



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

PSICOLOGÍA

**DETONANTES DE LA CALIDAD EN LA RELACIÓN TÁCTICAS ANTE EL
CONFLICTO Y LAS ESTRATEGIAS DE CO-REGULACIÓN EMOCIONAL**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

PRESENTA:

JOSELYNE MAGDALENA RODRÍGUEZ MÉNDEZ

JURADO DE EXAMEN

DIRECTORA : DRA. ROZZANA SÁNCHEZ ARAGÓN

COMITÉ: DRA. MIRNA GARCÍA MÉNDEZ

DRA. BLANCA INÉS VARGAS NUÑEZ

DRA. ELIZABETH ALVAREZ

LIC. ANA TERESA ROJAS RAMIREZ

México, D. F. Agosto 2015





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

A mi abuelo por todo y más

**A mis padres por su apoyo y tolerancia en este camino de
aprendizaje**

**A mi segunda mamá por su dedicación y cuidado cuando
más lo necesitaba**

A mis tíos y tías por que han sido un pilar para mí.

A mis hermanitos y hermanitas (mis primos)

Los amo mucho, gracias infinitas.

ÍNDICE

Resumen	1
Introducción	2
Capítulo 1: Relaciones Románticas	3
1.1 Definición de la Relación de Pareja	4
1.2 Elección de Pareja	7
1.2.1 Factores en la Elección de una Relación de Pareja	8
1.3 Ciclos de la Pareja	11
1.4 Calidad en la Relación Romántica	22
Capítulo 2: Conflicto	25
2.1 Concepto de Conflicto	26
2.2 Motivos del Conflicto	28
2.3 Efectos del Conflicto	34
2.4 Tácticas de Resolución de Conflictos	35
Capitulo 3. Empatía	39
3.2 Componentes de la Empatía	40
3.3 La Empatía en la Interacción Romántica	41
Capitulo 4. Co-Regulación Emocional	45
4.1 Emociones	45
4. 1.1 Clasificación de las Emociones	46
4.2 Emociones Positivas	47
4.3 Emociones Negativas	50
4.4 Regulación Emocional	55
4.4.1 Percepción Emocional	57
4.5 Co- regulación Emocional en la Pareja	59
Método	66
Resultados	79
Discusión	106
Conclusiones y Sugerencias	125
Referencias	128
Anexos	149

Resumen

La calidad en las relaciones románticas impacta en la salud, felicidad y satisfacción de sus miembros, sin embargo el conflicto es una parte inherente de la interacción constante, y la forma en la que lo enfrentan y manejan las emociones que de este emergen impactan en la satisfacción romántica. Por lo cual esta investigación tuvo como objetivo conocer el efecto de la empatía, los motivos y las tácticas de resolución de conflicto y las estrategias de co-regulación para emociones negativas en la calidad de la relación de pareja. Realizando un análisis descriptivo, de correlación producto momento de Person, un *t* de Student, y una serie de análisis de regresión múltiple. Sobre una muestra no probabilística de 200 adultos heterosexuales de la Ciudad de México. Y se utilizaron los siguientes instrumentos, Escala de Empatía Relacional de Sánchez Aragón y Martínez Pérez (2012); Escala de Motivos de Conflicto (Arnaldo-Ocadiz, 2001), Escala de Tácticas de resolución del conflicto de Andrade y Egerg (2013); Escala de Estrategias de Co-regulación para Emociones Negativas de Sánchez Aragón & Martínez Cruz (en prensa) y Escala de Evaluación de la calidad en relaciones románticas de Andrade y García (2012).

Introducción

Las relaciones de pareja son uno de los vínculos primarios más importantes en la vida de las personas y conocer los factores que influyen en la evaluación positiva de esta resulta imperante, pues el sentirse satisfechos con la relación promueve la salud física y mental (Priest, 2013); además de fomentar la felicidad (Roswell & Coplan, 2012). Ya que para una interacción mayormente placentera, comprometida y constante se requiere de la intervención de muchas cualidades (Butner, Diamond & Hicks, 2007). Estas cualidades permiten un mejor afrontamiento del conflicto, iniciando por la utilización de la empatía, ya sea cognitiva, emocional o física (Bates & Samp, 2011) para mantener la comunicación (Carr, Schrodt & Ledbetter, 2012) necesaria para seleccionar la táctica de resolución mas optima (Butner, Diamond, & Hicks, 2007) y que permitan promover la correulación emocional de las emociones negativas que se produjeron en el problema, estrechando y solidificando el vinculo a largo plazo (Butler & Randall,2013). Es por ello que esta investigación se propone conocer la relación y efecto que existe entre la empatía, los motivos y las tácticas de resolución de conflicto, la co- regulación emocional negativa en la calidad de la relación de pareja, utilizando las escalas de Escala de Empatía Relacional de Sánchez-Aragón y Martínez-Pérez (2012); Escala de Motivos de Conflicto (Arnaldo-Ocadiz, 2001) con dos subescalas: frecuencia e importancia; Escala de Tácticas de resolución del conflicto de Andrade y Egerg (2013); Estrategias de Co-regulación para Emociones Negativas de Sánchez-Aragón & Martínez-Cruz (en prensa) y La Escala de Evaluación de la calidad en relaciones románticas de Andrade y García (2012).

Capítulo 1: Relaciones Románticas

Las relaciones románticas han sido de amplio interés para las ciencias sociales al tratar de comprender, interpretar y explicar sus dinámicas, ciclos y motivaciones, ya que dentro de la infinita gama de relaciones que el ser humano entabla a lo largo de su vida, es de las más significativas (Martínez-Pérez, 2009) al considerarlas como uno de los vínculos primarios más importantes, así como un profundo lazo relacional de vital trascendencia en la vida cotidiana de las personas, dado que es una interrelación dinámica y compleja con una organización propia que puede tomar impulso de la necesidad de sentirse complementados, amados y aceptados (Isaza, 2011).

Este vínculo inicia con el compromiso afectivo de dos personas (Alberoni, 2004), y puede ser el inicio de un nuevo núcleo familiar, además de considerarse uno de los pilares de la sociedad, al implicar un contexto revelador para la maduración de la intimidad, afiliación, sexualidad, identidad y autonomía (Berscheid, 1990).

Han sido variadas las conceptualizaciones que se han hecho del tema de pareja dentro de la psicología contemporánea, esto derivado de la importancia que tiene, pues es en esta donde se compartirán las personalidades de ambos miembros por espacios y tiempos indeterminados, y se pondrá de manifiesto que tan aptos son para llegar a entablar una relación a largo plazo en base a los roles y reglas que cada sociedad en particular marca (Díaz-Loving & Rocha, 2011). Por ello el hacer un repaso sobre las

diferentes definiciones de la pareja resulta necesario para comprender esta investigación.

1.1 Definición de la Relación de Pareja.

Desde una perspectiva psicodinámica se destacan las características intrapsíquicas de los miembros de la pareja, especialmente lo relacionado con sus deseos inconscientes, sus fantasías y el proceso de idealización. Uno de los conceptos clave en esta teoría lo constituye el narcisismo, concepto que Freud empleó por primera vez en 1910 al desarrollar sus ideas sobre la elección de objeto en los homosexuales, así como para explicar diversos fenómenos como la libido, el amor, el odio y los celos (Ojeda, 1988). Para García (2010) la pareja se caracteriza por ser un proceso que se halla sobrecargado por la colosal expectativa de que cada uno de sus miembros debe significar todo en todo para el otro. Ya que desde esta perspectiva el dilema central de las relaciones románticas gira alrededor de poder lograr un equilibrio entre la autonomía de cada integrante y la disposición para formar parte de un todo mayor, es decir un yo común. Por lo cual, la identidad de la pareja estará en función de cómo se resuelva dicho dilema básico.

Desde una perspectiva humanista, Alberoni (1996) concibe a la pareja como una unidad dinámica, un crisol creativo en el que dos personalidades se funden, se alían, discuten y se complementan para enfrentar a un mundo cada vez más complejo. Esta díada, se constituye como el más sencillo de los movimientos colectivos, la más pequeña de las comunidades. Para este autor, el enamoramiento fuera de los vínculos

primarios en la familia, es la única fuerza capaz de crear lazos lo suficientemente fuertes para formar la pareja amorosa, y poder enfrentarse a los problemas, frustraciones, traumas, conflictos y crisis de la vida.

En cambio el pensamiento sistémico considera a la pareja como un sistema abierto, dinámico, en constante evolución y que se construye a sí mismo a partir de la relación con su entorno y de la interacción de sus miembros. Ya anteriormente Lewin (1948, en García, 2005) en su teoría del campo advertía de la importancia de abordar el estudio del comportamiento humano y de los grupos, tomando en cuenta la situación como un todo y no de los elementos en aislado. Así mismo Viseda (1995) ve a la pareja como un ser vivo que teje su propia historia en busca de su propio destino. Desde esta perspectiva la pareja crea su propio modelo único, específico y original (su absoluto). Así, este absoluto se compone de múltiples niveles en constante cambio, lo que determina su naturaleza compleja.

Siendo la pareja la creación de una matriz y el germen de un terreno, en el que las características de cada uno de sus miembros se transforman y se acoplan para dar origen a un tercero, que es la pareja misma (Bobé & Pérez, 1994). Ya como sistema diádico en constante interacción dialéctica, el estado de cada integrante está en función del estado del otro, ya que la pareja humana tiene una historia en común, durante la cual cada uno construye una imagen del compañero y se ha aprendido a predecir las conductas que cada uno provoca en la otra persona; desarrollando reglas tácitas e implícitas que regulan su interacción (Sluzki & Bleichmar, 1975).

A diferencia de la teoría bio-psico-socio-cultural para la cual, las reglas que rigen una interacción romántica se constituyen de normas, papeles y estatus, que son componentes fundamentales de la cultura y la herencia social derivadas del pensamiento común y que se transmite a través de la socialización, de generación en generación (Díaz-Loving, 1990). Para ésta teoría, los seres humanos evolucionan en un constante devenir de similitudes y diferencias que se deriva de su potencial genético, su nicho ecológico, su herencia cultural y su historia conductual.

Por su parte, Sternberg (1999) concibe al amor y a las relaciones de pareja, como una construcción subjetiva, una historia, cuento o narración. Estas historias incluyen, entre otras cosas, las concepciones, suposiciones, impresiones, interpretaciones, preferencias e intereses que las personas tienen sobre el amor y la relación de pareja. Y finalmente, desde una perspectiva posmoderna, Rattner (2009) concibe a la pareja como un sistema basado en el contexto y compuesto por personas multifacéticas, interrelacionadas y construidas en el lenguaje.

Como se puede advertir, existen una amplia variedad de concepciones, desde aquéllas que ponen el énfasis en los procesos intrapsíquicos de los individuos que forman parte de la pareja, a aquellas que pasan por las interaccionales, hasta llegar a las que incluyen los aspectos sociales y culturales. Considerando esto y el que las personas viven en una sociedad entrelazada de relaciones personales que dan sustento emocional a los individuos a lo largo de toda su vida (Ovejero, 1998), podemos afirmar que dichas relaciones inician en el núcleo familiar. Al desarrollarse en él las habilidades

que permitirán tener éxito para relacionarse con otros, incluyendo posteriormente a la pareja romántica (Penagos, Rodríguez, Carrillo, & Castro, 2006).

La elección de pareja se basa generalmente en ciertos criterios con una estrecha relación con la influencia sociocultural de la que se forma parte (Díaz-Loving, 1990), además de otros que pueden ser tanto físicos como sociales, entre las cuales se encuentran la edad, la raza, el nivel de educación, la inteligencia, el atractivo físico, el auto concepto, la autoestima, el nivel socio económico, la religión, etc. De tal manera que será importante conocer cómo es que se construye y elige una relación de pareja y las etapas por las cuales atraviesa en este proceso.

1.2 Elección de Pareja.

Si bien la formación de la pareja actual es resultado de una atracción y libre elección entre sus integrantes, esto no siempre fue así. Pese a que hoy día parece normal que una persona elija la pareja con la que quiere compartir su vida, esta elección no todo el tiempo estuvo en manos de los involucrados (Valdez-Medina, González, & Sánchez, 2005). Ya que en diferentes culturas, grupos y épocas, han sido otros (los padres, el amo o patrón, la iglesia, la autoridad, etc.) los que decidían la unión; Fue a partir de la elección personal de la pareja en el siglo XIX (García, 2007), que el amor se cimentó como el eje rector de la relación (Fisher, 2004).

¿Pero qué factores son considerados para realizar esta elección? En la selección de pareja no hay reglas claras ni explícitas, mas esta es una necesidad psicológica, pues

el sentirse amado y apreciado por otro mejora la calidad de vida y aumenta la felicidad (Argyle, 1987). Por lo cual, es importante considerar en la selección de una pareja que esta se adecue a las demandas y que pueda cumplir las expectativas que se tienen, y a su vez poder cumplir con las del otro.

En México la relación de pareja se considera es el más dulce de los gozos y el más perdurable de los bienes, y se enfatiza que es una fuente de satisfacción y desarrollo, además de dar significado y propósito a la vida de las personas (Díaz-Loving, 1999, 2008).

1.2.1 Factores en la Elección de una Relación de Pareja

Para Alatríste (2004) la relación de pareja normalmente inicia en la adolescencia donde se pone a prueba a través del noviazgo. En personas jóvenes no sólo hay una tendencia hacia la emancipación, sino que además se difunden conceptos nuevos sobre el matrimonio, el amor y la felicidad, que no sólo implican un cambio de valores y de prioridades, sino de las formas de vinculación entre los integrantes de la familia, con un fuerte énfasis en sus aspectos contraculturales y subjetivos (Campuzano, 2001). Es por ello que en la adolescencia las relaciones interpersonales adquieren gran importancia, ya que es la etapa de la vida donde los jóvenes crean distancia emocional y física con sus padres, por ello los adolescentes buscan nuevos intereses y personas fuera de su núcleo familiar para sustituir este contacto físico y emocional y lo hallan con compañeros, amigos y en su primer novio(a) (Nahoul, 2004).

De acuerdo con La Real Academia Española de la Lengua (Raluy & Monterde, 2004), la palabra noviazgo tiene que ver con la condición de novio(a) y el tiempo que dura ésta. Novio(a) viene del latín *novius*, que significa nuevo, con este concepto se refiere a las personas que mantienen relaciones amorosas con o sin fines matrimoniales. El noviazgo es definido como una fase de encuentro y conocimiento del otro, que se caracteriza por ser un estado transitorio, necesario para construir y consolidar la relación de pareja con miras o no a una relación estable. Aunque el noviazgo se asocia a la juventud, lo cierto es que es posible a lo largo de toda la vida (Piñeiro & De Hoyos, 1987).

Para Rodríguez (1997 como se cita en Burgos, 2003) uno de los primeros pasos para entablar una relación de noviazgo es la atracción. Esta se desarrolla primeramente por reacciones biológicas que posteriormente trascienden al plano social por medio de la educación tradicional, que delimita los patrones de comportamiento a seguir de hombres y mujeres, proporcionando parámetros de feminidad y masculinidad, que a su vez generaran otros de virilidad, seducción, conquista, status social y prototipos sexuales, entre otros.

Sin embargo, con el afán de comprender cómo se da el proceso de emparejamiento, existen una serie de propuestas teóricas sobre el tema (Valdez-Medina, González, & Sánchez, 2007). De acuerdo a la psicología evolutiva la elección de pareja viene de la mano de la evolución del *homo sapiens*, pues esta fue la vía para la conservación de la especie mediante la variabilidad genética (Andreae, 2004; Buss, 2004; Fisher, 2004). Ya que a través del deseo la evolución motivó a hombres y

mujeres a una búsqueda de unión sexual, con el fin de conservar la especie (Andreae, 2004). Considerando como criterios de atracción de una pareja femenina que se cuente con cromosomas sanos y potencial reproductivo como juventud, caderas anchas, senos grandes, simetría facial, además de la disposición de proteger y criar a los hijos, asegurando su paternidad. En cambio las mujeres buscan estabilidad emocional, económica, la manutención y apoyo en la gestación.

Estas diferencias se explican por el costo reproductivo que se tiene. Los hombres invierten menor costo (millones de espermatozoides en una eyaculación), por ello buscan explotar su potencial reproductivo con la mayor cantidad de parejas posibles; por su parte las mujeres invierten más, ya que tienen un límite reproductivo (ovulación mensual), además de la inversión en el tiempo de gestación y tres años de cuidados del bebé posterior al nacimiento, mas los años de cuidados que necesite el infante hasta ser independiente, lo que provoca que busquen el mejor partido posible y que éste se mantenga en la relación mínimamente en lo que la cría crece (Fisher, 1994; Andreae,2004).

Otras propuestas sobre la elección de pareja se cimentan en la similitud de los individuos (Myers, 2005) y/o en la complementariedad de los miembros de una relación (Valdez - Medina, González, & Sánchez, 2005). La teoría de la similitud sostiene que la semejanza provoca agrado, mientras que la falta de similitud genera desagrado. Por un lado, de acuerdo con esta propuesta, el agrado y la cercanía comienza por la identificación de cosas afines entre los miembros como pueden ser las ideas, los

valores, los deseos, los gustos, así como la percepción de igual o similar nivel económico, religión, educación y atractivo entre uno y otro (Myers, 2005).

Por otro lado, si bien las diferencias pueden causar atracción no es tan fuerte como lo es la similitud, ya que de manera general lo diferente deprime el agrado, es decir se genera rechazo y alejamiento, ya que las personas encuentran especialmente difícil sentir agrado por alguien con puntos de vista, opiniones, pensamientos, sentimientos y acciones totalmente distintos a los propios (Myers, 2005). De acuerdo con esta tesis, los sujetos que tienen características de personalidad similares tienden a sentirse atraídos y a experimentar un sentimiento de mutua intimidad (Sternberg, 1999).

1.3 Ciclos de la Pareja.

La pareja ha sido catalogada en etapas por diversos teóricos, considerando que son jerárquicas, secuenciales y además existen hechos significativos que señalan el inicio y el fin de cada una de estas. Siendo que cada ciclo tiene su propia problemática, y a la vez es autónoma, completa y distintiva en sí misma (Rage-Atala, 1990).

Levinger y Snoek (1972, como se cita en Arnaldo- Ocadiz, 2001) distinguieron tres fases en la formación de las relaciones:

1. Conciencia: esta fase se caracteriza por la superficialidad basada en la observación de características como el atractivo físico, competencia, calidez y gustos similares.

2. Contacto Superficial: se vuelven evidentes las acciones necesarias para obtener con mayor frecuencia e intensidad recompensas placenteras en la interacción, por lo que la atracción es definida por las actitudes y conductas que realiza el otro y que encajan con las expectativas personales.

3. Mutualidad: la expresión de los sentimientos mutuos y el establecimiento de reglas lleva a mayores responsabilidades y compromiso emocional, con lo cual el vínculo y el bienestar de la relación crece (Sánchez Aragón, 1995).

De tal forma que la atracción no es suficiente para la conformación de una relación de pareja, ya que se ubica en un plano biológico y emocional no lo suficientemente razonado para realizar una elección, puesto que la persona se siente cautiva y seducida por el otro casi automáticamente y sin tener conciencia de los factores que influyen en el establecimiento de ese vínculo. Si existe la atracción y el interés por la otra persona, es probable que inicie el galanteo, que es un periodo en donde el joven adulto (aunque la edad no cuenta realmente) debe enfrentarse con una serie de deficiencias que tendrá que superar si desea tener éxito, ya que la seguridad en sí mismo así como la manera en cómo se comporte con la persona deseada influirá en sus logros; ya que por lo común comienzan a existir muchas preocupaciones que tienen que ver con conductas sociales inadecuadas, temores frente al sexo opuesto, limitaciones físicas, etc. (Escobar & Rodríguez, 2003).

Como ya se ha mencionado, para poder entender las relaciones humanas, en este caso la pareja, es importante delimitar la etapa del desarrollo o disolución en el que se encuentran sus miembros, ya que esto aporta una ayuda en el entendimiento de situaciones que está atravesando la pareja.

Sánchez-Aragón (1995) propone una división del 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 del noviazgo, variables centrales en el estudio de la satisfacción marital que no habían sido abordados por otros autores:

- Noviazgo (de 0 a 6 meses): se inicia con atracción y el conocimiento mutuo, iniciando 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): aquí, la pareja se va estabilizando ya que sus miembros poseen un mayor conocimiento del otro en términos de diferencias y semejanzas, enfrentando situaciones nuevas y acoplándose a las convencionales. En esta etapa se 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, siendo una etapa difícil por el ajuste requerido y el conocimiento profundo y mutuo que se da. Enfrentándose al cumplimiento de

responsabilidades y reglas acordadas sobre su dinámica de interacción, la familia extendida, los amigos, etc., mismos que permiten a la pareja un nivel de organización óptimo.

- Matrimonio con hijos con 3 a 7 años de relación: se empiezan a afirmar los roles de padre y madre en la pareja: los cuales están determinados por sus respectivos antecedentes familiares, ajustándose y negociando obligaciones y responsabilidades paternidad. Así mismo, se empieza a limitar la posibilidad de interacción entre la pareja.
- Matrimonio con hijos con 7 a 14 años de relación: ya es una pareja solida buscando un equilibrio entre aspiraciones y logros individuales, la dinámica con los hijos ya ha sido establecida y negociada.
- Matrimonio con hijos con 14 o más años en la relación: la maduración de los hijos resulta en una confrontación entre la pareja y los hijos adolescentes lo cual provoca un re 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 mismos, lo cual los lleva a redefinir su relación y así reencontrarse.

Otro teórico que habla sobre el ciclo vital de la pareja es Barragán (1976 como se cita en Arnaldo-Ocadiz, 2001) quien propuso el estudio y tratamiento de la pareja como

una unidad específica y planteó seis etapas que van desde el proceso por el cual los cónyuges se seccionan hasta la vejez y la muerte. En el estudio de cada etapa propuesta existen tres líneas alrededor de las cuales se resumen la interacción que constituye a una pareja, las cuales son: Límites, que se refiere a la existencia de interferencia por parte de algún miembro de la familia, amigos, profesión diversiones, intereses sociales, etc. Intimidad, tiene que ver con las variaciones en cercanía emocional o física durante el proceso de vida compartida, y Poder, que se refiere a las formas de dominio y a quien lo ejerce.

Finalmente, Díaz-Loving (1999) contextualiza el establecimiento, desarrollo, mantenimiento y disolución de una relación interpersonal en términos de un ciclo, basado en el tiempo, de acercamiento-alejamiento, basándose en la percepción personal del nivel de cercanía o lejanía de la pareja. Este ciclo de Acercamiento-Alejamiento de la pareja permite establecer y categorizar el tipo de relación e información que los miembros de una pareja están atendiendo y procesando, desde la percepción hasta la interpretación del otro como estímulo. Díaz-Loving (1999) da algunas consideraciones al respecto de este ciclo de Acercamiento-Alejamiento en la pareja:

- Cada miembro de la pareja puede pasar con un orden distinto a través de las diferentes partes de este ciclo.
- Los miembros no siempre viven en la misma categoría que su pareja.

- 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, apareciendo y desapareciendo dentro de la relación.
- El modelo del ciclo de Acercamiento-Alejamiento, no intenta ser determinista en el patrón de evolución de las relaciones. Algunas personas llegan a una etapa y necesitan continuar a etapas posteriores, y otras revierten o brincan de una etapa a otra no contigua.

Este ciclo considera aspectos primordialmente psicológicos, sin embargo esto no quiere decir que las variables sociológicas no deban ser contempladas, ya que pueden ser un adicional para retomar la interacción psicosocial.

Las etapas del ciclo Acercamiento-Alejamiento, de acuerdo a la evaluación que realiza Díaz-Loving (1996 como se cita en Sánchez-Aragón, 2000) se caracterizan de la siguiente manera:

- Etapa Extraño/ Desconocido: no existe aún una relación establecida, se evalúa objetivamente a través de lo físico lo que despierta en ocasiones atracción, curiosidad e interés, pero no hay un vínculo afectivo. Existe desconfianza y se actúa con cautela y 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: se incrementa el interés en la persona, para así buscar posibles afinidades, no se perciben defectos y se pretende establecer una buena relación, esperando que prospere en amistad, comenzando a establecer simpatía y un grado de confianza limitada, agrado o simpatía, tranquilidad, alegría, seguridad y atracción.
- Etapa de Amistad: La amistad es lo mejor que tiene el ser humano y es necesario cultivarla, 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 la solidaridad, la lealtad, la incondicionalidad, la reciprocidad, la 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 del amor durante la cual existe un interés en la persona, pues esta gusta 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; Además surgen algunos sentimientos más profundos como 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 para ello, hay comunicación más profunda, se es respetuoso, atento y cordial, se comparten actividades y se cuida a la persona.

- Etapa de Pasión: la pasión es una etapa plena, vital y de enamoramiento, que 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 buscan afinidades. Esta etapa del ciclo, se puede describir como una en donde se desbordan las emociones basado fundamentalmente en el deseo sexual intenso por la pareja, necesidad de estar cerca del otro constantemente, amor, alegría ímpetu, desesperación, placer, goce, cariño, confianza y seguridad. Así mismo, 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 que este momento es el ideal, único e indescriptible. En esta etapa hay deseo, interés y la otra persona llena el pensamiento, por lo que se cree que se vive para él/ella. 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 por un lado; y cariño, ternura, confianza y tranquilidad lo que crea seguridad en la relación, por el otro. 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. Es una etapa 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 y el entendimiento por un lado y el tratar de no quedar mal, la responsabilidad y obligación adquirida y la limitación de la libertad por el otro. En términos de emociones y sentimientos, esta etapa definida positivamente como una promesa de amor eterno, confianza, seguridad, alegría, cariño, y agrado. Y el lado negativo conformado por sentimientos como ansiedad o nerviosismo y sacrificio.

- Etapa de Mantenimiento: esta etapa bien puede ser un sinónimo de compromiso o estabilidad, ya que representa una lucha contra diferentes obstáculos y se considera importante, ya que permite crecer como pareja y a la vez formar una familia. Existe un interés por la pareja, aceptación, fidelidad, pérdida de la imagen idealizada y amistad, en donde se deben prever conflictos. Las emociones y sentimientos experimentados durante esta etapa son principalmente el amor, la confianza, la comprensión, felicidad y seguridad; sin embargo al considerar las alegrías y sufrimientos durante esta fase como cíclicos es probable que se sienta aburrimiento. Otras conductas importantes durante la convivencia rutinaria son el cumplimiento de responsabilidades y la comunicación sincera; así mismo el apoyo mutuo, el respeto, compartir experiencias, paciencia, cuidado y tolerancia.
- Etapa de Conflicto: El conflicto es cuando los miembros de la pareja tienen dificultad para conciliar sus intereses personales o existe una falta de entendimiento entre estos. Dada esta problemática no se desea estar con la persona, no hay interés en ella, se trata de vencer al otro, e incluso lastimarlo. Se considera que el conflicto es inevitable, que se requiere de entereza para enfrentarlo y que puede provocar ruptura o

bien, ayuda a madurar a la pareja. De entre las posibles causas del conflicto, se encuentra la infidelidad, el incumplimiento de responsabilidades y el egoísmo. Sin embargo a pesar de estos aspectos negativos, hay deseos de resolver el conflicto dadas sus implicaciones de la relación. Durante el conflicto, surgen una serie de emociones y sentimientos negativos asociados al debilitamiento del amor y su efecto en el individuo en sí mismo y en la interacción. En el primer caso se observan: la angustia, el dolor, la tristeza, la frustración, la preocupación, la culpa y el arrepentimiento. En el segundo: el enojo, el desagrado, la desconfianza, la desesperación, el rencor, el odio y el temor. Entre las conductas propias de esta etapa, se pueden observar comunicación inadecuada lo que lleva a grandes discusiones a veces innecesarias, agresividad y pleitos/peleas.

- Etapa de Alejamiento: Es un distanciamiento tanto físico como emocional causado por diferencias entre la pareja, que provoca una pérdida de interés, de compromiso y un no deseo de compartir. Se considera que esta etapa guía al olvido y representa la solución ante el daño mutuo por medio de 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.

- Etapa de Desamor: falta de amor, de interés y de ilusiones en la pareja, en donde no se quiere estar con la pareja pues ya se perdió la atracción física. Otras razones del desamor son los conflictos emocionales que crean la idea de un fracaso.

Esto repercute en la autoestima de la persona, o hay aceptación del otro, crea una necesidad de afectarle, enfría la relación y se olvidan los detalles; esto propicia el pensar en alternativas que satisfagan necesidades. Cuando no se encuentra lo que se busca, provoca una serie amplia de sentimientos y emociones negativas. La tristeza y depresión son el núcleo del desamor, seguidas por el sentimiento de soledad, el dolor, incomprensión, desesperanza ansiedad, inseguridad, extrañamiento, se siente falta de correspondencia y con ello arrepentimiento; también se experimenta enojo, odio y desconfianza. El alejamiento y la indiferencia son las principales manifestaciones conductuales del desamor, seguido por faltas de respeto, de comunicación y de lágrimas.

- 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 interés y se establecen límites para evitar más dolor, lo cual hace pensar al individuo en que la separación es una decisión sana y necesaria. Este proceso afecta directamente la autoestima, la separación es la instancia en la que se busca un arreglo equitativo y razonable para olvidar, iniciar una nueva vida y para establecer otra relación. La tristeza y la depresión son el corazón de la separación de la pareja seguidas del dolor y la soledad provocada por el extrañamiento de la persona. A nivel conductual, esta etapa se caracteriza por la indiferencia, la pérdida de comunicación, la agresión y las faltas de respeto.

- Etapa de Olvido: aunque se considera que esta etapa es cuando se intenta arrancar los recuerdos que quedan de la pareja, logrando la aceptación de que esa relación es parte del pasado, se cree que jamás se olvida totalmente. En esta “muerte de la pareja” no hay interés en la pareja, hay desilusión y en ocasiones se añora a la persona; esto favorece que se desee conocer a otras personas, reiniciar la vida y recordar lo positivo de la relación. Las emociones y sentimientos en esta etapa se dirigen a dos vertientes. Por un lado, hay ausencia de emociones y sentimientos, y por otro, hay desamor, tristeza y depresión, dolor, rencor, desesperación y en general un sentimiento intenso de separación. Finalmente, la tranquilidad es sentida como parte terminal a este proceso. Conductualmente hay indiferencia y esto crea falta de interacción.

1.4 Calidad en la Relación Romántica.

Es importante referir que dentro de la relación de pareja existen una serie de variables que pueden afectar la relación, las cuales pueden desencadenar que ésta fluctúe entre la satisfacción y la insatisfacción, situación que invariablemente impacta en la felicidad de la pareja. Para Bradbury (1991) la calidad de una relación de pareja se refiere a la evaluación subjetiva y total que se hace de una relación romántica, a lo cual Argyle (1987) añade que es el grado de satisfacción, que corresponde a una evaluación sobre la calidad del vínculo. Dicha evaluación está ligada a la percepción positiva que se tiene de la relación presente, considerando las expectativas personales de los integrantes (Arriaga & Agnew, 2001). En esta lógica se puede decir que cuando el nivel

de positividad supera las expectativas es posible afirmar que la persona está satisfecha con su relación de pareja.

Fletcher, Simpson y Thomas (2000) demostraron que aspectos específicos de las relaciones amorosas contribuyen con relativa influencia sobre la evaluación global. De esta manera múltiples constructos pueden ser definidos como representantes de la calidad de las relaciones románticas como lo son la intimidad, el amor, la comunicación, el compromiso y el sexo. Por lo cual la intimidad presenta características relacionadas con la calidad del soporte afectivo, como la expresión de sentimientos y la proximidad del vínculo.

El amor es un componente que hace referencia a la calidad de aspectos interpersonales como son el compañerismo y la pasión e incluye la reciprocidad afectiva y el compromiso (Rubin, 1973; Sternberg, 1999). En cambio la calidad de la comunicación está vinculada a la expresión de sentimientos y la posibilidad de expresarlos asertivamente, además de ser empático con los sentimientos del otro y controlarlos los propios en situaciones de conflicto. El compromiso es un constructo que se refiere a las acciones para mantener la calidad del vínculo pese al paso del tiempo. Y finalmente el sexo incluye elementos de orden sexual. En este sentido los aspectos evaluativos tanto de satisfacción como de evaluación de la calidad de las relaciones son importantes para la comprensión de la naturaleza de la duración, felicidad y el mismo rompimiento la pareja (Arnaldo-Ocadiz, 2001).

Los cambios son procesos ineludibles de la vida, en muchas ocasiones estos cambios también implican un conflicto y o un reto personal, y con esto las obvias implicaciones en la relación de pareja, ya que cuando hay un cambio en la vida también lo hay en cada persona, y esta debe transitar por sus propios temores. Y a la vez considerar los de la pareja pero buscando dar una respuesta personal ante esta novedad (Solomon & Theiss, 2011). Por lo tanto, las transiciones provocan lo que Burleson (2005) llama un "doble desarrollo" del proceso: los individuos dentro de las relaciones sufren un cambio, mientras que la relación en sí misma se desarrolla.

Es por esto que es importante conocer el conflicto desde una perspectiva de las relaciones románticas ya que es en este donde surgen muchas de las transiciones que dan lugar a cambios en las identidades de los miembros de la pareja o la forma en que ven a sí mismos, así como sus roles, comportamientos y expectativas dentro de su relación. A manera de conclusión se puede decir que en la conformación, definición, mantenimiento y disolución de la relación de pareja confluyen múltiples variables entre las que se encuentran la familia de origen, la historia de vida, la escolaridad, la cultura, el género, las características personales de los involucrados y los factores biológicos. El grado de interacción de las variables citadas, cambia de cultura a cultura, lo que convierte al estudio de la relación de pareja en un elemento dinámico, siempre cambiante, complejo y difícil de ignorar.

Capítulo 2: Conflicto

Como ya se ha sugerido -en el capítulo previo- en las relaciones de pareja intervienen elementos subjetivos, desde aquellos de orden social y cultural hasta lo más interno al propio individuo que se integran de manera dinámica para a generar una experiencia intersubjetiva, que con la convivencia cotidiana puede dar elementos de conocimiento mutuo, confianza, cercanía emocional y erótica que permiten momentos de felicidad y gozo. Desafortunadamente la estabilidad y la armonía de las relaciones de pareja es cambiante, ya que esta se ve amenazada por circunstancias que pueden generar sentimientos negativos en alguno o ambos miembros románticos (Jostmann, Karremans & Finkernauer, 2011). Ya que los conflictos emergen ante diversas situaciones y generan inestabilidad y crisis, desatando cambios emocionales, cognitivos y comporta mentales en sus miembros (Izasa, 2011).

El interactuar constantemente e intercambiar sentimientos, expresar emociones y aspiraciones (como lo requieren las relaciones románticas), conlleva una fuerte carga de oportunidades para la generación de conflictos y su intensificación en cualquier momento, generalmente cuando no hay concordancia en ideas y pensamientos o se exceden los límites permitidos dentro de la relación (Viseda, 1995). Estas oportunidades se dan ya que en toda relación hay que establecer territorios, maximizar recursos y resolver necesidades, lo que transforma a la propia interacción en un contexto adecuado para que se produzca o genere un conflicto, mismo que crece al incorporar intereses disímiles, emociones y cercanías.

Dado que las oportunidades abundan, el conflicto es compañero de la intimidad y la interdependencia que permiten mostrar el lado más vulnerable de la persona ante la pareja (Arnaldo-Ocadiz, 2001). Tan compañero es el conflicto de la intimidad, que como ya se ha indicado, este representa una etapa dentro del ciclo de acercamiento alejamiento de Diaz-Loving (1999). Esta etapa se caracteriza por una fuerte carga emocional, cognitiva y conductual que puede ir desde lo más positivo hasta más lo negativo, además de que la interacción entre la pareja no es la única que tienen sus miembros, ni se da aislada de la sociedad. Como refiere Lemaire (2001) todos los individuos sufren de presiones de tipo social como son la familia de origen, la familia política y con mayor razón la pareja, ya que no hay nada que se dé totalmente en un contexto asilado; cuando el conflicto se presenta afecta todas las esferas.

2.1 Concepto de conflicto

Algunas investigaciones proporcionan bases para poder delimitar el concepto de conflicto. Tal es el caso de Peterson (1983) quien lo define como un proceso interpersonal que ocurre cuando las acciones de una persona interfieren con las acciones de otra. Esta definición se basa en la manera conductual de ser con alguien, pero en lo que se refiere a lo sentimental, Margarín, Burman y John (1989) mencionan que el conflicto es el proceso de interacción breve o largo, en el que uno o ambos miembros de la pareja se sienten inconformes con cierto aspecto de su relación y tratan de solucionar esto de alguna manera, las soluciones incluyen ajustes individuales, físicos, de ideales y de interacción con la pareja. En cambio Cahn (1990) lo define como una interacción entre personas que expresan intereses, puntos de vista u opiniones

personales que son opuestos, creando así una situación de conflicto. Puesto que el conflicto es una incompatibilidad entre actitudes, percepciones, objetivos y/o afectos entre individuos o grupos, que definen estas metas como mutuamente incompatibles (Daza & Solano, 1998).

Las diferentes definiciones sobre conflicto, concuerdan en considerar como aspectos centrales del mismo, la incompatibilidad, diferencia o desacuerdo entre dos personas (Canary, Cupach, & Messman, 1995).

Así mismo investigaciones realizadas por Torres (2007) señalan que existe un predominio de significados negativos sobre positivos en torno a la forma en que se define este constructo, reportando que tanto hombres como mujeres emplean términos tales como: problema, desacuerdo, pelea, enojo, agresión y discusión para referirse a él. Además, cabe destacar el hecho de que mientras los hombres conciben los conflictos como problemas asociados a celos y desconfianza, las mujeres los ven como un asunto asociado a la ideología, intereses y actividades de la pareja.

De acuerdo a García (2007) las relaciones de pareja están evolucionando como institución social, ya que está en un proceso de cambio rápido, pero aun los conflictos más comunes son la falta de comunicación, la organización de las reglas y el poder que cualquier integrante ejerza sobre otro. Sin embargo, el conflicto no aparece de la nada ni desaparece por arte de magia, tratando de dar una respuesta como aparece y desaparece Coombs (1987) propone que el conflicto progresa a través de tres etapas específicas:

Etapa 1. La posibilidad de conflicto es experimentado más por un miembro de la pareja cuando existen intereses o metas incompatibles con su compañero romántico enfrentando ansiedad, angustia por el conflicto que se avecina e incluso hastió.

Etapa 2. Cuando se hace evidente que los deseos son distintos y surge el conflicto, mas esta diferencia tiene la posibilidad de solucionarse.

Etapa 3. Si no se soluciona con un acuerdo donde ambos sientan que fueron escuchados y considerados, es decir que no existe una consecuencia mutuamente aceptable (ninguno cede en lo más mínimo), se llega a situaciones extremas de sacrificio o manipulación para poder resolver la diferencia. En esta etapa se puede ceder totalmente o imponer los deseos de una de las partes, haciendo a un lado los intereses mutuos. Hay un ganador y un perdedor, este tipo de situaciones pueden dar fin a la intimidad y la formación de más conflictos.

2.2 Motivos del Conflicto

Durante la interacción de pareja son ciertos factores los que pueden ser motivo de detonantes en el surgimiento e incremento de un conflicto, así mismo como en la disolución de una relación no sólo de pareja si no de cualquier relación que el individuo establezca a lo largo de sus vidas, como amigos, compañeros de trabajo y familia (Arnaldo-Ocadiz, 2001).

De acuerdo a Arnaldo-Ocadiz (2001) algunos de ellos son:

- Género: tanto hombres como mujeres perciben y manejan de diferente forma sus relaciones de pareja por ende perciben diferentes los conflictos que surgen dentro de estas y tratan de solucionarlos como creen que es adecuado.
- Duración de la relación: éste se considera como un factor importante dentro del conflicto, ya que entre más se conocen ambos miembros de la pareja, las circunstancias cambian y el modo de pensar y percibir la vida de cada integrante también.
- Educación: de cada integrante de la pareja, ya que cada uno desde la infancia recibirá una educación distinta, la cual se encuentra influida por las costumbres, las tradiciones, las experiencias pasadas de los padres o tutores, así como el origen, o mejor dicho, la cultura y el lugar en el que creció. Incluir educación escolarizada
- Hijos en la relación: tiende a generar conflicto de diversa índole, sobre todo respecto a la sexualidad, economía y educación de estos ya que no sólo se debe crear en espacio para compartir con la pareja, sino también con ellos, y debido a las circunstancias se comparten el mismo espacio de tiempo con todos. Continuando con esta idea Levenson (1985 como se cita en Arnaldo-Ocadiz, 2001), refiere que los hijos son una fuente relativamente más importantes para las parejas en la mitad de la vida mientras que la recreación y la interacción y la comunicación son fuentes más importantes para las parejas de 60 años.
- Ingreso económico: anteriormente el hombre era el sostén del hogar y su cultura machista no le permitía que las mujeres se desarrollarán profesionalmente y laboralmente. Por el contrario, actualmente son la mujeres quienes han logrado

desarrollarse tanto personal como profesionalmente, cambiando (en ocasiones) el rol de proveedor económico en la pareja (Flores, Díaz-Loving, Rivera, & Chi, 2005).

- Estrés marital: al respecto, Gutiérrez (1997) refiere que los conflictos en las parejas se relacionan con el estrés marital, el ciclo de desarrollo de la familia. También la interacción en conflicto es vista como un ejercicio de control interpersonal, donde el conflicto marital, es un evento adverso en una relación íntima establecida.

En la misma línea de pensamiento, Fuquen (2003) considera los factores que a continuación se exponen como intervinientes o determinantes:

- La subjetividad de la percepción: cada miembro observa de manera distinta las circunstancias dependiendo de su historia personal.
- Las fallas de la comunicación: dado que las ambigüedades semánticas tergiversan los mensajes. Escobar & Rodríguez (2003) refiere que una comunicación negativa es promotora de comportamientos de evitación como la retirada, que en vez de ayudar a solucionar el conflicto, sólo lo contiene por más tiempo agravándolo.
- La desproporción de las necesidades y los satisfactores: la indebida distribución de atención y recursos económicos generan rencor entre los integrantes de la sociedad.
- La información incompleta: las opiniones vertidas parcialmente cuando no se tiene información completa del tema.
- La dependencia: es decir, la necesidad de que uno de los miembros cumpla todas las necesidades del otro o que siempre uno rescate al otro haciéndolo

indispensable, teniendo en cuenta que la sobreprotección y la co-dependencia son fuente de dificultades.

- Las presiones que causan frustración: ésta se presenta cuando los compromisos adquiridos no permiten dar cumplimiento a todo, generando un malestar que puede desencadenar un conflicto.
- Las diferencias de carácter: porque las diferentes formas de ser, pensar y actuar conllevan a desacuerdos.

El conflicto conlleva en sí mismo una necesidad de regresar al equilibrio y la paz. Cuando un conflicto se genera nunca se tiene la intención de mantenerse en él, en cambio se utilizan estrategias para su solución, en ocasiones estas estrategias dependerán de las causas, es por ello que es necesario conocer algunas posibles causas de del conflicto. Otro posible abordaje es el de Cusinato (1992), quien las describe de la siguiente forma:

- a) desacuerdo establecido sobre las normas que regulan la vida de relación
- b) desacuerdo sobre quien tiene el derecho de establecer tales reglas
- c) los intentos de imponer reglas incompatibles entre sí.

Así mismo otras investigaciones aseguran que el conflicto ocurre por diferencias individuales, por la etapa de la vida en la que se encuentren, los roles, aspectos financieros, división de tareas, la crianza de los hijos, las relaciones con las familias, las diferencias de valores, cuestiones que tienen que ver con la forma en la que se ve la vida, creencias religiosas y diferencias sexuales, etc. (Miranda & Avila,2008).

En cambio, Arnaldo-Ocadiz (2001) indica que la raíz de los conflictos se encuentra vinculada a una mala comunicación, pues agrega que cuando una persona malinterpreta lo que la otra ha querido decir y reacciona defendiéndose ante lo que pudiese considerar una ofensa, aumenta la tensión del conflicto, encontrándose más lejos de la solución. De manera similar Creasey (2002) sostiene que la mayoría de los conflictos se deben a problemas en la comunicación, argumentando que generalmente las personas utilizan formas de comunicación poco afectivas, poco conciliadoras o demasiado racionales, teniendo como resultado una comunicación deficiente donde se transmite lo que se desea, pero no se toma en cuenta la manera en que se hace.

Cuando se inicia una relación romántica se entra en un proceso de conocimiento mutuo y también de negociación de reglas de lo que es aceptable y lo que no, si se accede a circunstancias que no son agradables para alguno de los miembros y los desacuerdos no son hablados esto desembocará en un conflicto grave y la inconformidad se expresará incluso sin palabras directas (con acciones o sarcasmos), pero después de la crisis, si es que esta se enfrenta satisfactoriamente, se introducen cambios que permiten llegar a un compromiso. Pero los conflictos no son solo de acciones, sino que pueden ser ideológicos, es decir, relativo a las visiones que se tienen de la vida y el mundo; y es en este caso que se da con mayor intensidad que cuando el problema se refiere a las metas y las ambiciones o intereses personales, ya que se transigen más fácilmente que las causas impersonales (Coombs, 1987). De acuerdo a esto se podría suponer que no solo las acciones se verían seriamente involucradas sino que las emociones negativas pudieran intensificar el conflicto,

haciendo todo ello un impacto directo en la forma en la que la pareja pudiera solucionar éste.

Uno de los factores comúnmente expresados por las parejas es la falta de comunicación, ya que las indirectas y la ambigüedad generan malentendidos, situaciones de estrés, ansiedad y rencor. Lo cual coloca en una actitud defensiva en sus integrantes, impidiendo escuchar con interés auténtico y empatía las necesidades del otro, provocando mensajes incomprendidos, monólogos, interrupciones y audición en silencio; la sordera y evasión se ponen de manifiesto cuando uno de los integrantes de la pareja no registra mentalmente lo que en verdad el otro le está comunicando mediante palabras, gestos y similares (Kottler, 1995). Así Duncan y Rock (1993 como se cita en Pérez & Estrada, 2006) sostienen que la comunicación es un elemento fundamental en la relación de pareja, ya que una pareja es, en esencia una persona que se comunica con otra. De tal manera que entender cómo se comunican, cómo procesan y emiten la información hombres y mujeres, es de vital importancia para evitar conflictos en la relación (Melero, 2008).

Sobre el tema, Soria (2007) menciona que frecuentemente las parejas no se dan cuenta de que sus conflictos se deben a la lucha del poder y que la comunicación es solo su vehículo, es decir, el problema radica en la relación competitiva entre los cónyuges, lo que los hace descalificarse mutuamente, en otras palabras, uno no rechaza lo que el otro dice, sino realmente a quien lo dice. Díaz-Loving y Sánchez-Aragón (2004) mencionan el egoísmo, el incumplimiento de responsabilidades y la infidelidad como causas del mismo. Respecto a ésta última Rivera-Aragón, Díaz-Loving,

Villanueva y Montero (2011) plantean que el conflicto predice la infidelidad, es decir, a mayor conflicto en una relación de pareja, existe una mayor probabilidad de que un miembro de la misma se involucre en una relación extramarital.

2.3 Efectos del Conflicto.

Los efectos o repercusiones del conflicto están relacionados con la forma como se desarrolla una negociación, así como la actitud y los comportamientos que asumen los actores. De esa manera, Alvarado (2002) refiere que un conflicto manejado en formas inadecuadas se refleja en los siguientes aspectos:

- Se almacenan o concentran energías y presiones que conllevan a la violencia.
- Se origina frustración y sentimientos destructivos.
- Se genera ansiedad y preocupación que puede ocasionar trastornos en la salud.
- Se produce impotencia, inhibición y bloqueo.
- Se presenta enfrentamiento y choques con la realidad.
- En ocasiones el conflicto no permite clarificar las ideas.
- Los actores se revelan, eliminando el conflicto por completo.
- Se busca darle salidas extremas al conflicto.
- Se generan mecanismos de negación y desplazamiento.
- Se inhibe la capacidad de negociar.
- Los actores ven las cosas como una tragedia.

2.4 Tácticas de Resolución de Conflictos.

El conflicto implica el choque de los deseos de dos personas incluidas en una pareja romántica, el cual es ineludible y se convierte en un ejercicio de dominio, donde los integrantes tratan de influir sobre el otro. Por lo que solucionarlo y alejarse del problema es lo que se quiere. Y para hacer eso posible se desplegarán una serie de estrategias o tácticas para su solución, mismas que van a depender de los estilos de apego de los integrantes y de la historia misma de la relación.

Las investigaciones sugieren que el modo en que las personas manejan sus conflictos está estrechamente relacionado con la calidad de sus relaciones de pareja a un nivel más práctico, ya que el manejo del conflicto afecta y refleja como las parejas definen sus relaciones (Arnaldo-Ocadiz, 2001). Ya que las parejas satisfechas demuestran la habilidad para manejar el conflicto sin intensificar la severidad del problema.

Las tácticas posibles pueden ser tanto positivas como negativas, ya que se puede tener la intención de simplemente ganarle al otro sin considerar las repercusiones que eso tendrá en él o ella y mucho menos en la relación a largo plazo. Pero también es posible que se quiera llegar a un acuerdo, utilizando la empatía y la negociación exponiendo sus posiciones, intercambiando información de una manera no sesgada para obtener una solución que beneficie a los dos y no a uno solo. La contra parte de esta táctica es la acomodación, en esta un miembro cede ante los deseos del

otro, dejando de lado sus intereses con tal de evitar o continuar en la discusión (Levinger & Pietromonaco, 1989).

Continuando con la misma idea, la comunicación es una parte importante, ya que la confrontación directa en lugar de la evasión o evitación impide que la pareja se mantenga en un curso de deterioro. Pese a que es una posible manera de enfrentarlo, la evitación ya sea usando humor (incluyendo el sarcasmo), saliendo del espacio físico, cambiando el tema o negándose a hablar, tienen un alto costo ya que cuando no se hablan los problemas se genera un malestar respecto a los temas y surgen dudas sobre el otro que pueden conducir a la ruptura (Lloyd & Cate, 1985 como se cita en Arnaldo-Ocadiz, 2001). Así mismo la coerción o manipulación, que aunque está relacionada con relaciones poco satisfactorias permite obtener una sensación de victoria a uno de sus integrantes a costa del otro y en detrimento del vínculo (Billings, 1979 como se cita en Arnaldo-Ocadiz, 2001). De acuerdo a Rage (1996) las mujeres aprenden mejor que los hombres a utilizar la manipulación de la comunicación emocional, mientras que los hombres utilizan más la coerción física y económica. En relación a ello Baker-Miller (1977, como se cita en Arnaldo-Ocadiz, 2001) asegura que los hombres utilizan la coerción con el fin de mantener el control, mientras que las mujeres intentan hacer felices a los demás para satisfacer sus propias necesidades, por lo que es más probable que los hombres sean -desde esta perspectiva-, más coercitivos y manipuladores que las mujeres.

Con esto queda claro que para que el conflicto surja como tal, se requiere de la interacción de dos o más personas, en donde la interacción sea traducida tanto en

acciones como en reacciones, y estas lleguen a estar en un punto en donde sean mutuamente opuestas, destinadas a destruir, herir, frustrar o controlar otras partes, o parte, es decir, cuando una relación se vuelve conflictiva ésta a su vez se transformará en una constante lucha en donde alguna de las partes pueda ganar a expensas de la otra, con esto se quiere dar a entender que las ganancias de un individuo resulta de una pérdida total o parcial de la otra parte.

Willi (2002) refiere que estas acciones y reacciones opuestas se conocen como “relaciones conflictivas” y siempre involucran intentos para ganar el control de recursos escasos y posiciones escasas, o para influir en el compartimiento en cierta dirección; por consiguiente involucra el intento de adquirir o ejercer el poder.

Entender y estudiar al conflicto requiere de tratar de comprender como es que se desarrolla éste. En este sentido Cahn (1992) refiere que el conflicto tiene una estructura que debe quedar clara, para así, poder abordar éste tema y entender al conflicto como tal. Por estructura se entiende al conflicto de intereses entre los miembros, es decir la incompatibilidad de necesidades y deseos que caracterizan una pelea en particular. Sin embargo, es imposible abarcar de manera total la definición de conflicto de pareja, pero esta revisión de la literatura ilustra en gran medida la complejidad y la diversidad de la que se ha estado haciendo mención desde el principio de este capítulo. Las interacciones entre las parejas como se ha visto es un tema sumamente complejo, el estudiar sus procesos en “interacción” es de suma importancia tomar en cuenta los desacuerdos que pudieran generar algún tipo de conflicto entre ellos, pero sin duda alguna es mucho de más importante y significativo (en cuanto a las implicaciones

directas sobre la relación), la forma en que los miembros de la pareja resuelven éstos, ya que matizaran por completo el estado emocional y de bien estar de sus integrantes. Por lo cual se puede afirmar que el conflicto es una parte inevitable del funcionamiento social de un vínculo amoroso, y que aparece desde el nivel individual con el nacimiento, desarrollo y con la pertenencia a una familia, en la cual se aprende a vivir haciendo uso de varias estrategias para el manejo de los conflictos; es entonces que la vida familiar enseña a los niños como negociar con las demandas del medioambiente.

Sin embargo, cuando la pareja logra crear un código propio de palabras, de silencios, de gestos, de murmullos y de caricias, cuando sabe en qué momento es necesario callar, cuando advierte que a veces hace falta discutir para aclarar un problema, cuando siente que en un roce, en un beso o en el acto de amor está el diálogo. Es entonces cuando logra comunicarse en la profundidad. Poseer la habilidad de desarrollar un código de empatía en la intimidad facilita el ponerse en los zapatos del otro y comprender el problema desde su perspectiva, permitiendo la expresión honesta de preocupación y apoyo al ser amado, para darle la contención necesaria. Esto es lo importante, ya que es realmente una entera compenetración por parte de los dos miembros de la pareja, lo que genera un ambiente donde todo es claro y comprensible, y ya no existen, ni hay necesidad de utilizar doble mensaje, no hay malentendidos y por supuesto tampoco conflictos de grave índole (Alvarado & Martínez, 2002). Por ello y con el afán de comprender con mayor profundidad los vínculos entre la calidad, la comunicación y estrategias de resolución de conflictos se requiere de la exploración de la empatía.

Capítulo 3. Empatía

Las investigaciones en las relaciones de pareja se han centrado en los aspectos negativos, habiendo pocas que intenten dilucidar el proceso que mantiene el clima de respeto y aceptación para perseverar la conexión íntima y positiva entre compañeros (Mesure-Lester, 2000), es por ello que comprender los procesos diádicos de la empatía bajo este contexto es tan enriquecedor.

3.1. Definición del concepto de empatía.

La empatía ha sido tema de interés desde tiempos antiguos, reconociendo su importancia en la interacción, ya que era importante comprender como se sentían los otros o leer su estado de ánimo, sin embargo no bajo la perspectiva psicológica ya que fue hasta que el término empatía fue acuñado por Titchener quien tomó la etimología griega *empateia*, que se describe como la cualidad de sentirse dentro (Roberts & Greenberg, 2002), que realmente se le consideró como un constructo que podía ser investigado por la psicología.

Históricamente ha existido un debate sobre la definición de empatía, ya que algunos autores la han definido en términos emocionales (Batson, Fultz, & Schoenrade, 1987; Bryant, 1987) otros autores la han definido en términos cognitivos (Hogan, 1969; Wispe, 1986). Hoy en día existe un consenso general de que la empatía no es un

concepto unitario, en cambio este incluye a ambas expresiones cognitiva y emocional (Davis, 1994, Dan & Hill, 1996; Hoffman, 1984; Atræer, 1987).

3.2 Componentes de la Empatía.

Esta cualidad descrita como sentirse dentro de los zapatos del otro , o poder “leer” o deducir en forma específica los pensamientos y sentimientos de otra persona (Ickes, 2001), ha sido descrita como una reacción causada por el estado emocional de alguien más (Sánchez-Quejía, Oliva, & Parra, 2006; Fernández-Pinto, López-Pérez, & Márquez, 2008) o como la noción de compartieran en forma vicaria un sentimiento de otro colocándose a sí mismo en su lugar (Sánchez-Aragón & Martínez-Pérez, 2012). Misma que se compone principalmente de tres habilidades: La de compartir, Intuir (Hatfield & Rapson, 2009) y tener la intención de responder compasivamente (Decety & Jackson, 2004).

Por lo cual la empatía se considera el resultado de la interacción de elementos cognitivos afectivos de dos personas (Fernández-Pinto et al., 2008), en donde los elementos de una de las partes impacta negativa o positivamente en la otra, desencadenando a su vez dichos elementos para que puedan ser leídos por el compañero.

El primer elemento cognitivo es el ponerse en los zapatos del otro, o la toma de perspectiva, que hace alusión a intentar imaginar cómo es que piensa el otro para poder comprender así lo que desencadenó la emoción, es decir sus motivos, así como

pensamientos, para lograr darle sentido a ciertas conductas y reacciones (Igartua & Páez, 2008).

Otro ingrediente necesario es la llamada preocupación empática, que responde a la intranquilidad causada por el malestar de alguien querido, de tal manera que la atención del individuo que la experimenta se centren en el estado emocional de los otros, con la finalidad de poder apoyar o ayudar y así disminuir su propio desasosiego (Sánchez-Quejía, Oliva, & Parra, 2006). Y finalmente malestar personal que alude a la tendencia a experimentar sentimientos de Incertidumbre, ansiedad y malestar cuando se produce una interacción, o situación tensa o negativa que implica a otros que le importan (Sánchez-Quejía et al., 2006).

Siguiendo en la misma línea de pensamiento en la literatura sobre el tema se consideran dos tipos de empatía. Una que se denomina rasgo, y es definida como la tendencia estable de ciertas personas a experimentar un contagio o reacción por los estados emocionales de otros y aquella que responde a una situación específica, en un momento dado y que es causada por el grado de experiencias compartidas y que son dotadas de afecto que se tienen con alguien específico y que se denomina Estado (Ortiz et al., 1993).

3.3 La Empatía en la Interacción Romántica.

Dentro del vínculo romántico esta cualidad toma tintes únicos que responden a una interacción más cercana y constante, en donde se convierte en una herramienta

indispensable para su crecimiento y mantenimiento. Durante el establecimiento de las relaciones románticas la empatía muestra gran influencia, pues permite la identificación con la pareja, motiva su comprensión y de manera esencial se distingue su preocupación por el otro (Sánchez-Aragón & Martínez-Pérez, 2012).

Por lo que respecta a esta área se han realizado estudios por sexo que aluden a que tanto hombres como mujeres poseen la capacidad para comprender la situación de otro, sin embargo las mujeres la utilizan con mayor frecuencia y carga afectiva (Retuerto-Pastor, 2004); lo cual sugiere Retuerto-Pastor (2004) se debe a un mayor uso de la imaginación para posicionarse en el lugar del otro, mientras que los varones tienden mayormente a las acciones instrumentales.

Y en cuanto a la edad los hallazgos sugieren las mujeres adolescentes son más empáticas en esta etapa que nunca en su vida (Singh-Manoux, 2000) y conforme adquieren más edad aumentan la respuesta empática específicamente hacia otras mujeres, lo cual es opuesto en hombres, quienes disminuyen su empatía con otros varones durante la adolescencia (Retuerto-Pastor, 2004). Sin embargo, ellos muestran mayor empatía dentro de un contexto romántico, mientras que las mujeres muestran mayor empatía en situaciones que las implican emocionalmente por las necesidades y bienestar del otro (Sánchez-Quejía et al., 2006) de manera que la empatía dependerá de situación en la que se encuentre el individuo.

De tal manera que cuando la empatía se ubica dentro de una interacción tan profunda y valiosa como son las relaciones de pareja toma matices diversos y se vuelve

un eje central en la resolución del conflicto. En relación a esto Keck y Samp (2007) consideran que las conductas de respuesta a un conflicto dependen del nivel de empatía que muestren sus integrantes, pese a que algunas de las situaciones conflictivas pueden ser percibidas como realidades caóticas que llenan al individuo de displacer emocional. La diferencia estriba en que se perciba un conflicto como una oportunidad o una situación desordenada (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2000).

Ya que mientras más cercano se percibe el lazo afectivo también existe una mayor disposición empática ante el compañero (Igartua & Rovira, 1998). Por lo que la constante interacción e intimidad que requiere un vínculo amoroso conlleva un profundo conocimiento sobre el otro, obtenido a través de muchas experiencias compartidas, que promueve la empatía y aumenta la exactitud de las inferencias del estado emocional de la pareja (Ickes, 2001).

Debido a esto al mostrar empatía es posible sintonizarse con los intereses del otro, y esto a su vez podría incrementar la solución potencial del conflicto (Bissonette, Rusbult, & Kilpatrick, 1997 como se cita en Bates & Samp, 2011). Esto coincide con lo mencionado por Kilpatrick, Rusbult y Bissonnette (2002) quienes encontraron que las parejas durante los primeros meses de matrimonio eran más precisas en las deducciones que hacían, se sentían más comprometidas en la relación, tendían a ajustarse más a su pareja y se percibían más satisfechas con su relación. De tal manera que a mayor tiempo en la relación más conocimiento y por tanto mejor evaluación de las emociones, lo cual puede evitar conflicto y afianzar el lazo (Simpson, Oriña, & Ickes, 2003).

Sánchez-Aragón y Martínez-Pérez (2012) consideraron estudiar la empatía específicamente bajo este contexto, fortaleciendo la idea de que la empatía posee cualidades cognoscitivas y emocionales que son percibidas como positivas por el otro, ya que se demuestra la preocupación por el estado emocional del compañero así como la necesidad de cuidado hacia la pareja.

Como ya se ha mencionado una de las cualidades de la empatía es la posibilidad de brindar apoyo y contención emocional, una vez que se ha tratado de comprender que es lo que le ocurre a la persona amada con la finalidad de disminuir su malestar y facilitar el regreso a su equilibrio, con la finalidad de que esta relación quede más clara es que se ahondara en la regulación emocional y más específicamente en la co-regulación emocional en la pareja.

Capítulo 4. Co-Regulación Emocional

4.1 Emociones

Las emociones han sido un amplio tema de estudio por distintas disciplinas al tener una gran influencia en la vida cotidiana de las personas, ya que todas las han experimentado en mayor o menor intensidad (Fernández & Palmero, 1999), lo que ha llevado una amplia cantidad de investigaciones sobre el tema, resultando en un cambio en su abordaje al dejar de ser un aspecto primitivo, considerado una herencia animal en el humano, para ser consideradas como un agente importante en el pensamiento racional y en la interacción social definiéndolas como un fenómeno social de comunicación que intenta transmitir a otro un estado interno (Cortes, 2002).

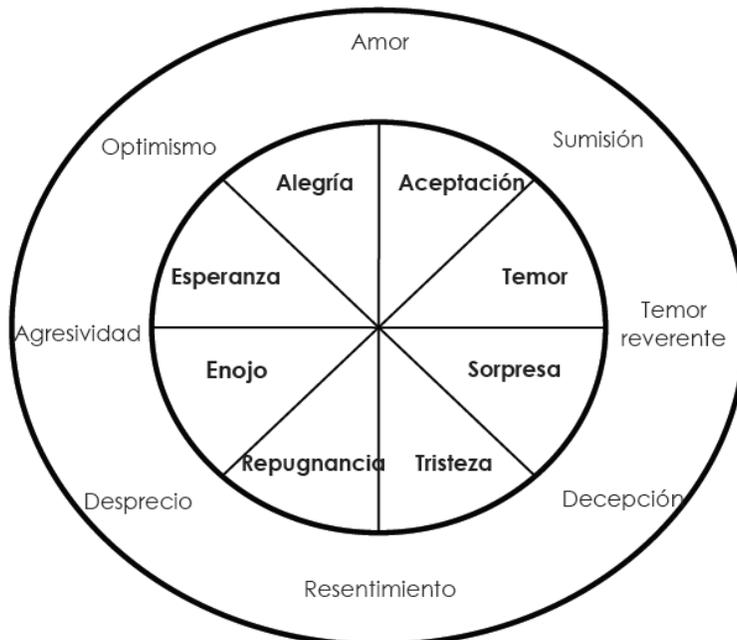
Así mismo recientemente se ha propuesto que las emociones sirven de defensa ante estímulos nocivos, y cuando estos son placenteros favorecen su aproximación, lo que produce indicadores somáticos que permiten identificar los aspectos importantes para la persona (Canto, García, & Gómez, 2009). Ayudándole de esta manera a relacionarse con otros individuos y a elegir la estrategia más adecuada para el cumplimiento de metas individuales. Por lo que las emociones le son de gran ayuda a la persona ya que guían la toma de decisiones, estimulan el aprendizaje y disparan la conducta (Gross, 2007).

Otra cualidad es que las emociones organizan diversos recursos psicológicos (p.e. la percepción, la atención y la memoria) rápidamente ante las necesidades propias, amenazas o conductas de otros anticipándose a las posibles consecuencias y dando la respuesta más óptima posible (González, 2005). Matizando la experiencia con gozo o displacer, lo cual puede facilitar u obstaculizar el fluir normal de las personas en sus distintas esferas (Reeve, 2010; Sánchez-Aragón & Sánchez-Ruiz, 2009).

4. 1.1 Clasificación de las Emociones.

Plutchik (1987 como se cita en Aguilar, 2005) plantea ocho estados emocionales básicos de los cuales se derivan ocho complejos (ver figura 1).

Figura 1. Clasificación de las emociones de acuerdo a Plutchik



De acuerdo a esto las emociones básicas se desprenden otras que son secundarias. Las primeras, son evolutivamente más antiguas y emergen primero en el desarrollo, siendo universalmente reconocidas, mientras que las segundas, por su parte, aparecen más tarde en el desarrollo y se activan poco a poco, siendo socialmente construidas (Aguilar, 2005).

Para Goleman (1997) las emociones pueden agruparse en dos vertientes: positivas y negativas, en función de sus implicaciones en la experiencia subjetiva, así como en su impacto interpersonal. Las positivas serán aquellas que motivan a los individuos a aproximarse al objeto de la emoción; mientras que, aquellas que motivan a evitarlo entran en el rango de las negativas. A lo cual Fischer, Shaver y Carnochan (1990, como se cita en Camacho, 2004), trazan una jerarquía de emociones, dos positivas: amor y felicidad; y tres negativas: enojo, tristeza y miedo, de las que a su vez se desprenden varias emociones secundarias que cubren un amplio espectro emotivo. Ambos tipos de emociones –positivas y negativas– son útiles ya que cumplen una función adaptativa favoreciendo la autodefensa y la supervivencia, pues si bien las emociones positivas producen bienestar y placer, las negativas motivan el alejamiento o la modificación de la situación (Märtin & Boeck, 1998).

4.2 Emociones Positivas

Amor

El amor ha sido para la humanidad desde sus inicios la emoción más profunda y significativa, al nacer de la necesidad de vinculación, de intimidad y trascendencia del

ser humano (Fisher, 1989 como se cita en Martínez, 2005). El amor es el resultado de una interacción propositivamente cuidada y responsable en donde el respeto y el conocimiento de la pareja es lo que permite un vínculo emocional profundo, espontáneo y dinámico. Lo que da lugar a un involucramiento emocional espontáneo entre quienes lo experimentan que se caracteriza por el altruismo, la intimidad, la admiración, la confianza, la aceptación, la unidad (Sánchez-Aragón, 2007), la vinculación sexual, la ternura, la valoración y el compañerismo (Martínez, 2005).

Sternberg (2000 como se cita en Martínez, 2005) señala que el amor posee tres principales ingredientes: 1) *intimidad*, se refiere a los sentimientos que conllevan a la proximidad, el vínculo y la conexión en una relación, por ejemplo, potenciar el bienestar del ser amado, considerarlo, valorarlo, comprenderse mutuamente, compartir todo, comunicarse positivamente, recibir y dar apoyo emocional; 2) *pasión*, hace referencia a un estado de intensa nostalgia por la unión con la pareja, es la expresión de deseos y necesidades como la autoestima, la afiliación, el dominio, la sumisión y la satisfacción sexual, y; 3) *compromiso*, que tiene que ver con la firme intención de continuar con la pareja y mantiene la relación a pesar de los altibajos que se den en la intimidad y la pasión.

Como se muestra el amor ha sido visto como una amplia gama de conductas, cogniciones y sentimientos asociados con el deseo de empezar y mantener una relación cercana con una persona en específico (Aron & Aron, 1991 como se cita en Zarco, 2005).

A nivel conductual, el amor se traduce en la expresión de afecto físico, cuidados o cualquier tipo de conducta que acerque a las personas física, emocional, cognoscitiva, social y espiritualmente (Díaz-Guerrero, 1994 como se cita en Zarco, 2005). Desde el punto de vista cognoscitivo el amor implica la estimación de la propia experiencia así como la valoración del ser amado (Zarco, 2005); lo que se manifiesta en la preocupación por el otro, el deseo de estar juntos, la identificación, el sentimiento de pérdida o tristeza cuando el otro está ausente y el querer reciprocidad en cuanto al sentimiento (Sánchez-Aragón, 2007).

En general, estas nociones del amor lo representan como una experiencia placentera y positiva; sin embargo Sternberg (1988, como se cita en Martínez, 2005) señala que dicha emoción también puede provocar estados displacenteros. De tal manera que, el amor se torna una experiencia paradójica que implica tanto gozo como frustración, entrega y desaliento, coraje y ternura.

Felicidad

La felicidad ha sido visualizada como una emoción básica positiva (Feldman, 2002) ya que le proporciona al individuo sensaciones placenteras respecto de sí mismo y de su entorno.

Actualmente se considera que cada cultura ha establecido cánones distintos para saberse felices. Así, la felicidad puede experimentarse al realizar una buena acción, por estar en compañía de los amigos o por cualquier situación o evento agradable para la persona (Camacho, 2004).

A nivel cognitivo, la felicidad produce pensamientos positivos, un mayor recuerdo de acontecimientos felices y modula de manera positiva la recepción e interpretación de los estímulos ambientales (Carrasco-Chávez & Sánchez-Aragón, 2008), lo cual favorece el rendimiento, la creatividad y el aprendizaje, así como la aparición de conductas altruistas (Camacho, 2004). Esta emoción, además, le ofrece al individuo una sensación de bienestar y tranquilidad, brindándole un mayor disfrute de las cosas, alegría y optimismo, lo revitaliza y llena de energía para realizar un mayor número de actividades, en general, lo impulsa a ser una mejor persona.

Pese a las implicaciones positivas de la felicidad, esta puede llegar a generarle problemas interpersonales al individuo o afectar su producción laboral cuando ésta se desborda (Carrasco-Chávez & Sánchez-Aragón, 2008); de ahí la importancia de su regulación.

4.3 Emociones Negativas

Enojo

Al igual que otras emociones, el enojo constituye una manera habitual de reaccionar ante una variada gama de situaciones con las cuales las personas se enfrentan cotidianamente. Así, el enojo puede surgir como una respuesta inmediata ante lo que el individuo evalúa como: una ofensa, sin importar si ésta fue deliberada o justificada; una amenaza al auto-valor (Grieger, 1986) o un trato injusto (Ben-Ze'ev, 2000). Asimismo el enojo surge ante situaciones en las que la persona se siente herida, traicionada o engañada (Reeve, 1994).

El enojo envuelve una evaluación negativa de una situación o persona en específico y no una actitud global hacia las cosas o personas (Ben-Ze'ev, 2000). Así, el enojo esta esencialmente dirigido a la persona que realizó la acción específica que lo provocó (Grieger, 1986).

Ahora bien, el enojo suele considerarse como un estado emocional que incluye sentimientos que varían en intensidad, desde una leve molestia o irritación hasta la furia o la ira (Spielberger et al., 1985). Es en este sentido que el enojo en un nivel adecuado puede ayudar al individuo a resolver un desacuerdo, reclamar sus derechos o simplemente establecer límites. No así en los casos en los que su intensidad se convierte en un problema que deriva en serias consecuencias para la salud y la calidad de vida del individuo. Si bien no existen criterios unívocos para diferenciar el enojo saludable del patológico, se ha señalado que este es menos adaptativo cuando: se presenta mucha veces en un período determinado (frecuencia), se experimenta subjetivamente con demasiada fuerza (intensidad) y se prolonga por largos períodos de tiempo (duración) (Rivadeneira, Dahab,&Minici, 2010).

En lo que respecta al análisis de su expresión, Rivadeneira et al., (2010) distinguen al menos tres grandes formas en que el enojo puede ser manifestado, cada una de ellas con un impacto diferencial sobre la salud y el bienestar subjetivo de la persona: 1) supresión, la persona puede rumiar sobre la provocación del enojo, proferir internamente insultos o maldiciones, más no expresar abiertamente ningún malestar, esta modalidad resulta sumamente dañina para la salud física, 2) expresión explosiva, a

través de insultos, gritos, e incluso, agresiones físicas, aunque en menor medida que la supresión, se asocia con problemas de salud física, no obstante, sus repercusiones se hacen más evidentes en problemas interpersonales, y; 3) expresión asertiva, verbalizaciones, gestos, tonos de voz y, en general, comportamientos que marquen claramente la molestia de la persona pero de manera socialmente aceptable, esta tiene un menor impacto negativo sobre la salud y un impacto positivo en las relaciones interpersonales ya que mejora la calidad de los vínculos al ser una vía de resolución de conflictos.

Tristeza

La tristeza ha sido definida como una reacción de nostalgia que se produce en respuesta a sucesos evaluados como displacenteros, por ejemplo: alguna desgracia que afecta a alguien o al mismo individuo, dejar ir a un ser amado, perder una posesión querida, el fracaso, la decepción, la soledad, entre otros (Camacho, 2004).

Al respecto, Oatley (1987) sugiere que dichos eventos no tienen que ser experimentados en la actualidad para sentir tristeza ya que el recuerdo de estos o la posibilidad de que ocurran desencadena dicho estado emocional. De esta manera, la estructura temporal de la tristeza puede ubicarse en el pasado, el presente o el futuro.

En lo que respecta a la manifestación expresiva de dicho estado emocional, se ha señalado que este se traduce más comúnmente en llanto (Camacho, 2004). Mientras que su expresión facial se caracteriza por la posición oblicua las cejas y el abatimiento de las comisuras de los labios (Dylan, 2002). Dichas señales facilitan que la

persona que está triste reciba apoyo y consejo de aquellos que le rodean (Mejía-Loza & Sánchez -Aragón, 2008).

Asimismo, es importante señalar que la tristeza viene acompañada de sentimientos de desaliento y pérdida de la energía, lo cual da lugar a pesimismo, desesperación y sentimientos de autocompasión y culpa (Camacho, 2004).

Miedo

Cuenta con el mayor valor funcional en la supervivencia de una gran variedad de especies a lo largo del proceso evolutivo; lo cual se refleja en su permanencia en - prácticamente todos- los organismos vivos y en la interpretación correcta que estos hacen de las manifestaciones expresivas de dicha emoción en otras especies y en la propia (Dylan, 2002).

Según Méndez (2006) el miedo habitualmente es ligado con el riesgo y la incertidumbre; no obstante, existe un amplio rango de eventos que pueden detonarlo. En relación a ello Boissy, (1995) señala cinco diferentes tipos de estímulos que producen miedo: peligros que son parte de la historia evolutiva de la especie, la novedad, el aprendizaje, la intensidad de un estímulo y la interacción con individuos de la misma especie. Más recientemente Lelord (2001) confirma a la percepción de peligro como un detonante del miedo. Mientras que López (2001 como se cita en Camacho, 2004) agrega que, este se presenta no sólo ante la percepción de un daño o peligro –ya sea físico o psicológico– sino también ante situaciones en las que la persona se siente incapaz de desempeñar con éxito alguna función o papel.

Independientemente de los eventos que lo desencadenan, el miedo al igual que el resto de las emociones es una respuesta que se presenta en diferentes niveles. La valoración cognoscitiva que precede al miedo está vinculada con la sensación de incertidumbre y amenaza (Lazarus, 2000).

A nivel subjetivo el miedo es considerado una emoción displacentera, ya que se hace acompañar de un intenso malestar en caso de no poder evitar la situación (Orgilés, Méndez, & Espada, 2005). A nivel fisiológico el impacto del miedo es de los más intensos y se traduce en: aceleración del ritmo cardiaco y la respiración, contracción muscular, temblor de piernas y manos (Lelord, 2001), aumento en la actividad del sistema neuroendocrino disparando los niveles de adrenalina y no adrenalina, incremento de la presión arterial, náuseas y sudoración (Méndez, 2006), entre otras reacciones.

Como resultado, el miedo es considerado uno de los estados emocionales más expresivos (Álvarez, 2006) lo que permite etiquetarlo con facilidad en función de ciertos indicadores como son: la expresión facial, las vocalizaciones (Boissy, 1995), la palidez del rostro y la pilo erección (Camacho, 2004). Todas estas manifestaciones son altamente funcionales, ya que actúan como señales de alarma y constituyen las principales fuentes de comunicación social sobre algún tipo de peligro (Boissy, 1995). En lo que se refiere a las conductas del miedo, los organismos parecen tener varias opciones: paralizarse y no hacer nada, escapar de ese miedo o evitarlo y enfrentarlo o atacar (Camacho 2004).

Celos

Los celos son una emoción compuesta del afán de posesión, el desprestigio social y el desprestigio de la autoestima. Son un sentimiento de malestar cuya finalidad es el mantenimiento de la relación de pareja, ante la sospecha o temor de que la persona amada prefiera a alguien más (Echeburúa & Fernández-Montalvo, 2001). Dependiendo del foco de atención será la reacción emocional, si se enfoca a la pérdida de la pareja será de dolor y tristeza y si se enfoca a la traición será de enojo e impotencia (Parrott, 1991).

Todas estas emociones y su impacto en la vida requieren de un proceso que permita moderar la reacción más adecuada según el evento que lo origina, el momento y magnitud, con la intención de que sea más adaptativo disminuya el costo interno para la persona que lo está sintiendo. Dicho proceso de mediación es conocido como Regulación emocional.

4.4 Regulación Emocional

La regulación emocional se define como los procesos o intentos de una persona para influir en la evaluación y reacción física de el momento y el cómo experimenta y expresa sus emociones, ya sean positivas o negativas, para incrementarlas o decrementarlas y con el fin de alcanzar determinado objetivo. Incluyendo la evitación, minimización y enmascaramiento de los estados negativos. Tal empeño puede ser

consciente o no y automático o premeditado (Gross, 1998; Thompson, 1994; Parrott, 1993; Snyder, Simpson, & Hughes, 2006; Retana Franco & Sánchez-Aragón, 2010).

Es decir, cuando una persona experimenta una emoción por alguna situación relevante, esta será evaluada de acuerdo a su experiencia previa, considerando si esta emoción ha sido frecuente en su vida y si es particularmente importante.

Dependiendo de ello se genera una respuesta estratégica. Esta estrategia de regulación emocional puede ser comprendida por los procesos propuestos por Gross y Thompson (2007) los cuales son: Selección de la situación (se actúa en dirección a aumentar la probabilidad de experimentar una circunstancia específica, emocionalmente positiva o negativa). Modificar la situación (es el empeño puesto en alterar el impacto cognoscitivo interno de la situación y/o transformar físicamente la misma). Despliegue de la atención (cuando la estrategia previa no es posible o no funciona existen dos alternativas dentro de esta categoría. Distraerse enfocando la atención en aspectos distintos o enfocarse en otra característica emocional). Cambio cognoscitivo (implica renovar la apreciación de la situación para alterar el valor dado. Ya sea transformando el pensamiento respecto a esta o reelaborando la propia eficacia para responder ante la circunstancia). Modulación de respuesta (una vez iniciada la respuesta emocional, alude a la regulación en las respuestas fisiológicas, conductas o situaciones).

Dichas estrategias o recursos regulatorios son las capacidades básicas necesarias que posee el individuo y le permiten monitorear, inhibir, modular la forma o duración de las emociones que experimenta y expresa.

De acuerdo a Sánchez-Aragón (2007) algunos de los recursos regulatorios son: la percepción, la expresión y el entendimiento emocional, el auto-monitoreo, las estrategias cognitivo-conductuales ante la situación-estimulo y la auto-eficacia percibida del uso de dichas estrategias.

4.4.1 Percepción Emocional

La percepción comienza con la estimulación de neuronas sensoriales específicas y sensibles a ciertos estímulos (Carlson, 1991). No obstante, Gutiérrez (2000) señala que, percibir significa no solo darse cuenta o percatarse de la estimulación del ambiente sino también interpretar a partir de la experiencia, valores, expectativas y educación recibida; es decir, el acto de percibir involucra más que solo una recepción pasiva de información. De ahí que la percepción implique cierto grado de distorsión o falta de objetividad a la hora de interpretar o evaluar diferentes estímulos. Por otra parte, la percepción humana integra distintos tipos de fenómenos perceptivos entre los que se realiza la percepción emocional como un elemento clave para que el individuo pueda comprenderse a sí mismo y al mundo que le rodea (Gutiérrez, 2000). De acuerdo con Young (1979) este tipo de percepción funciona como un filtro de información para el individuo permitiéndole el conocimiento y reconocimiento de distintas emociones en diversos contextos.

Es bajo esta línea de pensamiento que Thompson (2005, como se cita en Ben-Ze'ev, 2000) señala que dentro de los recursos personales que facilitan la regulación de las emociones, la percepción es la habilidad más básica para manejar los estados afectivos y con ello sentirse y adaptarse mejor al contexto interpersonal.

Así, si el individuo posee un buen dominio para reconocer como se siente, establece la base para posteriormente aprender a controlarse, moderar sus reacciones emocionales y no dejarse arrastrar por impulsos o pasiones exaltadas. Por consiguiente, la percepción emocional implica una lectura acertada de los sentimientos y emociones (propias y ajenos) así como la habilidad para etiquetarlos y vivenciales de manera correcta (Fernández-Berrocal & Extremera, 2002).

Por su parte, Pliner, Blankstein y Spigel (1979 como se cita en Sánchez-Aragón, Carrasco-Chávez, & Retana-Franco, 2007) proponen en su Teoría Perceptual- Motora de la Emoción que, el proceso de percepción emocional se da a través de dos estadios, el primero llamado Perceptual-Motor, en este la percepción de un estado emocional se da gracias a la expresión facial, los esquemas emocionales guardados en la memoria y las experiencias emocionales pasadas.

A partir de este estadio resulta el denominado Acción – Planeación, en el se hace uso de la información emocional y no emocional para dirigir y construir la acción pertinente. Por lo cual este es un proceso dinámico y de retroalimentación que hace

posible la regulación emocional. Desde esta perspectiva, las emociones solo pueden ser entendidas a partir de la interacción con otros.

Por lo cual la percepción emocional no puede ser concebida únicamente como una habilidad que posee el individuo para apreciar y detectar de forma exacta las emociones en rostros, sino también para hacerlo en voces, arte e historias, tanto en otras personas como en el mismo, además de que es un proceso que se ve impactado por las dinámicas de interacción, por lo cual recientemente se ha comenzado a investigar la co-regulación emocional, como término para referirse a esta influencia del otro en la regulación directa de las emociones (Mayer & Salovey, 1997).

4.5 Co- regulación Emocional en la Pareja.

Los vínculos sociales y afectivos que se producen en las interacciones continuas entre personas son una necesidad fundamental en la vida de estas. No solo son importantes porque producen felicidad, también tienen un impacto en la salud y funcionamiento social (Troxel, 2013). Desde los estudios de apego realizados por Bowlby (1969 como se cita en Troxel, 2013) entre el bebé y la madre, se han realizado severas investigaciones sobre el impacto que tiene el apego para ayudar a regular los estados físicos y emocionales, estas proponen que este estilo de apego desarrollado en la infancia impacta en el perfeccionando estrategias adultas de regulación emocional en las relaciones románticas, aunque los adultos son completamente capaces de regular sus emociones intra individualmente.

Pero específicamente las relaciones de apego romántico pueden incrementar sus capacidades de regulación de la emoción. Ya que son un vínculo de proximidad física y experiencias compartidas, que generan una profunda interconexión emocional para los afectos positivos y negativos (Butler & Randall 2013).

Sin embargo el abordaje hecho por diversas investigaciones ha reducido a conductas experiencias individuales de un miembro de la pareja que tienen un efecto en el otro a las estrategias de co-regulación (Troxel, 2013), sin considerarla interdependencia de las relaciones de apego.

Dentro de la teoría del apego la importancia que tienen el vínculo y el contacto con el cuidador primario recibió el nombre de co-regulación, debido a la interdependencia que existe (Butler & Randall, 2013).y al patrón de cuidado que surge de las interpretaciones del cuidador ante las emociones del bebe, coordinando sus respuestas para ayudar a que el infante regrese a un estado de equilibrio y bien estar.

Cuando se extrapola esta interdependencia a las relaciones románticas adultas se ha encontrado que es posible influenciar el estado fisiológico y anímico del compañero (Diamond, 2001; Sbarra & Hazan, 2008; Saxbe & Repetti, 2010).

Así mismo se han encontrado evidencias de un contagio emocional en diadas de adultos (Butner, Diamond, & Hicks ,2007), por lo cual se sugirió que existe una co-regulación, que implica la regulación del alto o bajo *arousal* psicofisiológico de un

miembro por el otro, lo cual se convertiría en una característica importante de la dinámica de las parejas románticas (Sbarra & Hazan, 2008).

Sbarra y Hazan (2008) mencionan que la co-regulación de la fisiología da una base a este proceso al permitir a los individuos adaptarse de forma rápida a la angustia de la pareja. Dado que la interacción social es una característica humana, y dentro de este intercambio de conductas, pensamientos y emociones surgen procesos necesarios para regularlas, aun con mayor fuerza cuando es un vínculo tan íntimo y profundo como lo es una relación romántica de pareja (Niven, Totterdell, Holman, & Headley, 2009; Butner, Diamond, & Hicks, 2007).

Saxbe y Repetti (2010) explican que esta noción de patrones entrelazados de fisiología y afecto dentro de las relaciones cercanas ha sido llamado sincronía, arrastre social o sintonía, pero que el término co-regulación sugerido por Sbarra y Hazan captura de una mejor manera el fenómeno de la dinámica que se lleva a cabo, así como el intercambio recíproco entre los miembros a través de múltiples sistemas biológicos.

Lo cual demuestra que existe cierta ambigüedad al intentar definir la Co-regulación emocional ya que se han utilizado para referirse al contagio emocional, a la reciprocidad emocional, transmisión emocional, pero estos son procesos morfo génicos cuya retroalimentación es positiva, en cambio la co-regulación emocional es morfostática y la retroalimentación más común es la negativa.

Es en este contexto que la co-regulación emocional surge, como un vínculo bidireccional, interdependiente, con un patrón oscilante entre los estados emocionales de una pareja con un complejo vínculo recíproco (Butler & Randall, 2013).

Sin embargo para poder llegar a esta definición se tuvo que superar diversos problemas, ya que en sus orígenes se vio obstaculizado su investigación por falta de una definición precisa de lo que es. Como intento por resolver esta limitación, Sbarra y Hazan (2008) discutieron la co-regulación y la desregulación en el contexto de separación, pérdida y restablecimiento, trabajo que sirvió de marco de referencia para la propuesta de Butler y Randall en el 2013.

Por su parte Butner, Diamond y Hicks (2007), señalaron que no existía una conceptualización uniforme de la co-regulación, por lo que operacionalizaron la co-regulación de dos diferentes formas: una centrada en la co-variación que busca conocer si existe una asociación entre los niveles de afecto respectivos de los miembros en el día a día, día y la otra centrada en el acoplamiento entre los ciclos afectivos a largo plazo de su pareja o los tipos de cambio en el afecto, y si hay una asociación entre la rapidez o lentitud con la que cada miembro se mueve a través de sus respectivos cambios afectivos.

Más tarde, Butler y Randall (2013) describen a la regulación emocional como los procesos por los cuales se influencia la ocurrencia, duración e intensidad de la experiencia subjetiva, la expresión y la excitación psicológica asociada con las emociones, concluyendo que consiste de un vínculo bidireccional (Butner, Diamond, &

Hicks, 2007) de la oscilación de canales emocionales (experiencia subjetiva, comportamiento expresivo y fisiología automática) entre parejas, el cual contribuye a una estabilidad emocional y fisiológica para ambos miembros en una relación cercana.

Esta co-regulación afectiva a menudo ha sido clasificada como una sincronía emocional en las diadas con un vínculo cercano (padre-hijo, hermanos, amigos, pareja), lo cual no implica que no exista una auto regulación de los resultados emocionales de la interinos que sirven de soporte posterior (Butler & Randall, 2013).

Ya que existe evidencia empírica sobre un amplio rango de indicadores de excitación como son la mirada, expresiones faciales, prosodia, ritmos del habla, atención y la fisiología autonómica en la dependencia entre padres e hijos (Butler & Randall, 2013). Recientemente se ha comenzado a explorar como las experiencias emocionales de las parejas románticas, tal como lo ha hecho Butner, Diamond y Hicks (2007) quien encontró que el nivel del afecto positivo y negativo de las parejas va mucho más allá de la influencia de sus interacciones diarias, ya que a mayor tiempo de convivencia mayor efecto, lo que sugiere que la presencia de la pareja es una parte importante en la co-regulación. Además de existir efectos positivos en la salud y el bienestar que ocurren al poder regresar rápidamente a un estado de equilibrio cuando se co-regula una emoción (Butler & Randall, 2013; Sbarra&Hazan, 2008).

En relación a dicho balance, Coan (2008, 2010 como se cita en Butler& Randall, 2013) indica que este balance ocurre con la co-regulación de las interdependencias

psicológicas y biológicas con una pareja de confianza, resultando en un costo cognitivo o metabólico menor.

Al respecto Troxel (2013) puntualiza que algunas parejas románticas armoniosas pueden o no estar en sincronía en términos de afecto, comportamiento y fisiología, sin embargo si pueden co-variar a lo largo de estas dimensiones, pero dentro de ciertos límites que mantienen un bienestar personal óptimo.

En contraposición a este supuesto, se considera que numerosos procesos emocionales son mejor entendidos como estimulantes de reacciones en el otro (morfo genéticos), como la reciprocidad emocional, la transmisión de la emoción y el contagio de emociones, pues cada uno de estos conceptos son entendidos en la literatura como resultado de un elevado o alterado estado emocional en uno o ambos miembros románticos (Butler & Randall, 2013); como ejemplo está que la reciprocidad ocurre a menudo en interacciones conflictivas y resulta en un nivel alto en común de expresiones negativas (Butler & Randall, 2013). Es decir que es posible afectar el estado afectivo del compañero, logrando cambiar el estado emocional y convertirlo en un nuevo espacio afectivo (Larson & Almeida, 1999 en Butler & Randall, 2013).

Sin embargo cabe aclarar que la co-regulación no es sinónimo de la regulación interpersonal, ya que el dar apoyo, afrontar el conflicto, comunicar empatía entre otros, pese a que si pueden ayudar al restablecimiento del equilibrio e incluso a la co-regulación, no necesariamente la implican. A diferencia de la co-regulación que involucra un patrón oscilatorio de interdependencia emocional dentro de una relación,

estos procesos describen patrones de comportamiento interpersonal en el que cada uno de los miembros podría o no participar, promoviendo un estado co-regulador (Butler & Randall, 2013).

Conocer el proceso de co-regulación emocional puede ayudar mantener un estado de homeostasis emocional éxito soy optimo, así como apoyar para comprender ese *punto* de equilibrio que permitirá formar parejas más efectivas en co-regulación emocional teniendo un impacto directo en la salud y felicidad de él vinculo romántico, al bajar el costo de amenazas, oportunidades y retos a los que se enfrenten en la cotidianidad, pues las relaciones románticas proveen de recursos y soporte para dicho proceso (Sterling, 2003 como se cita en Butler & Randall, 2013; Sbarra&Hazan, 2008).

Método

Objetivo general:

Conocer el efecto de la empatía, los motivos y las tácticas de resolución de conflicto y las estrategias de co-regulación para emociones negativas en la calidad de la relación de pareja.

Objetivos específicos

1. Conocer la magnitud de la empatía, los motivos y las tácticas de resolución de conflicto, las estrategias de co-regulación para emociones negativas y calidad de la relación de pareja en la muestra bajo estudio.
2. Identificar las diferencias y/o similitudes en empatía, los motivos de conflicto, las tácticas de resolución de conflicto, estrategias de co-regulación para emociones negativas y calidad de la relación en hombres y mujeres con pareja en distintos tiempos en la relación.
3. Conocer la relación entre la empatía, los motivos y las tácticas de resolución de conflicto, las estrategias de co-regulación para emociones negativas y calidad de la relación en hombres y mujeres.
4. Conocer los efectos de la empatía, los motivos, las tácticas de resolución de conflicto, las estrategias de co-regulación para emociones negativas en la calidad de la relación de pareja.

Hipótesis:

1. Existe diferencia estadísticamente significativa entre la empatía, los motivos y tácticas de resolución de conflicto, la co-regulación emocional negativa y la calidad de la relación de pareja entre hombres y mujeres.
2. Existe diferencia estadísticamente significativa entre la empatía, los motivos y tácticas de resolución de conflicto, la co-regulación emocional negativa y la calidad de la relación de pareja según el tiempo en la relación.
3. Existe correlación positiva y estadísticamente significativa entre las estrategias de co-regulación emocional de emociones negativas, empatía, motivos y tácticas de resolución de conflicto y la calidad de la relación de pareja.
4. Existe un efecto de la empatía, las estrategias de co-regulación emocional negativa, los motivos y tácticas de resolución de conflicto en la calidad de la relación de pareja.

VARIABLES INTERVINIENTES

Empatía

Definición conceptual:

Es la noción de compartir en forma vicaria un sentimiento de otro, colocándose a sí mismo en su situación (Nickerson, Butler, & Carlin, 2011, como se cita en Sánchez Aragón & Martínez Pérez, 2012), requiriendo de tres habilidades: la de compartir los sentimientos del otro, la habilidad de intuir lo que el otro siente (Hatfield & Rapson, 2009) y la intención de responder compasivamente (Decety & Jackson, 2004)

Definición operacional:

Puntajes que los participantes obtengan en la escala de Empatía Romántica de Sánchez-Aragón y Martínez-Pérez (2012).

Motivos de conflicto

Definición conceptual:

Se refiere a conductas problemáticas resultantes y dependientes de conductas precedentes del comportamiento de la pareja (Arnaldo-Ocadiz,2001).

Definición operacional:

Puntajes obtenidos en la Escala de Motivos del Conflicto de Arnaldo-Ocadiz (2001).

Tácticas de resolución de conflicto

Definición conceptual:

Son estrategias específicas como el razonamiento y la negociación para hacer frente a un conflicto dentro de la pareja De Andrade y Egert (2013).

Definición operacional:

Puntajes obtenidos en la Escala de Tácticas de Resolución de Conflicto (De Andrade & Egert,2013)

Estrategias de Co- regulación de emociones negativas

Definición conceptual:

Se refiere a las reacciones o conductas que en forma voluntaria o involuntaria realizan los miembros de una pareja romántica con el fin de modular, inhibir, intensificar o disminuir la experiencia emocional conjunta, a partir de la conexión de canales oscilantes de emoción (experiencia subjetiva, conducta expresiva y fisiología autónoma) entre los miembros de la pareja, lo cual contribuye a la estabilidad emocional y fisiológica para ambos miembros en una relación cercana (Butler & Randall, 2013; Sánchez-Aragón& Martínez-Cruz, en prensa).

Definición operacional:

Puntajes obtenidos en la Escala de Co-Regulación para Emociones Negativas de Sánchez- Aragón y Martínez- Cruz (en prensa).

Calidad de la relación

Definición conceptual:

Es la validación positiva que una persona hace sobre su actual relación de pareja, cuando el nivel de positividad supera las expectativas se puede decir que se encuentra en un relación de pareja de calidad (De Andrade & García, 2012).

Definición operacional:

Puntajes obtenidos en la escala de calidad en la relación de pareja (ACUARELA) de De Andrade y García (2012).

Variables de clasificación

Tiempo en la relación

Definición conceptual: periodo determinado desde que inicio el vínculo afectivo hasta la actualidad (García-Pelayo, 2005).

Definición operacional:

Respuesta que indique el tiempo en la relación de pareja en la sección de datos socio demográficos.

Sexo

Definición conceptual:

Condición biológica que distingue a las personas en hombres y mujeres (García-Pelayo, 2005).

Definición operacional:

Respuesta que indique los sexos biológicos en la sección de datos socio demográficos.

Participantes

Muestra no probabilística de participantes voluntarios (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006) de 200 adultos (100 mujeres y 100 hombres) de la Ciudad de México que tengan una relación de pareja romántica heterosexual de al menos un año, con escolaridad mínima de preparatoria.

Instrumentos

La batería estará compuesta por 5 escalas:

- Escala de Empatía Relacional de Sánchez-Aragón y Martínez-Pérez (2012): consta de 39 ítems y muestra un Alpha de Cronbach de moderado a moderado alto en sus 4 factores. **Empatía cognoscitiva**, esta dimensión hace referencia a la habilidad que posee un individuo para percibir los estados emocionales de su pareja así como a la capacidad imaginativa para ponerse en los zapatos de su compañero para ver las cosas desde el punto de vista, de ésta consta de 15 ítems, como son: a veces intento entender mejor a mi pareja imaginando como verías cosas desde su perspectiva). Con α

=.85, la dimensión de **empatía cognoscitiva de las emociones** se define como el reconocimiento perceptual y comprensivo que una persona tiene acerca de otra cuando ésta experimenta emociones de distinta intensidad, es decir, desde algo leve hasta algo intenso e incluso manifestaciones continuas de sensibilidad emocional. Asimismo entraña tanto emociones positivas como negativas ante experiencias internas, externas, consta de 10 ítems como son: me doy cuenta cuando mi pareja anda sentimental, soy el último en enterarme como se siente mi pareja. Con $\alpha = .82$, **Perturbación propia** en este factor se observa que los reactivos aquí englobados hacen referencia a los sentimientos de ansiedad, de malestar y/o de tristeza que una persona experimenta al observar que su pareja se encuentra en situaciones adversas, consta de 5 ítems como son: me pone nervioso si mi pareja se lastima y con $\alpha = .70$ y finalmente el factor denominado **Compasión empática** agrupó una serie de reactivos que hacen referencia a la sensibilidad y ternura que se experimenta con respecto a la pareja, lo que va guiando a cierta preocupación por su estado emocional lo cual eventualmente puede llevar a tratar de ayudarla cuando lo necesite, consta de 9 ítems como: me da pesar el ver sufrir a mi pareja. Con $\alpha = .78$; explicando el 43.3% de la varianza. El análisis factorial arrojó un índice KMO=.924 y la prueba de Esfericidad de Bartlett = 6155.060 (gl=780, p=.000).

- Escala de Motivos de Conflicto (Arnaldo-Ocadiz, 2001) con dos sub escalas: frecuencia e importancia. La escala de frecuencia maneja 45 reactivos en 10 factores: **Educación de los hijos** (alfa de Cronbach de 0.91), Se refiere al cuidado, atención y

educación que se brinda a los hijos, así como el modo de relacionarse con ellos, con ítems como: forma en que disciplina a mis hijos, problemas con los hijos, por el tiempo que le dedico a mis hijos; **Ideología e intereses** ($\alpha=.86$), hace referencia a los problemas con la pareja cuando se sostienen puntos de vista distintos, o los gustos son diferente por lo que tomar decisiones y llegar a un acuerdo es difícil, agrupa ítems como: gustos diferentes, falta de comunicación, mis costumbres; **Actividades de la pareja**, se refiere a las actividades de la pareja como causa de diferencias lo que la pareja hace , el tiempo que le dedica a sus actividades por lo que se percibe que no se pone atención suficiente a la pareja, este factor tiene un $\alpha=.82$ y está compuesto de ítems como: no me pone atención, no me dice lo que hace, sus actividades no permiten que tenga mucho tiempo para mí; **Actividades propias** ($\alpha=.84$), este factor refiere a las actividades que se realizan, el tiempo que se les dedica y que ocasiona que no tenga tiempo para la pareja, así mismo incluye el que se prefiere estar en otro lado o hacer otras cosas que estar con la pareja, consta de ítems tales como: mis actividades no permiten en que tenga mucho tiempo para mi pareja, mi trabajo, prefiero hacer otras cosas que pasar tiempo con mi pareja; **Desconfianza** ($\alpha=.79$), incluye mentiras de parte de los miembros de la pareja , la falta de confianza y el que sus integrantes no se platicuen tanto sobre lo que hacen , como a su pareja les gustaría, agrupando ítems como yo le miento, sus celos, existe desconfianza; **Familia política** ($\alpha=.74$) este factor refiere a las relaciones con la familia política o a la influencia que ejercen sobre la pareja a la intervención en la relación y a la convivencia que hay que tener con la familia de la pareja, contiene ítems como influencia de su familia, intervención de su familia; **Religión** ($\alpha=.84$), este factor abarca las creencias religiosas y la forma de vivir la religión que cada miembro considere adecuadas, consta de ítems como: diferencias

en la religión, diferente forma de vivir la religión; **Personalidad** ($\alpha=.82$) este factor se refiere a la forma de ser de las personas y a los problemas que surgen debido a estas características personales, que abarcan conductas típicas, como llegar tarde y el carácter o temperamento , así como el estilo de vida consta de enunciados como, su carácter, mi forma de ser, mi carácter; **Sexualidad** ($\alpha=.82$), este factor considera la actividad y satisfacción con la frecuencia e interés que se tienen en las relaciones sexuales, así como el que se considere una obligación y que no exista comunicación al respecto, integra ítems como , mi interés en las relaciones sexuales, su interés en las relaciones sexuales; **Dinero** con un $\alpha=.71$ contempla las decisiones en que se gasta el dinero quien gasta más y no administra los ingresos, con ítems como La distribución del dinero, modo en que gasto el dinero , modo en que él/ella gasta el dinero; **Celos** este factor abarca la percepción de que se está violando o se puede violar la norma de exclusividad en la pareja, cuando esta convive con personas que podrías serle atractivas o realiza actividades que se consideran únicas de la pareja como bailar, está constituido por ítems como : sale con personas del sexo opuesto, platica con personas del sexo opuesto y tienen un $\alpha=.72$; **Adicciones**, abarca el que uno mismo o la pareja fume o tome, usa ítems como , mi pareja toma, yo fumo , mi pareja fuma , tiene $\alpha=.66$; **Orden/Responsabilidad** ($\alpha=.65$), conjunta el hecho de que la pareja sea o bien muy desordenado o exageradamente ordenado e irresponsable, con ítems como, su trabajo, mi pareja es exageradamente ordenada; **Familia de origen**, se refieren a las discusiones que surgen por que la familia propia trata de influir o intervenir en la relación y por el hecho de que es necesario realizar visitas a los padres, con un $\alpha=.74$, utiliza ítems como : intervención de mi familia, visitas a la familia.

La escala de importancia del conflicto está dividida en 10 factores, estos son **Organización y funcionamiento familiar** con un alfa de Cronbach de 0.95, incluye la educación de los hijos la administración del dinero , las visitas a familiares y la toma de decisiones lo que nos habla del modo en que la familia convive y se desenvuelve, agrupando ítems como, modo en que gastas el dinero , visitas a la familia, su irresponsabilidad; **Adicciones/Religión/Celos** con un alfa de Cronbach de 0.92, hace mención de la importancia que se asigna al hecho de que uno mismo o l apareja fume y tome, o a las creencias y prácticas religiosas y a la regla de exclusividad de la pareja que parece romperse cuando se platica o se sale con personas del sexo opuesto, consta de ítems como: creencias religiosas diferentes, platica con personas del sexo opuesto, mi pareja toma; **Falta de atención** con un alfa de Cronbach de 0.92, que se percibe cuando no se tiene tiempo para la pareja, cuando se le dicen mentiras a la pareja o se le oculta información, así mismo cuando se prefiere hacer otras cosas que estar con la pareja, consta de reactivos como : no me dice lo que hace, no me pone atención, prefiere hacer otras cosas que pasar tiempo con migo; **Interés en la Relación** con un alfa de Cronbach de 0.88, que se determina al sentir que las demás actividades que se tienen son prioritarias, incluso por encima de la relación, consta de ítems como : mis actividades, él tiempo que el dedica a sus actividades, mi trabajo; **Ideología e intereses** con un alfa de Cronbach de 0.77, incluye el tener puntos de vista o forma de pensar diferentes o el que se tenga gusto e interés por cosas distintas, se integra por ítems como: gustos diferentes, forma de pensar diferente, intereses diferentes; **Orden/Desorden, se refiere al hecho de que uno mismo o la pareja es ordenada o desordenada y a las costumbres que se siguen** con un alfa de Cronbach de 0.76

tiene reactivos como: yo soy ordenado, yo soy desordenado, mi pareja es exageradamente ordenada; **Desconfianza** con un alfa de Cronbach de 0.82, señala los problemas por la falta de confianza , por los celos de parte de la pareja por que se dicen mentiras y porque entre los miembros de la pareja no se dicen todo, tiene reactivos como : Sus celos, yo no le digo todo, existe desconfianza; **Personalidad** abarca los conflictos que surgen por el carácter y la forma de ser de los miembros de la pareja, con un alfa de Cronbach de 0.79, consta de reactivos como: mi carácter, su forma de ser; **Familia**, este factor habla de la influencia que ejerce la familia de ambos y de la intervención que tienen en la relación, con un alfa de Cronbach de 0.80 , se integra por reactivos como: influencia de su familia, intervención de mi familia; **Sexualidad**, este último factor se refiere a la frecuencia de las relaciones sexuales ya al interés que cada miembro de la pareja tienen en su vida sexual, con un alfa de Cronbach de 0.82 se integra por ítems como :frecuencia de las relaciones sexuales, mi interés en las relaciones sexuales.

- Escala de Tácticas de resolución del conflicto de De Andrade y Egert (2013). Está compuesta por 26 reactivos con un $\alpha = .86$, dividido en 4 factores. El primero es **Negociación** ($\alpha = .87$) con ítems como: Trato de encontrar un punto de acuerdo con mi pareja para resolver una discusión; Ante el desacuerdo con mi pareja creo que llegar al compromiso mutuo es la mejor solución; Cuando discuto en mi relación trato de pensar para no lamentarlo mas tarde. El siguiente factor es **Acomodación** ($\alpha = .85$) con reactivos como: Acostumbro dejar de hacer cosas porque a mi pareja no le gustan, En mi relación trato de satisfacer mas los deseos de mi pareja que los míos, A menudo

cedo a los deseos de mi pareja para poner fin a una discusión. El siguiente factor **Dominación** ($\alpha = .70$) con ítems como: En una discusión difícilmente dejo ganar a mi pareja, Cuando discuto con mi pareja trato de imponer mi autoridad para ganar, Odio discutir puntos de desacuerdo con mi pareja. Y finalmente **Manipulación** ($\alpha=.76$) con ítems como cuando discuto con mi pareja procuro convencerla de que haga lo que yo quiero; En una discusión con mi pareja trato de engañarle para salirme con la mía; Cuando discuto con mi pareja me pongo nervioso y aviento las cosas al suelo.

- Escala de Estrategias de Co-regulación para Emociones Negativas de Sánchez-Aragón & Martínez-Cruz (en prensa) está construida de 20 ítems agrupados en 4 factores que son: **Comunicación constructiva e intimidad** (con un alfa de Cronbach de 0.98) con los reactivos, que implica la comunicación de palabras de aliento, así como la posibilidad de expresar malestar para aclarar malas interpretaciones y demostrar apoyo, consta de ítems como: conversamos para arreglar las cosas, nos hacemos comentarios de apoyo, aclaráramos los hechos que pudieron mal interpretarse. **Indiferencia – Agresión** (con un alfa de Cronbach de 0.83), esta dimensión considera las estrategias en las que se vade el tema causante del malestar o se agrede al otro con la finalidad de no ser parte del mismo, con los reactivos como: Ocultamos lo que sentimos, Aparentamos que no pasa nada. **Re apreciación, solución y afecto** (con un alfa de Cronbach de 0.90) este factor integra las estrategias en las que se ve el lado más positivo del conflicto que aqueja a la pareja y se le brindan muestras de afecto o cariño, con reactivos como enfrentamos juntos la situación, seleccionamos la información que queremos que el otro sepa, tratamos de explicar lo

que creemos que sucedió. **Contacto físico y diversión** (con un alfa de Cronbach de 0.85) con reactivos como, nos hablamos con cariño, hacemos comentarios graciosos para ver lo que sintió la pareja, nos besamos.

- Evaluación de la calidad en relaciones románticas (ACUARELA) De Andrade y García (2012). Tiene por objetivo evaluar la calidad de la relación romántica tiene un 0.96 KMO y la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa ($p < 0,001\%$). Esta prueba tiene 5 factores: **Intimidad**, abarcando aspectos ligados a la naturaleza íntima de las relaciones, su calidad e intensidad afectiva, consta de un total de 10 ítems (afectuosa/no afectuosa, cómoda/incomoda, agradable/desagradable) y mostro buena consistencia con un $\alpha = .96$. **Amor se compone por ítems que exploran elementos de la magnitud del sentimiento**, confianza, percepción de reciprocidad (inmaduro/maduro, falso/puro, reciproco/no reciproco) mostro un $\alpha = .95$; **Compromiso** esta dimensión está ligada al grado de unión cubriendo aspectos de fuerza del vinculo, responsabilidad y fidelidad (fuerte/débil, constante/inconstante, importante/no importante) a su vez mostro una buena consistencia con un $\alpha = .93$.; **Comunicación** con un $\alpha = .94$, cubre aspectos ligados a las habilidades de dialogo, expresión de los conflictos y eficacia de la comunicación (superficial/profunda, franca/cerrada, pacifica/conflictiva) y finalmente **Sexo** ($\alpha = .90$), incluyendo habilidades del desenvolvimiento sexual tales como creatividad, placer y frecuencia (creativo/no creativo, intenso/no intenso, ardiente/frío).

Tipo de estudio:

Transversal (Hernández et al., 2006). Ya que se hará una sola medición de campo (Kerlinger, & Lee, 2002) pues se solicitará en el espacio común de las parejas su colaboración, descriptivo (Hernández et al., 2006) pues se busca indagar en la incidencia de las variables en las relaciones de pareja, comparativo y correlacional (Coolican, 2005) ya que se busca establecer relaciones entre las variables y comparar la influencia y nivel de predicción de estas en la calidad de la relación de pareja (Hernández et al., 2006).

Procedimiento:

Se solicitó la participación de parejas en su contexto cotidiano, explicando brevemente los motivos de la investigación y se procediera únicamente con su consentimiento informado de que sus datos son confidenciales y se utilizaron únicamente con fines científicos, además dejando en claro que pueden abandonar la investigación si así lo consideran.

Análisis de datos:

Para alcanzar el primer objetivo se realizarán estadísticos descriptivos (media, distribución estándar y rango.). Posteriormente para cumplir con el segundo objetivo se identificarán las diferencias y/o similitudes utilizando una prueba t para muestras

independientes, entre las variables intervinientes en relación a los hombres y mujeres con pareja, y un análisis de varianza de una vía para las diferencias en distintos tiempos en la relación, posteriormente y para alcanzar el tercer objetivo propuesto se aplicara un análisis de correlación producto-momento de Pearson, para conocer la relación entre las variables intervinientes y las de clasificación por separado. Finalmente para alcanzar el cuarto y último objetivo se utilizara un análisis de regresión múltiple para conocer el efecto entre las variables intervinientes en la calidad de la relación de pareja.

Resultados

A continuación se presentarán los hallazgos de la presente investigación. Se irán presentando de acuerdo al orden de los objetivos específicos que comprenden los pasos para llegar a cumplir el objetivo general.

Objetivo 1. Conocer la magnitud de la empatía, los motivos y las tácticas de resolución de conflicto, las estrategias de co-regulación para emociones negativas y calidad de la relación de pareja en la muestra bajo estudio.

Con el fin de conocer la magnitud de las variables empatía, los motivos y las tácticas de resolución de conflicto, las estrategias de co-regulación para emociones negativas y calidad de la relación de pareja se realizó un análisis descriptivo de las variables y así conocer su media y desviación estándar (ver Tabla 1).

Tabla 1.

Descripción de variables en términos de medias y desviaciones estándar

Escala	Factor	Media	DE
Empatía	Empatía cognoscitiva de las emociones	4.0859	.71404
	Perturbación propia	4.0183	.77068
	Compasión empática	3.8342	.85114
	Empatía cognoscitiva	3.7942	.74656
Frecuencia del motivo de conflicto	Sexualidad	3.0573	1.35139
	Personalidad	3.0470	1.19634
	Desconfianza	2.7668	1.23982
	Ideología intereses	2.6036	1.09640
	Actividades pareja	2.3997	.81714
	Educación hijos	2.3571	.97205
	Dinero	2.3131	.70441
	Actividades propias	2.3043	.84587
	Celos	2.4492	.80920
	Orden respeto	2.1553	.66981
	Familia política	2.1521	.68907
	Familia de origen	1.9825	.83412
	Adicciones	1.7632	.81976
	Religión	1.5498	.83537

Tabla 1. Continuación.

Descripción de variables en términos de medias y desviaciones estándar

Escala	Factor	Media	DE
Importancia del motivo de conflicto	Falta de atención	2.7795	1.21987
	Organización y funcionamiento familiar	2.7671	1.15115
	Interés en la relación	2.6203	1.10321
	Orden desorden	2.3601	1.02659
	Familia	2.2938	1.14526
	Adicciones religión celos	2.1273	.84311
Tácticas de resolución del conflicto	Negociación	3.7224	.77019
	Acomodación	2.4861	.73155
	Dominación	2.4475	.73940
	Manipulación	2.0689	.74303
Estrategias de co-regulación emocional negativa	Comunicación e intimidad	3.9764	.97255
	Re apreciación de la solución- afecto	3.5694	.80860
	Contacto físico- diversión	3.1224	.95139
	Indiferencia agresión	2.2949	.90886
Calidad en la relación de la pareja	Compromiso	6.4245	1.08097
	Amor	6.3817	1.16808
	Intimidad	6.1929	1.26052
	Comunicación	6.0816	1.30667
	Relación sexual	5.8179	1.49436

Se puede observar (ver Tabla 1) que respecto a la empatía, que su factor **Cognoscitivo de las emociones** (me doy cuenta cuando mi pareja anda sentimental, soy el último en enterarme como se siente mi pareja) es el que obtuvo la media más alta con 4.0859, seguido de **Perturbación propia** (me pone nervioso si mi pareja se lastima), **Compasión empática** (me da pesar el ver sufrir a mi pareja) y **Toma de perspectiva** (a veces intento entender mejor a mi pareja imaginando como ve las cosas desde su perspectiva).

En cuanto las medias más altas de la sub escala de frecuencia del motivo del conflicto(ver tabla 1) en el factor de **Sexualidad**(mi interés en las relaciones sexuales, su interés en las relaciones sexuales)resulto ser la más alta, posteriormente **Personalidad** (su carácter, mi forma de ser, mi carácter), **Desconfianza** (yo le miento, sus celos, existe desconfianza), **Ideología e intereses** (gustos diferentes, falta de comunicación, mis costumbre), **Actividades pareja** (no me pone atención, no me dice lo que hace, sus actividades no permiten que tenga mucho tiempo para mí),seguido en orden descendente por **Celos** (sale con personas del sexo opuesto, platica con personas del sexo opuesto), **Educación de los hijos** (forma en que disciplina a mis hijos, problemas con los hijos), **Dinero** (la distribución del dinero, modo en que gasto el dinero), **Actividades propias** (mis actividades no permiten en que tenga mucho tiempo para mi pareja, mi trabajo, prefiero hacer otras cosas que pasar tiempo con mi pareja), **Orden respeto** (su trabajo, mi pareja es exageradamente ordenada), **Familia política** (influencia de su familia, intervención de su familia), **Familia de origen** (intervención de mi familia, visitas a la familia), **Adicciones** (mi pareja toma, yo fumo , mi pareja fuma) y

Religión (creencias religiosas diferentes, diferencias en la religión, diferente forma de vivir la religión).

Para la sub escala de importancia de los motivos de conflicto (ver tabla 1) los resultados muestran que el que la pareja no dice lo que hace, no pone atención prefiere hacer otras cosas que pasar tiempo conmigo (**Falta de atención**) esa media más alta, seguido de las visitas a la familia y la irresponsabilidad del compañero (**Organización y funcionamiento familiar**), **Interés en la relación** (mis actividades, él tiempo que el dedica a sus actividades, mi trabajo), **Orden desorden** (yo soy ordenado, yo soy desordenado, mi pareja es exageradamente ordenad), **Familia** (influencia de su familia, intervención de mi familia) y **Adicciones/religión /celos** (creencias religiosas diferentes, platica con personas del sexo opuesto, mi pareja toma).

Así mismo las tácticas de resolución de conflicto el factor de **Negociación**(Trato de encontrar un punto de acuerdo con mi pareja para resolver una discusión; Ante el desacuerdo con mi pareja creo que llegar al compromiso mutuo es la mejor solución) obtuvo la media más elevada, **seguido en orden descendente por el factor de Acomodación** (Acostumbro dejar de hacer cosas porque a mi pareja no le gustan, En mi relación trato de satisfacer mas los deseos de mi pareja que los míos), **Dominación** (En una discusión difícilmente dejo ganar a mi pareja, Cuando discuto con mi pareja trato de imponer mi autoridad para ganar) y **Manipulación** (En una discusión con mi pareja trato de engañarle para salirme con la mía; Cuando discuto con mi pareja me pongo nervioso y aviento las cosas al suelo).

Respecto a las estrategias de co-regulación emocional, aquella con la media más alta es **Comunicación e intimidad** (conversamos para arreglar las cosas, nos hacemos comentarios de apoyo, aclaráramos los hechos que pudieron mal interpretarse), **Re-apreciación de la solución/afecto** (enfrentamos juntos la situación, seleccionamos la información que queremos que el otro sepa, tratamos de explicar lo que creemos que sucedió), **Contacto físico diversión** (nos hablamos con cariño, hacemos comentarios graciosos para ver lo que sintió la pareja, nos besamos), **Indiferencia agresión** (ocultamos lo que sentimos, aparentamos que no pasa nada). Finalmente en cuanto a la calidad en la relación el **Compromiso** (fuerte/débil, constante/inconstante, importante/no importante) obtuvo la media más alta, **seguidos de Amor** (inmaduro/maduro, falso/puro, reciproco/no reciproco), **Intimidad** (afectuosa/no afectuosa, cómoda/incomoda, agradable/desagradable), **Comunicación** (superficial/profunda, franca/cerrada, pacífica/conflictiva) y **Relación sexual** (creativo/no creativo, intenso/no intenso, ardiente/frío).

Objetivo 2. Identificar las diferencias y/o similitudes en empatía, los motivos de conflicto, las tácticas de resolución de conflicto, estrategias de co-regulación para emociones negativas y calidad de la relación en hombres y mujeres con pareja en distintos tiempos en la relación.

Con el propósito de identificar las diferencias entre los sexos respecto a las variables estudiadas se realizó una serie de análisis utilizando la prueba t de Student, a continuación se muestran aquellas variables **en las que se obtuvieron diferencias**

estadísticamente significativas, estas variables fueron motivos de conflicto y tácticas de resolución del conflicto, y dentro de estas solo los factores de actividades de pareja, falta de atención y acomodación, respectivamente resultaron con diferencias significativas (ver Tabla 2).

Tabla 2.

Diferencias sexuales en torno a las variables motivos de conflicto y tácticas de resolución del conflicto

ESCALA		FACTOR	Hombres	Mujeres	t	P
Frecuencia	del motivo de conflicto	Actividades pareja	2.2734	2.5233	2.1119	.036
Importancia del	motivo de conflicto	Falta de atención	2.5351	3.0266	2.820	.005
Tácticas de	resolución de conflicto	Acomodación	2.6115	2.3567	-2.409	.017

Respecto a estos análisis, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la frecuencia de un conflicto (actividades de pareja), importancia de conflicto (falta de atención) y las tácticas de resolución de conflicto (acomodación). Se observa que las mujeres indican mayor frecuencia del conflicto respecto a la que las actividades de la pareja no permiten que tenga mucho tiempo para ella, a que prefiere hacer otras cosas que pasar tiempo con ella; asimismo le conceden mayor importancia de la falta de atención, es decir, a que su pareja le miente, no le dice lo que hace y no le presta atención en comparación con sus contrapartes masculinas. Asimismo se observó que son ellos quienes tienden a usar más la táctica de resolución de conflicto de acomodación que significa que los hombres suelen satisfacer los deseos de sus parejas más que los propios, dejan de hacer cosas porque a sus parejas no le gustan y renuncian a cosas importantes para ellos en comparación con las mujeres.

Para identificar las diferencias por tiempo en la relación respecto a las variables estudiadas se llevó a cabo un análisis de varianza de una vía y una prueba a posteriori de Scheffé, dentro de estas variables solo se muestran en la tabla aquellas cuyas diferencias fueron estadísticamente significativas, así para las tácticas de resolución de conflicto solo el factor de manipulación resultó con diferencias significativas, de la misma forma ocurrió para la variable de calidad de la relación con su factor amor y para frecuencia de los motivos de conflicto, en su factor de educación de los hijos (ver Tabla 3).

Tabla 3.

Diferencias de tiempo en la relación

Factor	Variable	1-9 años	9.16-22.33 Años	23-54 años	F, p
Tácticas de resolución de conflicto	Manipulación	2.09	1.87	2.23	F(190/100.90) =3.717, p=.026
Calidad en la relación	Amor	6.62	6.42	6.08	F(185/243) =3.546, p=.031
Frecuencia del conflicto	Educación de los hijos	2.00	2.54	2.50	F(167/147.78) = 5.590, p=.004

- Los grupos con una fuente más grande y en negritas son aquellos que obtuvieron una diferencia significativa entre sí.

Estos análisis muestran diferencias estadísticamente significativas en la táctica de resolución de conflicto (manipulación), Calidad en la relación (Amor) y Frecuencia de los motivos de conflicto (educación de los hijos). Se puede observar que las relaciones de 23 a 54 años indican un uso mayor de la táctica de resolución de conflicto de manipulación, al procurar convencer a su pareja de hacer lo que ellos quieren y

engañan con tal de salirse con la suyas que las parejas de 9.16 a 22.33 años. Además este grupo de 23 a 54 años muestran mayor frecuencia en el motivo del conflicto educación de los hijos, por la forma en que disciplina a los hijos, problemas con los hijos y el tiempo que se les dedica, en comparación con las relaciones de 1 a 9 años, sin embargo el grupo de 9.16 a 22.33 años tiene una frecuencia del motivo del conflicto aun mayor en relación al grupo de 1-9 años. En cuanto a la calidad del amor en la relación (inmaduro/ falso, Puro/ Falso, Reciproco/no reciproco) se encontró mayor calidad en el grupo de 1-9 años en comparación a las parejas de 23 a 54 años.

Objetivo 3. Conocer la relación entre la empatía, los motivos y las tácticas de resolución de conflicto, las estrategias de co-regulación para emociones negativas y calidad de la relación en hombres y mujeres por separado.

Para cumplir con este objetivo se realizaron una serie de análisis de correlación producto-momento de Pearson en mujeres y hombres por separado (ver Tablas de la 4 a la 12).

Tabla 4.

Correlaciones para Mujeres entre la empatía y la calidad en la relación

Escala	Factor	Compromiso	Amor	Intimidad	Relación Sexual	Comunicación
Empatía	Toma de perspectiva	.372**	.293**	.238*	-	.417**
	Empatía cognoscitiva de Emociones	.239*	-	-	.214*	.213*
	Perturbación propia	.234*	.220*	-	-	.283**
	Compasión empática	.277**	.349**	.271*	.420**	-

*correlación significativa al 0.01

**correlación significativa al 0.05

Los resultados indican que al buscar el grado de asociación de la empatía con la calidad en la relación, cuando las mujeres se ponen en el lugar de sus parejas y tratan de comprenderla (toma de perspectiva) suelen sentir más calidad en su relación, respecto a la comunicación (superficial/profunda, franca/cerrada), el compromiso (fuerte/débil, constante/inconstante), el amor (inmaduro/maduro, falso/puro, reciproco/no reciproco) y la intimidad (afectuosa/no afectuosa, cómoda/incomoda).

Cuando ellas saben cuando su pareja está enojada, se da cuenta cuando la pareja anda sentimental o percibe que alguien no le simpatiza a su pareja (empatía cognoscitiva de las emociones), perciben más calidad en torno al compromiso, la relación sexual (creativo/no creativa, intenso/no intensa, ardiente/frio) y la comunicación. En la medida en que las mujeres se ponen nerviosas si su pareja se lastima, se angustian por situaciones de emergencia donde sus parejas estén involucradas, tienden a percibir más calidad respecto la comunicación, el compromiso y el amor. Y cuando las mujeres no son indiferentes a los problemas de su pareja y tratan de prestar atención a las emociones de su pareja (compasión empática) sienten más calidad respecto a su relación en aspectos como relación sexual, amor, compromiso e intimidad.

Tabla 5.

Correlaciones para Mujeres entre la frecuencia del conflicto y la calidad de la relación

Escola	Factor	Compromiso	Amor	Intimidación	Relación Sexual	Comunicación
Frecuencia del conflicto	Educación hijos	-	-.312**	-.313**	-	-
	Ideología intereses	.321**	-.347**	-.344**	-	-.344**
	Actividades propias	-	-.303**	-.289**	-.271*	-
	desconfianza	-	-.219*	-.269**	-.212*	-.228*
	Familia política	-	-.240*	-.267*	-.213*	-.280**
	religión	-	-.270*	-	-	-
	personalidad	-	-	-	-	-.238*
	sexualidad	-	-	-	-	-
	Dinero	-	-.327**	-.262*	-	-.299**
	Celos	-	-	-	-.241*	-
	adicciones	-	-	-	-	-

*correlación significativa al 0.01

**correlación significativa al 0.05

En cuanto a la frecuencia de los motivos del conflicto se observa que cuando las mujeres discuten constantemente sobre la forma en la que se disciplina a los hijos, los

problemas con estos y el tiempo que se les dedica (educación de los hijos), el resultado es una menor percepción en el amor y la intimidad. Y cuando el conflicto es por gustos diferentes o sus costumbres (Ideología e intereses), sienten menor calidad en cuanto al compromiso, el amor, la intimidad y la comunicación. Así mismo cuando se discute con frecuencia por que las actividades de ellas no les permiten tener mucho tiempo para su pareja o prefieren hacer otras cosas que pasar tiempo con su pareja (Actividades propias), estas consideran menor calidad en el amor, la intimidad y la relación sexual. Cuando la frecuencia del motivo es la desconfianza, ya que ellas mienten, o por los celos del compañero la calidad se percibe como menor en el amor, la intimidad, la relación sexual y la comunicación, de igual manera que cuando la frecuencia es por la influencia e intervención de la familia del compañero (Familia política), A diferencia de cuando se discute por el carácter o forma de ser de ellas(Personalidad), que se menor calidad en la comunicación y cuando es porque se vive de manera diferente la religión se nota menor calidad en el amor, y cuando es por la manera en que ellas gastan el dinero o porque falta el dinero (dinero)esto afecta negativamente la percepción del amor, la intimidad y la comunicación.

Además cuando parejas de ellas salen o platican con personas del sexo opuesto esto se percibe como una menor calidad en la relación sexual. Y cuando se discute frecuente mente porque ellas son muy ordenadas o muy desordenadas y su pareja es exageradamente ordenado o viceversa (Orden/Desorden), se considera menor calidad la relación sexual.

Tabla 6

Correlaciones para Mujeres entre la importancia del motivo conflicto y la calidad de la relación

Escales	Factor	Compromiso	Amor	Intimidad	Relación Sexual	Comunicación
Importancia del motivo de conflicto	Orden respeto	-.256*	-.232*	-.299**	-.290**	-
	Familia de origen	-	-	-	-	-
	Organización y funcionamiento familiar	-	-	-	-	-
	Adicción religión celos	-	-	-	-	-
	Falta de atención	-.260*	-.252*	-.273*	-.240*	-.302**
	Interés en la relación	-.212*	-.269*	-.331**	-.280**	-.286**
	Orden desorden familia	-	-	-	-.253*	-
		-	-	-.213*	-	-

*correlación significativa al 0.01

**correlación significativa al 0.05

Estos datos muestran que las mujeres consideran como un importante motivo de conflicto que su pareja no les dice lo que hace, o no les pone atención (Falta de atención), se afectan negativamente las mismas áreas que si lo mas importante son las

actividades o el trabajo de ellas (Interés en la relación), las áreas en las que se considera menor calidad son: compromiso, amor, intimidad, relación sexual y comunicación. Así mismo si lo importante es la influencia de la familia de él o intervención de la familia de ella (Familia) se percibe menor calidad en la intimidad, y cuando es por importancia del orden o desorden se siente menor calidad en la relación sexual.

Tabla 7

Correlaciones para Mujeres entre las tácticas de resolución de conflicto y la calidad de la relación

Escala	Factor	Compromiso	Amor	Intimidad	Relación Sexual	Comunicación
Tácticas de resolución de conflicto	Negociación	.420**	-.431**	.365**	.449**	.390**
	Dominación	-	-	-	-	-
	Evitación	-	-	-	-	-
	Manipulación	-	-.232*	-.294**	-.236*	-

*correlación significativa al 0.01

**correlación significativa al 0.05

Las tácticas de resolución de conflicto para las mujeres permiten observar que al tratar de encontrar un punto de acuerdo, e intentar llegar a un compromiso mutuo (negociación) se percibe mayor calidad en el compromiso, intimidad, relación sexual y comunicación pero menor calidad en el amor, y cuando se intenta convencer a la pareja de que haga lo que ellas quieren, engañando o aventar las cosas al suelo, se evalúa con menor calidad el amor, la intimidad y la relación sexual.

Tabla 8.

Correlaciones para Mujeres entre la estrategias de correulación emocional y la calidad de la relación

Escala	Factor	Compromiso	Amor	Intimidad	Relación Sexual	Comunicación
Estrategias co-regulación emocional	Comunicación constructiva intimidad	.316**	.291**	.341**	.328**	.430**
	Indiferencia agresión	.269**	-.293**	-	-.305**	-
	Re apreciación de la solución afecto	.267*	.306**	.332**	-	.323**
	Contacto diversión	.312**	.253*	.295**	.208*	.390**

*correlación significativa al 0.01

**correlación significativa al 0.05

Por último las estrategias de co-regulación emocional y la calidad en la relación mostró que para las mujeres en la medida en que más conversan para arreglar las cosas, se hacen comentarios de apoyo y se aclaran los hechos que pudieron salir mal (Comunicación constructiva e intimidad) la calidad en el compromiso, amor, intimidad, relación sexual y comunicación se percibe mayor. En cambio cuando ocultan lo que sienten, o aparentan que no pasa nada (Indiferencia- Agresión) la calidad es menor en el compromiso, el amor y la relación sexual. Y si se enfrenta juntos la situación, se selecciona la información para comunicar el otro (re apreciación, solución, afecto) se percibe mayor calidad en el compromiso, el amor, la intimidad y la comunicación, finalmente si se hablan con cariño, se hacen comentarios gracioso o se besan, se evalúa mas positivamente la calidad en todas las áreas (compromiso, amor, intimidad, relación sexual, comunicación).

Tabla 9.

Correlaciones para hombres entre la empatía y la calidad en la relación

Escala	Factor	Compromiso	Amor	Intimidad	Relación Sexual	Comunicación
Empatía	Toma de perspectiva	.210*	-	-	-	-
	Empatía cognoscitiva	-	-	-	.	-
	de Emociones					
	Perturbación propia	-	-	-	-	-
	Compasión empática	.248*	-	.272*	-	-

En relación a los hombres y la asociación que se encuentra entre la calidad de la relación y la empatía, ellos evalúan más positivamente la calidad en el compromiso cuando intentan entender mejor a su pareja imaginan como ve las cosas (Toma de perspectiva), y cuando sienten pesar al ver sufrir a su pareja se percibe más calidad en el compromiso y la intimidad.

Tabla 10

Correlaciones para Hombres entre la frecuencia del conflicto y la calidad de la relación

Escala	Factor	Calidad de la relación				
		Compromiso	Amor	Intimidad	Relación	Sexual Comunicación
Frecuencia del motivo de conflicto	Educación hijos	-	-	-	-	-
	Ideología intereses	-	-	-	-	-
	Actividades propias	-	-	-	-	-
	desconfianza	-	-	-	-	-
	Familia política	-.225*	-	-	-	-
	Religión	-.245*	-.219*	-	-	-.226*
	Personalidad	-	-	-	-	-
	Sexualidad	-	-	-	-	-
	Dinero	-	.273**	-	-	-
	Celos	-	-	-	-	-
	Adicciones	-	-	-	-	-

*correlación significativa al 0.01

**correlación significativa al 0.05

Para la frecuencia del motivo de conflicto cuando se discute frecuente mente por la familia política (influencia de la familia de la compañera) se siente menor calidad en el compromiso, cuando es frecuente el conflicto por diferentes formas de vivir la religión (religión) se afecta negativamente la calidad en el compromiso, el amor y la comunicación, de igual manera cuando es por la forma de gastar el dinero (dinero) los hombres consideran menor calidad en el amor.

Tabla 11

Correlaciones para hombres entre las tácticas de resolución de conflicto y la calidad de la relación

Escala	Factor	Compromiso	Amor	Intimidad	Relación Sexual	Comunicación
Tácticas de resolución de conflicto	Negociación	.292**	.280**	.264*	-	.219*
	Dominación	-	-	-	-	-
	Evitación	-.214*	-	-	-	-
	Manipulación	-.216*	-.217*	-.220*	-	-

*correlación significativa al 0.01

**correlación significativa al 0.05

En cuanto a las tácticas de resolución de conflicto, los hombres perciben que al tratar de encontrar un punto de acuerdo para resolver una discusión (Negociación) es mayor la calidad del amor, el compromiso, intimidad, y comunicación, en cambio cuando ellos

dejan de hacer cosas porque su pareja no le gustan o intentan satisfacer mas los deseo de su pareja que los suyos (Acomodación) siente menor calidad en el compromiso, y si utiliza la manipulación (intenta convencerla de que haga lo que él quiere) se evalúa menor calidad en el compromiso , el amor y la intimidad.

Tabla 12.

Correlaciones para hombres entre la estrategias de correulación emocional y la calidad de la relación

Escala	Factor	Compromiso	Amor	Intimidad	Relación Sexual	Comunicación
Estrategias co-regulación emocional	Comunicación constructiva	.392**	.347**	.316**	-	.344**
	Intimidad					
	Indiferencia agresión	-	-	-	-	-
	Re apreciación de la solución afecto	.386**	.349**	.222*	-	.296**
	Contacto diversión	.386**	.363**	.359**	.282**	.341**

*correlación significativa al 0.01

**correlación significativa al 0.05

A diferencia en las estrategias de co-regulación emocional cuando los hombres conversan para arreglar las cosas (comunicación constructiva e intimidad) se percibe mayor calidad en el compromiso, el amor, la intimidad y la comunicación, mismas dimensiones que se consideran mejores si se enfrenta la situación juntos (re apreciación solución afecto), finalmente para los hombres el besarse, hacer chistes y hablarse con cariño (contacto diversión)mejora la calidad en todas las dimensiones (compromiso, amor, intimidad, relación sexual, comunicación).

Objetivo 4. Conocer los efectos de la empatía, los motivos, las tácticas de resolución de conflicto, las estrategias de co-regulación para emociones negativas en la calidad de la relación de pareja.

Para cumplir con este objetivo, se realizaron una serie de análisis de regresión múltiple y así conocer las variables predictivas de la calidad en la relación, en las tablas solo se muestran aquellas escalas y factores de estas que resultaron con datos significativos, las escalas y factores faltantes no obtuvieron dichos resultados. (Ver Tablas 13 a 17).

Tabla 13.

Predicción de Calidad en el Compromiso con la Pareja

ESCALA	FACTORES	Compromiso		
		β	p	R ²
Frecuencia del motivo de conflicto	Actividades propias	.288	0.029	.366
	Sexualidad	.236	0.057	
	Falta de atención	-.354	0.046	
Importancia del motivo de conflicto	Dominación	.238	0.26	
	Negociación	.194	0.58	
Tácticas de Resolución del Conflicto				

Los datos muestran que para que se sienta calidad en el compromiso dentro de la relación, es porque hay cierta frecuencia de conflicto debido a las propias actividades (mis actividades no me permiten tener mucho tiempo para mi pareja, mi trabajo ocupa demasiado tiempo) y respecto a la sexualidad, así como menos importancia otorgada al conflicto de falta de atención (no me dice lo que hace, no me pone atención, prefiere hacer otras cosas que pasar tiempo conmigo). Asimismo, la calidad en el compromiso

dentro de la relación, depende del uso de tácticas como la dominación (en una discusión difícilmente dejes ganar a mi pareja) y la negociación (trato de encontrar un punto de acuerdo con mi pareja para resolver una discusión).

Tabla 14.

Predicción de Calidad en la Intimidad con la Pareja

ESCALA	FACTOR	Intimidad		
		β	p	R ²
Frecuencia de los motivos de Conflicto	Educación e hijos	-.284	.039	.192
	Organización y funcionamiento	.365	0.028	
Tácticas de Resolución del Conflicto	Dominación	.259	0.018	
	Manipulación	-.313	0.06	

Se puede observar que para que se evalúe positivamente la calidad de la intimidad se requiere no discutir frecuentemente sobre la educación de los hijos (la forma en que se les disciplina y el tiempo que se les dedica), darle importancia al conflicto de organización y funcionamiento familiar (visitas a la familia e

irresponsabilidad), además del uso de la táctica de resolución de conflicto de dominación (en una discusión difícilmente dejo ganar a mi pareja, cuando discuto con mi pareja trato de imponer mi autoridad para ganar) y menor uso de la táctica de manipulación (En una discusión con mi pareja trato de engañarle para salirme con la mía).

Tabla 15.

Predicción de Calidad en el Amor con la Pareja

ESCALA	FACTOR	Amor		
		β	P	R ²
Frecuencia de los motivos de conflicto	Ideología	-.251	.054	
	intereses			
	Sexualidad	.246	0.42	
	Dinero	-.245	0.018	
Tácticas de Resolución del Conflicto	Dominación	.228	0.028	
	Manipulación	-.258	0.016	

En cuanto a la calidad del amor en la relación de pareja se puede observar que es necesaria cierta frecuencia del conflicto de sexualidad (mi interés en las relaciones sexuales, su interés en las relaciones sexuales), y menor frecuencia de conflicto por motivos de ideología e intereses (gustos diferentes, falta de comunicación), y de dinero

(modo en que gasta el dinero). Así mismo utilizar la táctica de dominación ayudará a sentir mayor calidad en el amor y el uso de la manipulación disminuirá la percepción de esta calidad.

Tabla 16.

Predicción de Calidad en la Comunicación con la Pareja

ESCALA	FACTOR	Comunicación		
		β	p	R ²
Frecuencia de los motivos	Actividades propias	.333	0.008	.450
Importancia del motivo del conflicto	Sexualidad	.275	0.019	
	Dinero	-.232	0.021	
	Adicciones religión celos	.335	0.026	
	Interés en la relación	-.495	0.004	
Tácticas de resolución de conflicto	Manipulación	-.258	0.013	

Para que exista una evaluación positiva de la comunicación se deben discutir con mayor frecuencia las actividades propias, además considerar importantes los conflictos por sexualidad y adicciones, religión y celos son favorecedoras de la calidad en la comunicación, a diferencia de cuando se consideran importantes los conflictos

por dinero, interés en la relación, así mismo cuando se utiliza la táctica de resolución de conflictos manipulación.

Tabla 17.

Predicción de Calidad en las Relaciones Sexuales con la Pareja

ESCALA	FACTOR	Relación sexual		
		β	P	R ²
Frecuencia de los motivos de Conflicto	Sexualidad	.409	0.02	.304
	Celos	-.228	0.09	
Importancia del motivo de Conflicto	Interés en la relación	-.413	0.029	

Finalmente para qué la calidad de la relación sexual en la relación de pareja sea percibida mejor, es necesario tener conflictos por la sexualidad (mi interés en las relaciones sexuales), y menos sobre los celos y se le da baja importancia al interés en la relación se obtendrá menor percepción de la calidad de la relación sexual.

Discusión

Para dar inicio se requiere de posicionar estas variables dentro de las relaciones de pareja, que son un sistema abierto que se construye a sí mismo a partir de la relación con su entorno y de la interacción de sus miembros. Creando un modelo único, específico y original, en constante cambio y movimiento, cuyos distintos niveles responden a características de interacción diádicas que no ocurren en otras relaciones interpersonales, dado que e en las relaciones románticas a través de la constante y continua interacción dichas variables se comportan de forma distinta (Caillé,1992)

Siendo el propósito de esta investigación conocer el efecto de la empatía, los motivos y las tácticas de resolución de conflicto y las estrategias de co-regulación para emociones negativas en la calidad de la relación de pareja, se plantearon los siguientes objetivos específicos:

1. Conocer la magnitud de la empatía, los motivos y las tácticas de resolución de conflicto, las estrategias de co-regulación para emociones negativas y calidad de la relación de pareja en la muestra bajo estudio.
2. Identificar las diferencias y/o similitudes en empatía, los motivos de conflicto, las tácticas de resolución de conflicto, estrategias de co-regulación para emociones negativas y calidad de la relación en hombres y mujeres con pareja en distintos tiempos en la relación.

3. Conocer la relación entre la empatía, los motivos y las tácticas de resolución de conflicto, las estrategias de co-regulación para emociones negativas y calidad de la relación en hombres y mujeres por separado.
4. Conocer los efectos de la empatía, los motivos, las tácticas de resolución de conflicto, las estrategias de co-regulación para emociones negativas en la calidad de la relación de pareja.

Y es en ese orden que se presenta la discusión de los resultados que se obtuvieron una vez que los participantes dieron respuesta a los instrumentos empleados.

Se cumplió el primer objetivo al conocer la magnitud de la empatía, los motivos y las tácticas de resolución de conflicto, las estrategias de co-regulación para emociones negativas y calidad de la relación de pareja en la muestra bajo estudio. Ya que de acuerdo a las medias reportadas todos los factores de la escala de empatía se encuentran por arriba de la media teórica (2.5), lo que demuestra lo importante que es percibida esta cualidad para las relaciones románticas (Sánchez-Aragón & Martínez-Pérez, 2012). De estos la más utilizada es aquella que permite darse cuenta de los sentimientos de la pareja (Empatía cognoscitiva de las emociones), lo cual coincide con Sánchez Aragón y Martínez Pérez (2012) quienes mencionan que este conocimiento empático es una herramienta que permite el mantenimiento y desarrollo del vínculo ya que al considerar los intereses y expectativas de del compañero es posible tomar acciones de reajuste que tengan un impacto más positivo en la relación a largo plazo

(Keck & Samp, 2007), teniendo mejores resultados y por tanto siendo utilizada con mayor frecuencia.

En cuanto a las medias de la frecuencia de conflicto que están por arriba de la media teórica (2.5) se encuentran sexualidad, personalidad y desconfianza. Lo cual responde claramente a la cultura que mantiene un fuerte arraigo y valorización de la sexualidad en la pareja (Flores, Díaz-Loving, & Rivera-Aragón, 2004, ya que el peso social que se le da a un buen desempeño sexual es amplio y hasta sobrevalorado (Guevara, 2008). Respecto a las características de carácter, pese a que en un principio son atractivas para el compañero, esto coincide con lo hallado por Arnaldo-Ocadiz (2001), ya que son estas mismas cualidades las que se tornan en un conflicto frecuente más adelante y finalmente puede producir distancia entre sus integrantes, como lo menciona Bucay (2010) es lo mismo que une a una pareja lo que termina por separarlos, debido a la rutina y al dar por sentado la satisfacción de sus integrantes, olvidando que es un trabajo mutuo la construcción de una historia común y el resultado es la plenitud de la relación (Sternberg, 1999).

Los celos, que son una profunda inseguridad y miedo del que los experimenta, son un motivo frecuente de pelea, al creer que es posible perder al ser amado (Romero & Rivera-Aragón, 2005), el conflicto se toma como una estrategia para dejar de sentir este temor y afianzar el compromiso, al demostrar el deseo de conservar a la persona amada de forma encubierta en el reclamo. Sin embargo el no poder expresar abiertamente las actividades propias a la pareja o que la pareja oculte las suyas, resulta paradójicamente un motivo frecuente para discutir, contrario a la intención que origina la

mentira, ya que en muchas ocasiones se omite o se miente con la finalidad de evadir un problema (Lloyd & Cate, 1985).

Los motivos más importantes, resultan ser aquellos en los que la pareja no le brinda la atención que el otro considera necesaria a la relación, o el tiempo que le dedican a sus actividades o trabajo (Interés en la relación), dado que un factor importante en el mantenimiento de una relación y el fortalecimiento del vínculo es la intimidad que resulta de la constante interacción o de la comunicación de las actividades en las que no se comparte el espacio de manera física y que a falta de esta se percibe un desinterés del ser amado (Isaza, 2011).

La negociación se ubica como la más frecuente y por arriba de la media teórica (2.5), investigaciones previas que muestran la importancia de esta cualidad para el mantenimiento y la posibilidad de sobreponerse a un problema (Montes-Berges, 2008) mostrando coincidencia con Pérez y Estrada (2006) al mencionar el enorme impacto que la comunicación tiene en la resolución de un problema en una relación romántica. La Acomodación, resulto la siguiente táctica más frecuente, es decir ceder ante los deseos del otro, como lo menciona Díaz-Guerrero (2003), al considerar que la cultura mexicana valora la sumisión como una característica positiva.

Respecto a las estrategias de co-regulación emocional, la media más alta es Comunicación e intimidad. Esto debido a que a través de otros es posible la interregulación y una de las formas más comunes de hacerlo es en la comunicación oral, ya que no es hablar lo que reduce la emoción negativa si no la integración social,

aumentando indirectamente la afectividad positiva (Sbarra&Hazan, 2008) y además la intimidad también es un requisito que apoya la expresión de afecto positivo (Butner, 2007) pues conlleva interacción e interdependencia.

Adicionalmente el seleccionar la información para que el compañero conozca, así como tratar de explicar lo que sucedió, permite que el otro establezca mayor empatía y por tanto colaborar más para la regulación de la emoción (Butler & Randall 2013). Además el enfrentar una situación conflictiva juntos (Re apreciación de la solución/afecto) es una estrategia frecuente pues la capacidad para entender a la pareja y ponerse en su lugar, favorecen la interacción y llevan a percibir al otro como un ser individual y único de una manera más realista, sin adjudicarle características basadas en expectativas propias.

Finalmente en cuanto a la calidad en la relación todas las dimensiones se encontraron por arriba de la media teórica(3.5), lo que demuestra una evaluación positiva y satisfactoria por las personas, ya que si se considera que en el ranking de felicidad realizado en 2013, México resultó uno de los países más felices y más satisfechos en el dominio de familia y amor (Imagina México,A.C.,2013) lo que coincide con el segundo lugar en frecuencia que fue la dimensión de amor que fue evaluado como maduro, puro y reciproco, y el de mayor frecuencia fue Compromiso, que se percibió como fuerte, ya que para los mexicanos la mejor descripción de la felicidad es la familia y el compromiso es uno de los motivos más mencionados para salir adelante, dicho resultado también es extrapolable a las relaciones amorosas, ya que al ser un posible origen de un nuevo núcleo familiar, se requiere cumplir con responsabilidades

además de saber que es un vínculo seguro y que se realizara lo necesario para mantener el bien estar de la pareja y la familia (Arriaga, 2001).

Al identificar las diferencias y/o similitudes respecto a la empatía, los motivos de conflicto, las tácticas de resolución de conflicto, estrategias de co-regulación para emociones negativas y calidad de la relación en hombres y mujeres con pareja y en distintos tiempos en la relación, los resultados mostraron que las mujeres reportan mayor frecuencia del conflicto respecto a la que las actividades de su pareja no permiten que tenga mucho tiempo para ella, o que prefiera hacer otras cosas y le conceden mayor importancia de la falta de atención. Esto responde a que en la cultura mexicana se favorece el estereotipo de que los hombres son los principales proveedores, además de aparentar mayor fortaleza y por tanto ocultar lo que les disgusta (Addis & Cohane, 2005; Díaz Guerrero, 1987; Díaz Loving & Rocha, 2011, Wong & Shea, 2011; Wimer & Levant, 2011). Lo cual de justifica su falta de atención en aspectos románticos a su pareja. Mientras que en las mujeres se aprecia y fomenta culturalmente que sean abnegadas y cuidadoras del otro (Díaz- Guerrero, 2003) por lo cual aunque trabajen y se encuentren ocupadas siempre están atentas de su pareja y disponen de tiempo para él (Díaz-Loving & Rocha, 2011).

Sin embargo, los cambios que surgen de la modernidad y emancipación femenina afectan la dinámica que los varones mantienen con las mujeres (Giddens, 1998; García, 2007). Ya que ellos satisfacen los deseos de sus parejas más que los propios y renuncian a cosas importantes para ellos con tal de no seguir en un conflicto, pues tienen una menor educación en el manejo y regulación de sus emociones

(Guevara; 2010). Y la ansiedad y displacer emocional que surge de una discusión rápidamente los satura y agota (Olavarría, 2004). Ya que como menciona Beck y Beck-Gernsheim, (2001) los hombres se tragan o enmascaran su molestia y emociones negativas, así como sus deseos para evitar que el conflicto sea mayor y ellos perciban estar en una postura de mayor vulnerabilidad.

Respecto los años de la relación las diferencias en el uso de la táctica de manipulación para resolver un problema, se va acrecentando conforme pasa el tiempo en vínculo romántico (9.6-22.33 años y 23-54 años), ya que se acumulan los problemas irresueltos (Díaz-Loving, 1990), además de mayor intimidad, lo que permite un mayor conocimiento de la pareja y sus reacciones ante estímulos específicos, dando pie a que se utilice de forma estratégica, para engañarle y tomar acciones que lleven a perder ante el manipulador, usando este conocimiento para salir de un conflicto avante (Arnaldo-Ocadiz,2001).

El amor puede ser considerado como un proceso biológico (Maureira, 2011) que genera sensaciones placenteras y nubla el juicio objetivo de las características del objeto de amor, caracterizado por la colosal expectativa de cada miembro lo es todo para el otro (Willi, 1978). Esté estado fomenta la idealización y las conductas de aproximación hacia la persona amada (Díaz-Guerrero, 1994, en Retana-Franco y Sánchez-Aragón, 2005). Ya que el enamoramiento inicial es una etapa que se caracteriza por la intensa vivencia de emociones como felicidad, atracción, pasión sensibilidad y “mariposas en el estomago”, así mismo las etapas de atracción, pasión y romance que se caracterizan por el gusto físico por el otro, su irracionalidad y la

idealización de la experiencia, lo que permite comprender por que las parejas con menor tiempo de relación (1- 9 años) reportan un amor más puro, reciproco, seguro y por tanto una mayor calidad en el amor en comparación con las relaciones de 23-54 años. Además como mencionan Díaz-Loving y Rocha (2011) las relaciones tienen una tendencia a disminuir la expresión de afecto conforme pasan los años, además también existe la posibilidad de que a mayor tiempo y edad las conductas son más normativas (Ussher, 1991), ya que con la convivencia la interdependencia crece y la esfera del conflicto también con en el paso de los años (Sánchez-Aragón, 2009). Los conflictos por la familia extensa, las actividades personales como el trabajo, los logros académicos y la realización personal, que habían quedado en segundo plano al inicio de la relación retoman importancia (Barr, Culatta,&Simons, 2013) además de las diferencias por la crianza de los hijos, resultantes de las distintas expectativas puestas en ellos (Smith & Daglish, 1997) . Todas estas diferencias pueden acumularse y afectar la evaluación de amor.

La educación de los hijos es un motivo más frecuente de conflicto para las relaciones de 9.16 a 22,33 años y 23 a 54 años en comparación con las relaciones de 1 a 9 años. Dado que en la actualidad las parejas duran más tiempo en una relación sin hijos, postergando o definitivamente declinando la posibilidad de ser padres a favor de lo que consideran mayores logros personales (Giddens, 1998), sin embargo el ciclo de la pareja se mantiene (Sánchez -Aragón,1995), ya que cuando estos deciden ser padres, la situación con lleva necesariamente un re juste profundo en las normas, necesidades y expectativas del vínculo y su interacción, pues se deben negociar las responsabilidades que la crianza de un hijo conlleva, incluyendo la forma de disciplinarlos (Arnaldo-Ocadiz,2001). Más adelante, el ciclo lleva a la pareja por otro

momento crítico cuando los hijos se van, y las expectativas de los padres en estos se ponen a prueba, lo cual puede generar un conflicto sobre la crianza que la pareja realice si no son alcanzados, y más aun si no hay una buena comunicación, mermando la evaluación de la calidad del amor (Addis & Cohane, 2005).

Al conocer la relación entre la empatía, los motivos y las tácticas de resolución de conflicto, las estrategias de co-regulación para emociones negativas y calidad de la relación en hombres y mujeres por separado, cabe señalar que el compromiso se relaciona con el interés y la responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener dichos intereses (Yela, 1997), así mismo la empatía en todas sus dimensiones (toma de perspectiva, empatía cognoscitiva de las emociones, perturbación propia y compasión empática) ha demostrado tener un impacto positivo en cuanto a evaluación que se hace de la calidad del compromiso por parte de las mujeres (Simpson, Oriña, & Ickes, 2003). Ya que a estas les es permitido una mayor expresión y manejo de las emociones (Díaz Loving & Rocha, 2011) además de tener una reacción más afectiva ante las situaciones de su pareja, ya que existe una tendencia mayor a imaginarse en el lugar del otro y por tanto reaccionar más efectivamente (Retuerto-Pastor, 2004). En cambio los hombres solamente mostraron impacto en el compromiso cuando tratan de comprender como su pareja ve las cosas y cuando muestran pesar por lo que les ocurre a ellas.

Pese a que no existen rasgos únicos para hombres o mujeres si hay características que tienen un mayor valor por la sociedad dependiendo de qué sexo los realice (Díaz-Loving, 1996). En este caso pese a que la cultura marca que el rol

masculino es mas instrumental y por ende en las relaciones románticas se espera fortaleza y no expresividad, este resultado nos permite observar que las relaciones de pareja son un nicho único en el que los cambios sociales se expresan con claridad, como el que los hombres sean expresivos es ahora mejor apreciado por las mujeres y ellos se sienten mejor con ello (Guevara, 2008; García, 2010). Lo que se reflejan con mayor claridad en la mejor evaluación de su amor por parte de los varones cuando pueden expresar malestar o pesar por lo que sus compañeras están pasando, dándoles mayor sensación de bien estar general y además de sentirse verdaderamente apreciados por sus parejas, sin necesidad de ser fuertes todo el tiempo (Addis & Mahalik, 2003).

Como se menciona el compromiso está relacionado estrechamente con la intención de mantener el vínculo. Como menciona Pérez-Pérez (2013) el compromiso también implica el riesgo de salir herido si la pareja no se logra ver como una unidad, y cumple con la carga de expectativas que traen sus integrantes (Arriaga & Agnew, 2001), favoreciendo una evaluación negativa, lo cual es más factible para las mujeres si el conflicto se presenta frecuentemente por motivos como su forma de ser, intereses diferentes o ideología. Ya que al ocurrir esto las mujeres consideran que las metas individuales no serán por lo que el plan de vida que mantenían puede no ser tan realista (Hinde, 1997). Además si los conflictos más importantes son cuando el hombre es desordenado o no demuestra interés ni atención en la relación, la calidad en todas las áreas será evaluado bajamente ya que la interacción constante es necesaria para generar una interdependencia y dar esperanza de un mejor futuro (Pérez-Pérez, 2013),

dado que las mujeres particularmente buscan estabilidad económica y emocional, además de prosperidad para los hijos y ellas mismas (Andreae, 2004).

Los hombres consideran que discutir por la familia extensa y por diferentes formas de vivir la religión afecta la importancia del compromiso, dado que en la cultura mexicana aun se espera que las mujeres sean obedientes y sumisas a sus esposos, pero el cambio que la modernidad implica (García,2010), hace que esto se vuelva más complejo, pues esta expectativa se mantiene encubierta (Winter &Leva, 2011) por lo cual estos motivos frecuentes de conflicto hacen que los varones duden de sí mismos ante la exigencia natural de que las mujeres quieren convivir con sus familias y origen y profesar su fe de forma independiente a los deseos de ellos (Giddens,1998;Guevara,2001).

Sin embargo cuando se busca resolver los conflictos negociando, el compromiso mejora tanto para hombres como para mujeres, gracias a que la comunicación ayuda a satisfacer algunas necesidades y motivaciones además de favorecer la empatía (Ovejero,1998), aunado esto si la comunicación es constructiva tiene como efecto positivo regular la emoción negativa e influir positivamente en el otro (Fernández, 1992). Permitiendo transmitir los deseos y las insatisfacciones que existen en la relación para mejorarla, lo que demuestra la intención de que el vinculo perdure, pero si la comunicación se cierra y la pareja no está dispuesta a escuchar y negociar, las alternativas para los varones son ceder ante los deseos de ellas; Probablemente porque la expresión emocional que despliegan las mujeres o el descontento mostrado

por ellas, les es inmanejable (Díaz-Loving& Rocha, 2011; Levant, ,2011; Guevara, 2008).

El tragarse sus deseos y ocultar su vulnerabilidad cediendo ante su pareja resulta ser lo más fácil para salir del conflicto. La otra opción es que ellos traten de ganar a toda costa, lo cual coincide con lo mencionado por Rage (1996), quien considera que los hombres tienden a utilizar más la coerción física y económica, es probablemente esto responda a que aun existe un vestigio de la idea de superioridad masculina (Lamas,2008) favoreciendo que algunos hombres se guíen mas por las normas culturales tradicionales (Noller,1978) y que no acepten con facilidad la idea de que una mujer tenga la razón en un conflicto, por lo que el engaño o el amedrentamiento se considera una alternativa obvia. Dejando claro que aun en las parejas actuales existe mucha violencia que proviene de los roles de género tradicionales y marcados, que reducen y limitan las conductas y expresiones de las personas (Lamas, 2003).

La importancia que tiene la expresividad emocional y la comunicación en las relaciones interpersonales (Pérez & Estrada, 2006) tanto hombres como mujeres es indudable, ya que ambos reconocen el beneficio de la conversación, el contacto físico y el humor sobre lo que salió mal e impacto de manera negativa en las emociones del otro. Muy similar a cuando se negocia, permitiendo que surja una sensación de contención emocional, compañía, apoyo e intimidad más profunda (Ovejero, 1998), permitiendo una mejor evacuación y de el compromiso, el amor, la intimidad y la comunicación. Resulta interesante resaltar que pese a la expectativa social de México no favorece la expresión emocional de los hombres (Guevara, 2008), en la privacidad

con la pareja y ante una emoción negativa si reconocen sus beneficios, solamente en el área de las relaciones sexuales consideran que la única estrategia de co-regulación que mejora la calidad de estas es el contacto físico, lo cual tiene mucho sentido si se considera que ellos son mas instrumentales (Díaz-Loving,1996) y tienen una tendencia mayor a genitalizar la sexualidad y considerar que las caricias tienen el deseo de una relación sexual implícita (Lamas,2003). Para las mujeres lo único que afecta negativamente esta área es la indiferencia agresión, ya que como mencionan Sánchez- & Crooker (2005) las mujeres castigan y controlan la intimidad sexual cuando son violentadas en lugar de colocar limites o pedir ayuda , al ser un área privada que no es fácilmente regulable por la deseabilidad de la sociedad.

El amor se considera un pilar en la formalización y el mantenimiento de las relaciones de pareja, ya que las personas cargan las expectativas impuestas por el ideal romántico y la sociedad marca lo socialmente deseable (Willi, 1978). Existen ciertos parámetros de lo que resultara más atractivo según el género, de acuerdo a estos las mujeres deben ser mas empáticas que los hombres y cuando el compañero enfrente un problema lo esperado es que ellas deberían afligirse (Lips, 2001) por lo cual se colocan en sus zapatos fácilmente (Retuerto-Pastor, 2004), además se sienten emocionalmente mal por ellos, o se ponen nerviosas si ellos pudieran sufrir algún daño. Lo cual permite una mejor evaluación de la calidad del amor. Esto debido a el rol de abnegación y cuidado que adoptan las mujeres para encajar en el mismo ideal romántico de su pareja, ser más atractivas y poder expresar de acuerdo a la cultura el interés que tienen en el ser amado (Maureira,2011) ya que se esperan características expresivas en ellas (Díaz-Loving, 1996), en cambio los hombres no consideran que la

empatía, la importancia del conflicto en ninguno de sus factores relacione con la calidad del amor lo que corresponde mas a un rol instrumental (Díaz-Loving, 2003), sin embargo las discusiones frecuentes por dinero lo consideran beneficioso y las mujeres dañino, coincidiendo con lo que menciona Rage (1996), que son los hombres los que asumen con mayor frecuencia el rol de proveedores y de administradores del dinero en el hogar, y es esta postura de poder lo que los vuelve inmunes ante estas discusiones frecuentes percibiendo como lo correcto colocar limites a sus parejas, en cambio las mujeres consideran coercitivo, además de violencia económica el que no puedan disponer del dinero libremente (Lamas, 2003; Guevara, 2008).

Esto se ve reflejado en las estrategias que utilizan las mujeres para ayudar a regular la emoción de los hombres, pues al buscar hablar del problema, divertirse o tratar de encontrarle una solución demuestran mayor habilidad en la expresión y manejo de emociones (Guevara, 2008) que les permite la cultura (Díaz-Loving & Rocha, 2011) . Sin embargo este ideal romántico que incluye la idea de intimidad, confianza y conocimiento mutuo (Sternberg,1989) también es vulnerable de no verse cumplido para ambos sexos, quienes evaluaran de manera más negativa su calidad en cuanto a la relación sexual, intimidad y comunicación. Las mujeres principalmente por las constantes discusiones sobre hijos, las diferencias individuales, el dinero, la familia política, además de aquellos que se consideran más importantes como la falta de atención, el orden o el interés en la relación. Pues estas discusiones fracturan el ideal que se tiene del amor donde el conflicto no era una parte cotidiana de la interacción y no se consideraba el gran reto que implica mantener un amor y una intimidad de calidad (Guevara, 2008).

Tanto hombres como mujeres reconocen los beneficios de tratar de negociar un conflicto en relación a la intimidad, comunicación y relación sexual. Sin embargo existe una diferencia para el amor, ya que las mujeres tienden a tratar de conversar y negociar más sobre el conflicto, pero cuando no obtienen respuestas satisfactorias en la negociación el resultado es desalentador y evalúan pesimistamente la calidad del vínculo amoroso. De acuerdo a Pastor y Martínez (1991) la cultura androcéntrica permite que las mujeres mantengan redes de apoyo más sólidas y con una mejor retroalimentación emocional, aunque esto solo ocurre en los espacios privados, pero esta habilidad no es tan efectiva con los varones ya que la mayoría de los hombres no comparten esta tendencia por lo que puede resultar frustrante para las mujeres discutir el conflicto. En cambio los hombres que no comparten esta cualidad y de igual manera pueden sentir que no está resultado a su favor la discusión, optan por utilizar como estrategia alternativa la manipulación con tal de lograr ganar o salir de la discusión (Burin, 2003). Contrario a lo que Rage (1996) menciona, al considerar la manipulación como una estrategia femenina por excelencia y aunque las mujeres también la utilizan, es novedosa la aparición de el uso de esta por parte de los varones. Pero llegar a la utilización de esta táctica por parte de los hombres indica que otras posibles soluciones ya se han utilizado y no han obtenido la mejor respuesta y como enmascaramiento del dolor y la frustración (que se expresan en el decremento de la calidad de la relación sexual), optan por estrategias más agresivas (Courtenay, 2000). Sin embargo la idea de vulnerabilidad femenina favorece la utilización de estrategias como por parte de las mujeres ante sus parejas, pues ellos podrían ceder ante sus deseos con mayor facilidad al considerarlas frágiles (Bem, 1993) y con tal de no demostrar debilidad.

La intimidad es un ingrediente necesario para la evaluación positiva de una relación romántica y está estrechamente ligado a la empatía pues es a través de las experiencias compartidas de forma física o por medio de la comunicación que el vínculo se fortalece y afianza (Berscheid, 1990). Ya que estas experiencias permiten tener un marco de conocimiento sobre las reacciones y expresiones de las emociones del compañero facilitando que las mujeres traten de ver las cosas desde el punto de vista de ellos y además que se sientan mal por el dolor que ellos experimentan (Retuerto-Pastor) por lo que es justamente este marco de experiencias mutuas y que dota de la posibilidad de una empatía más exacta con el compañero lo que da una mejor evaluación de la intimidad.

En lo que concierne al último objetivo se inicia retomando la idea de que el compromiso con lleva interés en el otro, y dependiendo de su solidez y fortaleza repercute en la esperanza de un futuro común (Pérez- Pérez, 2013), por lo que resulta más lógico que el discutir por las actividades propias y la falta de atención impacten en la calidad del compromiso y de la comunicación. Dado que al hablar sobre lo que nos es agradable o las expectativas no cumplidas dentro del vínculo es posible darle un giro positivo al conflicto cuando se utiliza la negociación y se trata de llegar a un acuerdo mutuo que acerque más las expectativas a la realidad, de tal manera que la esperanza de realizar el sueño en común aumente (Courteney, 2000). Sin embargo la pareja es la unión de dos individuos con deseos particulares y únicos y en ocasiones el defender a toda costal las metas y los deseos que se tienen para un futuro es inevitable , ya que de estos ideales es de donde la relación se sostiene en tiempos difíciles, les da esperanza,

por lo que abandonar un sueño o negociarlo no es siempre una opción , ya que intentar defender lo que se cree y tratar de ganar puede resultar en una mayor sensación de bienestar y considerar que la pareja va por buen rumbo (Pérez-Pérez, 2013).

Uno de los resultados de la convivencia continúa y frecuente, mas una comunicación constante que brinda un profundo conocimiento del otro es la intimidad, esta permite al individuo una sensación de comprensión y complicidad con la persona amada (Dindia & Baxter, 1987). Bajo esta idea resulta que la educación de los hijos es un conflicto frecuente y una expectativa muy especial, así como la relación con la familia política. En los hijos se colocan los sueños, planes a futuro y aspiraciones incumplidas o que se producen en durante la crianza de estos por parte de alguno de los padres (García, 2010) y en la medida en la que los hijos triunfen será la medida en la que considere se realizo un buen trabajo parental (Smith & Daglish, 1991). Por ello la educación de los hijos es un tema delicado, ya que cuando hay un conflicto por este tema, la probabilidad de herir al compañero es alta, pues el ser madre o padre es un parte del ideal para la familia mexicana (Díaz-Guerrero, 2003), que de no ser compartido influye negativamente en la evaluación que se hace de la intimidad en la relación.

Continuando con esta idea, si se trata de solucionar un conflicto mintiendo o lanzando objetos al suelo, se favorece una idea confusa de quien es realmente la pareja y hacia dónde se dirige la relación (Arnaldo-Ocadiz, 2001), si la persona se ha mostrado honesta y las características o personalidad de este individuo no son del agrado del otro cónyuge y no se comparten suficientes intereses, entonces por qué se encuentra en un vínculo con él/ella? (Valdez-Medina, González, & Sánchez, 2005). Las

agresiones dejan una marca en la autoestima del otro y propician que dude sobre su elección de pareja, del camino y el plan juntos y si el otro verdaderamente lo ama (Burin & Meler, 1998), ya que entonces ¿porqué lo daña y manipula con tal de no evidenciar que pudo estar en un error?, de tal forma que la calidad del amor, la comunicación y la intimidad disminuye.

El tratar de ganar a toda costa muestra claramente lo que se espera del otro y las necesidades individuales, ya que en ocasiones la honestidad aunque cruda es más apreciada que las mentiras o verdades a medias, al permitir un panorama realista de el espacio en el que la persona se encuentra (Fletcher, Simpson, & Thomas, 2000) impactando positivamente en la calidad del amor y la intimidad, de igual manera se considera importante discutir sobre el desempeño en la repartición de tareas y roles dentro del hogar, permitiendo que el conocimiento y la intimidad sean más grandes y la expectativa sea más fácil de alcanzarse (García & Olivera, 1994).

En cuanto a las relaciones sexuales, nuevamente el conflicto es una oportunidad, ya sea por las ideologías o intereses distintos, siendo esto interpretado como una oportunidad para intimar y conocer más profundamente al compañero a través de una comunicación cuidada y honesta al tratarse de un área sensible, demostrando el interés y afecto que se tiene por el otro (Knobloch & Solomon, 2004). Lo cual repercute en una mejor calidad de la comunicación y amor. Además el discutir por el interés en la sexualidad, conlleva a que el miembro que fue increpado intente demostrar lo contrario de manera física (Vivas, 1993) , motivándolo a un mejor desempeño en las relaciones sexuales (Argyle, 1987). A diferencia de cuando se pelea

frecuentemente por celos o por falta de interés en la relación, ya que una de las partes se siente insegura y menospreciada por el otro, y puede existir la duda de que comparte relaciones sexuales con alguien más, por lo que esta área y la comunicación se ven afectadas negativamente (Canto, García, & Gómez, 2009).

Dentro de la cultura el dinero es una área importante para demostrar amor (Flores, Díaz-Loving & Rivera-Aragón, 2004) y también es a su vez un excelente y frecuente motivo para comunicarse, dada la premura de la situación y las necesidades básicas que esta área se asocian, por ello es imperante comunicarse y solucionar el problema a la brevedad posible. Coincidiendo con lo dicho por Flores, Díaz-Loving y Rivera-Aragón (2004) el dinero es un motivo común de conflicto, impactando negativamente en la percepción que se tiene de amor y de la comunicación, pues resulta verdaderamente complicado llegar a un acuerdo cuando las tareas en las relaciones de pareja se distribuyen y no se tiene una noción exacta del gasto que requieren.

Finalmente se pudo observar que mientras más se pelee por motivos de dinero, menor percepción de comunicación y amor existe en la relación. Dado que las expectativas de mayor bien estar y estabilidad económica que se tienen al iniciar una relación formal, al no verse cumplidas son traducidas como una falta de amor para con el compañero (López-Chavarría, 2011).

Conclusiones y Sugerencias

La trascendencia que tienen las relaciones de pareja en la vida de los individuos es enorme e increíblemente intrincada, ya que sus integrantes son por sí mismos complejos y dentro de esta interacción tan cercana los límites de la individualidad se rompen para crear un fenómeno nuevo, que también responde a una cultura que cambia vertiginosamente en la modernidad y a sus mandatos (Díaz-Loving & Rocha, 2011; Giddens, 1998).

Los cambios actuales han impactado de forma radical a la intimidad y particularmente las relaciones románticas han sufrido un cambio dramático en los últimos 50 años, con la llamada liberación femenina y los avances obtenidos por los movimientos de derechos humanos (Giddens, 1998). Tal como lo demuestran las diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la calidad de su relación y las estrategias para solucionar el conflicto, pues los hombres utilizan más la acomodación que las mujeres, lo que resulta a primera vista paradójico, ya que no concuerda con la vieja idea de masculinidad, pero sí lo hace con el estereotipo moderno de lo que resulta atractivo en un hombre, pues las mujeres buscan a un hombre que rechace el machismo (Gómez de León, 1998).

Sin embargo, al mismo tiempo la dominación afecta positivamente a la calidad del vínculo. Es decir engañar al otro y tratar de ganar, no se relaciona con un decremento en la calidad, pero sí es el otro el que manipula y ejerce coerción entonces sí es negativo. Como menciona Bernatche, Makeo y Martínez (1999) la necesidad de

ganar aun a costa del bienestar de la persona amada, produce laceraciones en ella y fomenta que busque una revancha, encadenándolos a un amor destructivo y codependiente, que solo perpetua las relaciones de violencia. Por lo que se resalta la necesidad de intervenciones clínicas en las parejas con una perspectiva de género que permitan a los hombres aprender un mejor manejo y expresión de sus emociones y deseos, así como una mayor valoración y desarrollo de su empatía y negociación. En cuanto a las mujeres se requiere aun de que sean más asertivas con sus deseos y necesidades, ya que la negociación es la única estrategia que apoya una mejor evaluación de su relación.

Estas intervenciones clínicas y sociales deberán tratar de romper el esquema de hombres victimarios y mujeres víctimas de la violencia domestica que existe, no por no reconocer una realidad innegable, sino en pro de una mayor equidad y apertura al cambio, y por ende a una mayor calidad del vinculo romántico y de la felicidad en general. Pues el tiempo exigen una re educación de las personas en relación a la interacción de la pareja, habilitándolas en los recursos y potencialidades que sean necesarios para poder crear una interacción más saludable y justa.

Pero aún queda mucho por investigar, pues resultaría muy interesante conocer como intervienen la edad, educación y el nivel socioeconómico en estas diferencias, además de conocer cómo es que se selecciona la estrategia de correulación. Ya que otras investigaciones sugieren que la educación podría resultar en un factor protector (Garcia, 2010). Pero intervenir para mejorar la calidad de las relaciones románticas, con ello a la familia y por ende a la sociedad precisa de campañas específicas que eduquen

a toda la población sin necesidad de ingresar a un ámbito académico y direccionar el cambio dentro de las relaciones hacia una mayor satisfacción y bienestar (Courtenay,2000).

Estar en una relación romántica implica una constante evaluación entre lo que la cultura marca como una relación ideal, las expectativas personales, la historia individual y finalmente la realidad que se vive. Esta evaluación tiene la finalidad de ayudar a disminuir la distancia entre estas esferas y permitir que la persona se sienta plena y feliz. Dado que una relación de calidad se relaciona con un mayor bienestar físico y emocional. Ya que los resultados que muestra esta investigación permiten apreciar como constantemente las parejas se regulan y apoyan emocionalmente, sin tener necesariamente una relación con la empatía, además de mostrar los dos lados del conflicto, uno en el que hablar de ciertas áreas como sexualidad, las actividades personales y los celos favorecen la calidad, pero al mismo tiempo discutir sobre la falta de atención en la relación y el dinero la disminuyen. Ante este panorama se considera que más allá del tema de conflicto o malestar, es el cómo se le haga frente y se propongan soluciones. Ya que todas las personas desean a una relación en la que se sientan amados, cuidados, valorados y protegidos. Pero aun no conocemos el camino exacto para lograrlo. Y mientras sea únicamente en la experiencia donde este conocimiento se aprehende resultara más complicado obtener una relación estable y de calidad, por ello es necesario hablar sobre estos temas que se consideran privados para apoyar a otras generaciones poder superar con mayor facilidad el lado oscuro del amor, aunque también es en este donde las personas crecen y pueden solidificar su lazo, siempre y cuando no se pase por encima de la pareja.

Referencias

- Addis, M. & Cohane, G. (2005). Social scientific paradigms of masculinity and their implications for research and practice in men's mental health. *Journal of Clinical Psychology*. 61(6), pp. 633-647
- Aguilar, A. L. (2005). *Conociéndome y conociendo mis emociones puedo enfrentar un proceso de duelo*. (Tesis de Licenciatura no publicada). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Argyle, M. (1987). *Psicología de la felicidad*. España: Alianza Editorial
- Alvarado, B. y Martínez, G. (2002). *Factores que intervienen en las relaciones destructivas de pareja: una manera de prevención*. (Tesis de Licenciatura no publicada). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Álvarez, E. (2006). *El miedo manejado como placer estético en el cine de terror (El vampiro: su principal personaje)*. (Tesis de licenciatura no publicada). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Arnaldo Ocadiz, O. (2001). *Construcción y validación de un instrumento de conflicto para parejas mexicanas* (Tesis de licenciatura no publicada). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Alatriste, G. J. (2004). Relaciones interpersonales en la pareja. En J. J. González (Ed.), *Relaciones interpersonales*. (pp. 129-145). México. Manual Moderno.
- Alberoni, F. (1991). *Enamoramiento y amor*. México: Gedisa.
- Alberoni, F. (1996). *Te amo*. Barcelona: Gedisa.
- Alberoni, F. (2004). *El misterio del enamoramiento*. México: Gedisa.

- Andrae, S. (2004). *Anatomía del deseo*. España: PlanetaDeAgostini.
- Andrade, A. y García, A. (2012). Development of a multidimensional measure for quality assessment in romantic relationships- acuarela-R. *Psicología: reflexao e critica*. 25, 400-409.
- Arriaga, X. & Agnew, C.. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components or relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 27, 1190-1203.
- Argyle, M. (1987). *Psicología de la felicidad*. España: Alianza Editorial.
- Arnaldo Ocadiz, O. (2001). *Construcción y validación de un instrumento de conflicto para parejas mexicanas*.(Tesis de licenciatura no publicada). Universidad Nacional Autónoma de México. México
- Barr, A.,Culatta, E. & Simons, R. (2013). Romantic relationships and health among African American young adults: Linking patters of relationship quality over time to changes in physical and mental health. *Journal of health and social behavior*. 54, 369-387.
- Bradbury,T. (1991). Behavior and satisfaction in marriage, prospective mediating process close relationships. *Cognition in close relationships*. Hillsdale: Erlbaum.
- Bates, C.&Samp, J. (2011). Examining the effects of planning and emphatic accuracy on communication in relational conflict interactions. *Communication studies*. 62,.207-233.
- Batson, C. D., Fultz, J.,&Schoenrade, P. A. (1987). Adults' emotional reactions to the distress of others. In N. Eisenberg, & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (163–184) England: Cambridge University Press.

- Bernetche, C. , Maqueo, E. y Martínez, B. (1999). *Quiero ser libre: de la co-dependencia a la coparticipación positiva*. México :Promexa.
- Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. M., (1989). The Relationship Closeness Inventory: Assessing the closeness of interpersonal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57,792-807.
- Berscheid, E. (1990). Contemporary vocabularies of emotion. en B. Moore & A. Isen (Eds.), *Affect in social behavior* (pp 22–38). New York: Cambridge University Press.
- Ben- Ze'ev, A. (2000). *The subtlety of emotions*. Massachusetts: USA.
- Bobé, A. & Pérez, T. (1994). *Conflictos de la pareja*. España: Paídos.
- Bryant, B. K. (1987). Mental health, temperament, family, and friends: perspectives on children's empathy and social perspective taking.En N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 245–270). England : Cambridge University Press.
- Boissy, A. (1995). Fear and fearfulness in animals. *The Quarterly Review of Biology*. 70, 165-191.
- Bucay, J. (2010). *El camino del encuentro*. México: Océano.
- Burgos, M. C. (2003). *Influencia de la experiencia indirecta y directa con las relaciones románticas y de algunas dimensiones de la identidad en las expectativas que tienen los Jóvenes acerca de la pareja romántica*. (Tesis de Maestría no publicada). Bogotá: Universidad de los Andes.
- Butler, E. & Randall, A. (2013). Emotional Coregulation in Close Relationships. *Emotion Review*, 5,202-210.
- Butner, J., Diamond, L.M.,& Hicks, A.M. (2007). Attachment style and two forms of affect coregulation between romantic partners. *Personal Relationships*, 14, 431-455.

- Buss, D. (2004). *La evolución del deseo. Estrategias del emparejamiento humano*. España: Alianza Editorial
- Burleson, B.R. (2005). Some ethical considerations concerning the pragmatic application of research on personal relationships: Evaluating the safety and efficacy of our prescriptions. *Relationship Research News*. 6, 14–20.
- Cahn, D. (1992). *Conflict in intimate Relationships*. New York: The Guilford
- Caillé, P. (1992) *Uno más uno son tres*. Barcelona: Paidós.
- Camacho, C. (2004). *Implicaciones de las emociones en la construcción de enfermedades psicosomáticas*. (Tesis de Licenciatura no publicada). Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Camacho, C. (2004). *Implicaciones de las emociones en la construcción de enfermedades psicosomáticas*. (Tesis de Licenciatura no publicada). Universidad Nacional Autónoma de México. México
- Campuzano, M. M. (2001). *La pareja humana: su psicología, sus conflictos y su tratamiento*. México: Plaza y Valdés.
- Canto, J., García, P. y Gómez, L. (2009). Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. *AtheneaDigital*. 15, 39-55..
- Canary, D. J., Cupach, W. & Messman, S. (1995). *Relationship conflict: Conflict in parent-child, friendship, and romantic relationships*. USA:Sage.
- Carlson, N. R. (1991). *Fisiología de la conducta*. Barcelona: Ariel.
- Carr, K., Schrod, P. & Ledbetter, A. (2012).Rumiation, conflict intensity and perceived resolvability as predictors of motivation and likelihood of continuing serial arguments. *Western Journal of communication*. 76, 480-502.

- Carrasco C., E. y. Sánchez Aragón, R. (2008). Validación de una escala de regulación emocional de la felicidad. En S. Rivera, R. Díaz Loving, I. Reyes y R. Sánchez (Eds.). *La Psicología Social en México*. Vol. XII. México: AMEPSO.
- Cassepp-Borges, V., & Teodoro, M. (2007). Propriedades psicométricas da versão brasileira da Escala Triangula do Amor de Sternberg. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 20, 513-522.
- Cortés, S. (2002). Perfil de la inteligencia emocional: construcción, validez y Confiabilidad. *Salud Mental*, 25, 50-60.
- Connell, R. W. (2003). Masculinidades. México: PUEG
- Coolican, H. (2005). *Métodos de investigación y estadística en psicología*. México: Manual Moderno.
- Coombs, C. H. (1987). The structure of conflict. *American Psychologies*, 42 , 355-363.
- Creasey, G. (2002). Associations Between Working Models of Attachment and Conflict Management Behavior in Romantic Couples. *Journal of Counseling Psychology*. 49, 365-375.
- Courteney, W. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well being: a theory of gender and health. *Social ciencia & Medicine*. 50 , 1385-1401.
- Cusinnato, M. (1995). *Psicología de las relaciones familiares*. España: Herder.
- Daza, G. C. J. y Solano, H. A. (1998). *Análisis de los conflictos de pareja en el matrimonio abordado desde el punto de vista sistémico. Elaboración de un instrumento de evaluación*. (Tesis de licenciatura no publicada). Universidad Nacional autónoma de México. México.
- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. USA: Brown & Benchmark.

- De Andrade, A. & García A. (2013). Desenvolvimento de uma Medida Multidimensional para Avaliação de Qualidade em Relacionamentos Românticos- Aquarela-R. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25 (4), 634-643.
- De Andrade y Eggert (2013). Desenvolvimento e validação da escala de conflito táticas de resolução em relacionamentos amorosos. Material no publicado. Brasil: Universidade Federal do Espírito Santo.
- Decety, J. & Jackson, P. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*. 3, 71-100.
- Díaz Guerrero, R. (2003). *Bajo las garras de la cultura. Psicología del mexicano 2*. México: Trillas
- Díaz Guerrero, R.(1987). El problema de la definición operante de la identidad nacional mexicana (Segunda Parte). *Revista Mexicana de Psicología*, 4, 25-28.
- Díaz Loving, R. & Rocha, S. T. (2011). *Identidades de género, más allá de mitos y cuerpos*. México: Trillas.
- Díaz Loving, R. (2008). De la psicología universal a las idiosincrasias del mexicano. En R. Díaz-Loving., S. Rivera-Aragón., I. Reyes-Lagunes., T. E. Rocha., L. M. Reidl., R. Sánchez-Aragón., M. M. Flores-Galaz., P. Andrade., JL. Valdez-Medina y T. García (Eds.), *Etnopsicología Mexicana. Siguiendo la huella teórica y empírica de Díaz-Guerrero* (pp. 25-41). México: Trillas.
- Díaz Loving, R. y Sánchez Aragón, R. (2004). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México. Miguel Ángel Porrúa
- Díaz Loving, R. & Sánchez Aragón, R. (2002). *Psicología de del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: UNAM/Miguel Ángel Porrúa

- Díaz Loving, R. y 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. (1999). Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja. En R, Díaz-Loving (ed.), *Antología psicosocial de la pareja* (pp. 13-33). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz Loving, R.(1990).Configuración de los factores que integran la relación de pareja. *La psicología social en México*. 3, 133-138.
- Duan, C., & Hill, C. E. (1996). The current state of empathy research. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 261–274
- Dindia, K. & Baxter, L. (1987). Strategies for maintaining and repairing marital relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 143-158.
- Dylan, E. (2002). *Emoción: La ciencia del sentimiento*. Madrid: Santillana.
- Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (2001). *Celos en la pareja: una emoción destructiva: un enfoque clínico*. Ariel: Barcelona.
- Escobar, S. & Rodríguez, M. (2003). *Las formas adecuadas del manejo del conflicto en la pareja a través de un manual teórico-práctico desde una perspectiva de género*. (Tesis de Licenciatura no publicada).Universidad Nacional Autónoma de México . México
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6.
- Fernández, E. & Palmero, F. (1999). *Emociones y salud*, Barcelona.: Ariel.
- Fernández Pinto, López Pérez y Márquez. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Anales de Psicología*, 24 (2), 284- 298.

- Feldman, R. S. (2002). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. (4ª Ed.). México: McGraw-Hill.
- Ficham, F., Stanley, S., Beach, S. (2007). Transformative process in marriage: an analysis of emerging trends. *Journal of marriage and family*. 69. 275-292.
- Fisher, H. (1994). *Anatomía del amor. Historia natural de la monogamia el adulterio y el divorcio*. España: Anagrama
- Fisher, H.(2004). *Por qué amamos. Naturaleza y química del amor romántico*. México:Taurus
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). Ideals, perceptions, and evaluations in early relationship development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 933-940.
- Flores-Galaz M., Díaz-Loving, R., Rivera-Aragón, S. & Chi, C.(2005). Poder y negociación del conflicto en diferentes tipos de matrimonio. *Enseñanza e investigación en psicología*, 10, 22, 337-357.
- Fuquen, A.(2003) *Los conflictos y las formas alternativas de resolución*. *Redalib*. 1, 265-278.
- García, M. (2007). *Inicio, mantenimiento, y disolución de la pareja: Sociocultura y valores en parejas del norte, centro y sur de la República mexicana (Tesis doctoral inédita)*. Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- García, J. (2010). *El conflicto y su vinculación con el enfrentamiento y poder en la relación de pareja*. (Tesis no publicada de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. México
- García , B. & Oliveira, O. (1994). *Trabajo femenino y vida familiar en México*. México: Colegio de México

- García-Pelayo, R. (2005). *Gran diccionario de la lengua española*. México: Larousse.
- Gómez de León, J. (1998). Fenómenos sociales y familiares emergentes, en *La familia mexicana en el tercer milenio*, DIF, México.
- Goleman, D. (1997). *Salud Emocional*. Barcelona: Kairos.
- González, M. (2005). *Valoración del efecto de diferentes fuentes de información sobre el reconocimiento de las emociones en un contexto conversacional*. (Tesis de Doctorado no publicada). Universidad de Chile . Chile.
- Gouveia, V. V., Fonseca, P. N., Cavalcanti, J. P. N., Diniz, P. K. C., & Dória, L. C. (2009). Versão abreviada da Escala Triangular do Amor: Evidências de validade fatorial e consistência interna. *Estudos de Psicologia*, 14(1), 31-39.
- Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2007). Emotional Regulation: Conceptual Foundations. In J.J. Gross (Ed.) *Handbook of Emotion Regulation* (pp.37-59). New York: The Guilford Press
- Gross. J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39,281-291.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74, 224-237.
- Grieger, R. M. (1986). From a linear to a contextual model of ABCs of RET. In Ellis, A. & Grieger, R. M. (Eds.) *Handbook of rational-emotive therapy*. New York: Springer, 2, 59-80.
- Gutiérrez, R. (2000). *Psicología*. México: Esfinge

- Guevara E. (2010). *Cuando el amor se instala en la modernidad, intimidad, masculinidad y jóvenes en México*. México: UNAM, Centro de investigaciones interdisciplinarias en ciencias y humanidades.
- Giddens, A. (1998). *Las transformaciones de la intimidad: sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Madrid: Catedra
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (2009). [Emotional contagion](#). In I. B. Weiner & W. E. Craighead (Eds.). *Encyclopedia of Psychology*, 4th Edition. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México. McGraw-Hill.
- Hinde, R.A. (1997). *Relationships: A dialectical Perspective*. London: Psychology Press.
- Hoffman, M. L. (1984). Interaction of affect and cognition in empathy. . London: Psychology Press
- Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 307–316
- Ickes, W. (2001). Measuring empathic accuracy. In J. A. Hall & F. J. Bernieri (Eds.), *Interpersonal sensitivity: Theory and measurement* (pp. 219–241). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Imagina México Asociación Civil. Ranking de felicidad en México, 2013. México. Recuperado de <http://www.rankingfelicidadmexico.org/nube-de-palabras.php>
- Igartua Perosanz, J.J. y Paez Rovira, D. (1998). Validez y fiabilidad de una Escala de Empatía e identificación con los personajes. *Psicothema*, 10, 423-436.
- Izasa, L. (2011). Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14, 336-351.

- Jostmann, N. B., Karremans, J., & Finkenauer, C. (2011). When love is not blind: Rumination impairs implicit affect regulation in response to romantic relationship threat. *Cognition & Emotion*, 25, 506-518.
- Kamp, D. ; Claire, M. & Amato, P. (2005) Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of social and personal relationships*. 22. 607-27
- Keck, K. & Samp A. (2007). The dynamic nature of goals and message production as revealed in sequential analysis of conflict interactions. *Human communication research*. 33, 27-47.
- Kerlinger, F.N., & Lee, H.B. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales* (4ta. Ed.). México: McGraw Hill.
- Kilpatrick, S. D., Bissonnette, V. L., & Rusbult, C. E. (2002). Empathic accuracy and accommodative behavior among newly married couples. *Personal Relationships*, 9, 369-393.
- Kottler, J. (1995). *Más allá de la culpa: Resuelva sus conflictos con familiares, parejas, amigos y compañeros de trabajo*. México: Mc Graw-Hill
- Lamas (Comp.), *El género: la construcción cultural de la diferencia sexual* (pp. 327-358). México: Miguel Ángel Porrúa/PUEG.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Declee de Brouwer.
- Lelord, F. (2001). *La fuerza de las emociones*. Barcelona: Kairos.
- Lemaire, J. (1986) *La pareja humana*. México: Fondo de cultura económica
- Levinger, G., & Pietromonaco, P. (1989). *Conflict style inventory* (Unpublished scale). Amherst, MA: University of Massachusetts.

- Lloyd, S. & Cate, R. (1985). Conflict in the developing relationship: The case of premarital relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2, 179-194.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la Relación de Pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.
- Margolin, G., Burman, B., & John, R. (1989). Home observations of marital couples reenacting naturalistic marital conflicts. *Behavioral Assessment*, 11, 101-118.
- Martínez, M. R. (2005). *El amor de la pareja a través del tiempo*. (Tesis de Licenciatura no publicada). Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Märtin, D. y Boeck, D. (1998). *¿Qué es la Inteligencia Emocional?* España: EDAF
- Martínez Pérez, M. (2009). *Regulación Emocional en las fases de amor pasional* (Tesis de Licenciatura no publicada). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Martínez Pérez, M (2012). Empatía en el contexto romántico: Diseño y evaluación de una medida. *Universitas Psychologica*, En Proceso de Evaluación.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. En Salovey, P. y Sluyter, D. (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Méndez, C. (2006). *El miedo al delito violento como un factor en la construcción del lugar. Estudio comparativo de dos centros comerciales en el D.F. 1999-2004*. (Tesis de licenciatura npublicada).Universidad Nacional Autónoma de México.México.
- Melero, C.R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. (Tesis no publicadade doctorado) . Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia. España

- Miranda, P. y Ávila, R. (2008). Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio. *Revista intercontinental de psicología y educación*. 10(2), 57-77.
- Mesure-Lester, G. E. (2000). Relation between empathy and aggression and Behavior Compliance Among Abused Group Home Youth. *Child Psychiatry and Human Development*, 31 (2).153-161.
- Montes-Berges, B. (2008). Tácticas para la resolución de conflictos y celos románticos en las relaciones íntimas: adaptación y análisis de las escalas CTS-2 y CR. *Estudios de Psicología*. 29, 221-234
- Myers, D. (2005). *Psicología social*. México: McGraw-Hill.
- Nahoul, S. V. (2004). Relaciones interpersonales en la adolescencia. En J. J. González (Ed.), *Relaciones interpersonales*. (pp. 101-1128). México. Manual Moderno.
- Niven K, Totterdell P, Holman D & Headley T (2012) [Does regulating others' feelings influence people's own affective well-being?](#) *Journal of Social Psychology*, 152(2), 246-260
- Oatley, K. (1987). Cognitive science and the understanding of emotions. *Cognition and Emotion*, 1, 209-216.
- Ojeda, A (1988). La pareja, amor y apego. (Tesisno publicada de maestría). Universidad Nacional autónoma de México. México
- Olavarría, J. (2004). Modelos de masculinidad y desigualdades de género. En C. Lomas (Coord.), *Los chicos también lloran. Identidades masculinas*. (112-126).México: Siglo veintiuno.
- Orgilés, M., Méndez, X. y Espada, J. P. (2005). Tratamiento de la fobia a la oscuridad mediante entrenamiento a padres. *Psicothema*, 17 (1), 9-14

- Ortiz, M. J, Apodaka, P., Etxeberria, I., Ezeiza, A, Fuentes, M. J., y López, F. (1993). Algunos predictores de la conducta prosocial-altruista en la infancia: empatía, toma de perspectiva, apego, modelos parentales, disciplina familiar e imagen del ser humano. *Revista de Psicología Social* 8 (1), 83-98.
- Ovejero, A. (1998). *Las relaciones humanas, psicología social teórica y aplicada*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J.W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of Mental Control* (pp. 278–308). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Parrott, W. G. (1991). The emotional experiences of envy and jealousy. In P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy* (pp.3-30). New York: Guilford Press.
- Peterson, D. R (1983). Conflict en H.H. Kelley, E. Berscheid, A., Christensen, J.H. Harvey, T.L. Huston, G. Levinger, E. McClintock; L.A. Peplau, & D.R. Peterson (Eds.), *Close relationships*, (pp 360- 396). New York: W.H. Freeman
- Person J., Turner L. y Todd-Mancillas W. (1993). *Comunicación y Género*. Barcelona: Paidós.
- Pérez-Pérez, A. (2013). *Turbulencia relacional: desarrollo y validación de una medida en México*. (Tesis de licenciatura no publicada). Universidad Nacional Autónoma de México. México
- Penagos, A., Rodríguez, M., Carrillo, S. y Castro, J., (2006). Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos. *Universitas*, 5, (1), 21-36.
- Priest, J. (2013). Anxiety disorders and the Quality of relationships with friends, relatives and romantic partners. *Journal of clinical psychology*. 69, 78-88.

- Peloquin, K., et Lafontaine, M. (2010). Measuring empathy in couples: Validity and reliability of the interpersonal reactivity index for couples. *Journal of personality assessment*. 92. 146-157.
- Piñeyro, P. E. & De Hoyos, L. (1987). El amor y la sexualidad humana: manual de propietario para jóvenes y adultos. México: Psicología corporativa.
- Pérez, A.G y Estrada, S.E. (2006). Intimidad y comunicación en cuatro etapas de la vida de pareja: su relación con la satisfacción marital. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*.7,133-163.
- Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Roberts, L. J.,&Greenberg, D. R. (2002). Observational “windows” to intimacy processes in marriage. In P. Noller& J. A. Feeney (Eds.), *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction* (pp. 118–149). New York, NY: Cambridge University Press.
- Romero, P. A. & Rivera-Aragón, S. (2008). Infidelidad: un fenómeno biopsicosociocultural. *La psicología social en México, XII*, 307-313. AMEPSO: México.
- Roswell,C. & Coplan,R. (2012). Exploring links between shyness, romantic relationship quality and well being. *Canadian Journal of behavioral science*.45, 287-295.
- Retana Franco, B., & Sánchez Aragón, R. (2005). Construcción y validación de una escala para medir adicción al amor en adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10, 127-141.
- Retana Franco, B.,& SánchezAragón, R. (2010). Rastreado en el pasado formas de regular la felicidad, la tristeza, el amor, el enojo y el miedo. *Universitas psychologica*, 9, 179-197.

- Rage, A. (1996). *La pareja. Elección, problemática y desarrollo*. México. Plaza y Valdés Editore .
- Rage Á. (1997). *Ciclo vital de la pareja y la familia*. México: Plaza y Valdez.
- Raluy, P. A. & Monterde, F. (2004). *Diccionario Porrúa de la lengua española*. México. Porrúa.
- Retana Franco, B. y Sánchez Aragón, R. (2008). Rastreando el pasado ... formas de regular la felicidad , la tristeza, el amor el enojo y el miedo. *Universitas Psychologica*, 9. 179-197.
- Retuerto Pastor, A. (2004). Diferencias en empatía en función de las variablesde género y edad. *Apuntes de Psicología*, 22 (3), 323-339.
- Rivera Aragón., S.,Díaz Loving, R., Villanueva, O.G., y Montero, S.N. (2011). El conflicto como un predictor de la infidelidad. *Acta de investigación psicológica*. 1(2), 298-315.
- Rivera Aragón, S. y Díaz Loving, R. (2002). *La cultura del poder en pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Rivera Aragón, S. Díaz Loving, R.,Cruz del Castillo C.y Vidal, G. (2004). Negociación del conflicto y satisfaccion en la pareja. *La psicología social en México*. 10,135-140.
- Rivadeneira, Dahab y Minici, (2014). Información obtenida de la página electrónica del Centro de Terapia Cognitivo Conductual y Ciencias del Comportamiento <http://www.cognitivoconductual.org/articles/enojo.htm>
- Roswell,C. &Coplan,R. (2012). Exploring links between shyness, romantic relationship quality and well being. *Canadian Journal of behavioral science*.45, 287-295.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of personality and socialpsychology*, 16, 265-273.

- Sánchez Aragón, R. & Martínez Cruz, R. (en prensa). Desarrollo de una medida de Estrategias de correulación emocional negativa. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*.
- Sánchez Aragón, R. y Martínez Pérez, M. (2012). Una propuesta de medición para la empatía en las relaciones románticas. *Universitas Psychologica*.
- Sánchez Aragón, R. & Sánchez Ruíz, L. (2009). Correlatos cognoscitivos, afectivos y conductuales de la tristeza, el enojo y el miedo. *Revista Costarricense de Psicología*, 28 (41-42), 41-57.
- Sánchez Aragón, R. (2009). Efectos diferenciales del bienestar subjetivo, autorrealización y celos en las fases del amor pasional. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14, 5-21.
- Sánchez Aragón, R., Carrasco Chávez, E., y Retana Franco, B. E. (2007). Auto-percepción y percepción emocional: validación psicométrica y diferencias sexuales. *Anales de Psicología*
- Sánchez Aragón, R. (2007). *Pasión romántica: Más allá de la intuición una ciencia del amor*. México: Miguel Ángel Porrúa
- Sánchez Aragón, R. (2000). *Validación Empírica de la Teoría bio-psico-sociocultural de la relación de Pareja*. (Tesis de doctorado no publicada). Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Sánchez Aragón, R. (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida*. (Tesis no publicada de Maestría). México. Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Sánchez-Quejía, I.; Oliva, A. y Parra, A. (2006). Empatía y conducta prosocial durante la adolescencia. *Revista de Psicología Social*, 21 (3), 259-271

- Sanchez, D. & Crocker, J. (2005). –how investment in gender ideals affects well-being. The role of external contingences of self –worth. *Psychology of women quarterly*. 29; 63-77.
- Sbarra, D., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, selfregulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachmentseparation, loss, and recovery. *Personality and Social Psychology Review*, 12, 141–167.
- Saxbe, D. & Repetti, R.L. (2010). For better or worse? Coregulation of couples' cortisol levels and mood states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 92-103.
- Simon, W (2002). Revisiting the relationships amonggender, marital status and mental health. *American Journal of sociology*. 107, 1065-1096.
- Simon,R. & Barret, A. (2010). Non marital romantic relationships and mental health in early adulthood: Does the association differ for men and women?. *Journal of health and social behavior*. 51. 168-82.
- Sluzki, C. & Bleichmar, H. (1975). *Psicopatología y psicoterapia de la pareja*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Smith, P & Daghli, L. (1991). Sex differences in Parents and infant behavior in home. *Child developmental review*. 7:183,209.
- Solomon, D. H., & Theiss, J. A. (2008). A longitudinal test of the relational turbulence model of romantic relationship development. *Personal Relationships*, 15, 339–357.
- Soria, T.R. (2007). Simetría y doble vínculo en relaciones de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*.
- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A. & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger. Construction and validation of

- an Anger Expression Scale. In M. A. Chesney y R.H. Rosenman (Eds.) *Anger and Hostility in cardiovascular and behavioural disorders*. New York: McGraw-Hill.
- Sternberg, R. (1999). Historias de amor. En R, Díaz-Loving (ed.), *Antología psicosocial de la pareja* (pp. 111-138). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Straus, M. A. (1979). Measuring intrafamily conflict and violence: The Conflict Tactics (CT) Scales. *Journal of Marriage and the Family*, 41, 75–86.
- Strayer, J. (1987). Affective and cognitive perspectives on empathy. In N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 218–244). Cambridge, England: Cambridge University Press
- Simpson, J. A., Orina, M. M., & Ickes, W. (2003). When accuracy hurts, and when it helps: A test of the empathic accuracy model in marital interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 881–893.
- Singh-Manoux, A. (2000). Culture and gender issues in adolescence: evidence from Studies on emotion. *Psicothema*, 12, supl. 1, 93-100.
- Snyder, D. K., Simpson, J. & Hughes, J.(2006). Introduction: cross-disciplinary approaches to emotion regulation. In Simpson, J. Hughes, J. & Snyder, D. K. (Eds.). *Emotion Regulation in Couples and Families* (pp. 3-10). USA: American Psychological Association.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: Theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*. 59, 25-52.
- Torres, P. W. (2007). *El conflicto en la pareja. Una aproximación psicosociocultural*(Tesis doctoral inédita). Universidad Nacional Autónoma de México, México
- Tronick, E., & Gianino, A. (1986). Interactive mismatch and repair. *Zero to Three*, 6. 1-6.

- Troxel, W. (2013). Comment: Butler and Randall's "Emotional Corregulation in Close Relationships". *Emotion Review*, 5(2), 211-212.
- Ussher, J. (1991). La psicología del tiempo. Madrid: Alias
- Uecker, J. (2012). Marriage and mental health among young adults. *Journal of health and social behavior*. 53, 67-83.
- Umberson, D.; Meichu, D.; House, K. & Slaten, E. (1996). The effect of social relationships on psychological Well-being: Are men and women so different?. *American sociological review*. 36.139-57
- Viseda, H. (1995). Elección de pareja. México: Manual Moderno.
- Wispé, L. (1986). The distinction between sympathy and empathy: To call forth a concept, a word is needed. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 314–321
- Willi, J.. (2004) *Psicología del amor*. España: Herder
- Willi, J. (2002). La pareja humana: relación y conflicto. México : Morata
- Waite, L. (1995). Does marriage matter?. *Demography*. 32. 483-507..
- Valdez-Medina, J. L, González A. L. F. N., & Sánchez, V. Z (2005). Elección de pareja en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 10 (2).355-367.
- Vivas, M. (1993). *Del Lado de los hombres. Reflexiones en torno a la masculinidad.*(Tesis de maestría no publicada). Escuela Nacional de Antropología e Historia. México.
- Wimer, D. & Levat, r. (2011). The relation of masculinity and help-seeking style with the academic help-seeking behavior of college men. *The journal of men's studies*. 19, 3, 256-274.

Wong, Y. & Shea, M. (2011). The inventory of subjective Masculinity experiences: Develop and psychometric properties. *The journal of men's studies*.19, 3, 236-255.

Yela, C. (1997) Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicothema*, 9, 1-15.

Young, P. T. (1979). *Cómo comprender mejor nuestros sentimientos y emociones*. México: Manual Moderno.

Zarco, A. V. (2005). *Relación de la co-dependencia, el apego, los estilos de amor y los rasgos de masculinidad-feminidad en adultos*. (Tesis de licenciatura no publicada.) Universidad Nacional Autónoma de México. México.

Anexos

DATOS GENERALES

- | | | | | |
|---------------------------|--------------|-------|--------------|-------|
| 1. Sexo: | Femenino | () | Masculino | () |
| 2. Edad: | _____ | Años. | | |
| 3. Escolaridad: | Preparatoria | () | Licenciatura | () |
| 4. Tiempo en la Relación: | _____ | Años | _____ | Meses |
| 5. Estado Civil: | Unión Libre | () | Casados | () |
| 6. Número de Hijos: | _____ | | | |

INSTRUCCIONES. A continuación se presenta otros enunciados relacionados con la forma en la que las personas se involucran con las experiencias y emociones de sus parejas. Por favor, **marque con una X** su grado de acuerdo con dichos enunciados.

	Totalmente de Acuerdo				5
	Acuerdo			4	
	Ni de Acuerdo ni Desacuerdo		3		
	Desacuerdo		2		
	Totalmente en Desacuerdo		1		
7. Me pone nervioso (a) si mi pareja se lastima.	1	2	3	4	5
8. Trato de NO prestar atención a las emociones de mi pareja.	1	2	3	4	5
9. Sé cuando mi pareja está enojada.	1	2	3	4	5
10.Soy indiferente a los problemas de mi pareja.	1	2	3	4	5
11.Me doy cuenta cuando mi pareja “anda sentimental”.	1	2	3	4	5
12.Es irrelevante para mí el estado emocional de mi pareja.	1	2	3	4	5
13.Trato de imaginarme a mí mismo (a) en los zapatos de mi pareja cuando así se requiere.	1	2	3	4	5
14.En general, tomo en cuenta los sentimientos de mi pareja.	1	2	3	4	5
15.Trato de pensar como mi pareja con el fin de ser más sensible a lo que le pasa.	1	2	3	4	5
16.Me da pesar el ver sufrir a mi pareja.	1	2	3	4	5
17.Percibo cuando alguien no le simpatiza a mi pareja.	1	2	3	4	5
18.En un desacuerdo con mi pareja, trato de ver las cosas desde su punto de vista.	1	2	3	4	5
19.A veces intento entender mejor a mi pareja imaginando cómo ve las cosas desde su perspectiva.	1	2	3	4	5
20.Trato de imaginarme a mí mismo (a) en los zapatos de mi pareja cuando así se requiere.	1	2	3	4	5
21.Yo sufro si veo que mi pareja no está feliz.	1	2	3	4	5
22.Soy el último en enterarme sobre cómo se siente mi pareja.	1	2	3	4	5
23.Me disgusta que ofendan a mi pareja.	1	2	3	4	5
24.Me angustia tener una situación de emergencia donde mi pareja esté involucrada.	1	2	3	4	5
25.Percibo sencillamente los cambios emocionales de mi pareja.	1	2	3	4	5

26. Creo que todas las cuestiones se pueden ver desde dos perspectivas e intento considerar ambas.	1	2	3	4	5
Totalmente de Acuerdo					5
Acuerdo					4
Ni de Acuerdo ni Desacuerdo					3
Desacuerdo					2
Totalmente en Desacuerdo					1
27. Me inquieta ver a mi pareja lastimada.	1	2	3	4	5
28. Siento cuando algo anda mal con mi pareja aunque ella no me lo diga.	1	2	3	4	5
29. No me siento mal si veo llorar a mi pareja.	1	2	3	4	5
30. Distingo claramente cuando mi pareja se siente triste.	1	2	3	4	5
31. Cuando veo que se aprovechan de mi pareja, siento necesidad de protegerle.	1	2	3	4	5

INSTRUCCIONES. A continuación usted encontrará una serie de adjetivos que tienen que ver con cómo son las relaciones de pareja, por favor responda de acuerdo a lo que usted piensa que es su relación. Por favor, elija el cuadro que se encuentre más cerca de aquella característica que refleja cómo es su relación.

1) El **compromiso** dentro de su relación romántica es:

32.	Importante							No importante
33.	No confiable							Confiable
34.	Seguro							Inseguro
35.	Irresponsable							Responsable
36.	Pequeño							Grande
37.	Fuerte							Débil
38.	Falso							Verdadero

39.	Constante								Inconstante
40.	Malo								Bueno

2) La **intimidad** en su relación amorosa es:

41.	Insegura								Segura
42.	Cariñosa								No cariñosa
43.	No placentera								Placentera
44.	No intensa								Intensa
45.	Desagradable								Agradable
46.	Malo								Caliente
47.	Afectuosa								No afectuosa
48.	Grande								Pequeña
49.	Débil								Fuerte
50.	Cómodo								Incómodo

3) El **amor** dentro de su relación amorosa es:

51.	Fiel								Infiel
52.	Inmaduro								Maduro
53.	Compañero								No compañero
54.	Falso								Puro
55.	No afectuoso								Afectuoso
56.	Recíproco								No recíproco
57.	Insatisfactorio								Satisfactorio

58.	Confiable								No confiable
59.	Triste								Alegre
60.	Cariñoso								Frío

4) La **relación sexual** dentro de su relación romántica es:

61.	No creativo								Creativo
62.	Intenso								No Intenso
63.	Raro								Constante
64.	Ardiente								Frío
65.	Simples								Magnífico

5) La **comunicación** dentro de su relación romántica es:

66.	Buena								Mala
67.	Superficial								Profunda
68.	Fácil								Difícil
69.	Pacífica								Conflictiva
70.	Sin complicaciones								Complicada
71.	Franca								Cerrada
72.	Imprecisa								Precisa
73.	Transparente								Obscura
74.	Desagradable								Agradable
75.	Falsa								Verdadera

INSTRUCCIONES.A continuación se presentan algunas posibles causas de dificultades con su pareja, por favor indique con que frecuencia ocurre esto.

	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Frecuentemente	5 Siempre
76.Sale con personas del sexo opuesto	1	2	3	4	5
77.Platico con personas del sexo opuesto	1	2	3	4	5
78.Falta de dinero	1	2	3	4	5
79.Yo soy desordenado (a)	1	2	3	4	5
80.Yo soy exageradamente ordenado (a)	1	2	3	4	5
81.Su carácter	1	2	3	4	5
82.Existe desconfianza	1	2	3	4	5
83.Influencia de su familia	1	2	3	4	5
84.Yo le miento	1	2	3	4	5
85.No me pone atención	1	2	3	4	5
86.Diferentes puntos de vista sobre diversos temas	1	2	3	4	5

87. Gustos diferentes	1	2	3	4	5
88. Su trabajo	1	2	3	4	5
89. Mi irresponsabilidad	1	2	3	4	5
90. Forma de pensar diferente	1	2	3	4	5
91. Platica con personas del sexo opuesto	1	2	3	4	5
92. Yo no le digo todo	1	2	3	4	5
93. Mi forma de ser	1	2	3	4	5
94. Forma en que trata a mis hijos	1	2	3	4	5
95. Forma en que disciplina a mis hijos	1	2	3	4	5
96. Sus celos	1	2	3	4	5
97. Frecuencia de las relaciones sexuales	1	2	3	4	5
98. Sus actividades	1	2	3	4	5
99. Mis actividades no permiten que tenga mucho tiempo para mi pareja	1	2	3	4	5
100. Intervención de mi familia	1	2	3	4	5
101. Su forma de ser	1	2	3	4	5
102. Mis costumbres (de sueño, alimentación)	1	2	3	4	5
103. Creencias religiosas diferente	1	2	3	4	5
	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Frecuentemente	5 Siempre
104. Mi pareja es exageradamente ordenada	1	2	3	4	5
105. Mi pareja es desordenada	1	2	3	4	5
106. Por el tiempo que le dedico a mis hijos	1	2	3	4	5

107. Diferencias en la religión	1	2	3	4	5
108. Intereses diferentes	1	2	3	4	5
109. Visitas a la familia	1	2	3	4	5
110. Mi pareja no me dice todo	1	2	3	4	5
111. Mis actividades.	1	2	3	4	5
112. Salgo con personas del sexo opuesto.	1	2	3	4	5
113. El tiempo que dedico a mis actividades	1	2	3	4	5
114. Su irresponsabilidad	1	2	3	4	5
115. Falta de comunicación	1	2	3	4	5
116. Mi carácter	1	2	3	4	5
117. La diferencia de edades	1	2	3	4	5
118. Mi pareja toma	1	2	3	4	5
119. Mi interés en las relaciones sexuales	1	2	3	4	5
120. La distribución del dinero	1	2	3	4	5
121. Yo fumo	1	2	3	4	5
122. Visitas a su familia	1	2	3	4	5
123. Modo en que gasto el dinero	1	2	3	4	5
124. Mi trabajo	1	2	3	4	5
125. Mi pareja fuma	1	2	3	4	5
126. Prefiere hacer otras cosas que pasar el tiempo conmigo	1	2	3	4	5
127. No me dice lo que hace	1	2	3	4	5
128. Su interés en las relaciones sexuales	1	2	3	4	5
129. Influencia de mi familia	1	2	3	4	5
130. Diferente forma de vivir la religión	1	2	3	4	5

131. Intervención de su familia	1	2	3	4	5
132. El tiempo que dedica a sus actividades	1	2	3	4	5
133. Forma en que trato a mis hijos.	1	2	3	4	5
134. Modo en que gasta el dinero	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
135. Forma en que disciplino a mis hijos	1	2	3	4	5
136. Mi pareja me miente	1	2	3	4	5
137. Problemas con los hijos	1	2	3	4	5
138. Sus actividades no permiten que tenga mucho tiempo para mi	1	2	3	4	5
139. Prefiero hacer cosas que pasar tiempo con mi pareja.	1	2	3	4	5

INSTRUCCIONES. Tomando en consideración 10 situaciones de desacuerdo o conflicto con su pareja, por favor conteste la frecuencia con la cual usted reacciona de las maneras que se le presentan, tomando en consideración las formas de respuesta que van del 1 al 5.

					Siempre	5
					Frecuentemente (7-8 veces)	4
					Algunas veces (4-6 veces)	3
					Rara vez (1-3 veces)	2
					Nunca	1
140. Trato de evitar conflictos cuando discuto con mi pareja.			1	2	3	4 5
141. Percibo que expreso con claridad mis sentimientos a mi pareja			1	2	3	4 5

142. En mi relación de pareja hago lo que creo que no voy a lamentar más tarde	1	2	3	4	5
143. En una discusión, que influyo a mi pareja para elegir la mejor solución.	1	2	3	4	5
144. Cuando discuto con mi pareja, me doy cuenta de que he herido sus sentimientos.	1	2	3	4	5
145. A menudo cedo a los deseos de mi pareja para poner fin a la discusión.	1	2	3	4	5
146. En mi relación trato de entender los puntos de vista tanto de mi pareja como el mío.	1	2	3	4	5
147. Exponiendo mi opinión, puedo resolver los problemas con mi pareja.	1	2	3	4	5
148. Trato de racionalizar cuando me doy cuenta que estoy perdiendo control sobre mi pareja.	1	2	3	4	5
149. Cuando ocurren conflictos en mi relación, reacciono fríamente tratando de ignorar a mi pareja.	1	2	3	4	5
150. En la conversación con mi pareja, la influyo para tomar decisiones diferentes de las mías.	1	2	3	4	5
151. Cuando discuto en mi relación, trato de pensar antes de hablar para no lamentarlo más tarde.	1	2	3	4	5
152. En mi relación, trato de satisfacer más las decisiones/voluntad de mi pareja que las mías.	1	2	3	4	5
153. No puedo expresar mi descontento con la forma en la que mi pareja me trata a veces.	1	2	3	4	5
154. Evito abordar ciertos asuntos para evitar el conflicto con mi pareja.	1	2	3	4	5
Siempre					5
Frecuentemente (7-8 veces)					4
Algunas veces (4-6 veces)					3
Rara vez (1-3 veces)					2
Nunca					1
155. Cuando discutimos mi pareja y yo procuro hacer un equilibrio y que ambos salgamos ganando de la situación.	1	2	3	4	5
156. Acostumbro dejar de hacer cosas porque a mi pareja no le gustan.	1	2	3	4	5
157. Cuando discuto con mi pareja, trato de mantener la calma para no decir cosas que puedan ofenderla.	1	2	3	4	5
158. Cuando discuto con mi pareja en un conflicto, trato de imponer mi autoridad para ganarle.	1	2	3	4	5
159. Cuando discuto con mi pareja, trato de llegar a acuerdos.	1	2	3	4	5
160. Cuando discuto con mi pareja, entre más hablo, más nervioso(a) me pongo.	1	2	3	4	5

161. Puedo expresar mi opinión cuando no estoy de acuerdo con las ideas de mi pareja.	1	2	3	4	5
162. Evito argumentar durante las discusiones con mi pareja..	1	2	3	4	5
163. En mi relación, me doy por satisfecho(a) cuando llegamos a un acuerdo.	1	2	3	4	5
164. En una discusión con mi pareja, difícilmente la dejo ganar.	1	2	3	4	5
165. En las discusiones con mi pareja, a veces quiero golpearle.	1	2	3	4	5
166. Cuando discuto con mi pareja, trato de salirme del entorno en que está él(ella).	1	2	3	4	5
167. Como no logro expresarme como lo deseo, renuncio a mis opiniones para poner fin al conflicto.	1	2	3	4	5
168. En mi relación trato de tomar el control de la situación.	1	2	3	4	5
169. Cuando discuto con mi pareja, suelo maldecir e insultarle.	1	2	3	4	5
170. En algunas ocasiones, me pongo del lado de mi pareja aun si no estoy de acuerdo con ella.	1	2	3	4	5
171. En mi relación, trato de tener en cuenta los argumentos de mi pareja.	1	2	3	4	5
172. Odio discutir puntos de desacuerdo con mi pareja.	1	2	3	4	5
173. Cuando discuto con mi pareja pierdo la paciencia y me pongo nervioso.	1	2	3	4	5
174. En una discusión con mi pareja, trato de engañarle para salirme con la mía.	1	2	3	4	5
175. Ante los desacuerdos con mi pareja, creo que llegar a un compromiso mutuo es la mejor solución	1	2	3	4	5
176. En mi relación, antes de opinar sobre un tema, trato de escuchar a mi pareja.	1	2	3	4	5
177. Cuando discuto con mi pareja, no tengo intención de cambiar mi punto de vista sobre un tema.	1	2	3	4	5
178. En mi relación, trato de no expresar mis pensamientos.	1	2	3	4	5
179. Trato de controlar mi enojo para no tomar acciones que me dañen o a mi pareja.	1	2	3	4	5
180. En mi relación, renuncio a las cosas que son importantes para mí.	1	2	3	4	5
181. Puedo expresar mi desacuerdo con las evaluaciones injustas que mi pareja hace de mí.	1	2	3	4	5
182. Cuando discuto con mi pareja me canso fácilmente y prefiero aceptar lo el(ella) dice.	1	2	3	4	5
183. Trato de encontrar un punto de acuerdo con mi pareja para resolver una discusión.	1	2	3	4	5
Siempre					5

	Frecuentemente (7-8 veces)				4
	Algunas veces (4-6 veces)			3	
	Rara vez (1-3 veces)		2		
	Nunca	1			
184. Evito estar en desacuerdo con las opiniones de mi pareja cuando discutimos.	1	2	3	4	5
185. Procuro vengarme de mi pareja cuando tenemos un desacuerdo.	1	2	3	4	5
186. En una situación de conflicto, suelo utilizar argumentos convincentes para imponer mi punto de vista.	1	2	3	4	5
187. En mi relación, elimino mis deseos de hacer lo que mi pareja quiere.	1	2	3	4	5
188. Trato de no expresar mis sentimientos durante las discusiones con mi pareja.	1	2	3	4	5
189. Cuando discuto con mi pareja, hago cosas irritantes propositivamente.	1	2	3	4	5
190. Aunque tengo varios desacuerdos con mi pareja, procuro no exponerlos.	1	2	3	4	5
191. Cuando discuto con mi pareja, me pongo nervioso(a) y aviento cosas al suelo	1	2	3	4	5
192. Ante los conflictos con mi pareja, trato de encontrar una solución que nos agrade a ambos.	1	2	3	4	5
193. Cuando discuto con mi pareja, procuro convencerle de que haga lo que yo quiero.	1	2	3	4	5
194. Trato de ser coherente con mis deseos y los de mi pareja, para facilitar la negociación.	1	2	3	4	5

INSTRUCCIONES. A continuación encontrará una serie de oraciones que describen las maneras en las cuales las personas junto con su pareja reaccionan cuando experimentan emociones negativas por algo que pasó dentro de la propia relación.

Ahora, por favor responda qué tanto usted y su pareja reaccionan o actúan de las siguientes maneras cuando experimentan **EMOCIONES NEGATIVAS** debido a algo que pasó **DENTRO** de la propia relación. Conteste marcando con una X la respuesta que mejor describa la reacción de ambos.

Cuando mi pareja y yo experimentamos una **EMOCIÓN NEGATIVA** por algo sucedido dentro de nuestra

relación, usualmente hacemos lo siguiente:					
195. Conversamos para arreglar las cosas	<input type="checkbox"/>				
196. Nos insultamos	<input type="checkbox"/>				
197. Platicamos para no empeorar la situación	<input type="checkbox"/>				
Cuando mi pareja y yo experimentamos una EMOCIÓN NEGATIVA por algo sucedido dentro de nuestra relación, usualmente hacemos lo siguiente:					
198. Procuramos que uno sienta la comprensión del otro	<input type="checkbox"/>				
199. Nos consolamos	<input type="checkbox"/>				
200. Evitamos hablar del tema	<input type="checkbox"/>				
201. Aclaremos los hechos que pudieron mal interpretarse	<input type="checkbox"/>				
202. Ocultamos lo que sentimos	<input type="checkbox"/>				
203. Nos hablamos con cariño	<input type="checkbox"/>				
204. Aparentamos que no pasa nada	<input type="checkbox"/>				
205. Hacemos comentarios graciosos para saber lo que sintió la pareja	<input type="checkbox"/>				
206. Nos besamos	<input type="checkbox"/>				
207. Tratamos de explicar lo que creemos que sucedió	<input type="checkbox"/>				
208. Enfrentamos la situación	<input type="checkbox"/>				
Cuando mi pareja y yo experimentamos una EMOCIÓN NEGATIVA por algo sucedido dentro de nuestra relación, usualmente hacemos lo siguiente:					

209. Dejamos que las cosas se enfríen	<input type="checkbox"/>				
210. Seleccionamos la información que queremos que el otro sepa	<input type="checkbox"/>				
211. Hacemos ejercicio juntos	<input type="checkbox"/>				
212. Provocamos al otro	<input type="checkbox"/>				
213. Nos distraemos en actividades recreativas	<input type="checkbox"/>				
214. Procuramos mantener un ambiente callado para reflexionar	<input type="checkbox"/>				
215. Nos hacemos comentarios de apoyo	<input type="checkbox"/>				

GRACIAS