



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA**

**ESTRATEGIAS DE ENFRENTAMIENTO Y PODER  
EN LA RELACIÓN DE PAREJA**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO  
EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA**

**KARINA SÁNCHEZ LEÓN**

**PROYECTO PAPIIT IN301207**

**JURADO DE EXAMEN**

**TUTORA: DRA. MIRNA GARCÍA MÉNDEZ  
COMITÉ: MA. DEL SOCORRO CONTRERAS RAMÍREZ  
LIC. CRUZ MONTES CARTAS  
LIC. EDUARDO A. CONTRERAS RAMÍREZ  
MTRO. EDGAR PÉREZ ORTEGA**



**MÉXICO, D. F.**

**2007**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## AGRADECIMIENTOS

*A mis padres:* mil gracias por todo el apoyo incondicional que me han brindado, porque a pesar de los obstáculos hemos salido adelante, gracias porque han sido parte importante de mi crecimiento personal y profesional. Los amo.

*A mis hermanas:* gracias Silvia por el apoyo que me has brindado todo este tiempo para que logre mis metas, y también gracias por las experiencias que hemos compartido juntas. A ti Ale, gracias por los momentos tan agradables que hemos vivido. Las amo.

*A Sarita:* por tu cariño y apoyo, gracias por ser mi hermanita. Te amo.

*A Oscarito y Karlita:* gracias por existir. Los amo.

*A mis amigos:* gracias por permitirme crecer con ustedes y por compartir los momentos tan amenos que hemos vivido, a Roge, Rosario, Dafy, Ely, Sergio, Fer, a los que en su momento formaron parte de mi vida, y en especial a Any, porque hemos vivido tantas cosas juntas y porque hemos salido adelante ante los eventos más adversos, los quiero mucho.

*A Blanca:* gracias por invitarme a ser parte de tu proyecto y por todo lo que me has enseñado, has sido la base para mi desarrollo profesional.

*A la Dra. Mirna:* mil gracias por dejarme ser parte de tu proyecto, así como el apoyo brindado y por la confianza que depositaste en mí.

*Al proyecto PAPIIT IN301207:* gracias por aceptar que fuera parte de su proyecto y por la ayuda brindada.

*A la FES-Zaragoza, UNAM:* gracias por ser mi casa de estudios. Por mi raza hablara el espíritu.

# ÍNDICE

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
CAPITULO 1	
PAREJA	
1.1. Conceptuación.....	6
1.2. Antecedentes.....	6
1.3. Elección de pareja.....	9
1.4. Pareja y conflicto.....	17
CAPITULO 2	
PODER	
2.1. Conceptuación.....	21
2.2. Características del poder.....	26
2.3. Tipos de poder .....	28
2.4. Estrategias de poder.....	30
2.5. Poder y pareja.....	32
CAPITULO 3	
ENFRENTAMIENTO	
3.1. Antecedentes.....	38
3.2. Conceptuación.....	40
3.3. Estilos y recursos de enfrentamiento.....	41
3.4. Estrategias de enfrentamiento.....	44
3.5. Etapas del enfrentamiento.....	49
3.6. Función del enfrentamiento.....	50

## CAPITULO 4

### MÉTODO

Planteamiento del problema.....	53
Objetivos.....	53
Hipótesis.....	53
Variables.....	53
Diseño.....	54
Participantes.....	54
Instrumento.....	54
Procedimiento.....	56
Resultados.....	57
Discusión.....	62
REFERENCIAS.....	66
ANEXO .....	69

## RESUMEN

El ejercicio del poder puede ser positivo o negativo y se relaciona con aspectos sociales y culturales, por ejemplo, en México se obedece por amor no por poder. Por otro lado, las formas de enfrentar los problemas se vinculan con el ejercicio del poder, lo que significa que si la relación es asimétrica, el poder estará desequilibrado y uno de los integrantes de la pareja es el que dominará la relación, de tal manera que la persona sometida es común no enfrente los problemas de manera directa, lo que puede derivar en una serie de conflictos en la relación. Con el propósito de identificar las diferencias entre las estrategias de poder y enfrentamiento, empleadas por hombres y mujeres, se aplicó a una muestra de 200 participantes, hombres y mujeres de la Cd. de México, dos instrumentos: Escala de poder, versión corta (Rivera, 2000) y escala de enfrentamiento (CRI-adulto) (Moos, 1997). Los resultados muestran diferencias en las estrategias de enfrentamiento,  $t = -3.50$ ,  $p < .01$ . Los hombres ( $M = 1.0$ ) manifiestan una menor descarga emocional que las mujeres ( $M = 1.3$ ). En lo referente a las estrategias de poder, también se obtuvieron diferencias,  $t = 3.50$ ,  $p < .01$ , los hombres emplean más estrategias sexual positivo ( $M = 3.4$ ) que las mujeres ( $M = 2.9$ ). Ello implica que los hombres se desahogan con menor frecuencia cuando tienen un problema y emplean un mayor número de estrategias positivas para obtener lo que desean de su pareja.

## **INTRODUCCIÓN**

Al ser el individuo un ente netamente social, tiene diversas interacciones sociales (familia, amigos, pareja) que le ayudan a desarrollarse en su medio. Dentro de las relaciones sociales más difíciles de mantener es la referente a la relación de pareja, por su compleja estructura y forma de interacción. La pareja se conforma a partir de la atracción, la emoción y el deseo que siente un individuo por otro, está compuesta por dos personas unidas por un compromiso emocional, cuyo propósito es constituir una institución social, la familia, basada en normas culturales específicas (Sánchez, 1995). La complejidad en esta relación, radica tanto en la esencia del ser humano, la individualidad y la diferencia de pensamientos y actitudes, así como en el establecimiento de roles de género y de las funciones que tiene cada integrante y que son impuestas por la sociedad y la cultura, lo que conlleva a un difícil entendimiento entre ambos seres, provocando así diferencias en su relación.

Dentro de la relación existen normas y reglas ya establecidas de manera empírica, y otras que se establecen con la negociación y la toma de decisiones, es así que algún integrante de la pareja tiene la responsabilidad de asumir esa decisión, lo que conlleva a una dualidad entre autoridad y obediencia. Es decir, la persona que ejerce poder y la que acata lo impuesto. Es por ello, que el poder es uno de los conflictos que existen en la relación de pareja, la lucha de generar en alguien subordinación y sometimiento.

El concepto de poder es uno de los temas más antiguos al tratarse de la naturaleza de la sociedad y de las relaciones entre los individuos y grupos que la componen. Cuando se habla de poder se piensa como algo que se ejerce sobre o

contra alguien, en relaciones de dominación. Su estudio inicia con otras disciplinas como la filosofía, las ciencias políticas y la sociología. En su abordaje, el poder era originalmente un término sociológico, pero al descubrir que el poder depende de las emociones, actitudes y motivos inconscientes y que se manifiesta en el comportamiento, se ha buscado en la psicología una clarificación en términos de explicar el constructo expresado por el hombre a partir de su conducta y que se limitara en su estudio a la forma o proceso en cómo puede expresarse, es decir, en este caso a las técnicas o estrategias de poder en la relación de pareja.

El poder está necesariamente relacionado con conceptos de posición, jerarquía, privilegios, estatus, diferencias explícitas e implícitas y prestigio entre otras cosas, es fundamental en la relación del hombre con su medio, consigo mismo y en su desarrollo interpersonal. Al hablar de poder en la relación de pareja se refiere a una serie de características que están vinculadas con factores culturales que se encuentran inmersos en el individuo, en donde esté se va a comportar de acuerdo a los patrones establecidos socioculturalmente, es por ello que el poder no se puede excluir de la vida del ser humano; por concepto se entiende que es la habilidad de lograr que se cumplan las metas deseadas a partir de la modificación de la conducta para con los otros, lo que quiere decir que todos tienen la necesidad de cubrir esas metas sin importar como se haga, ya sea a costillas de otros o por habilidades propias del individuo.

Debido a que se vive en una sociedad dominante (iglesia, poder político y social) durante mucho tiempo se ha crecido con la idea de que se tiene que respetar las ideas y opiniones impuestas por los demás, lo que implica una interacción social que involucra diversas conductas tanto positivas como negativas que traen como consecuencia los medios de conseguir lo que se desee ya sea de manera sutil o violenta, esto dependiendo del aprendizaje de cada individuo, desde su familia nuclear hasta la relación con otros individuos, lo que conlleva a una serie de conflictos que afecta a hombres y mujeres en cualquier tipo de relación, en este caso en su relación de pareja. Las personas para cubrir esas demandas utilizan



estilos de poder positivos y negativos según sea su necesidad y lo hacen por medio de estrategias de poder, que se refieren a la forma de lograr esos objetivos por el medio que sea, ya sea positivo, como el afecto, la equidad o la petición, o por el contrario de manera negativa, por medio del chantaje, la manipulación, el dominio, autoridad o agresión, con lo cual obtendrán beneficios para así cubrir los objetivos deseados.

Para algunos autores, como Montesinos (2002) la sociedad occidental confina a la mujer al espacio privado, se le excluye del poder y se le niega la posibilidad de construirse como persona completa. Por lo que se puede pensar que socialmente el que ejerce más poder en la relación de pareja es el hombre por el hecho de que es la figura de autoridad aceptada culturalmente, los roles de género, que son rígidos, estereotipados e impuestos por la sociedad, determinan que el hombre está condicionado para que sea el que domine, mande y decida, por el contrario, que la mujer obedezca, consienta y callé.

Sin embargo, ahora con la participación de la mujer en el campo laboral los roles han cambiado, y al ser la mujer también proveedora y tener una participación activa, los conflictos en la pareja se exacerban, por la lucha entre poderes.

Se ha visto que el poder se utiliza cada vez más en la sociedad como un sustituto del afecto, al no poder expresar las emociones y necesidades de forma directa. Algunos autores mencionan que el poder se ejerce de muchas formas, según el género de la persona, por ejemplo, el hombre ejerce el poder por medio de la imagen de fuerza y dominio, como le han enseñado desde pequeño, es por eso que considera que los demás deben estar por debajo de él, principalmente mujeres y niños, ya que son vistos como inferiores, por su parte, la mujer ejerce el poder asumiéndose vulnerable, frágil y complaciente, es decir, pasiva, oculta y sutil para así obtener dominio sobre su pareja.

Es por eso el interés de esta investigación de saber las diferencias que existen en las estrategias de poder utilizadas por hombres y mujeres en su relación de pareja. Aunado a esto, se sabe que en medio de una situación estresante que provoca conflicto, como el ejercicio del poder, las personas tienen la habilidad de

enfrentarlas, lo que conlleva a utilizar estrategias de enfrentamiento que sirvan para eliminar esa situación, sin embargo Lazarus y Folkman (1991) mencionan que algunos individuos se sienten restringidos para utilizar esos recursos que son propios del individuo, lo cual depende de las situaciones ambientales o personales, el temperamento y personalidad de cada uno y la interiorización de normas y valores culturales que van a limitar a la gente debido a que muchas veces no son aceptadas por la sociedad.

Las estrategias de enfrentamiento se refieren a los diferentes tipos de respuestas a situaciones que son estresantes de la vida; se enfrenta cuando se piensa en la situación y se actúa, cuando se busca apoyo para situaciones que no está en las manos de la persona arreglar y cuándo trata de solucionar sus problemas aunque no haya una salida a simple vista, por el contrario las personas que ven la vida de manera negativa, que creen que la situación que están viviendo es lo peor que les ha pasado y por lo tanto no hacen nada para mejorar, se trata de personas que están evadiendo o inclusive hasta disfrazando el problema llegando a caer en la misma situación conflictiva. De ahí el interés de conocer si existe una relación entre el ejercicio del poder y la forma en cómo hombres y mujeres lo enfrentan.

# **CAPITULO 1**

## **PAREJA**

### **1.1. Conceptuación**

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua (2001) define a la pareja como el conjunto de dos personas, animales o cosas que tienen entre sí alguna correlación o semejanza, y especialmente el formado por hombre y mujer. Cada una de estas personas, animales o cosas es considerada en relación con la otra. Para Segnini (2002) la pareja implica un conjunto de dos personas, además lo define como un arte que requiere constancia, técnica e imaginación. Por otro lado, Lemaire (2001) menciona que la pareja es una relación entre dos seres, ligados además a otros, tanto en el pasado como en el futuro. Por su parte, para Cazés (2000) la pareja es la célula básica del ejercicio del dominio masculino y de la sumisión de las mujeres y tiene como objetivo constituir la familia, reproducir y preservar los linajes y la herencia, cada miembro debe equipararse con sus propias expectativas y normas, con las predisposiciones emocionales, los afectos, las actitudes vitales y las habilidades para convivir conforme al género y la ubicación en el sistema social.

### **1.2. Antecedentes**

Remontándose a la antigüedad, el hecho de que dos personas unieran sus vidas, era porque tenían un compromiso ya planeado por parte de los padres de los cónyuges para favorecer sus intereses personales y económicos. Fue a partir del siglo XIX que los individuos decidían elegir con quien querían pasar el resto de sus vidas (Ataki,

1999, en Valdez, González y Sánchez, 2005). Sin embargo, Lemaire (2001) menciona que a pesar de los avances que ha tenido la sociedad, aún existen presiones sociales que se ejercen hacia las personas que deciden iniciar una relación de pareja. Una de esas presiones y la más importante, es la familia, la cual se dedicará a “orientar” la elección de la pareja, sin dejar de lado, el medio en el que se desenvuelve el individuo, por el cual las personas tienden a comportarse de acuerdo a lo establecido con anterioridad, a lo aprendido por medio de los roles que cada individuo tiene que jugar, es así como la cultura también juega un papel fundamental en la elección de pareja.

Cuando se hace mención a la unión en pareja se tiene el ideal de que se va a tener a una persona que va a estar en las buenas y en las malas para toda la vida, sin embargo en la actualidad las formas aparentes de la relación han sufrido modificaciones, debido a las múltiples revoluciones que han existido como: la revolución sexual, la difusión masiva del uso de anticonceptivos, el feminismo y a la inclusión de la mujer en el campo laboral (Döring, 2000).

Durante muchos años el papel de la mujer en la relación de pareja significaba una serie de responsabilidades y obligaciones que tenía que cumplir como atender y cuidar el hogar, los hijos y al marido, podía tener cierto bagaje cultural, pero sin tener más que el esposo, lo que tenía era reconocimiento y respeto social por su buen trabajo dentro del hogar y era mal visto que tuviera una relación extramarital, a diferencia de los hombres que se está permitido que pueda tener otras relaciones, mientras que a la esposa legítima e hijos no les haga falta nada, además lo que se espera del marido es la capacidad de trabajo y económica que le convirtiera en el proveedor único de bienes materiales (Döring, 2000). En la actualidad gracias a los elementos mencionados antes, estos roles han ido cambiando debido al tiempo y a las experiencias vividas de cada una de las personas, se pretende que hoy en día haya una especie de equidad, donde el hombre pueda participar en las labores del hogar y la mujer en la manutención económica, lo que conlleva a tener una mejor relación de pareja.

Sin embargo, así como existen factores externos que influyen en los cambios en la relación de pareja, existen factores internos o individuales dentro de cada individuo

como la historia personal y el desarrollo psíquico, que es casi imposible que quienes integren una relación continúen siendo los mismos al paso de los años (Döring, 2000).

Por lo que cuando existen diferencias en la relación es muy común que se culpe a la otra parte de no ser capaz de satisfacer las necesidades actuales de la pareja; sin embargo cuando se pretende formar la relación se olvida que el otro no solo es el responsable de llenar esos huecos que se necesitan para poder estar bien, y que es responsabilidad de ambos el sacar a flote la relación.

Döring (2000), menciona dos fenómenos que ocurren para que la relación no llegue a ser positiva:

1. Cuando la persona coloca en el otro y no en ella, la posibilidad-responsabilidad de su propia realización.
2. Cuando se desocupa de atender su desarrollo personal.

Es así, que se deposita en el otro la responsabilidad de que la relación prospere, se cree que va a ser capaz de llenar todas las necesidades y expectativas que se tienen por siempre, y que eliminará los sentimientos de soledad para toda la vida y constituirá la felicidad absoluta.

Pero, ¿por qué, si no hay alguien que llene totalmente las expectativas se busca tener una vida en pareja? La respuesta está en las ventajas que existen al establecer una relación de pareja. Döring (2000), menciona las siguientes, y siendo una de las más importantes, la vida social, como seres sociales la vida está organizada por y para quien tiene una vida en pareja. Una persona que está sola se le percibe como una persona en quien no podemos confiar, actuar de acuerdo con los patrones sociales puede significar un sentimiento de seguridad, pertenencia y aceptación. Esto es una necesidad vital del hombre, ser aceptado dentro de la sociedad. Otra ventaja que existe en la pareja, es que es grato compartir con alguien tanto los triunfos como los fracasos que se tienen en la vida, y es mejor dos personas que mantengan el sustento económico de la familia. Por otro lado, los hijos, el objetivo final de una pareja con respecto a los hijos es que estos en algún momento sean independientes y se valgan

por sí mismos, la ventaja que hay es que conforme van creciendo van necesitando menos el apoyo de los padres y estos volverán a tener tiempo para compartir juntos.

### **1.3. Elección de pareja**

Como parte esencial de la vida, los seres humanos tienen el ideal de unir su vida en pareja, cuando se es adolescente se practica la relación con el noviazgo, con el paso del tiempo se busca generar y concretar una vida en pareja (Alatríste, 2004)

Los sociólogos hablan de teorías que se centran en la elección de pareja como “la atracción de los opuestos”; que Winch (1958, en Valdez, González y Sánchez 2005) lo llama teoría de la complementariedad, la cual se basa en que la persona elegida es capaz de hacer algo que el otro miembro no es capaz de llevar a cabo. Desde esta postura, también se tiene la teoría de “la atracción de los iguales-semejantes”, las personas se sienten atraídas por algunas necesidades semejantes que tenga el otro (Díaz, 1998). Asimismo, se menciona un conjunto de elementos vinculados en la elección de pareja, algunos de ellos se relacionan con aspectos físicos y sociales, como la edad, la clase social, el lugar de residencia, el estatus socioeconómico, la personalidad y el aspecto físico, entre otros. Por lo que generalmente hombres y mujeres se casan con aquellas personas que son similares en edad, en educación raza y religión, sin embargo cuando hay una discrepancia los hombres son mayores que las mujeres, los hombres tienden a tener mayor nivel educativo y en cuanto a la raza y religión también hay una elevación de matrimonios interraciales e interreligiosos, por lo tanto la edad, la educación, la raza, la religión son algunos factores que influyen en la elección de pareja (Díaz, 1998).

Así, Girard en Lemaire (2001) menciona que a pesar del cambio y crecimiento de la población, la movilidad geográfica, las ocasiones más frecuentes de aproximación entre los jóvenes de uno y de otro sexo y su mayor libertad de relaciones no hacen que los individuos puedan elegir al azar a su pareja, en realidad la posibilidad de elección se

encuentra limitada, por la cultura y la sociedad. Por lo que la extensión del campo para la elección se encuentra restringido, solo en donde la persona ha crecido y se desenvuelve. Es así que se tiene la impresión de que es el grupo familiar de origen el que orienta esta elección. Cabe aclarar que no es que la unión se decida de manera autoritaria, sino que las presiones se ejercen sutilmente, es decir no se hacen conscientemente por los representantes del medio en que se desenvuelve el individuo sino por los mensajes que se envían de manera inconsciente, por lo que tendrá que actuar conforme el medio en el que se desarrolle se lo permita, aunque muchas veces sus proyectos sean diferentes.

Sin embargo, aunque la elección en la mayoría de los casos sea determinada por la sociedad, la pareja tiene que encontrarse y después elegirse, por lo que primero tendrían que aprender a conocerse y descubrir si realmente concuerdan sus intereses y expectativas, es así que cuando solo se eligen la elección se reduce a la de un matrimonio por conveniencia. A esto Lemaire (2001) opina que el lazo del matrimonio es un acto jurídico y el lazo de la pareja es afectivo y que generalmente la gran mayoría de los matrimonios actuales, la unión es sometida por presiones socioeconómicas por interés material, por la necesidad de conseguir alojamiento, una pensión, un documento administrativo etc., con el fin de facilitar la inserción social de los hijos.

Por otro lado, Valdez, González y Sánchez (2005) realizaron un estudio acerca de la elección de pareja en estudiantes universitarios mexicanos, con el objetivo de encontrar cuales son las características que toman en cuenta para elegir a su pareja real o ideal; y encontraron que no hay gran diferencia entre hombres y mujeres a la hora de definir las características de su persona ideal. Las mujeres toman en cuenta las emociones, el humor, la intimidad, la personalidad y los valores; y los hombres, las cualidades físicas, la intimidad y la personalidad. Esto es con la finalidad de satisfacer sus necesidades propias de afiliación.

Por otro lado los psicólogos sociales también enumeran teorías que explican la elección de pareja, creen que el acuerdo entre roles y la igualdad de valores, son otros

factores que también están implicados. Teorías como *la de los roles* (en donde se eligen en base al acuerdo de los roles maritales), *la teoría del intercambio social* (se basa en que cada persona en una relación percibe un intercambio ventajoso entre los recursos recibidos y lo que ofrece), *la teoría secuencial* que fue propuesta por Murstein, en donde las personas pasan por etapas, las cuales se basan principalmente en la atracción y búsqueda de compatibilidad hasta llegar a concebir una idea adecuada de lo que podrían ser si estuvieran casados (Díaz, 1998).

Para el psicoanálisis aquellos individuos que han desarrollado un sentido diferenciado e individualizado de sí mismos son más propensos a experimentar una relación marital más positiva. Según Freud se elige a una persona en su totalidad no solamente por ciertos rasgos que pueden satisfacer ciertas necesidades (elección por apuntalamiento). Este tipo de elección tiene como teoría amar a la mujer que alimenta o al hombre que protege. Por lo que la elección tiene su origen en la satisfacción de las necesidades, el sujeto dependiendo de sus deseos va a buscar un objeto (es aquel donde o por lo cual la pulsión puede alcanzar su finalidad) que sea capaz de satisfacerlos, así la elección del objeto de amor debe ser el origen de satisfacciones de la mayor parte de los deseos conscientes y al mismo tiempo contribuir a reforzar el yo y a su seguridad propia (Lemaire, 2001). Posteriormente Freud propuso “la elección de objeto narcisista” la cual se basa en la relación del sujeto consigo mismo, se ama a lo que es uno mismo, lo que ha sido y a lo que querría que fuese, añadiendo “la cualidad que se querría tener”, lo que se querría ser (el ideal del yo). Por lo tanto la elección de pareja debe cumplir con dos criterios básicos: primero debe satisfacer la mayor parte de los deseos conscientes y segundo debe contribuir a reforzar el yo y a su seguridad propia. Por otro lado Lemaire (2001) menciona que también hay una elección referida a las figuras parentales, el primer objeto que se tiene en la infancia servirá de referencia para la elección del compañero, por lo que el objeto se elige en la medida en que favorece al yo y a sus defensas propias por las satisfacciones que le aporta al sujeto. puede haber una elección referida al padre del sexo opuesto donde la referencia puede ser positiva o negativa (quiero un hombre que se parezca a mi padre o quiero un hombre que sea lo contrario a mi padre) o viceversa la elección referida al padre del



mismo sexo, que desempeñe los papeles maternales o parentales según sea el caso (Díaz, 1998).

Por su parte Reik (1957 en Díaz, 1998) afirma que uno se enamora cuando se esta insatisfecho con uno mismo y encuentra a alguien del sexo opuesto que tiene aquellas características que desea pero que es incapaz de lograr. A través de la identificación con otra persona uno percibe que sus propias diferencias son eliminadas.

Dicks (1967 en Díaz, 1998) comenta que la elección de pareja no es nunca un accidente. Las personas están juntas basándose “en un acuerdo inconsciente”. Este autor menciona que hay tres niveles que determinan la elección de pareja, el primer nivel está basado en las normas y valores socioculturales, el segundo es la atracción de los yo-yo o de los egos centrales, que incluyen las creencias a cerca de uno mismo y tercero la interacción inconsciente de las “realidades objetales”, en donde se busca que se asemeje a la primera relación con una figura parental.

Díaz (1998) menciona que el crecimiento marital está en la lucha por conseguir un equilibrio entre los esfuerzos por la dependencia-independencia, la proximidad-distancia y el logro de la reciprocidad y la identidad.

Para Lemaire (2001), la estructuración de la pareja se apoya en las fuerzas profundas inconscientes que se traducen en la existencia de necesidades, de tendencias, de presiones y de expectativas para toda la vida. Sin embargo la elección de la pareja se puede ver desde diferentes ángulos, según se considere de modo principal la problemática de la relación del sujeto con su objeto, el entrecruzamiento de los procesos diádicos y de las interrelaciones o la relación con el origen social.

Para Sarquis (1995) una de las cosas que pareciera que se necesita para constituir la pareja es que deba existir el sentimiento de percibir al otro como alguien especial y deseable y que la sola presencia del otro sea fuente de seguridad, satisfacción y

alegría para la persona. Se percibe como un sentimiento de exclusividad, por lo que el otro significa lo más importante.

Para Lemaire (2001) lo que los individuos buscan en la pareja es un refugio, llamado la estructura-refugio, en donde encontrarán el lugar donde podrán vivirse los deseos y las necesidades que no encontrarán en otros grupos sociales. La elección entonces estará determinada por aspectos de la personalidad, los deseos reprimidos o los mecanismos de defensa organizada contra estos deseos. De ese modo, se busca vivir dentro de la pareja lo que no se puede vivir afuera. Sin embargo, se espera tanto de la pareja, que resulta extremadamente difícil satisfacer todas las expectativas que se tiene.

Así para constituir una pareja “estable” lo que se necesita es tener un cierto nivel de transparencia acerca del compromiso pleno o no de cada uno de los miembros que la conforman. Se necesita definir cuáles son los valores que cada persona tiene para así compatibilizar con otra para poder estar en condiciones de establecer los parámetros esenciales que debe cumplir la persona con la que se quiere relacionar. Es por eso que se tiene que tener claro que se quiere como persona, cuales son los principios y valores que uno está dispuesto a cambiar o modificar, y que por ningún motivo se traten de minimizar o descalificar ya que conllevaría a conflictos interiores de mayores consecuencias que cualquier otro problema que se desencadene en la relación de pareja (Segnini, 2002).

En esta línea Willi (1993) menciona tres principios fundamentales para poder tener éxito en la relación, que la unión sea satisfactoria para ambas partes.

El primer principio es el del deslinde en donde se debe definir claramente lo exterior y lo interior de la relación, es decir la pareja debe diferenciarse de otra relación de amistad, deben exigirse mutuamente espacio y tiempo propios y respetar mutuamente los límites establecidos que existen entre ellos. El segundo principio expresa que las formas de comportamiento regresivo-“infantil” y progresivo-“adulto” no deben distribuirse entre sus miembros como papeles polarizados, como seres humanos se

quiere la protección, cuidado, estabilidad y apoyo, el mutuo proteger y ser protegido lleva a una satisfacción para ambos miembros de la pareja; y el tercer principio se refiere al equilibrio del sentimiento de propia estimación en donde los miembros deben hallarse en equilibrio de igualdad de valor.

Por lo que Willi (1993) menciona las fases del matrimonio en donde cada una tiene intensidad, intimidad y motivación propia, además cada una tiene sus propios problemas y conflictos y cada cambio de fase produce angustia y exige por parte de la pareja flexibilidad y adaptación.

#### a) Fase de formación de la pareja estable

Para Erikson (en Willi, 1993) es una fase que dura muchos años, en donde la persona (joven) trata de conseguir aptitudes personales y sexuales para una vida en común íntima y estable. En esta fase se tiende a cambiar de pareja constantemente, se busca demostrarse a sí mismo y a los demás que puede conquistar a su pareja. La relación de pareja en esta etapa es narcisista, inconsciente, exaltada y referidas a sí mismo, ya que está en la fase de búsqueda de identidad.

Para que la persona decida elegir una pareja es necesario que antes haya adoptado determinadas decisiones fundamentales de sí mismo.

Esta fase de formación de la pareja puede llegar a ser muy penosa, está llena de dudas y temores, tales como separarse de su casa, a entregarse a la otra persona a la atadura, a las obligaciones y responsabilidades; a tener que renunciar a sí mismo, inclusive miedo a fallar en el aspecto sexual.

#### b) Fase de estructuración y producción del matrimonio

Esta fase abarca los primeros años del matrimonio y es donde los miembros intentan afirmar su identidad como pareja. Es en donde el hombre y la mujer intentan conseguir una buena situación profesional, que selle su personalidad y su posición social de la familia. La pareja se esfuerza por encontrar su propio estilo de vida, tratan de llegar a

un convenio de normas y valores, al reparto de tareas y responsabilidades, a la distribución de las horas del día, del trabajo y del tiempo libre, a las relaciones sociales y amistades, al empleo del dinero, etc. También es cuando se decide tener hijos, que es una decisión de enorme trascendencia por que la educación de los niños y el cuidado lo lleva generalmente la mujer, lo que impide su poco desarrollo profesional, a pesar de la gran apertura de la mujer en el campo laboral, sin embargo lleva una desventaja por el simple hecho de tener hijos. Además con los hijos se produce un profundo cambio en la pareja, se reduce el tiempo de pasar solos, ni tan pendiente el uno del otro, generalmente le hombre siente celos de los hijos porque le arrebatan parte de la atención de la mujer.

c) La crisis de los años de la mitad de la vida

Es cuando uno ya no está dispuesto a subordinar sus propios intereses al matrimonio y a la familia, lo que quisiera una de las partes es recuperar aquellas posibilidades de vida que le fueron obstruidas por la unión de la pareja, se quisiera ser uno mismo y no tenerse que adaptar a la otra persona. Willi (1993) menciona que en esta etapa se viene a caer en una especie de segunda pubertad, en una segunda crisis de identidad. En esta fase, algunos entran en relaciones extramatrimoniales u otros pretenden divorciarse. Lo que quieren es escapar de la identidad impuesta por la pareja. Trataran de buscar nuevas posibilidades de vida con otra persona.

d) La vejez

En esta fase para la pareja significa decrepitud, enfermedad y muerte. Van muriendo los amigos y conocidos, cambia el mundo con el que se estaba familiarizado. La pareja se une más estrechamente, la igualdad de valores se desplaza ahora con mucha frecuencia a favor de la esposa. El esposo permanece más tiempo en el hogar. Se vuelven más dependientes uno del otro. Pueden existir enfermedades, para solo esperar la muerte.

Por otro lado Lemaire (2001) menciona que existen cuatro fases dentro de la relación de pareja:

a. Luna de miel: el encantamiento inicial

En donde es el primer momento en la estructuración de la pareja y tiene como características la idealización del otro y el amor, no se tienen elementos agresivos con respecto al otro, y se pretende que haya una fusión entre los miembros, este periodo puede durar meses o años, pero no toda la vida.

b. Reacciones precríticas

En esta fase el enamoramiento ofrece beneficios para ambos miembros de la pareja, el otro promete ser aquello que le hacía falta al otro. Además por el intento de mantener el enamoramiento, hay personas que exteriorizan su agresividad con terceros y no con la pareja.

c. Crisis

En esta etapa la crisis viene por la falta que puede cometer uno de los integrantes de la pareja, es decir la decepción que uno puede tener del otro, lo que va provocar un cambio en la dinámica de la pareja, ya no hay idealización y aparecen sentimientos ambivalentes. Aquí existe duda del valor del otro.

d. Reacciones postcríticas

Después de la decepción la pareja puede tomar tres alternativas: la primera es la separación, después la triangularización de la díada y por último la reorganización del vínculo.

Döring (2000), menciona que en la actualidad la vida en pareja tiene una serie de trampas y falacias que van a dificultar la persistencia de la misma. Factores como la

sociedad e ideas propias de cada individuo provocaran que la relación sea difícil, además señala que el problema radica en que los seres humanos tienen deseos de encontrar a su pareja ideal y lo “ideal” pertenece al mundo de las ideas, de los deseos y estos a veces se cumplen, sin embargo no quiere decir que no se valoren las ventajas que la vida en pareja puede representar, siempre que se cumplan determinadas condiciones, tales como la necesidad de gozar con compañía, compartir gustos y disgustos, etc. Así que en la medida en que se pretenda construir estas necesidades sobre bases de la fantasía y el autoengaño, será más pronta la desilusión y el desencanto. Lo que esta autora concluye es que quienes sean más capaces de confrontar su compromiso existencial, asumiendo su responsabilidad ante el mismo, se formarán parejas y relaciones más enriquecedoras, menos dependientes, lo que permitirá el crecimiento constante de ambas personas.

#### **1.4. Pareja y conflicto**

Existen muchas causas de los conflictos maritales, una de ellas es la situación sociocultural: cuando la pareja se ha formado en distintas capas culturales en donde han asimilados ideas diferentes sobre lo que se debe ser en la relación conyugal (Willi, 1993). Esto se debe a que antes de ser una pareja, existen dos personas con diferentes ideas, las cuales van a estar determinadas por la experiencia que cada uno haya vivido y experimentado con sus respectivas familias y con otras personas, además de los gustos, pasatiempos, religión, moral personal y sobre todo las emociones que cada uno tenga, y es así que cuando se empieza a vivir una vida en pareja estas dos ideas diferentes se comienzan a mezclar, y tratar que se acoplen no es fácil, lo que llega a crear una fuente de conflicto que está sustentada en la necesidad de imponer al otro las ideas y experiencias propias, como si uno tuviera la verdad absoluta de la vida en pareja, lo que va a provocar que cada uno tenga un concepto de pareja tal vez diferente y es así que con el paso del tiempo se dan cuenta que no era lo que esperaban y así se produce la desilusión, la angustia y la obstinación.

Esto implica que al estar en interacción social, se busca conseguir lo que se quiere, por la persona misma o a través de otros. Redorta (2005) menciona que cuando se desea conseguir algo, es frecuente utilizar dos formas básicas para lograrlo: el poder y la palabra. Con el poder se busca obtener lo que se quiere de forma directa o a través de los demás, y con la palabra se utiliza la persuasión para que los demás acepten algo por si mismos de una manera positiva. Esto significa que la influencia que una persona puede tener en otra para cumplir su cometido, involucra diversas conductas de diferente intensidad: el simple hecho de pedir las cosas de manera sutil o hacer uso de medios violentos para lograrlo.

Si se eligen medios violentos, es probable que se dé el conflicto, entendido como un proceso interpersonal que se produce siempre que las acciones de una persona interfieren con las de otras (Peterson. 1983, en Flores, Díaz-Loving, Rivera y Chi, 2005). Los conflictos más comunes en una relación de pareja son la falta de comunicación, la organización de las reglas (debido a la gran diversidad de ideas que tiene cada uno) y el poder que cualquier integrante ejerza sobre otro. Lemaire (2001) menciona que ni la familia, ni el individuo, ni la pareja se dan totalmente aislados, por lo tanto, todos sufrirán presiones generalmente de tipo social. Aunado a la presión social, el aprendizaje que cada uno tiene acerca de la pareja es diferente, lo que puede llevar a los conflictos maritales más comunes. Como menciona Willi (1993) los conflictos se basan en causas complejas y de diferentes estratos, un ejemplo es la situación sociocultural que es de gran importancia, lo que se relaciona a que los conflictos surgen cuando la pareja se ha formado en distintas capas culturales y sociales, en donde han aprendido ideas diferentes acerca de la relación de pareja.

Otros conflictos son los relacionados con las diferencias que existen entre ser hombre y ser mujer (las diferencias de género), dependiendo los roles que la sociedad le imponga a cada género van a estar determinados los conflictos en la pareja, lo cual afectará en el ámbito de la comunicación e incluso la vida sexual de la pareja (Sarquis, 1995). Los hijos son otra fuente de conflicto ya que la llegada de un hijo significa compromiso, responsabilidad y adaptación de la familia al nuevo miembro, en algunas ocasiones el hijo puede ser visto como competencia para el padre, ya que le quitará

tiempo de convivir con su pareja. El poder es otra causa de conflicto en la pareja, debido a que se ejerce dependiendo de las necesidades de cada persona sin tomar en cuenta las estrategias a utilizar para que se cumpla el objetivo final, esto puede ser de manera violenta o sutil, provocando así serios problemas a la relación.

Por otro lado Lemaire (2001) menciona que las parejas que fracasan en su relación de pareja es porque en su infancia han vivido en un marco social oprimido y no han adquirido el equipamiento cultural y verbal necesario para expresar sus afectos, deseos y temores, vivir en una familia cerrada, replegada y que impide los contactos afectivos con el exterior provocara que los individuos formen pareja en donde tendrán conflicto debido a que fracasarán en cuanto aparezcan condiciones diferentes, no previstas por lo que en las situaciones difíciles no estarán preparados para enfrentarlas.

Para Bucay y Salinas (2001) los conflictos en la pareja aparecen desde la elección, ya que una persona al planear tener una relación crea expectativas en la otra persona lo que implica que posiblemente no se cumplan provocando así diferencias entre ellos al no conseguir lo que se quiere. Mencionan que al tener un ideal se tiene deseos los cuales muy pocas veces se van a cumplir, lo que se tendría que hacer es pensar en lo que es posible obtener de la otra persona y no esperar a que se cumpla ese ideal. Ya que al darse cuenta que la otra persona no es lo que se espera se plantea una disyuntiva de sí se puede amar a la pareja que se tiene y se olvida de la persona ideal o sí se sigue esperando y manteniendo los conflictos generados por esto. Otros conflictos que surgen son los relacionados a resolver problemas propios que se han generado a lo largo de la vida esperando que la otra parte los resuelva, lo que conlleva a culpar al otro miembro de competitivo, egoísta e incomprensible, cuando en realidad no existe una comunicación que los lleve a entenderse y conocer lo que uno está dando al otro y viceversa, en lugar de esperar que se cumplan esos ideales cuando no se ha experimentado como realizarlos.



Para que la relación de pareja perdure, generalmente lo que se espera en una relación de pareja es compromiso, sensibilidad, generosidad, consideración, lealtad, responsabilidad, confiabilidad e indudablemente amor. Es así que los integrantes de la pareja deben cooperar, ser accesibles, reconocer errores y perdonar, además de ser tolerantes con los rasgos particulares del otro, ya que cada uno desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro, las cuales no siempre se van a cumplir. Por lo que los conflictos a menudo se presentan por una mala comunicación, los miembros están más dispuestos a acusarse por los errores que cada uno comete que por encontrar una solución a su problemática (Beck, 1993).

## **CAPITULO 2**

### **PODER**

#### **2.1. Conceptuación**

Para Foucault (1985 en Ceballos, 2000), el poder es un modo de acción de unos sobre otros, se ejerce cuando unos individuos son capaces de gobernar y dirigir las conductas de otros. Por otro lado, Russell (1938 en Boulding, 1993) clasifica tres diferentes formas de poder:

- a) La influencia
- b) El uso de incentivos
- c) Las disuasiones y la coerción

Con base en estos planteamientos, Russell (1938) define el poder como la producción de efectos pretendidos, menciona que el poder se encuentra tan adherido en la interacción social que no se puede separar. Al relacionarse las personas se influyen mutuamente, de tal forma que el simple hecho frente a frente, es una forma de ejercer poder de manera inconsciente.

Wright (citado en Boulding, 1993), define el poder como inherente a la aptitud para ocupar posiciones de mando en las principales jerarquías y organizaciones de la sociedad moderna, la capacidad para tomar decisiones que tengan consecuencias importantes para el que ejerce el poder.

Para Weber (citado en Boulding, 1993), poder es la capacidad de gobernar el comportamiento de otros. Esto señala el uso de las formas para producir un cambio

social, político o económico. Por su parte Redorta (2005), enlista una serie de palabras que definen al poder:

1. Fuerza: en donde se hace referencia a la capacidad física de lograr algo.
2. Capacidad: que es la aptitud de conseguir algo.
3. Influencia: se define como la capacidad de una persona para lograr que otra realice algo. Esta se da a partir de la interacción con los otros.
4. Autoridad: se refiere a alguien que ya tiene un poder aceptado por otros.
5. Control: se refiere a algo que no va a “salirse de las manos”, que no habrá cambios imprevistos y si los hay se tiene la capacidad de mantenerlo como mejor convenga.
6. Estatus: se refiere al estatus social, al tener este será más fácil conseguir lo que se desee.
7. Jerarquía: refiriéndose a la estructura social, al lugar que se ocupa en esa estructura y al ejercicio de poder a través de ella.
8. Liderazgo: la capacidad de una persona para influir en otra(s), mientras esa(s) persona(s) siga al líder, este podrá tener el poder, es decir las demás personas le dan el nombramiento y el derecho a ejercer poder.

De manera similar, Rivera y Díaz-Loving (2002) mencionan que el poder es la habilidad de llevar a cabo metas deseadas o exitosas, que se manifiestan en términos de modificación de la conducta para con los otros o produciendo efectos intencionales. Lo que conlleva a involucrarse en relaciones asimétricas, aunque el poder de un individuo en una “esfera de interés” pudiera ser compensado por el poder del otro en alguna otra esfera de interés, es a través de estas esferas que las relaciones pueden ser caracterizadas como simétricas o ecuánimes. El poder es de naturaleza multidimensional, incluyendo los componentes socioestructurales, interaccionales y resultantes.

Posee la virtud de unir y separar a un mismo tiempo. En tanto fuerza, se proyecta en

una infinidad de pliegues que unas veces se superponen, y entonces pensamos que se trata de acuerdos o consensos, mientras que otras el simple roce con el otro provoca un desorden incontenible. Esto se debe al parentesco que tiene con el exceso, con la fuerza y la intensidad que desborda hasta el más efímero acto. No obstante, esto es justo lo que aterra a la gente, y lo que provoca que se resguarden en posturas de carácter tolerante. De esta forma se atenúa momentáneamente la fuerza y la violencia que implica cualquier afirmación de poder. Aunque solo es momentáneamente, ya que en realidad el conflicto continúa (Ayala, 2003).

El juego del poder es un juego de ilusiones que desvía la mirada de una existencia pesada, onerosa, seria, a otra donde parece que la vida en sociedad es posible. La modernidad representa la transición, si algo caracteriza al poder envuelto en cualquier manto, es la referencia a lo sagrado, es decir cuando se produce una transición, se mantiene intacta la estructura misma de aquello que se quería destruir o cambiar, lo único que acontece es la reformulación de la estrategia que ahora permite pensar en un poder emanado del conjunto de los individuos y no, en la trascendencia inexorable de uno solo. (Ayala, 2003).

Entre los elementos que complican la definición de poder en los sistemas sociales, está el establecimiento de las diferentes fronteras y contextos a las cuales está expuesta una persona, debido a las decisiones y al poder que ejercen otras personas u organizaciones (Boulding, 1993). De esta forma, el conflicto estalla cuando un cambio en la frontera de las posibilidades entre dos partes reduce en cierta medida el poder de una y aumenta la otra.

La definición más sencilla del poder humano es la capacidad de conseguir lo que queremos, para lo cual es necesario tomar decisiones que siempre se hacen en nombre de una entidad más grande. El poder es el alma que mueve el cuerpo de toda organización, no hay institución sin cuerpo y sin alma; no hay poder sin sociedad; no hay sociedad sin poder (Dromi, 1996).

Bajo estas circunstancias, es necesario establecer acuerdos, o líneas de propiedad

pactada entre ambas partes, de modo que ninguna de las dos intente aumentar su poder a costa de la otra. De esta manera, la forma en que los individuos juzgan el poder y el bienestar de los otros, constituye un elemento importante en la estructura total del poder.

La manera de conceptualizar el poder proviene del lugar en donde este se coloca, se puede ejercer poder tanto a objetos materiales, animales y ha personas. El poder sobre los objetos materiales abarca cosas como cavar, detonar explosivos, sacudir, lavar, conducir, entre otras, todas estas actividades que se realizan con frecuencia requieren siempre del uso de energía, el transporte y la transformación de materiales, que a pesar de ser simples requieren información y cálculo humano; como es evidente, el poder que se ejerce sobre las cosas proporciona la capacidad de modificarlas, utilizarlas, consumirlas o destruirlas.

El poder sobre otros seres humanos es muy complejo porque pone en juego relaciones entre individuos, los otros seres humanos pueden replicar, defenderse, huir, obedecer o desobedecer, discutir e intentar ejercer el poder sobre otros, es por este motivo que para estudiar al poder debe ser necesario no solo considerar la fuente y su fuerza, sino también el recipiente y el nivel de resistencia (Rivera y Díaz-Loving, 2002).

Siguiendo la línea de posturas y dirección del poder, French y Raven (1959 citados en Rivera, 2002), al tratar de esclarecer una verdadera medida del poder, plantean que existen dos clases: el poder relativo y el absoluto; describen que el poder relativo es siempre circunstancial, depende del momento y es inestable, pues suele basarse en la fuerza bruta y depende del temor y de la impotencia del otro, el cual al menor descuido y a la primera oportunidad intentará invertir el papel. En el lado opuesto, se encuentra el poder absoluto, que goza de solidez y estabilidad, pues suele basarse en el reconocimiento que se tiene a las capacidades, habilidades y derechos propios, de tal forma que aunque se resistan a su mandato, eventualmente se acepta su poderío, pues se considera que lo posee genuinamente.

La definición de un poder positivo o negativo en ocasiones está vinculado a motivaciones egoístas versus de amor maduro. Al centrarse en el aspecto negativo del poder, aparecen una serie de correlatos y formas de ejercerlo que inducen a centrarse en las ganancias de quien lo ejerce. Así, este poder es caracterizado por la modalidad someter-sumisión, “si yo gano, tu pierdes”. Algo que es importante en este aspecto es el hecho de que es difícil confrontar nuestra carencia de poder. Admitir la poca influencia que se tiene sobre otros o que se es insignificante, es ciertamente difícil de aceptar ya que hiere al narcisismo. En estos casos, las ganancias del poder suelen ser transitorias y el poder exhibe síntomas de patología, de no adaptación y de futilidad. Algunos ejemplos de este tipo de poder son: cuando el ejercicio del poder no aumenta u obstaculiza las posibilidades de gratificar las necesidades más fundamentales de la supervivencia y la satisfacción; cuando el ejercicio del poder es ambiguo, fortuito, arbitrario, regresivo, desproporcionadamente intenso y rígido a pesar de las consecuencias; cuando el ejercicio del poder se hace tan funcionalmente autónomo, externo en intensidad, que pervierte las facultades críticas, racionales y morales en las relaciones interpersonales; y cuando el poder ocasiona un sentimiento de futilidad y tedio que deriva en la incapacidad de usar el poder creador (Boulding, 1993).

Para determinar la parte positiva del poder, debemos observar que el amor y el poder se sobreponen; es decir, la persona que ama a otra se deja influir y trata de hacer y satisfacer los deseos de aquel a quien ama, llámese pareja, matrimonio, hijos, amistad, etc. En sus formas más extremas, el poder, como todas las cosas, puede dar malos resultados e incluso contemplarse como una forma de patología. En el caso de los matrimonios acaban en divorcios, la tortura y el maltrato de prisioneros atenta contra sus derechos humanos y las guerras hacen caer a los gobiernos que las empezaron. Con frecuencia, el ejercicio del poder tiene repercusiones y consecuencias más allá de quien lo ejerce y de los súbditos inmediatos, debido a que se forma un ecosistema con influencias recíprocas. Muchas patologías del poder se originan en el hecho de que a menudo se tiene una idea equivocada del mismo; el

intento de ejercer poder que no se tiene, conduce fácilmente al desastre, tanto de quien lo practica como de las personas sobre las que se ejerce (Boulding, 1993).

Las fuentes del poder son diversas existen tanto físicas, químicas y materiales; el ejercicio del poder siempre supone algún tipo de transformación; ahora bien, en todas las formas de poder existe un elemento que las condiciona de un modo limitativo y que cabe definir con la vulnerabilidad ante los entornos que cambian, algunas personas son maleables, otras no; por otro lado, cabe distinguir entre el poder defensivo, que es la capacidad de impedir cambios no deseados y el poder de producir cambios deseados, al que se podría llamar poder activo (Korda, 1987).

No es absurdo suponer que para cada persona existe un grado óptimo de poder al que mejor se adaptan las potencialidades de cada cual, aunque sea difícil medir dicho grado, o decir dónde está o donde debería estar. Es fácil admitir que la impotencia, como la pobreza, por debajo de cierto punto, es un mal e impide que los individuos realicen su potencial (Cataldi y Reardon, 1986).

La importancia que se le da al poder de satisfacer diferentes deseos parece depender, como sostienen los economistas, de la escasez, es decir, se quiere el poder de alcanzar ciertas cosas de las que uno se siente privado (Dromi, 1996).

## **2.2. Características del poder**

Redorta (2005), menciona que el poder es *relacional*, es decir, es recíproco, unos y otros lo ejercen según sus objetivos. Es *intencional*, se tiene un deseo que se lleva a la acción por conseguir algo; es *gradual*, es decir se va aplicando de acuerdo a las necesidades de cada persona y a lo que se quiere lograr, es así como se van buscando las estrategias adecuadas para conseguirlo; es *expansivo*, llega hasta que encuentre un límite, se va tratando de llegar hasta que se cubren las necesidades; es *atribuido*, se asigna, pesa más cuando alguien lo atribuye a alguien; es

*multiforme*, adopta las formas vinculadas a la manera de relacionarnos, en ocasiones no se reconocen las formas de poder, cuando en verdad son; es un *producto social*, es así como se encuentra en todos los niveles de relación humana; es un *recurso*, es un medio por el cual se pretende conseguir lo que queremos, utilizándolo como una forma de resolución de conflictos.

Es importante mencionar, que el poder se ejerce en todos los ámbitos, es decir, es una fuerza que se aplica para cambiar algo o a alguien, el solo hecho de aplicar una acción a una cosa material estamos ejerciendo poder ya que tenemos una intención, manipular, modificar o cambiar a nuestra conveniencia; al aplicar poder a los individuos, por la interacción que tiene cada uno y por sus propios objetivos se podrá encontrar incluso con alguien que trate de disolver lo ejercido, que enfrente de alguna manera lo impuesto por otra persona; Rivera y Díaz-Loving (2002), mencionan que las personas pueden replicar, obedecer, desobedecer, discutir, defenderse e intentar ejercer el poder sobre la persona que lo está ejerciendo.

En las relaciones interpersonales el poder es la habilidad de conseguir que otra persona piense, sienta o haga algo que no habría hecho usualmente. Existen tres formas que Cartwright y Alvin (1959 en Rivera y Díaz-Loving, 2002) enuncian:

1. Frente a frente: cuando uno posee los medios para afectar al otro.
2. La influencia: sí uno utiliza el propio poder.
3. El control: que se tiene cuando la influencia es exitosa.

Ejercer el poder tiene que ver con el nivel jerárquico que tenga el individuo en su medio, con el estatus y la cultura que tenga para cumplir principalmente con sus deseos y necesidades como individuo. Al ser la sociedad netamente patriarcal, el hombre tiende a aplicar el poder en sus relaciones de pareja de manera tal que llegan a confundir el amor con el poder, siendo esto perjudicial a su relación debido a que tiende a imponer sus deseos y necesidades sin antes llegar a acuerdos para poder sobrellevar el matrimonio, generalmente el poder es aplicado del más “fuerte” al más “débil” y se tiene dos ejes de practicarlo, el género y la edad, es decir, las



mujeres, los niños y los ancianos son los que tienen mayor probabilidad de ser sometidos (Patr6 y Limi6ana, 2005).

Las personas que est6n influidas por el poder tienden a modificar su personalidad; Redorta (2005), menciona que las personas con alta motivaci6n por el poder se preocupan de tener dominio, control e influencia sobre otras personas, inclusive se puede asociar con conductas agresivas. Este tipo de personas tienden a presentar algunos de estos rasgos: tienden a persuadir y convencer a las personas, controlar, dirigir, realizar acciones que impacten a los dem6s, repercutiendo as6 en su estado emocional, adem6s buscan la reputaci6n y el prestigio Ch6liz (1995 en Redorta, 2005).

### **2.3. Tipos de poder**

Frieze (1978) y su estudio del poder ha guiado al desarrollo de una tipolog6a a la que las personas pueden tener acceso y que difieren en sus consecuencias. La mayor parte de la influencia social de cada uno de estos tipos o bases de poder, se refiere a la naturaleza particular de la relaci6n en la que se ejerce el poder, qui6n influencia y quien es influenciado. Los tipos o bases de poder planteados por este autor son:

1. Poder de recompensa: que es un poder basado en el dar a otra persona algo valioso a cambio de una complacencia o sumisi6n.
2. Poder coercitivo: que incluye toda la gama de amenazas de castigo ante la ausencia de sumisi6n o complacencia. Este tipo de poder solo es efectivo si la persona intenta llevar a cabo una amenaza y tiene el poder de hacerlo. As6, la coerci6n es una base de poder frecuentemente usada por los esposos sobre sus esposas, a pesar de que la esposa tambi6n haga uso de ella.

Ambos tipos de poder son generalmente utilizados por los hombres y su uso es

considerado básicamente masculino.

3. Poder referencial: ocurre cuando dos personas que tienen similitudes y se gustan, pueden compartir suficientes sentimientos de identidad común que uno puede influenciar al otro apelando a esta identidad.
  
4. Poder legítimo: es la forma de poder más compleja, ya que está basada en el aprendizaje previo de la persona sobre las normas de influencia. Frecuentemente la influencia legítima está determinada por la posición que una persona tiene socialmente, como es el caso de la superioridad del hombre sobre la mujer. La mujer tiene menos acceso a esta base de poder ya que no mantiene una posición formal en la cual pudiese influir, además una mujer que usa esta base de poder a partir de su posición de autoridad se estima altamente agresiva por sus compañeros. Sin embargo, uno de los papeles en los cuales las mujeres tienen poder legítimo, es el papel de madre, pero aún aquí, el padre puede tener la última palabra en la familia. Otro ejemplo del uso de esta base de poder, se da bajo la norma de reciprocidad: “si yo hago algo por ti, tú estás obligado a hacer algo por mí”, el poder de este tipo es visto como masculino.
  
5. Poder experto: en esta base de poder se usa al conocimiento o habilidad para provocar un cambio en los demás, es una base principalmente masculina.
  
6. Poder informacional: se basa en explicar la razón por la cual sería beneficioso para otra persona cambiar, someterse o aceptar algo. Si la información parece verdadera, y quien influencia es creíble, entonces ellos pueden ser persuadidos. Quien influencia intenta usar la recompensa o la coerción, informando al otro acerca de las ganancias o pérdidas que puede obtener siguiendo o no el consejo que se le da. No obstante, la gente que usa este poder también tiene un control directo sobre recursos relevantes.

## **2.4. Estrategias de poder**

El ejercicio del poder puede ser positivo o negativo, se realiza a través de una serie de acciones denominadas estrategias de poder clasificadas también en positivas y negativas: Autoritario, afecto positivo, equidad-reciprocidad, directo racional, imposición-manipulación, descalificar, afecto negativo, coerción, agresión pasiva, chantaje, afecto-petición, autoafirmativo, sexual y dominio (Rivera, 2000).

Las estrategias son modos usados por la gente para influenciar a otros. De este modo, las estrategias describen un proceso activo de poder que está siendo ejercitado. Se han desarrollado varios modelos para clasificar los diversos modos en que la gente tiende a influenciar a otros. Thabaut y Kelley (citados en Rivera y Díaz-Loving, 2002), argumentan las ventajas de entender el fenómeno como un proceso dirigido a aumentar o reducir resultados benéficos o negativos en situaciones interpersonales. En el aumento de resultados, una persona poderosa provee recompensas a fin de inducir a otra a ejecutar comportamientos deseables. Por el contrario, en la reducción de resultados, el actor aplica sanciones negativas en cualquier caso en que la otra persona tiene un comportamiento distinto al deseado por él o ella. Al clasificar los métodos conductuales posibles en la relación se proponen cuatro modelos básicos de cómo obtener resultados en una interacción los cuales son:

1. Persuasión: es la tendencia del actor a ganarse la confianza del otro ofreciendo razones de porque lo que propone debe ser, desde el punto de vista del objetivo a lograr en la relación, explicando cómo la acción derivada va a ser una buena cosa para él o ella, por lo cual es adecuado que el otro haga lo que desea el actor.
2. Inducción: es la tendencia del actor dirigida a obtener concesiones favorables del objetivo. En esta estrategia, se presenta una propuesta de las ventajas de las contingencias situacionales, logrando que la lógica lleve a la conclusión de

que el otro debe confiar en el actor y en sus sugerencias de que el otro lleve a cabo alguna acción.

3. Activación del consentimiento: trata de la tendencia del actor a obtener confianza a través de la normatividad, es decir, invoca el “porque debe ser”, desde el punto de vista del objetivo, indicándole a su pareja lo malo que sería rechazar el actuar como desea el actor.
4. Disuasión: esta es la última forma de obtener lo que se desea, la disuasión es la tendencia del actor de obtener lo que quiere por medio de invocar lo desagradable que sería el exponerse a situaciones no complacientes del objeto, haciendo uso de una amenaza, de una situación desventajosa o de sufrimiento.

Para Ramírez (2005) el poder es un ejercicio de relación social que constituye una unidad dialéctica poder-resistencia, en donde quien lo ejerce puede hacer uso, para mantenerlo, del recurso de la violencia física o de la persuasión ideológica sobre quien lo confronta. Este autor formula una clasificación de las relaciones de poder-resistencia:

1. Suave: consiste en el convencimiento ideológico de la dominación recurriendo a la tradición y a recursos discursivos (de carácter religioso, jurídico, social, etc.) que se van adaptando de acuerdo a la generación y a las características familiares e individuales, este tipo de relaciones de poder implica la aceptación de la guía masculina del comportamiento femenino.
2. Coercitiva: la cual resulta del poder que es impuesto mediante una manifestación explícita (uso de la fuerza física, agresiones verbales o amenazas) que expresa la paradoja de la necesidad de gobernar a la mujer como de no poder prescindir de ella.

3. Expositiva: la cual expresa acuerdo y apoyo mutuo en los intereses de ambas partes a través del diálogo y el respeto a la diferencia.

## **2.5. Poder y pareja**

Centrando el tema en las relaciones interpersonales, se puede decir que posee una persona, puede ser de muchas clases y éstas pueden combinarse entre sí, el sujeto puede destruir, amenazar, producir algo, intercambiar y lograr la integración que es el poder de que a uno lo acepten, lo respeten, goce de legitimidad y forme parte de una red más extensa. El poder personal está distribuido de un modo desigual, algunas personas tienen mucho, otras casi no tienen y esto les provoca una sensación de impotencia.

De la misma manera en que el poder goza de una popularidad considerable en las ciencias sociales y las humanidades, en las relaciones de pareja también han sido propuestas un gran número de definiciones y propiedades, sin duda alguna, establecer la definición, origen, manifestación y distribución del poder ha resultado difícil dada la complejidad bio-psico-sociocultural del constructo. En la sociedad mexicana, la obediencia y la abnegación conforman expresiones de poder que van amalgamadas al afecto. Es precisamente esta mezcla híbrida de amor y poder la que necesita conceptualizarse y estudiarse para comprender los procesos que le subyacen (Díaz-Guerrero y Díaz-Loving, 1988). Se considera que la relación de pareja es una magnífica oportunidad de hacer y manifestar poder, ya que es la conformación de una relación en la que se establecen reglas y formulas de poder, que adquieren un único y común acuerdo. Es un enfrentamiento de afectos, signos, símbolos, estilos, valores y creencias que habrán de buscar imponerse, mediar o retraerse a favor del establecimiento del nuevo contrato, definiéndose así el nuevo poder y su correlación de fuerza. En síntesis, Díaz-Guerrero y Díaz-Loving (1988) mencionan que el poder es cualquier tipo de conducta a través de la cual se logra que los otros hagan lo que como individuos se quiere que se haga.

Como se sabe en toda relación social está inmersa la influencia que unos ejercen sobre otros, el poder que pueda existir es ineludible, dentro de las relaciones interpersonales se encuentran problemas relacionados con la posición, jerarquía y privilegios (Boulding, 1993) y ninguna persona se puede encontrar ajena a alguno de estos aspectos; es por ello que al hablar de poder se vuelve tan complejo, ya que todos aplican y se les aplica algún tipo de poder para cubrir necesidades, el enfrentarlo es un tarea difícil por las pocas herramientas que existen para sobrellevarlo; por ejemplo, si alguna persona trata de equilibrar su vida en pareja, tratando de que sean más equitativos los asuntos relacionados con la misma (compartir roles, toma de decisiones, establecimientos de reglas, etc.) se llega a confundir con rebeldía o desobediencia por algún elemento de la pareja.

Es por ello que la cultura juega un papel fundamental en la vida del matrimonio, ya que hay roles establecidos por la sociedad que influyen en las relaciones de manera negativa, como menciona Lemaire (2001), una de las causas de los problemas en pareja es la infraestructura económica, el simple hecho de que la mujer trabaje y llegue a ganar más se vuelve un conflicto entre ellos; el valor que le dan al dinero, y la comparación de lo que gana el marido y mujer, el nivel educativo que tenga alguna de los dos o la simple competencia laboral son otros factores relacionado a los problemas maritales.

Sin embargo el feminismo ha provocado que las mujeres entren a un campo laboral y social más amplio, lo que conlleva a modificar los roles culturales que están marcados por la sociedad. Flores, Díaz-Loving, Rivera y Chi (2005), mencionan que los roles maritales están cambiando gracias a la participación de la mujer en las actividades económicas del hogar; es así como una esposa empleada, podrá dar frente a los conflictos maritales en los que este inmersa, como lo son el compartir las actividades del hogar, el cuidado y educación de los hijos y la negociación para lograr un equilibrio de poder dentro del hogar. De tal manera que hay mayor negociación de poder cuando la pareja colabora por igual en las actividades del hogar y el ingreso económico, a diferencia de las mujeres que solo se dedican a desempeñar su función de esposa tradicional.

No obstante cuando se habla de poder en la relación de pareja se piensa en la superioridad que algún miembro de la misma tiene sobre otro, principalmente del hombre hacia la mujer esto es debido a las creencias que surgen a partir del contexto cultural, por las diferencias que existen entre ser hombre y ser mujer, diferencias tales como el hombre es el miembro fuerte dentro de la familia, el que tiene que dar el sustento económico y por lo tanto realizar el trabajo pesado, por el contrario la mujer al ser el sexo débil es la encargada de cuidar y proteger el bienestar de los hijos y el de su pareja. Es así como López (1990) menciona que se llama poder masculino a la sensación emocional experimentada de que la voluntad de este está subordinada a la de aquel, y que la autoridad en las relaciones de pareja o de familia en cualquiera que sean los términos en que la sociedad defina autoridad, residirá en el hombre. Centrándose en la pareja este autor menciona que el poder se da en la relación cuando se observa el dominio y la imposición de ideas, actitudes o sentimientos de un cónyuge hacia el otro sin importar su opinión o su decisión.

Se podría pensar que en la relación dual no debiera existir el poder por el simple hecho de que al unirse en pareja se hace por amor, lo que hace referencia a cualquier conducta que acerca a las personas, sea física, emocional, cognitiva, social o espiritualmente, para que las personas sean felices y puedan desarrollar sus potencialidades (Díaz-Guerrero y Díaz-Loving, 1998). Sin embargo se dice que el amor es un medio para obtener el poder y el poder es el fin del amor (Rivera, Díaz-Loving, Sánchez, Ojeda, Lignan, Alvarado y Avelarde, 1994).

Estos autores realizaron un estudio con la finalidad de conocer cuál es el significado de poder y amor en una muestra de hombres y mujeres mexicanos, encontrando que en el caso de las mujeres las palabras que definen al poder son positivas como amor, comprensión, comunicación, confianza, unión, y negativas como autoridad, dominio, dinero y decisión. Para los hombres significa comprensión, unión, apoyo y amor y de manera negativa, dinero, hijos, educación e infidelidad; es así que concluyen que el significado para hombres y mujeres difiere, en el caso de las

mujeres ponen mayor énfasis al definir el poder, tal vez por el hecho de que le toman mayor atención a la relación que los hombres, para estos últimos el poder lo definen de manera negativa debido a que quizá en una relación a largo plazo existe la rutina, los hijos y con el paso del tiempo se deteriora la relación tornándose muchas veces conflictiva al tomar decisiones, además se crea una lucha por ver quien tiene el poder.

Así mismo, encontraron la relación que existe entre el poder y el amor, hallando que tanto hombres como mujeres comparten el mismo significado (comprensión, cariño, respeto, confianza, comunicación), concluyendo que esta mezcla lleva a pensar que el poder se confunde con el amor y que este muchas veces es una forma de poder. Rivera, Díaz-Loving, Sánchez, Ojeda, Lignan, Alvarado y Avelarde (1994), mencionan que en la cultura mexicana se le da más importancia a las relaciones afectivas y al gusto por dar y recibir cariño, buscando la protección, lo que significa que el poder está visto desde el amor, esto se da porque dentro de la cultura el querer a alguien significa además de protección y cariño, sometimiento y obediencia. Por lo que, el que más se involucra emocionalmente cederá por el miedo a perder al ser amado, sin embargo en las relaciones a largo plazo el amor tiende a desaparecer y el poder permanece, lo cual conlleva a los conflictos llegando inclusive a la separación de la pareja.

Como se menciona, el poder se refiere a las estrategias utilizadas por las personas para influenciar a otros, las estrategias describen un proceso activo de conducta que está siendo ejercitado para así cambiar el comportamiento de otros, es decir la manera en que la gente acostumbra conseguir sus metas y resultados deseados cuando surge un conflicto de intereses entre dos personas (Rivera, Díaz-Loving, Sánchez y Alvarado, 1996). Es así como los estilos de poder van a ser la forma en cómo se ejerce el poder, siendo negativo o positivo y las estrategias son los medios por los cuales las personas aplican el poder.



Así que para conocer cuáles son los estilos y estrategias de poder que aplican hombres y mujeres en su relación de pareja, Rivera, Díaz-Loving, Sánchez y Alvarado (1996), realizaron un estudio exploratorio, encontrando que tanto hombres y mujeres utilizan estilos conductuales positivos y negativos, en cuanto a las estrategias de poder utilizadas encontraron diferencias en el empleo de estas, hallando que los hombres utilizan estrategias más directas que las mujeres. Ellas utilizan en el estilo conductual positivo, estrategias como el razonamiento, la persuasión, el afecto-petición y la asertividad a diferencia de los hombres que en el mismo estilo utilizan estrategias como la negociación e intercambio y la normatividad positiva. En cuanto al estilo conductual negativo, la estrategia utilizada por la mujer es el afecto negativo, y el hombre utiliza estrategias tales como el autoritarismo, la coerción, el poder remunerativo y la normatividad.

Como se ha visto una de las estrategias de poder es por medio del afecto, siendo que la cultura mexicana está regida por sentimientos y emociones aprendidas desde pequeños; el amor es utilizado para alcanzar objetivos, por medio de la manipulación “lo tienes que realizar porque me amas”, sometiendo a la pareja a actos en los que en algunas ocasiones no está de acuerdo (Rivera y Díaz-Loving, 2002). De esta manera, Rivera (2000) indica que el poder en la relación de pareja, se refiere a quien toma las decisiones, a quien plantea ideas o soluciona problemas, a quien participa más en las discusiones.

Es así que cuando el poder se vincula con aspectos negativos dentro de una relación, la influencia que puede tener una persona en otra, se relaciona con su estado emocional lo que conlleva a tener conflictos maritales y/o personales dentro del matrimonio. En otros casos el tipo de personalidad del individuo (sumisión, introversión, baja autoestima) provoca que se llegue a la obediencia, provocando serios problemas en la vida emocional del ser humano sometido hacia el poder. Aquí influyen las creencias y valores que tienen las personas, el dominar o dejarse dominar depende de la cultura en la que están inmersos. Pero ¿cuándo el poder se vuelve conflicto?, la base radica en el interés de la persona “poderosa” en reafirmar

su poder, mientras que las personas sometidas tienen el interés de reafirmar su independencia; es una lucha entre poder y libertad (Blau, 1982 en Redorta, 2005).

Esto significa que en las relaciones de poder, hombres y mujeres pueden obtenerlo de diferentes fuentes, no obstante, el desbalance del poder en las relaciones de pareja, se observa en el hecho de que los hombres son quienes generalmente tienen más poder que las mujeres, en este sentido Sprecher y Felmler (1997) encontraron que cuando las mujeres reportan mayor involucramiento en la relación de pareja, también señalan tener menos poder en la relación.

En lo concerniente a los problemas maritales, si no se resuelven generan conflictos que pueden conducir a un estilo de interacción disfuncional. Estos conflictos se relacionan con problemas de comunicación, falta de habilidades de negociación, ineficiencia, indecisión y desorganización en la solución de problemas (Falicov, 1991).

Al respecto, Walters, Carter, Papp y Silverstein (1991) mencionan que la expresión abierta de desacuerdos y conflictos, se ve limitada por la influencia de una serie de factores tales como el temor a desencadenar la expresión de sentimientos de cólera o el temor a ser rechazado.

En el conflicto marital, prevalece la demostración de conductas negativas a las que subyace un mayor número de críticas e interacciones hostiles convirtiéndose en comunes las descalificaciones, las malas interpretaciones, y el culpar al otro (Ochoa de Alda, 1995).

## **CAPITULO 3**

# **ENFRENTAMIENTO**

### **3.1. Antecedentes**

El estudio del concepto de enfrentamiento, implica remontarse a dos clases de literatura (teórica / empírica), una hace referencia a la teoría Darwinista, en donde gracias a la importancia de los estudios con animales, se observó cómo éstos crean habilidades para la supervivencia; es decir, buscan la mejor salida para vencer situaciones que provoquen peligro y así poder subsistir. Es así, como en este modelo se define el enfrentamiento como “aquellos actos que controlan las condiciones aversivas del entorno, disminuyendo por tanto, el grado de perturbación psicofisiológica producida por éstas. (Lazarus y Folkman, 1991, pág. 141).

Otros autores manejan definiciones similares a partir del estudio con animales y seres humanos, es el caso de Ursin, en Lazarus y Folkman (1991) quien manifiesta que el logro de una disminución gradual de la respuesta es lo que se llama enfrentamiento. El animal va aprendiendo a afrontar la situación disminuyendo la tensión que le provoca mediante un reforzamiento positivo. Por otro lado Miller, en Lazarus y Folkman (1991) afirma que enfrentamiento consiste en el conjunto de respuestas conductuales aprendidas que resultan efectivas para disminuir el grado de conducta de huida y de evitación, mediante la neutralización de una situación peligrosa o nociva.

Por su parte el modelo psicoanalítico de la psicología del yo, define el enfrentamiento como el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y por tanto reduce el estrés (Lazarus y Folkman, 1991). Este modelo propone varios procesos utilizados por el individuo para manipular la relación

individuo-entorno. Menninger (1963), Hann (1969, 1977) y Vaillant (1977) proponen una jerarquía en donde el enfrentamiento hace referencia a los procesos más organizados o maduros del yo; después estarían las defensas que son las formas neuróticas de adaptación y por último se encuentran los procesos que Hann llama de fragmentación o fracaso del yo y Menninger los considera como niveles regresivos o psicóticos de conducta (Lazarus y Folkman, 1991).

Menninger clasifica cinco órdenes o recursos reguladores de forma jerárquica considerando el primero en el punto más alto:

1. Las estrategias necesarias para reducir las tensiones que son causadas por situaciones estresantes que se dan durante la vida; dentro de estos recursos se encuentran el autocontrol, el humor, el llanto, lamentarse, discutir, pensar, entre otras.
2. Los recursos de segundo orden incluyen el abandono por disociación, abandono a impulsos hostiles y la situación del yo.
3. Estos recursos están representados por conductas agresivas o explosivas (conductas de pánico, agresiones violentas, etc.).
4. Los recursos de cuarto orden representa un aumento de la desorganización.
5. Aquí se encuentra la desintegración total del yo.

Es así como los recursos de enfrentamiento van a indicar la desorganización y el quebrantamiento mínimo, si existe un descontrol o desequilibrio no se consideran recursos de enfrentamiento. Hann en Lazarus y Folkman (1991) también crea una jerarquía para clasificar los procesos del yo: el afrontamiento, defensa y fragmentación.

### **3.2. Conceptuación**

En la literatura existen varias formas de referirse al término enfrentamiento. Lazarus y Folkman (1991) lo llaman afrontamiento, Díaz-Guerrero (1994) estilos de confrontación, por su parte McConell (1988) lo llama enfrentamiento. (Reyes, 2001).

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua estas son las definiciones de enfrentamiento, afrontamiento y confrontación:

Enfrentamiento: acción y efecto de enfrentar. A su vez enfrentar significa afrontar, que hace referencia a hacer cara a un peligro, problema o situación comprometida. Por otro lado confrontar significa carear una persona con otra.

El término enfrentamiento por lo tanto, hace referencia a la forma de hacer frente una situación que provoque en el individuo conflicto y éste trate de tener una respuesta que modifique su situación. Murphy en López (1999) es uno de los primeros investigadores en definir el concepto de enfrentamiento, para él significa cualquier intento para dominar una situación nueva que puede ser potencialmente amenazante, frustrante, cambiante o gratificante.

Lazarus y Folkman (1991), definen el enfrentamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Para Hobfoll, en Barrientos (1992) el enfrentamiento implica minimizar la inversión y maximizar la ganancia; es decir, primero se hace una evaluación del potencial amenazante de los estímulos estresantes (los cuales son amenazantes en cuanto pueden destruir los recursos que tiene la persona) y segundo se elabora una estrategia para enfrentar el estrés, de tal manera que haya una inversión mínima de recursos. Esta elaboración de la estrategia va a depender de la personalidad del

individuo, sus necesidades, los recursos con los que cuente, con el tiempo que disponga y con sus valores culturales, familiares y personales.

Según Lazarus y Folkman (1991) el enfrentamiento es un proceso que consta de tres aspectos:

1. Hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace en contraposición con lo que éste generalmente hace o haría en determinadas situaciones.
2. Lo que el individuo piensa o hace es analizado dentro de un contexto específico. Entre más exacto sea el contexto más fácil será asociar el pensamiento o acto de enfrentamiento. Se necesita conocer aquello que el individuo enfrenta.
3. El enfrentamiento es un proceso cambiante en donde el individuo debe contar con estrategias por un lado defensivas y por otro que sirvan para resolver el conflicto.

### **3.3. Estilos y recursos de enfrentamiento**

Los estilos y rasgos del enfrentamiento van a manifestar la forma en cómo el individuo va a poder enfrentar algunas situaciones que pudiera encontrarse inmerso y fuese estresante para él. Por un lado el estilo de enfrentamiento representa las formas amplias, generalizadas y abarcadoras de referirse a los tipos particulares de individuo, tales como, el poderoso o el que no tiene poder, el amigable u hostil, el controlador o permisivo, o a tipos particulares de situaciones como ambiguas o claras, temporales o crónicas, etc. Y los rasgos se refieren a las propiedades de las que dispone el individuo para aplicar en determinadas clases de situaciones, como la represión-sensibilización, mal humor, buen humor, afrontamiento-evitación.

Antonovsky (1979, en Lazarus y Folkman, 1991) utiliza el término recursos generalizados de resistencia, para describir las características que facilitan el manejo del estrés; éstas pueden ser físicas, bioquímicas, materiales, cognitivas, emocionales, de actitud, interpersonales y macrosocioculturales. A diferencia de Lazarus y Folkman, quienes ven los recursos como factores que influyen en el enfrentamiento, lo que a su vez interviene en el estrés y Antonovsky ve los recursos como neutralizadores del estrés.

El estilo de enfrentamiento por su parte va a depender de los recursos internos y/o externos con que cuente el individuo. Los recursos internos están determinados por el estilo de enfrentamiento y los rasgos de personalidad y los recursos externos hacen referencia al dinero, tiempo, apoyo social y otros eventos que pueden ocurrir al mismo tiempo, es así como estos factores interactúan con otros y determinan los procesos de enfrentamiento (López, 1999). No hay estrategia que sea mejor que otra, todo va a estar determinado en función de los efectos que se tengan en una situación determinada.

Lo importante es disminuir la tensión que causa alguna situación estresante en la que este inmerso el individuo. Lazarus y Folkman (1991), mencionan que el mejor enfrentamiento es aquel que modifica la relación individuo-entorno en el sentido de mejorarla. Cabe aclarar que no se puede tener un dominio del entorno ya que hay muchas situaciones estresantes que no se pueden manipular (por ejemplo, fenómenos naturales, la muerte, etc.), es así que en estos casos el enfrentamiento incluirá aquello que permita al individuo tolerar, aceptar o llegar a ignorar lo que no puede manipular.

Estos autores tratan de catalogar algunos recursos que muestran las personas para afrontar las demandas de la vida. Entre estos recursos se encuentran las que son propias de la persona como la salud y la energía, las creencias positivas y las técnicas sociales y de resolución de problemas. Además existen los recursos ambientales que incluyen los recursos sociales y materiales.

De los recursos que son propios del individuo la salud y la energía son los más relevantes e importantes a la hora de enfrentar una situación estresante, ya que la buena condición que tenga el individuo, dependerá de que tan efectivo sea su forma de sobresalir del conflicto. Una persona que sea débil o frágil, llega a tener menos energía para aportar en el proceso de enfrentamiento. Por su parte las creencias positivas son recursos psicológicos importantes del proceso de enfrentamiento, Lazarus y Folkman (1991) mencionan que dentro de estos recursos se encuentran las creencias que la persona tiene para favorecer el enfrentamiento, como la esperanza que ayudará al individuo a no rendirse ante las situaciones más adversas. Por otro lado las técnicas para la resolución de problemas se basan en el análisis de las situaciones; que tantas posibilidades tiene el individuo para encontrar alternativas para obtener resultados favorables para enfrentar la solución estresante. Las habilidades sociales son otro recurso que tiene la persona para fortalecer el enfrentamiento, estas habilidades se refieren a la capacidad que tenga el individuo para comunicarse con los demás, para así facilitar su forma de enfrentar por medio de la cooperación y el apoyo de los demás.

Por otro lado se encuentran los recursos ambientales, como el apoyo social, el cual se basa en el hecho de tener a alguien en quien se pueda tener apoyo emocional o intelectual que ayude a la resolución del conflicto. Por su parte, los recursos materiales, hacen referencia al dinero y bienes los cuales aumentan la posibilidad de tener éxito en la solución de la situación estresante, debido al fácil acceso de los recursos materiales que posibiliten un enfrentamiento efectivo.

Es así como va a estar determinada la forma de enfrentar un conflicto, por los recursos que tenga el individuo, que pueden ir desde el aspecto emocional, las funciones sociales, las creencias y valores, y los recursos materiales a los que tenga acceso.

Existen también las técnicas para la resolución del problema que incluyen las habilidades para conseguir información, analizar situaciones, examinar posibles



alternativas, predecir opciones útiles para obtener los resultados deseados y elegir un plan de acción adecuado (Lazarus y Folkman, 1991).

Los recursos para enfrentar un problema son extraíbles de cada persona, esto significa que cada individuo dispone de infinidad de recursos que además puede aplicarlos ante las demandas del entorno. Estos recursos no necesariamente pueden ser útiles para enfrentar el conflicto, sin embargo uno de tantos puede influir en el manejo de situaciones estresantes; como los recursos materiales (dinero), los cognitivos (habilidades intelectuales, conocimientos importantes) o sociales (personas a quien recurrir para enfrentar el conflicto).

De acuerdo a como se afronta la situación, es como los recursos de enfrentamiento van a indicar la organización o desorganización referente a un problema o situación estresante, en el que se busca modificar la relación que en ese momento se presenta como amenazante, frustrante, cambiante o gratificante para el individuo, lo importante aquí es disminuir la tensión que presenta la persona.

#### **1.4. Estrategias de enfrentamiento**

Fernández-Abascal (1997, en Ruíz, 2006) menciona que las estrategias de enfrentamiento son procesos concretos que se utilizan en los diferentes contextos y pueden cambiar en función de los estímulos que actúen en cada momento. Siendo la principal función del enfrentamiento reducir la tensión y devolver el equilibrio en el individuo.

Por su parte Moos (1993) menciona que el enfrentamiento se refiere a las respuestas ante una situación de estrés, las que pueden centrarse en la emoción, en aspectos cognitivos o conductuales.

Para Díaz-Guerrero (1970, en Ruiz, 2006), el enfrentamiento se basa en una concepción del ser humano que enfrenta y maneja sus problemas de forma constructiva donde involucra, principalmente la actividad cognoscitiva.

Cabe aclarar que existe una diferencia entre los estilos y estrategias de enfrentamiento, por un lado las estrategias de enfrentamiento se dan en un contexto específico y ante una situación particular y cuando la forma de enfrentamiento es característica, y usual en una persona se habla de estilo, es decir tiene que ver con sus rasgos.

Existen tres estrategias generales de enfrentamiento: *el enfrentamiento cognoscitivo-activo*, el cual se refiere a los intentos que hace la persona para analizar su evaluación sobre la dificultad de un evento; *el enfrentamiento conductual-activo*, se basa en las conductas que ha tenido el individuo para afrontar directamente el problema, y por último *la evitación del afrontamiento*, en donde prácticamente se evita o se ignora activamente el problema, o se adquieren otras conductas para reducir indirectamente la tensión emocional que provoca la situación conflictiva. (Lazarus, 1966; Moos, 1977; en Aduna, 1998). Para Lazarus y Folkman (1991), existen dos tipos de estrategias de enfrentamiento el centrado al problema y el centrado en la emoción.

Por un lado, las estrategias centradas en el problema tienen como principal función manejar la fuente de estrés y predominan cuando la persona considera que puede hacer algo. Esta estrategia va dirigida a la acción para cambiar la situación conflictiva, lo cual implica la resolución del problema. Existen dos variantes en estas estrategias por un lado las que hacen referencia al entorno en donde se desarrolla el individuo y por el otro las que se refieren al mismo sujeto.

En esta estrategia, el enfrentamiento es directo, la persona realiza una conducta orientada a resolver el problema y se detiene poco a reflexionar que emoción está percibiendo y casi de manera inmediata actúa, accediendo a los recursos que son propios y que considere permitirán abordar el problema.

En esta estrategia también interviene una estrategia llamada:

1. **Reevaluación cognitiva dirigida al problema:** en donde la persona va a realizar primero una evaluación interna del problema y el efecto de éste en su persona, considerando los posibles cambios motivacionales o cognitivos necesarios como el desarrollo de nuevas pautas de conducta, aprendizaje de recursos y procedimientos nuevos que le orienten a la solución del problema.

Por otro lado las estrategias de enfrentamiento dirigidas a la emoción son interiores y privadas, se utilizan para controlar la angustia y la disfunción que podrían generarse cuando no hay nada o muy poco que hacer. Dentro de estas estrategias existen tres tipos:

1. **El estilo evasivo:** en donde la estrategia de enfrentamiento se centra en no pensar en aquello que preocupa al sujeto o realizar cualquier actividad que evite enfrentarse al problema como beber, drogarse dormir más de lo habitual o descargar el problema en algún deporte, lo cual hace que la evitación sea una mala estrategia ya que aunque las preocupaciones desaparezcan por un tiempo, los problemas no desaparecen.
2. **El emocional negativo:** aquí la persona expresa un sentimiento o una emoción que no lleva directamente a la solución del problema, se enoja, se angustia, se entristece pero ninguno de estos sentimientos lo orienta a resolver el problema.
3. **El estilo revalorativo:** en este estilo la persona le da un sentido positivo al problema, trata de aprender de la situación o de alguna manera mejora su percepción, se realiza un proceso interno de reevaluación del significado del problema que implica cambiar el significado personal de lo ocurrido volviéndolo a evaluar de una manera más serena y menos amenazadora. La revaloración que se realiza debe ser creíble y congruente porque de lo contrario sería una negación y no una revaloración.

Este último estilo está incluido tanto en las estrategias de enfrentamiento dirigidas al problema y a la emoción, la diferencia radica en que la reevaluación dirigida al problema se da en el proceso de revaloración y junto a él se define la acción a seguir para resolver el problema por lo que es un estilo directo revalorativo. Por el contrario en la revaloración centrada en la emoción, se realizan ajustes emocionales y cognitivos necesarios para conseguir el equilibrio en el individuo, independientemente de la solución del problema (Reyes-Lagunes, 1999, en Ruiz, 2006).

Para Domínguez, Valderrama, Olvera, Pérez, Cruz y González (2002) las estrategias de enfrentamiento surgen cuando las personas actúan de diferente manera para tratar de amortiguar el estrés esta forma de actuar va a depender de la fuente y síntoma de estrés, y pueden presentarse en forma de:

1. Pensamiento: cuando las personas se hablan a sí mismas utilizando un lenguaje interno, con el cual evalúan aprobando o desaprobando sus acciones o las de los demás.
2. Reacción-acción: es la forma en que las personas perciben y evalúan cada situación afecta su estado de ánimo y comportamiento. Si perciben una situación como amenazante, su conducta será defensiva: si perciben un medio ambiente agradable, su conducta observable será de cooperación y adaptación. Es así, como las personas reaccionan ante situaciones con cambios emocionales según el contexto en el que se encuentren.

Para Domínguez, Valderrama, Olvera, Pérez, Cruz y González (2002), las estrategias de enfrentamiento más comunes son las siguientes:

1. Adaptativa: cuando la persona escucha música, camina por gusto, hace ejercicio físico, respira abdominalmente, platica, confía en otras personas, platica de los problemas que tiene, se da un tiempo para pensar en una

situación, busca alternativas (plantea soluciones), busca pasatiempos (distrarse), duerme, practica pensamientos positivos, lee por placer reza o baila por gusto.

2. Desadaptativa: cuando se aísla, guarda silencio, se calla, no habla del problema, trabaja excesivamente (sobresaturarse), no escucha, desarrolla pensamientos negativos o catastróficos, se come la uñas, fuma, come en exceso, discute por todo, ingiere bebidas alcohólicas, mueve continuamente piernas y/o manos, golpea, arroja cosas, ve la televisión en exceso o se mueve constantemente.

Según estos autores existe un proceso de adaptación emocional al que inicialmente recurren las personas para protegerse, el cual es la inhibición activa, en donde restringen su capacidad para afrontar sus estresores mediante su postergación a largo plazo. Lo que una persona hace ante un estímulo negativo, como un conflicto, es retirarlo de su foco de atención, ya sea guardándolo, restarle importancia o negándolo, provocando en la persona coraje, tristeza, impotencia, miedo, inquietud y ansiedad; la persona puede elegir no expresarlo a otras personas guardarlo y favoreciendo un nivel elevado de inhibición activa, ya que tiene que esforzarse en negarlo y además aparentar que todo está bien.

Teniendo como consecuencias serios problemas de salud física y mental en la persona que utiliza un nivel elevado y sostenido de inhibición activa. Una persona que oculta eventos en su vida, pensamientos y sentimientos significativos asociados con un hecho desagradable o traumático, generalmente es incapaz de llegar a pensar en ellos de manera amplia e integradora.

De la misma forma, las razones que las personas tienen para evitar el enfrentamiento, tal vez depende de la variabilidad en la conducta de enfrentamiento, las diferentes respuestas de enfrentamiento, las demandas situacionales y las disposiciones de personalidad son algunas de las fuentes que contribuyen a la variabilidad del enfrentamiento (Aduna, 1998). Las personas deben aceptar que son

capaces de utilizar diversas estrategias de enfrentamiento para la solución de sus conflictos; sin embargo algunas se sienten limitadas de estrategias para enfrentar situaciones estresantes que se les van presentando a lo largo de la vida. Lazarus y Folkman (1991), mencionan que algunos individuos tienen recursos de enfrentamiento que son adecuados pero se sienten restringidos para usarlos. Esto se puede deber a situaciones ambientales o personales, por ejemplo, la internalización de valores y normas culturales son factores que provocan la poca utilización de conductas de enfrentamiento, tal vez porque nos son aceptadas por la sociedad. También las diferencias culturales, hablándose de los valores que tiene cada persona, pueden determinar las formas en las que los individuos prefieren afrontar sus conflictos (Leung, Bond, Carment, Krishnan y Liebrand, 1990; en Sánchez, 2000)

### **3.4. Etapas del enfrentamiento**

Las etapas del enfrentamiento son el reflejo de los cambios en las demandas físicas o ambientales y sus secuencias internas (Lazarus y Folkman, 1991) y son las siguientes:

#### **1. Anticipación**

Se presenta cuando la situación estresante no ha ocurrido todavía. Los aspectos a evaluar en esta etapa incluyen la posibilidad de que el acontecimiento ocurra o no, el momento en que sucederá y la naturaleza de lo que acontecerá, el proceso cognitivo de evaluación en esta etapa se dirige a la valoración del manejo de la amenaza, hasta qué punto puede el sujeto hacerlo y de qué forma.

#### **2. Impacto**

Durante esta etapa muchos de los pensamientos y acciones para el control pierden el valor, puesto que al presentarse la situación el individuo comprueba si éste es igual o peor de lo que anticipaba, al encontrar estas diferencias, se presenta una reevaluación de la importancia del acontecimiento.

### 3. Postimpacto

Durante este periodo surgen un conjunto de nuevas consideraciones, aunque la situación estresante haya pasado o terminado. El fin de dicho acontecimiento estresante suscita todo un conjunto renovado de procesos anticipatorios.

#### **3.5. Función del enfrentamiento**

La función del enfrentamiento tiene que ver con el objetivo de cada estrategia y el resultado va a estar determinado por el efecto de cada estrategia. Las funciones no se definen dependiendo de los resultados, sin embargo se espera que determinada función tenga un resultado en particular. Como mencionan Lazarus y Folkman (1991) lo importante es el esfuerzo que el individuo haga para enfrentar determinada situación y no el resultado que este tenga, claro entre mayor se acerque al objetivo final habrá disminución en la tensión del individuo por las situaciones estresantes que este viviendo en ese momento. La función importante del enfrentamiento es reducir la tensión y devolver el equilibrio en el individuo.

En la misma línea se encuentra Kahn, et al, en Lazarus y Folkman (1991) quienes mencionan que el enfrentamiento es independiente de los resultados; afirman que se deben incluir tanto los errores como los aciertos en el estudio de las conductas de enfrentamiento: “el concepto de afrontamiento se define por las conductas englobadas en él, no por los éxitos conseguidos con tales conductas. Incluso puede resultar provechoso concentrarse en aquellas conductas que intentan afrontar el estrés sin conseguirlo” (pág. 156).

Para Mechanic (1974, en Cruz, 2006) hay tres funciones del enfrentamiento:

1. Afrontar las demandas sociales y del entorno
2. Crear el nivel de motivación necesario para hacer frente a tales demandas
3. Mantener un estado de equilibrio psicológico para poder dirigir la energía y los recursos a las demandas externas.

Por su parte, para Lazarus y Folkman (1991), el enfrentamiento tiene dos funciones importantes, por un lado el enfrentamiento dirigido a manipular o alterar el problema (enfrentamiento dirigido al problema) y el enfrentamiento dirigido a regular la respuesta emocional a que le problema da lugar (enfrentamiento dirigido a la emoción).

El afrontamiento dirigido a la emoción está constituido por los procesos cognitivos que se encargan de disminuir el grado de trastorno emocional; que incluyen algunas de estas estrategias: la evitación, la minimización, el distanciamiento, la extracción de valores positivos o los acontecimientos negativos, entre otras.

Las estrategias dirigidas al problema están basadas en la definición del problema y en la búsqueda de soluciones. Existe una tercera estrategia que abarca las dos antes mencionadas, la cual se enfoca a solucionar tanto las emociones como el problema que esté afectando al individuo. Un ejemplo de ello es cuando se tiene control sobre las emociones y a su vez se está tratando o manejando una situación problemática (Aduna, 1998).

Diversos estudios que se han realizado a cerca de las estrategias de enfrentamiento, reportan que las estrategias que están orientadas al problema están relacionadas con adaptaciones positivas y se han resuelto satisfactoriamente las situaciones problemáticas (Billings & Moos, 1981; Cronkite & Moos, 1996; Schwitz, 1992 en Kotic, 2004). Por el contrario, las estrategias orientadas a la emoción y la evasión son disfuncionales en muchas circunstancias (Billings & Moos, 1981; Felton & Revenson, 1984; Holahan & Moos, 1981; Holahan et al, 1996; McCrae & Costa, 1986; Schwitz, 1992 en Kotic, 2004).

En lo concerniente a la relación de pareja, existe una relación entre la habilidad de enfrentamiento y el funcionamiento marital, de tal manera que el rechazo, la evitación y el culparse a sí mismo, a menudo están negativamente relacionadas con las



habilidades maritales; mientras que el compromiso, la solución constructiva de problemas y el optimismo, son algunas de las conductas de enfrentamiento más funcionales y positivamente relacionadas con altos niveles de satisfacción marital (Bodenmann y Shantinath, 2004).

Los recursos para enfrentar un problema son extraíbles de cada persona, esto significa que cada individuo dispone de infinidad de recursos que además puede aplicarlos ante las demandas del entorno. Estos recursos no necesariamente pueden ser útiles para enfrentar el conflicto, sin embargo uno de tantos puede influir en el manejo de situaciones estresantes; como los recursos materiales (dinero), los cognitivos (habilidades intelectuales, conocimientos importantes) o sociales (personas a quien recurrir para enfrentar el conflicto).

Cuando se estudian las estrategias de poder en relación a la pareja se encuentra con una serie de características que se vinculan con aspectos socioculturales y emocionales provenientes de las reglas impuestas por la sociedad en que se vive, es decir, por el medio en el que se desenvuelve el individuo, en donde las personas tienden a comportarse de acuerdo a lo establecido lo que involucra conductas positivas y negativas. El predominio de unas u otras conductas genera relaciones estables o conflictivas, lo que se relaciona con la forma de enfrentar la situación.

Así las estrategias de enfrentamiento empleadas por la pareja, cuando él o ella le comunica al otro su estrés de manera verbal o no verbal, el otro responde en una de tres direcciones: Se ve afectado por el estrés (se contagia), ignora las señales de su pareja, o responde demostrando estrategias de enfrentamiento positivas o negativas, lo que denota que las estrategias positivas incluyen apoyo, y las negativas hostilidad (Bodenmann y Shantinath, 2004).

## CAPITULO 4

### MÉTODO

#### **Planteamiento del problema**

¿Cuál es la relación que existe entre las estrategias de enfrentamiento y poder utilizadas por hombres y mujeres en su relación de pareja?

¿Existen diferencias en hombres y mujeres referentes a las estrategias de enfrentamiento y poder utilizadas?

#### **Objetivos**

Identificar las diferencias en cuanto a las estrategias de enfrentamiento y poder empleadas por hombres y mujeres en su relación de pareja.

#### **Hipótesis**

Los hombres y las mujeres difieren en las estrategias de poder empleadas y en la forma de enfrentar sus problemas.

#### **Variables**

- ◆ Estrategias de enfrentamiento

#### *Definición conceptual*

El enfrentamiento se refiere a las respuestas ante una situación de estrés, las que pueden centrarse en la emoción, en aspectos cognitivos o conductuales (Moos, 1997).

#### *Definición operacional*

Las estrategias de enfrentamiento se refieren a los diferentes tipos de respuestas a circunstancias estresantes de la vida, medidas en ocho dimensiones; análisis lógico,

revaloramiento positivo, búsqueda de guía y apoyo, solución de problemas, evitación cognitiva, aceptación o resignación, búsqueda de recompensas alternas y descarga emocional.

◆ Estrategias de poder

*Definición conceptual*

Es la presencia de comportamientos positivos y negativos, de afecto positivo, equidad-reciprocidad, directo racional, afecto-petición, autoafirmativo, autoritario, imposición-manipulación, descalificar, afecto negativo, coerción, agresión pasiva, chantaje, sexual y dominio (Rivera, 2000).

*Definición operacional*

Las estrategias fueron medidas por las respuestas de los participantes en la escala de estrategias de poder.

**Diseño**

Correlacional de una muestra.

**Participantes**

Colaboraron de manera voluntaria 200 personas de la Cd. de México, hombres y mujeres casados, con un rango de edad de 25 a 60 años,  $M = 39$  años, y con una duración de 1 a 37 años de vivir en pareja,  $M = 15$ . El muestreo fue no probabilístico intencional.

**Instrumentos**

*La escala de estrategias de poder. Versión corta* (Rivera, 2000). Contiene 29 reactivos que explican el 51% de la varianza de la varianza total, con un Alpha de Cronbach global de .80. Cada reactivo tiene cinco opciones de respuesta:

1 = Nunca

2 = ocasionalmente

3 = algunas veces

4 = frecuentemente

5 = siempre.

Los reactivos se distribuyen en tres factores: autoritarismo (9 reactivos), sexual positivo (7 reactivos) y descalificación (8 reactivos). La definición de los factores, se presentan a continuación:

1. **Autoritarismo:** Se refiere a imponer los deseos propios, mediante la desaprobación, el rechazo y la indiferencia hacia el otro, como una forma de obtener lo que se quiere.
2. **Sexual positivo:** Se define como las demostraciones de afecto y cercanía sexual, encaminadas a complacer a la pareja, como una forma de obtener metas deseadas.
3. **Descalificación:** La persona actúa hostil y tirano con su pareja en respuesta a sus peticiones no gratificadas.

*Escala de enfrentamiento* (CRI-forma adulta) (Moos, 1997). Contiene 48 reactivos distribuidos en ocho dimensiones con cuatro intervalos de respuesta:

Casi nunca = 0

Una o dos veces = 1

Bastantes veces = 2

Casi siempre = 3.

Su consistencia interna es de .74 y las dimensiones que se evalúan son:

- Análisis lógico.
- Revaloramiento Positivo
- Búsqueda de Guía y Apoyo
- Solución de Problemas
- Evitación Cognitiva
- Aceptación o Resignación
- Búsqueda de Recompensas Alternas
- Descarga Emocional

Estas dimensiones, están divididas en dos categorías, el enfrentamiento centrado en el problema y el enfrentamiento centrado en la evitación, a su vez estas dos categorías tienen dos métodos de enfrentamiento: cognitivos o conductuales.

Las dimensiones que integran el enfrentamiento cognitivo son, por un lado los que se aproximan a la respuesta de enfrentamiento: el análisis lógico y la revaloración positiva y por el otro los que se utilizan como evitación del enfrentamiento: la evitación cognitiva y la aceptación o resignación.

Las dimensiones que integran el enfrentamiento conductual son: dentro de las que se aproximan a las respuestas de enfrentamiento se encuentran la búsqueda de guía y apoyo y la solución de problemas, y las referentes a la evitación del problema se encuentran la búsqueda de recompensas alternas y la descarga emocional.

Para esta muestra las técnicas cognitivas que se utilizan son: la revaloración positiva, como enfrentamiento centrado en el problema y la evitación cognitiva como evitación del problema. Y las técnicas conductuales utilizadas son: la descarga emocional/aceptación como forma de evitar el problema, y la solución de problemas y la búsqueda de guía y apoyo como forma de enfrentarlo.

### ***Procedimiento***

Como el CRI-Forma Adulto es una versión en español no aplicada en México, se hicieron adaptaciones de cinco reactivos: 32, 36, 39, 41 y 42, debido a que su redacción no correspondía a la forma de expresión escrita de la cultura mexicana. Por ejemplo, en su versión original en uno de los reactivos se alude a las actividades de recreo, lo que en México es más común hablar de recreación. Una vez con las adaptaciones realizadas, y la escala de poder, se aplicó a los participantes, quienes fueron localizados en diferentes partes de la Cd. de México: escuelas y domicilios, respondieron los dos cuestionarios de manera voluntaria, se hizo énfasis en que los datos proporcionados eran confidenciales y anónimos.

## RESULTADOS

Con los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos, se procedió a la validación del CRI-adultos. Las pruebas estadísticas empleadas fueron el sesgo para identificar tipo de conductas evaluadas, *t* de Student, para conocer la discriminación de los reactivos, y alpha de Cronbach para obtener la correlación reactivo total de la escala. Con base en los resultados obtenidos con estas pruebas, solo quedaron 38 reactivos, a los que se les aplicó un análisis factorial con rotación ortogonal. Resultado de este análisis, se obtuvieron 29 reactivos con pesos factoriales iguales o mayores a .40, distribuidos en 5 factores que explican el 44% de la varianza total, con un alpha de Cronbach global de .81. Las alphas por factor se presentan en la Tabla 1 y los pesos factoriales de cada reactivo en la Tabla 2.

Tabla 1. Alphas por factor del CRI-forma adulto

Factor	No.de reactivos	Alpha de Cronbach
Descarga Emocional/ Aceptación	7	.72
Solución de Problemas	6	.71
Revaloración Positiva	6	.65
Evitación Cognitiva	5	.73
Búsqueda de guía y apoyo	5	.61

Tabla 2. Pesos factoriales de los reactivos del CRI- forma adulto, resultado del análisis factorial ortogonal.

Reactivo	Descarga Emocional/ aceptación	Solución de Problemas	Revaloración Positiva	Evitación Cognitiva	Búsqueda de Guía y Apoyo
40	.737				
32	.673				
8	.647				
24	.531				

Continuación de la Tabla 2. Pesos factoriales de los reactivos del CRI-adulto, resultado del análisis factorial ortogonal.

Reactivo	Descarga Emocional/ aceptación	Solución de Problemas	Revaloración Positiva	Evitación Cognitiva	Búsqueda de Guía y Apoyo
14	.528				
37	.430				
46	.428				
4		.706			
3		.617			
20		.600			
1		.597			
12		.566			
18		.414			
26			.609		
48			.598		
21			.581		
47			.561		
43			.520		
34			.479		
9				.753	
13				.718	
5				.694	
6				.503	
29				.477	
23					.641
19					.630
27					.581
39					.578
41					.435

A continuación se presentan las definiciones de los factores del CRI-forma adulto:

*Descarga Emocional/Aceptación.* Se refiere a las manifestaciones emotivas que involucran el desahogo del problema, así como el asumir que se carece de elementos para solucionarlo.

*Solución de Problemas.* Hace referencia a la manera de hacer frente a una situación conflictiva, por medio del análisis del problema, buscando alternativas para salir del problema hasta encontrar la que funcionará para la solución del mismo.

*Revaloración Positiva.* Se refiere al análisis del problema con sus posibles soluciones, intentando todas las opciones aunque simplemente no funcionen.

*Evitación Cognitiva.* La persona trata de ignorar o evadir el problema, esperando que se solucione solo.

*Búsqueda de guía y apoyo.* Cuando la persona recurre a otras personas (amigos, profesionales, curas, pareja, etc.) para encontrar la solución del problema.

Posterior al análisis factorial, se realizó una correlación de Pearson con los factores del CRI-adulto, con la finalidad de obtener las relaciones entre las dimensiones del enfrentamiento. Los resultados se presentan en la Tabla 3.

Tabla 3. Correlaciones de las dimensiones que integran la escala de enfrentamiento.

	Descarga Emocional/Aceptación	Solución de Problemas	Revaloración Positiva	Evitación Cognitiva
Descarga Emocional/Aceptación	1			
Solución de problemas	-.112	1		
Revaloración Positiva	.333**	.352**	1	



Continuación de la Tabla 3. Correlaciones de las dimensiones que integran la escala de enfrentamiento.

	Descarga Emocional/Aceptación	Solución de Problemas	Revaloración Positiva	Evitación Cognitiva
Evitación Cognitiva	.422**	.021	.328**	1
Búsqueda de guía y apoyo	.241**	.308**	.307**	.275**

\*\* $p < .01$

En cuanto a las estrategias de poder las correlaciones entre sus dimensiones o factores se presentan en la Tabla 4.

Tabla 4. Correlaciones en las dimensiones de las estrategias de poder.

	Autoritario	Sexual Positivo
Autoritario	1	
Sexual Positivo	-.236**	1
Descalificación	.632**	-.202**

\*\* $p < .01$

Se realizó una correlación de Pearson para identificar la relación entre poder y enfrentamiento, los resultados se presentan en la Tabla 5.

Tabla 5. Correlaciones de las estrategias de poder y enfrentamiento

	Poder	Enfrentamiento
Poder	1	
Enfrentamiento	.244**	1

\*\*  $p < .01$

\*  $p < .05$

Para identificar las diferencias en hombres y mujeres, referentes a las estrategias de poder empleadas y el enfrentamiento se aplicó una *t* de Student. Se encontraron diferencias en la dimensión de enfrentamiento: descarga emocional/aceptación  $t = -3.74$ ,  $p < .01$ ; y en la dimensión de estrategias de poder: sexual positivo  $t = -3.50$ ,  $p < .01$ . Esto significa que los hombres ( $M = 1.0$ ) manifiestan una menor descarga emocional que las mujeres ( $M = 1.3$ ) y que emplean más estrategias sexual positivo ( $M = 3.4$ ) que las mujeres ( $M = 2.9$ ). Estas diferencias se muestran en la figura 1.

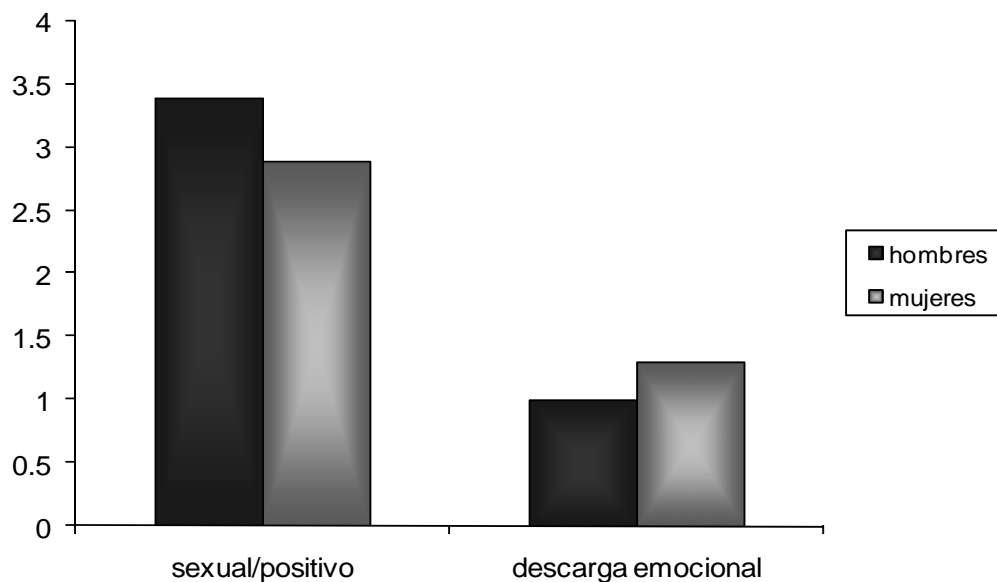


Figura 1. Diferencias en hombres y mujeres en las estrategias de poder y enfrentamiento.

## **DISCUSIÓN**

Las diferencias encontradas en la adaptación del CRI-forma adulto, se relacionan con la cultura. Lo que denotan estos resultados es que para esta muestra el enfrentamiento se asocia con las emociones, con la búsqueda de apoyo y con la evitación. Es significativo que la mayoría de las respuestas de los participantes están en 0 (Casi nunca) y 1 (Una o dos veces). Lo que sugiere que en esta muestra existe una baja tendencia a enfrentar los problemas de su vida.

Sin embargo, para confirmar o modificar los resultados obtenidos con esta escala, es conveniente realizar otros estudios donde se amplíe el tamaño de la muestra y las características de la población.

En cuanto a las correlaciones de las estrategias de enfrentamiento, todas son positivas, la más fuerte es la de evitación cognitiva y descarga emocional, lo que sugiere que ha mayor distanciamiento del problema e intentos por olvidarlo y no pensar en el, se presentará un mayor número de descarga emocional asociada con llanto, gritos y desesperanza.

En lo que respecta a la relación que existe entre la revaloración positiva y la solución de problemas se encontró que correlacionan de manera positiva, lo que significa que a mayor análisis cognitivo del problema, se buscará una solución al mismo, pensando, actuando y enfrentando la situación conflictiva. Así mismo, cuando se busca apoyo de otras personas, sea pareja, amigo, profesional, etc. habrá mayor manejo de la situación y se podrá tener una mejor solución del problema.

En lo que concierne a las correlaciones de las estrategias de poder, hay una fuerte relación entre la descalificación y el autoritarismo, lo que implica que cuando se humilla y se actúa hostil con la pareja mayor será la forma de imponer los deseos de una persona, mediante la desaprobación, el rechazo y la indiferencia hacia el otro.

La correlación que existe entre las estrategias de poder y de enfrentamiento es positiva, lo que significa que cuando se utilizan las estrategias de poder habrá un

mayor índice de utilizar estrategias para dar respuesta a la situación, ya sea de manera cognitiva o conductual, llegando a la solución del problema o en su defecto a la evitación del conflicto.

La importancia de estudiar las estrategias de poder y enfrentamiento que utilizan hombres y mujeres en su relación de pareja, radica en el interés de saber, de qué manera las personas logran lo que desean, ya que en toda interacción social está inmersa la influencia que unos ejercen sobre otros, es por ello que el poder es inevitable y dentro de las relaciones interpersonales se encuentran problemas relacionados con la posición, la jerarquía y los privilegios (Boulding, 1993) y ninguna persona se puede encontrar ajena a alguno de estos aspectos. En particular en la relación de pareja, la manera en que el poder que un integrante pueda ejercer en otro ha ido trascendiendo, gracias a la apertura y equidad entre hombres y mujeres en el campo laboral, científico y social. Sin embargo, esto no significa que no van a existir desacuerdos entre los miembros de la pareja, esto es debido a las características de cada persona, así como al estrato sociocultural que posee. Como menciona Willi (1993), cuando la pareja se ha formado en distintas capas culturales en donde han asimilados ideas diferentes sobre lo que se debe ser en la relación conyugal, van a existir diferencias de opinión, cayendo de esa manera en el ejercicio de poder a la hora de tomar decisiones, es aquí, cuando la pareja tiene que enfrentar las situaciones que esté afectando su relación, sin embargo, tanto hombres como mujeres no utilizan estrategias de enfrentamiento para la solución de sus problemas.

De acuerdo con uno de los objetivos de esta investigación, el cual hace referencia a la búsqueda de diferencias que existen entre las estrategias de poder que emplean hombres y mujeres en su relación de pareja, se encontró que a diferencia de las mujeres, los hombres emplean con mayor frecuencia la estrategia sexual positiva, por lo que para obtener lo que desean utilizan el aspecto sexual y amoroso en términos de complacer al otro, recurriendo a los besos, las caricias y los abrazos; estos resultados concuerdan con lo que menciona Rivera, Díaz-Loving, Sánchez y Alvarado (1996), en donde señala que los hombres usan estrategias de poder positivas para

obtener lo que quieren. Esto puede deberse a que en la actualidad, las mujeres al integrarse al campo laboral, tienen mayor apertura de opinión y decisión, comparten más las labores que antes eran exclusivas de ellas y que les fueron impuestas por la sociedad, además comparten con mayor frecuencia el cuidado y educación de los hijos. Como menciona Rivera (2000), la lucha de las mujeres por ascender al poder, tiene que ver con la búsqueda del acceso a los campos de los cuales no le era posible luchar por el liderazgo, en el sentido de libertad económica y social.

Por lo que se concluye que se acepta la hipótesis planteada la cual indica que existen diferencias entre las estrategias de poder y enfrentamiento utilizadas por hombres y mujeres en su relación de pareja.

Estos resultados también tienen que ver con la cultura, ya que está regida por el afecto, los mexicanos obedecen por amor, por no perder lo que se ama (Díaz-Guerrero, 2003), por lo que aplican el poder de manera sutil, sin dañar a la pareja para así conseguir lo que desean y a la vez demostrarle afecto para no perderla. Esto concuerda con lo que Rivera, Díaz-Loving, Sánchez, Ojeda, Lignan, Alvarado y Avelarde (1994) mencionan, que en la cultura mexicana se le da más importancia a las relaciones afectivas y al gusto por dar y recibir cariño, buscando la protección, lo que significa que el poder está visto desde el amor, esto se da porque dentro de la cultura el querer a alguien significa además de protección y cariño, sometimiento y obediencia.

Por otro lado, en lo que respecta a las diferencias en cuanto a las estrategias de enfrentamiento, se puede observar que a partir de los resultados, los hombres tienden a utilizar con menor frecuencia la descarga emocional/aceptación, esto es, no acostumbran llorar, gritar, desahogarse o resignarse, a diferencia de las mujeres que si llevan a cabo estas manifestaciones. Estos resultados son congruentes con lo señalado por Díaz-Guerrero (2003) en términos de que a la mujer se le permiten estas manifestaciones que se ven poco aceptables en el hombre, lo que tienen que ver con el machismo de la cultura mexicana. De igual forma, Lamanna y Riedmann (2003) denotan que el hombre es instrumental y la mujer afectiva, el hombre muestra

características típicas asociadas con el rol masculino: seguridad, asertividad y ambición que le facilitan el cumplimiento de tareas o metas difíciles. Mientras que en la mujer, lo femenino personifica rasgos de carácter expresivo tales como, calidez, sensibilidad y habilidad para expresar sentimientos.

## REFERENCIAS

- Aduna, A. (1998). *Afrontamiento, apoyo social y solución de problemas en estudiantes universitarios*. Tesis de Maestría en Psicología no publicada. México: Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Alatriste, G. (2004). *Relaciones Interpersonales en la pareja* en González, N. (Comp.) *Relaciones interpersonales* p. 129. México: Manual Moderno
- Ayala, B. (2003). *El poder frente así mismo*. México: Sexto piso.
- Barrientos, A. (1992). Reseña histórica de la psicología del estrés y los estilos de confrontación: contribuciones teóricas y aspectos transculturales. *Revista de psicología social y personalidad*, 8, 49-69.
- Beck, A. (1993). *Con amor no basta*. México: Paidós.
- Bodenmann, G. & Shantinath, S. D. (2004). The couples coping enhancement training (CCET): A new approach of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53, 5, 477-484.
- Boulding, K. (1993). *Las tres caras del poder*. España: Paidós.
- Bucay, J. y Salinas, S. (2001). *Amarse con los ojos abiertos. El desarrollo personal a través de la pareja*. México: Océano.
- Cataldi, A y R. Reardon (1986) "Gender interpersonal orientation and manipulation tactic use in close relationships". *Sex Roles*, agosto, 35 (3-4): 205-218.
- Cazés, D. (2000). Masculinidad y pareja en la carta al padre de Kafka. En Döring, M. (Comp.). *La pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Un sueño imposible?* P. 160. México: Fontorama.
- Ceballos, H. (2000). *Foucault y el poder*. México: Dialogo Política.
- Díaz, J. (1998). *Prevención de los conflictos de pareja*. Madrid: Olalla.
- Díaz-Guerrero, R. (2003). *Bajo las garras de la cultura. Psicología del Mexicano 2*. México: Editorial Trillas.
- Díaz-Guerrero, R. y Díaz-Loving, R. (1998). El poder y el amor en México. *La psicología social en México*. 2. AMEPSO.
- Domínguez, B., Valderrama, P., Olvera, Y., Pérez, S., Cruz, A., y González, L. (2002). *Manual para el taller teórico-práctico del manejo del estrés*. México: Plaza y Valdés.
- Döring, M. (2000). La pareja, ¿Un sueño imposible?. En Döring, M. (Comp.). *La pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Un sueño imposible?* Pp. 21-39. México: Fontorama.

- Dromi, R. (1996). *El perímetro del poder*. Argentina: Ediciones Ciudad Argentina.
- Falicov, C. J. (1991). Contribuciones de la sociología de la familia y de la terapia familiar al <<esquema del desarrollo familiar>>: Análisis comparativo y reflexiones sobre las tendencias futuras. En C. J. Falicov (Com.) *Transiciones de la familia. Continuidad y cambio en el ciclo de vida* (pp. 31-95). Buenos Aires: Amorrortu.
- Flores, M. Díaz-Loving, R.; Rivera, S. y Chi, A. (2005). Poder y negociación del conflicto en diferentes tipos de matrimonio. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10, 337-353.
- Frieze, Y.H. S.E., Parsons, P.B., Jonson, D.N., Ruble y G.L. Zellman. (1978). Women and Sex Roles. A Social Psychology Perspective. *Norton and company*, U.S.A.
- Korda, M. (1987). *El poder*. Tr. I. Menéndez, Argentina: Mece
- Kosic, A. (2004). Acculturation strategies, coping process and acculturative stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 269-278.
- Lamanna, M. A. y Riedmann, A. (2003). *Marriages and families. Making choices in diverse society*. United States: Thomson Wadsworth.
- Lazarus, S. y Folkman, S. (1991). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lemaire, J., G. (2001). *La pareja humana: su vida, su muerte. La estructuración de la pareja*. México: Fondo de cultura económica.
- López, C. (1999). *Estilos de enfrentamiento y percepción de riesgo hacia el SIDA en adolescentes*. Tesis de Maestría en Psicología social no publicada. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- López, M. (1990). *La relación entre el poder y la satisfacción marital*. Tesis de licenciatura en psicología no publicada. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Montesinos, R. (2002). *Las rutas de la masculinidad: ensayos sobre el cambio cultural y el modelo moderno*. Barcelona: Gedisa.
- Ochoa de Alda, I. (1995). *Enfoques en terapia familiar sistémica*. Barcelona: Herder.
- Patró, R. y Limiñana, R. (2005). Víctimas de violencia familiar: consecuencias psicológicas en hijos de mujeres maltratadas. *Anales de psicología*. 21, 1:11-17.
- Ramírez J. (2005). Madejas entreveradas. Violencia, masculinidad y poder. Varones que ejercen violencia contra sus parejas. Zapopan, Universidad de Guadalajara. *Reseñas*. 27, 223-233.
- Real Academia (2001). *Diccionario de la lengua Española*. Madrid: Real Academia.
- Redorta, J. (2005). El poder y sus conflictos. O ¿Quién puede más?. España: Paidós.
- Reyes, N. (2001). *Estilos de enfrentamiento como precursores de la cercanía en la pareja en mujeres mastectomizadas*. Tesis de Licenciatura en Psicología no



- publicada. México: Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rivera, S. (2000). *Conceptualización, medición, correlatos de poder y pareja: una aproximación etnopsicológica*. Tesis de doctorado en Psicología Social no publicada. México: Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rivera, S. Díaz-Loving, R. (2002). *La cultura del poder en la pareja*. México: Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rivera, S., Díaz-Loving, R., Sánchez, R. y Alvarado, V. (1996). Estilos y estrategias de poder: Un estudio exploratorio. *La Psicología Social en México*. 6, 310-315
- Rivera, S., Díaz-Loving, R., Sánchez, R., Ojeda, A., Lignan, L., Alvarado, V., y Avelarde, P. (1994). El amor y el poder en la relación de pareja. *La Psicología Social en México*. 5, 161-167.
- Sánchez, R. (2000). *Validación empírica de la teoría biopsico-socio-cultural de la relación de pareja*. Tesis de doctorado en psicología no publicada. México: Facultad de psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sánchez, R. (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida*. Tesis de Maestría en Psicología Social no publicada. México: Facultad de psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sarquis, C. (1995). *Introducción al estudio de la pareja humana*. Chile: Universidad Católica de Chile.
- Segnini, M. (2002). *Armonía en la pareja. En búsqueda de la felicidad*. México:Alfaomega
- Sprecher, S. & Felmlee, D. (1997). The Balance of Power in Romantic Heterosexual Couples over time from "his" and "her" Perspectives. *Sex Roles*, Tomo 37, 5/6, 361-380.
- Valdez, J. L., González, N., López, A. y Sánchez, Z. (2005). Elección de pareja en universitarios mexicanos. *Enseñanza e investigación en psicología*.10, 355-367.
- Walters, M., Carter, B., Papp, P. y Silversteing, O. (1991). *La red invisible*. Argentina: Paidós.
- Willi, J. (1993). *La pareja humana, relación y conflicto*. Madrid: Morata.

**ANEXO**

## INSTRUCCIONES

A continuación encontrará una serie de formas las cuales describen la manera como algún miembro de la pareja actúa, por favor indique como lo hace usted según el siguiente enunciado:

*“Al tratar de conseguir que mi pareja haga algo que yo quiero...”*

- 1 Nunca
- 2 Ocasionalmente
- 3 Algunas veces
- 4 Frecuentemente
- 5 Siempre

1. Pongo mala cara	1	2	3	4	5
2. Se lo pido directamente	1	2	3	4	5
3. Le ordeno que me obedezca	1	2	3	4	5
4. Utilizo la fuerza física	1	2	3	4	5
5. Le digo a mi pareja que no deseo tener relaciones sexuales	1	2	3	4	5
6. Hago peticiones concisas	1	2	3	4	5
7. Me hago el(la) enojado(a)	1	2	3	4	5
8. Dialogo con mi pareja	1	2	3	4	5
9. Impongo mi voluntad	1	2	3	4	5
10. Apapacho a mi pareja	1	2	3	4	5
11. Evito un acercamiento sexual	1	2	3	4	5
12. Rechazo a mi pareja	1	2	3	4	5
13. Le hago el amor	1	2	3	4	5
14. Halago sexualmente a mi pareja	1	2	3	4	5
15. Soy amoroso	1	2	3	4	5
16. Humillo a mi pareja	1	2	3	4	5
17. Pido comprensión a mi pareja	1	2	3	4	5
18. Le digo quien aporta más dinero a la relación	1	2	3	4	5
19. Perjudico a mi pareja	1	2	3	4	5
20. Consiento a mi pareja	1	2	3	4	5
21. Dejo de hacer lo que mi pareja me pide	1	2	3	4	5
22. Le digo que no lo (la) quiero	1	2	3	4	5
23. Le pido que me escuche	1	2	3	4	5
24. Le niego algunas cosas materiales	1	2	3	4	5
25. Le hago entrar en razón, mostrándole ejemplos	1	2	3	4	5
26. Hago énfasis en sus defectos	1	2	3	4	5
27. Le prohíbo decir lo que piensa	1	2	3	4	5
28. Reprimo su iniciativa	1	2	3	4	5
29. Le recuerdo los favores que aún me debe	1	2	3	4	5