a que se considera que si hay una buena adaptación al medio, en cuanto a adecuadas relaciones interpersonales y apoyo social, se considera como un factor básico en la salud mental. En este sentido, los estilos y estrategias de afrontamiento de los que dispone la persona y que utiliza de forma habitual, pueden suponer un facilitador, o un obstáculo, para la interacción con los otros; es decir, para relacionarse de forma efectiva con los demás, y el caso de esta investigación, con la pareja.

Conclusiones

Los resultados obtenidos en la presente investigación fueron los esperados con respecto a la literatura, las personas evitan resolver el problema ante la evidente pérdida que les provocaría dar solución al conflicto. El número de hijos, la escolaridad, el tiempo en la relación y el tipo de relación son un factor importante para la valoración de la situación y la elección de la estrategia que consideren pertinente ante el conflicto.

Este trabajo es importante para comprender el uso de estrategias de afrontamiento y la solución del conflicto de pareja y con ello el psicólogo podrá realizar más investigaciones en torno a esta problemática tan común y poder llevar a cabo programas de prevención en donde se pueda proporcionar información adecuada para prevenir las graves consecuencias psicológicas a largo plazo, ya que al parecer las personas que participaron en esta investigación utilizan estrategias encaminadas a minimizar el impacto emocional y no a

resolver el problema, a pesar de conocer cuáles son las opciones que tiene. A continuación se presentan las aportaciones y limitaciones de la presente investigación.

a) Aportaciones

Es importante resaltar las contribuciones del presente estudio:

- a) Ofrece una revisión y recopilación de literatura clásica y actual.
- b) Aporta evidencia empírica para ser tomada en cuenta y desarrollar programas de prevención de la solución del conflicto de pareja.
- c) Muestra el riesgo que las personas tienen al vivir en constante conflicto con su pareja.

Por tanto, conocer las relaciones entre las valoraciones y las estrategias de afrontamiento que utiliza la persona ante situaciones de estrés son un primer paso para aportar más información al campo de las relaciones de pareja y sus formas de solucionar sus conflictos.

b) Limitaciones

A pesar de que la información acerca del conflicto de pareja es reciente, actualmente existen más separaciones y divorcios, y esta situación afecta emocionalmente a la persona que está viviendo este proceso.

- Explorar más variables que intervengan en el proceso de toma de decisión del uso de estrategias de afrontamiento.
- Para estudios futuros tomar en cuenta mayor población con distintos rangos de escolaridad ya que en la presente investigación predominó la licenciatura.

Finalmente, en la investigación se dio a conocer cuáles son las estrategias que las parejas que participaron utilizan ante un conflicto que les resulta difícil de resolver, en donde evitan solucionar el problema; por tanto se sugiere realizar más investigaciones en torno a esta temáticas, también llevar a cabo programas de prevención, debido a que un problema que no es resuelto de forma adecuada, no sólo implica problemas en la relación de pareja y su posible ruptura, sino que la salud física y mental de las personas también muestran deterioro.

Referencias bibliográficas

- Anderson, C. R. (1977). Locus of control, coping behaviors and performance in a stress setting. A longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, 62, 446-451.
- Aisenson, A. (1994). Resolución de conflictos: Un enfoque psicodinámico. México. Fondo de Cultura Económica.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and propieties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 36 (6), 725- 733.
- Arnaldo, O. (2001). *Construcción y validación de un instrumento de conflicto para parejas mexicanas*. Tesis de Licenciatura no publicada. UNAM.
- Arraras, J. I., Wright, S. J., Jusue, G., Tejedor, M & Calvo, J. I. (2002). Coping style, locus of control, psychological distress and pain-related behaviours in cancer and other diseases. *Psychology, Health & Medicine*, 7, 181-187.
- Auping, B. J. (1995). *Jóvenes construyen su matrimonio*. México: Patria, Promesa.
- Barra, E. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, 14, 237-243.
- Barrera, J. (1988). Models of social support and life stress: Beyond the buffering hypothesis. In: Cohen, L. H. (ed.). *Life events and psychologycall functioning. Theoretical and methodological issues*. Newbury Park: Sage, 211-236.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York International Universities Press.
- Bernal, S. T. (2005). Conflicto de pareja y el rol del mediador. *Revista de Psicología*, 3 (1).
- Beutler, L. E. & Moos, R. H. (2003). Coping and Coping Styles in Personality and Treatment Planning: Introduction to Special Series. *Journal of Clinical Psychology*, 59(10), 1045-1047.

- Bhar, S., Brown, G. K. & Beck, A. (2008). Dysfunctional beliefs and psychopathology in Borderline personality Disorder. *Journal of Personality Disorders*, 22 (2), 165-177.
- Billings, A. G. & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Blake, R. R. & Mount, J. S. (1964). *The Managerial Grid*. Houston: Gulf.
- Bonem, M., Stanely-Kime K. L., & Corbin, M. (2008). A behavioral approach to domestic violence. *Journal of Behavior Analysis of Offender and Victim: Treatment and Prevention*. 1 (4), 210-213.
- Bozo, O., Toksabay, N., & Kürüm, O. (2009). Activities of daily living, depression, and social support among elderly Turkish people. *Journal of Psychology*, 143, 193-205.
- Braiker, H. B. & Kelley, H. H. (1979). Conflict in the development of close relationships. In R. L. Burgess & T. L. Huston (eds.). *Social exchange in developing relationships* (pp. 135-168). New York: Academic. Press.
- Bulman, R. J., & Wortman, C. B. (1977). Atributions of blame and coping in the "Real World": Severe accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 351-363.
- Burman, B., & Margolin, G. (1992). An analysis of the association between marital relationships and health problems: An interactional perspective. *Psychology Bulletin*, 112, 1, 39-63.
- Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12, 1-49.
Doi:10.1017/S0140525X00023992
- Caballo, V. E. (1998). *Manual para el tratamiento cognitivo de los trastornos psicológicos*, 2. Madrid: Siglo XXI.

- Cahn, D. D. (1992). *Conflict in intimate relationships*. New York: Guilford Press.
- Canary, D.J. & Cupach, W. R. (1997). *Competence in interpersonal conflict*. New York: McGraw-Hill.
- Cano, G. F., Rodríguez, F. L. & García, M. J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 31 (1), 29-39.
- Campos, M., Iraurgi, J., Páez, D. & Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes. Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología*. 82. 25-44.
- Carnevale, P. J. & Pruitt, D. G. (1992). Negotiation and Mediation. *Annual Review of Psychology*, 43, 531-582.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Optimism and health-related cognition: What variables actually matter? *Psychology and Health*, 9, 191-195.
- Cassaretto, M., Chau, C.; Oblitas, H. & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, XXI (2), 364-392.
- Castaño, E.; León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 10(2), 245-257.
- Casullo, M. M. & Fernández, L. M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones*. Buenos Aires, Facultad de Psicología, 6, (1), 25-49.
- Contreras, F., Esguerra, G. A., Espinosa, J. C. & Gómez, V. (2007). Estilos de afrontamiento y calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica en tratamiento de hemodiálisis. *Acta Colombiana de Psicología*, 10 (2), 169-179.

- Corsi, J. (1995). *Violencia masculina en la pareja. Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención*. Argentina: Paídos.
- Cummings, E. M. & Davies, P. T. (2010). *Marital conflict and children: An emotional security perspective*. New York: Guilford.
- Daughtry, D. & Paulk, D. L. (2006). Gender differences in depression-related coping patterns. *Journal Counseling and Clinical Psychology*, 3(2), 47-59.
- Davies, P. T. & Cummings, E. M. (1998). Exploring children's emotional security as a mediator of the link between marital relations and child adjustment. *Child Development*, 69(1), 124-139.
- Deutsch, M. & Coleman, P. T. (2000). *The handbook of conflict resolution: theory and practice*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Díaz-Loving, R. (1999). Una teoría Bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja. En: R. Díaz-Loving (Comp.). *Antología psicosocial de la pareja* p.p (11-33). México: Porrúa.
- Díaz-Loving, R. & Sánchez-Aragón, R. (2000). Negociando y comunicando en pareja: Relación entre estilos de comunicación y estilos de negociación. *La Psicología Social en México*. 8, 32-38.
- Díaz-Loving, R., & Sánchez, R. (2002). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Domínguez, T., Espín, A., & Bayorre, H. (2001). Caracterización de las relaciones familiares del anciano. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 17, 418-422.
- Dorman, C. & Zapf, D. (2004). Customer-related social stressors and bournout. *Journal of Occupational Health Psychology*. 9 (1):61-82.
- Dutton, D. G. (2006). *Rethinking domestic violence*. Vancouver, BC. Canada: UBC Press.

- Escobar, M. A., Puga, D., & Martín, M. (2008). Asociaciones entre la red social y la discapacidad al comienzo de la vejez en las ciudades de Madrid y Barcelona en 2005. *Revista Española de Salud Pública*, 82, 637-651.
- Everly, G.S. (1989). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. Nueva York: Plenum Press.
- Falicov, C. J. (1991). Contribuciones de la sociología de la familia y de la terapia familiar al “esquema del desarrollo familiar”: Análisis comparativo y reflexiones sobre las tendencias futuras. En C. J. Falicov (Com.). *Transiciones de la familia. Continuidad y cambio en el ciclo de la vida*. Buenos Aires.
- Fernández-Abascal, E. & Palmero F. (1999). *Emociones y salud*. Barcelona: Ariel Psicología.
- Fernández, M. D. & Díaz, M. A. (2001). Relación entre estrategias de afrontamiento, síndromes clínicos y trastornos de personalidad en pacientes esquizofrénicos crónicos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 6, 129-136.
- Fincham, F. D. & Beach, S. R. (1999). Marital Conflict: Implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*, 50, 47-77.
- Folkman, S. (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York: Oxford University Press.
- Forsythe, C. J. & Compas, B. E. (1987). Interactions of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Journal Cognitive Therapy and Research*, 11: 473-485.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping. Theoretical and research perspectives*. New York: Routledge.

- García-Méndez, M., Rivera, S. & Reyes-Lagunes, I. (2008). El conflicto y las estrategias de enfrentamiento empleadas en la relación marital. *Revista Mexicana de Psicología*, número especial, 129-130.
- Gil-Monte, P. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (Bournot). Una enfermedad laboral en la sociedad de bienestar. *Psicología Pirámide*.
- Goodman, S., Barfoot, B., Frye, A. & Belli, A. (1999). Dimensions of marital conflict and children's social problems; solving skills. *Journal of Family Psychology*, 13 (1), 33-45.
- González, T. J.; Hernández, M.A. & Garza, S. R. (2010). Modelo predictivo de las interacciones violentas en parejas jóvenes y prejuicios de género asociados. *Revista científica electrónica de Psicología*, 10, 224-239.
- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 6-15.
- Greff, A. & Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*. 26, 321-334.
- Griswold, G., Evans, S., Spielman, L. & Fishman, B. (2005). Coping Strategies of HIV Patients with Peripheral Neuropathy. *AIDS Care*, 17, 711-720.
- Guerreo, B. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento de estrés docente en profesorado universitario. *Anales de Psicología*. 19 (1), 45-158.
- Halsted, M.; Bennett, S. & Cunningham, W. (1993). Measuring Coping in Adolescents: An Application of the Ways of Coping Checklist. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22(3) 337-344.

- Hamburg, D. A., & Adams, J. E. (1967). A perspective on coping behavior: Seeking and utilizing information in major transitions. *Archives of General Psychiatry*, 17, 277-284.
- Hernández-Guzmán, L. (1999). *Hacia la salud psicológica: Niños socialmente competentes*. México: Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología.
- Hocker, J. L., & Wilmont, W. W. (1991). *Interpersonal Conflict*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Hojjat, M. (2000). Sex difference and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4-5), 508-617.
- Holroyd, K & Lazarus, R. (1982). Stress, Coping and Somatic Adaptation. In Goldberg, L. & Breznitz, S. (Eds.). *Handbook of Stress Theoretical and Clinical Aspects*. New York: The Free Press (21-35).
- Honold, J.A. (2006). *Estudio de correlación entre satisfacción sexual y asertividad sexual*. Archivos hispanoamericanos de sexología. 12 (2) 80-82.
- Janis, I. L., & Mann, L. (1977). *A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. New York: Free Press.
- Janis, I. L. & Mann, L. (1979). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice and commitment*. New York.
- Jorgensen S. (1986). *Marriage and the family. Development and change*. U.S.A.: Mcmillan.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D. & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. New York: Wiley.

- Katz, T. & Block, C. J. (2003). Process and outcome goal orientations in conflict situations: The importance of framing. In M. Deutsch & P. T. Coleman (Eds.), *the Handbook of Conflict Resolution. Theory and Practice* (279-288). San Francisco.
- Kerlinger, F. & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales*. México: McGraw-Hill.
- Khechance, N. & Mwaba, K. (2004). Treatment adherence and coping with stress among black South African haemodialysis patients. *Social Behavior and Personality*, 32, 777-782.
- Kurdek, L. A. (1994). Areas of conflict for gay, lesbian and heterosexual couples: what couples argue about influences relationship satisfaction. *Journal of marriage and the family*, 56,923-934.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). Ways of coping scale. Stress, appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 150-170.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In: L. A. Pervin & M. Lewis (Eds). *Perspectives in interactional psychology*. New York: Plenum.
- Lazarus, R.S. (1985). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion. A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Leibovich, N.; Schmidt, V. & Marro, C. (2002). Afrontamiento. En Leibovich de Figueroa N. & Schufer, M. (Ed.). *El malestar y su evaluación en diferentes contextos*. Buenos Aires: Eudeba.

- Levin, J. & Levin W. (2004) Fundamentos de estadística en la Investigación Social. México. Alfaomega.
- López Parra, M. S. (2013). *Una visión Etnopsicológica del Conflicto en el Noviazgo*. Tesis de doctorado. Facultad de Psicología. UNAM.
- Luce, Bettman, J. R., Payne, J. W. (1997). Choice processing in emotionally difficult decisions. *Journal of Experimental Psychology: Learning Memory and Cognition*, 23, 384-405.
- Luce, M. F. (1998). Choosing to avoid: Coping with negatively emotionladen consumer decisions. *Journal of Consumer Research*, 24, 409-433.
- Luce, M. F., Payne, J. W. & Bettman, J. R. (2000). Coping with unfavorable attribute values in choice. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 81(2), 274-299.
- Luce, M. F., Payne, J. W. & Bettman, J. R. (1999). Emotional trade off difficulty and choice. *Journal of Marketing Research*, 36, 143-159.
- Malagón-Calderón, G., González-Cabello, H. (2005). *Frecuencia y grado de ansiedad y depresión en médicos residentes de pediatría*. Tesis de especialidad en Pediatría Médica. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S. (1998). Cross-Cultural Differences in Self-reported. Decision Making Style and Confidence. *International Journal of Psychology*, 33 (5), 325-335.
- Maldonado, I. (1993) *Familias: Una historia siempre nueva*. México: CIIH-Porrúa.
- Matheny, K. B., Aycocock, D. W., Pugh, J. L., Curlette, W. L. & Silva-Cannella, K. A. (1986). Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *Counseling Psychologist*, 14, 499-549.

- Mcflandar, P. & Christensen, A. (2000). Marital conflict. In: Finck, G. (Ed.) *Encyclopedia of stress*. (pp. 682-685). USA: Academic Press.
- Mechanic, D. (1974). *Social structure and personal adaptation: Some neglected dimensions*. New York: Basic Books.
- Menninger, K. (1963). *The vital balance: The life process in mental health and illness*. New York: Viking.
- Miller, S. M. (1980). When is a little information a dangerous thing? Coping with stressful events by monitoring versus blunting. In S. Levine Levine & H. Ursin (Eds.). *Coping and Health*, 345-353. New York: Plenum
- Mok, E. & Tam, B. (2001). Stressors and coping methods among chronic hemodialysis patients in Hong Kong. *Journal of Clinical Nursing*, 10, 503-511.
- Ojeda de la Peña, N. (2010). Diversidad en la formación y la disolución de las familias en México. *Familias en el siglo XXI: realidades diversas y políticas públicas*. México.
- Olson, D. H. & Mc Cubbin, H. I. (1989). *Families, What Makes Them Work*. California: Sage.
- Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*. 19, 2-21.
- Peterson, D. (1993) Conflict. *Close Relationships*, 3, 360-396.
- Pruitt, D. G. & Rubin, J. Z. (1986). *Social Conflict: Escalation, Stalemate and Settlement*. New York: Radmon House.
- Ptacek, J. T., Pierce, G. R. & Thompson, E. L. (2007). Finding evidende of dispositional coping. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1137-1151.

- Reidl-Martínez, L. (1985). Diferencias culturales y sexuales en la pareja: Celos y envidia. México-URSS. Tesis de Maestría en Psicología Social no publicada. Facultad de Psicología UNAM.
- Reyes-Lagunes, I. (1998). La medición de la personalidad en México. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, XII (1-2), 31-60.
- Richardson, C. & Poole, H. (2001). Chronic pain and coping: A proposed role for nurses and nursing models. *Journal of Advanced Nursing*, 34, 659-667.
- Rubin, J. Z., Pruitt, D. G. & Kim, S. H. (1994). *Social conflict. Escalation, stalemate and settlement*. New York: McGraw-Hill.
- Richardson, C. & Poole, H. (2001). Chronic pain and coping: a proposed role for nurses and nursing models. *Journal of Advanced Nursing*, 34, 659-667.
- Rivera-Aragón, S. & Díaz-Loving, R. (2002). *La cultura del Poder en la Pareja*. Facultad de Psicología, UNAM.
- Rivera-Aragón, S., Díaz-Loving, R. & Flores-Galaz, M. (1986). *Percepción de las características reales e ideales de la pareja*. La Psicología Social en México. I. 379-385.
- Rivera, Aragón, S., Díaz-Loving, R., Cruz del Castillo, C & Vidal, G, L. (2004). Negociación del conflicto y satisfacción en la pareja. *La Psicología Social en México*, 10, 135-140.
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11, 109-112.
- Ryan-Wenger, N. (1992) A taxonomy of children's coping strategies: A Step Toward Theory Development. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62(2), 256-263.

- Sadín, B., Chorot, P. Santed, M. A. & Jiménez M. P. (1995). Trastornos psicósomáticos: En A. Belloch, B. Sadín y F. Ramos (Eds.). *Manual de Psicopatología*. Madrid: Interamericana.
- Sánchez Aragón, R. (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida*. Tesis de maestría no publicada. UNAM.
- Sánchez-Aragón, R. (2000). *Validación empírica de la teoría bio-socio-cultural de la relación de pareja*. Tesis de Doctorado no publicada. México. UNAM.
- Sillars, A., Roberts, L., Leonard, K. & Dun, T. (2000). Cognition during marital conflict: the relationship of thoughts and Talk. *Journal of Social and Personal Relationship*, 17, 4-5, 479-502.
- Snyder, C. R. & Dinoff, B. L. (1999). Coping: Where have you been? C. R. Snyder (Eds.). *coping: The Psychology of what Works* (pp.3-19). New York: Oxford University Press.
- Stansbury, K. & Harris, M. (2000). Individual differences in stress reactions during a peer entry episode: Effects of age, temperament, approach behavior, and self-perceived peer competence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 76 (1), 50-63.
- Straus, M. A. (1979). Measuring intrafamily conflict and violence: The conflict tactics Scale. *Journal of Marriage and the Family*, 41, 75-88.
- Straus, M., & Gelles, R. (1989). *Physical violence in American families. Risk factors and adaptations to violence*. New York, E.U.: Transaction Publishers.
- Strickland, B. R. (1978). Internal-external expectancies and health-related behaviors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 1192-1211.
- Thomas, K. W. (1976). Conflict and Conflict management. In Dunnette, M. D: (Ed.). *handbook of Industrial and Organizational Psychology*. Palo Alto, CA.

- Trianes, M. V. (2002). *Estrés en la infancia*. Madrid: Narcea.
- Urrutia, M., Campos, S. & O'Connor, A. (2008) Validación de una versión en español de la Escala de Conflicto Decisional. *Revista Médica de Chile*, 136, 1439-1447.
- Vargas, A., Cabrera, H., & Rincón, P. (1978) Estilos de solución de conflictos. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 1 (001), 53-69.
- Wahl, A., Hanestad, B., Wiklund, I. & Poum, T. (1999), coping and Quality of Life in Patients with Psoriasis. *Quality of Life Research*, 8, 427-433.
- Walters, M.; Carter, B.; Papp, P. & Silversteing, O. (1991). *La red invisible*. Argentina: Paídos.
- Weitzman, E. A. & Weitzman, P. F. (2003). Problem solving and decision making in conflict resolution. In M. Deutsch & P. T. Coleman (Eds.). *The Handbook of Conflict Resolution. Theory and Practice (185-209)*. San Francisco.
- Wolman, B. B. (1990). *Dictionary of behavioral science*. New York, NY: Van Nostrand Reinhold Company.
- Womack, D. F. (1988). *Assessing the Thomas-Kilmann Conflict Model Survey*. *Management Communication Quarterly*, 1 (3), 321-349.

Apéndices

Apéndice A

A continuación te pido que pienses en el último conflicto de pareja que te hayas tenido y te haya sido difícil encontrar la solución. A continuación te voy a entregar dos cuestionarios en los que te pido respondas con toda la sinceridad posible, no hay respuestas buenas ni malas, sólo es para conocer la forma en cómo has resuelto el conflicto de pareja.

Gracias.

Datos Sociodemográficos

A continuación se presentan una serie de preguntas que permiten conocer algunas características sobre su relación de pareja. No es necesario poner su nombre. Las respuestas que otorgue serán tratados con total confidencialidad para fines de investigación.

Sexo: _____

Edad: _____

Escolaridad: _____

¿Actualmente se encuentra en una relación de pareja? SI NO

¿De qué tipo?

- a. Noviazgo
- b. Unión Libre
- c. Matrimonio

Tiempo que lleva en la relación actual _____

¿Considera que han tenido problemas en la relación? SI NO

¿Desde hace cuánto? _____

Número de hijos, sí es que tienen _____

Apéndice B

INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (CSI)

El propósito de este cuestionario tiene como finalidad conocer cuáles son las formas en cómo usted manejó una situación de conflicto con la pareja, y que haya sido estresante, es decir, una situación que le haya causado problemas, le hizo sentirse mal o que le haya costado mucho trabajo enfrentarse a ella. Esta situación debe ser algún conflicto que haya tenido con su pareja.

A continuación responda la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó usted esa situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en una situación de conflicto con su pareja. Elija el número que corresponda.

0 = Nunca

1 = Un poco

2 = Bastante

3 = Mucho

4 = Totalmente

Por favor, **responda a todas las frases** y **marque sólo un número** en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento. Encierre en un círculo la respuesta que tenga que ver con usted. No olvide responder **TODOS** los enunciados

0 = Nunca; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente

1	Luché para resolver el problema	0	1	2	3	4
2	Me culpé a mí mismo	0	1	2	3	4
3	Dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés	0	1	2	3	4
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0	1	2	3	4
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema	0	1	2	3	4
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0	1	2	3	4
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0	1	2	3	4
8	Pasé algún tiempo solo	0	1	2	3	4
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0	1	2	3	4
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0	1	2	3	4
11	Expresé mis emociones, lo que sentía	0	1	2	3	4
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0	1	2	3	4
13	Hablé con una persona de confianza	0	1	2	3	4
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0	1	2	3	4
15	Traté de olvidar por completo el asunto	0	1	2	3	4
16	Evité estar con gente	0	1	2	3	4
17	Hice frente al problema	0	1	2	3	4
18	Me critiqué por lo ocurrido	0	1	2	3	4
19	Analiqué mis sentimientos y simplemente los dejé salir	0	1	2	3	4
20	Deseé no encontrarme nunca más en esta situación	0	1	2	3	4
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano	0	1	2	3	4
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0	1	2	3	4
23	Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más	0	1	2	3	4
24	Oculté lo que pensaba y sentía	0	1	2	3	4
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0	1	2	3	4
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0	1	2	3	4

27	Dejé desahogar mis emociones	0	1	2	3	4
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0	1	2	3	4
29	Pasé algún tiempo con mis amigos	0	1	2	3	4
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0	1	2	3	4
31	Me comporté como si nada hubiera pasado	0	1	2	3	4
32	No dejé que nadie supiera cómo me sentía	0	1	2	3	4
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0	1	2	3	4
34	Fue un error mío y tenía que sufrir las consecuencias	0	1	2	3	4
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0	1	2	3	4
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0	1	2	3	4
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0	1	2	3	4
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas	0	1	2	3	4
39	Evité pensar o hacer nada	0	1	2	3	4
40	Traté de ocultar mis sentimientos	0	1	2	3	4
	Me consideré capaz de afrontar la situación	0	1	2	3	4

Apéndice C

Escala de Conflicto Decisional

Con respecto al conflicto en el que eligió para responder al cuestionario anterior, por favor lea los siguientes comentarios hechos por algunas personas cuando tomaron sus decisiones. Se le pide que por favor indique que tan acuerdo o desacuerdo se encuentra con la afirmación. Para ello encierre en un círculo el número de alternativa que mejor representa lo que usted siente acerca de esta situación de conflicto con su pareja en relación con su decisión.

1 = Totalmente de acuerdo

2 = De acuerdo

3 = Indiferente

4 = En desacuerdo

5 = Totalmente en desacuerdo

	1	2	3	4	5
Yo estoy consciente de las diferentes opciones que tengo en esta decisión	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo
Yo siento que conozco los aspectos positivos de cada opción	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo
Yo siento que conozco los aspectos negativos de cada opción	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo
Yo tengo claridad acerca de cuan importantes son los aspectos positivos para mí	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo
Yo tengo claridad acerca de cuan importantes son los aspectos negativos para mí	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo
Yo tengo claridad acerca de qué es lo más importante para mí (los aspectos positivos o los aspectos negativos)	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo
Yo tengo la cantidad apropiada de apoyo de otros para tomar mi decisión	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo
Yo estoy tomando esta decisión sin ninguna presión de otras personas	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo

Yo cuento con suficientes consejos acerca de las opciones	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo
Está claro cuál es la mejor opción para mí	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo
Yo estoy segura de lo que tengo que hacer en esta decisión	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo
Esta es una decisión fácil de tomar para mí	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo
Yo siento que he hecho una elección bien informada	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo
Mi decisión muestra lo que es importante para mí	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo
Yo espero mantenerme firme en mi decisión	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo
Yo estoy satisfecho con mi decisión	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo

Gracias por su cooperación