



Universidad Autónoma Metropolitana
"Iztapalapa"

Casa abierta al tiempo

División de Ciencias Sociales y Humanidades
Licenciatura en Psicología Social

Tesina:

**SOLUCION DE PROBLEMAS EN LAS
RELACIONES DE PAREJA**

Presentan:

**Reyes Esparza Dulce Karina
Zarate Luna Teresa Margarita**

Asesor:

Mtro. Oscar Rodríguez Cerda

Lectora:

Mtra. Myriam Melo Carrasco



Julio 2009

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de tener una Familia que me ama, valora y apoya en mis decisiones, alentándome a alcanzar las metas que me proponga. A mi familia que sacrificó conmigo tiempo, espacio y dedicación; a mis padres por sus consejos y en especial a mi madre Marselina Esparza, que es la inspiración en mi lucha de vida.

También a esos grandes maestros que estuvieron conmigo a lo largo de esta lucha, de cada uno de ellos aprendí algo nuevo que me enriqueció personal y profesionalmente, de ellos recibí no sólo el conocimiento sino también la suficiente confusión para mi crecimiento. En especial doy las gracias a Oscar Rodríguez y Miguel Reyes que fueron mis asesores en este último proyecto de la licenciatura; y a Myriam Melo que más que ser una gran maestra fue una gran amiga que me apoyó y ayudó a aclarar muchas dudas, no sólo académicas sino también las personales, ella estuvo ahí cuando me sentía perdida y con su apoyo, confianza, cariño y seguridad me ayudó a salir.

A todos y cada uno de mis amigos, que con sus consejos me ayudaron a lo largo de esta etapa, pero en especial a dos grandes pioneras que corrieron conmigo más estrechamente y que estuvieron hasta el final como son Eva Romero y Teresa Zarate las cuales además de ser mis amigas, fueron mis grandes apoyos emocionales ya que no sólo compartí lo académico sino también lo personal.

Sin dejar atrás a Miguel Barbosa que con su apoyo, dedicación comprensión y amor compartió conmigo esta etapa y me ayudó a crecer personal y profesionalmente estos últimos 3 años de esta carrera.

Por lo que soy y todo el tiempo que les robe pensando en mí.

!!!!GRACIAS!!!!

Con amor, respeto y admiración

DULCE KARINA REYES ESPARZA

En este espacio quiero reconocer y dar las gracias a todas las personas que colaboraron para realizar este proyecto:

En primer lugar les agradezco a mis padres y hermano por el amor y confianza que han depositado en mí, así como su apoyo incondicional en los proyectos que he emprendido a lo largo de mi vida.

Para los profesores y la lectora de esta tesina además de darles las gracias, quiero aprovechar para felicitarlos ya que no solo me dejan un legado académico o intelectual, también me proporcionaron una vivencia humanista que contribuyo a mi desarrollo personal y complementa mi educación profesional. Solo me resta decirles que sigan compartiendo con sus alumnos todo el conocimiento y experiencia que tienen.

A mi compañera y sobre todo amiga Dulce quiero decirle que le agradezco su cariño y apoyo, pues el compartir todo este tiempo juntas para mí ha sido una experiencia muy divertida y agradable, también quiero agradecer a su familia por el apoyo y confianza que me brindaron.

A todos mis compañeros y amigos que aportaron de alguna manera a esta investigación, gracias por sus consejos y por el tiempo que nos brindaron.

Quiero dar un agradecimiento especial a las mujeres que participaron ya que sin su ayuda este proyecto no existiría, gracias por su tiempo, confianza y sinceridad.

Y al cómplice inseparable de mis días, gracias por el tiempo que le dedicaste a mi proyecto y por acompañarme en este logro. Deseando que logremos juntos los sueños que llenan nuestras vidas, siempre con la gracia del amor incondicional.

TERESA MARGARITA ZARATE LUNA.

RESUMEN

La interacción en las relaciones de pareja es interesante por su complejidad, por ello nuestra investigación en solución de problemas en relaciones de parejas estables nos ha llevado a intentar comprender como es que las parejas que han llevado una relación a lo largo de 15 años o más de vivir en pareja logran hacer estrategias de solución para sobrellevar de manera armoniosa su relación; esta investigación se basa en una metodología mixta aplicada a una población de 89 mujeres, dándonos como resultado que la mayoría de ellas prefieren la evasión de dichos conflictos para evitar una problemática más grande con su pareja.

INDICE

Pág.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN.....	1
-------------------	---

CAPITULO 1

1.1 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN RELACIONES DE PAREJA.....	3
1.1.1 EL CONFLICTO EN LA PAREJA.....	4
1.2 TEORÍA DE LAS ACTITUDES.....	5

CAPITULO 2

2.1 METODOLOGÍA.....	7
2.1.1 PROBLEMA.....	7
2.1.2 OBJETIVO GENERAL.....	7
2.1.3 OBJETIVO PARTICULAR.....	7
2.1.4 HIPÓTESIS.....	7
2.1.5 ESTRATEGIAS DE PROCEDIMIENTO.....	7
2.1.6 DEFINICIÓN DE LA POBLACIÓN.....	8
2.1.7 VARIABLES.....	8

2.1.8 MUESTRA NO REPRESENTATIVA.....	8
2.2 INSTRUMENTOS.....	9
2.2.1 CUESTIONARIO ABIERTO DE SONDEO.....	9
2.2.2 CUESTIONARIO 2: RELACIONES DE PAREJAS PROBLEMÁTICAS... ..	10
2.2.3 CUESTIONARIO 3: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN LA RELACIÓN DE PAREJA.....	10
2.2.4 CUESTIONARIO TIPO LIKERT.....	11

CAPITULO 3

3.1 RESULTADOS.....	15
3.1.1 SONDEO DE CUESTIONARIO ABIERTO.....	15
3.1.2 CUESTIONARIO 2: RELACIONES DE PAREJAS PROBLEMÁTICAS.. ..	17
3.1.3 CUESTIONARIO 3: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN LA RELACIÓN DE PAREJA.....	18
3.1.4 CUESTIONARIO TIPO LIKERT.....	19

CAPITULO 4

4.1 CONCLUSIONES.....	24
------------------------------	-----------

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	29
--	-----------

ANEXOS

INTRODUCCION

La insatisfacción marital constituye una problemática de relevancia social que requiere mayor dedicación científica por parte de los investigadores interesados e involucrados en este campo de estudio. Una extensa variedad de estudios señala que existe una serie de efectos dañinos que parten de ciertas interacciones de pareja insatisfactorias. La vida sin pareja, no obstante, carece del apoyo necesario para enfrentar situaciones difíciles o estresantes, ya que se acumulan las responsabilidades personales, y las correspondientes a la educación y formación de los hijos, se limitan las metas familiares, se descuidan los hábitos sanos relacionados con la nutrición y el cuidado físico, se carece de intimidad y de esparcimiento y, además, conlleva una serie de alteraciones físicas y psicológicas importantes. (Barragán, González y Ayala, 2004).

Por todo lo anterior es que se considera que la problemática tiene impacto en la sociedad ya que el ser humano como un ser social se enfrenta y se ve involucrado directa o indirectamente en el tema, ya que; la convivencia en pareja es una situación de la que toda persona tiene noción, puesto que en algún momento de su vida tiene la posibilidad de experimentarlo.

Esta investigación Psicosocial dirigida a la Solución de Problemas en las Relaciones de Parejas Estables, se guió bajo la teoría de las actitudes, como origen tuvo el querer descubrir cuáles eran los principales problemas por los que atraviesan las parejas y sobre todo, conocer las principales estrategias de solución que emplean ante los problemas que surgen a lo largo de estar viviendo una relación de pareja.

Lo anterior tiene la finalidad de ayudarnos a explicar, que fue lo que nos interesó de este tema. En un inicio fue: el conocer ¿Cuáles eran los problemas más comunes de las parejas?, y a lo largo de la indagación nos surgió otro interés que fue el saber ¿Cómo intentan solucionar sus problemas las parejas que han

logrado llevar una relación estable por más de 15 años de vivir en pareja? y fue esta última la que elegimos

Para la exploración de este tema fue necesario apoyarnos de la investigación ya existente la cual nos ayudo a validar los resultados obtenidos en los cuestionarios utilizados en la metodología.

Este trabajo está dividido en cuatro secciones:

En el primer capítulo abordaremos la importancia de investigar desde la Psicología Social y la teoría de las actitudes la Solución de Problemas en las Relaciones de Pareja, así mismo presentamos nuestro marco teórico, que es la revisión de diferentes investigaciones relacionadas con el tema para apoyar nuestra investigación.

En el segundo capítulo presentamos nuestra pregunta de investigación que nos sirvió como base para el desarrollo de este trabajo, desprendiéndose de esta la hipótesis que nos sirvió de guía para realizar los cuestionarios que utilizamos que fueron de tipo cuantitativo para escala likert y cualitativo para encuesta con preguntas abiertas.

Para el tercer capítulo presentamos los resultados encontrados en los cuestionarios los cuales se representan con tablas, cuadros y vaciado de datos que analizamos, para posteriormente dar paso a la aprobación de la hipótesis planteada.

Y por ultimo en el cuarto capítulo presentamos nuestras conclusiones dando a conocer porque se acepto la hipótesis plantada anteriormente con base a los datos encontrados y apoyándonos en teorías que nos ayudaron a darle un mejor sustento metodológico.

CAPITULO 1

1.1 SOLUCION DE PROBLEMAS EN RELACIONES DE PAREJA

Desde el punto de vista de la Psicología Social definida por Myers (2005) como “el estudio científico de la forma en que las personas piensan, influyen y se relacionan con los demás”; consideramos que nuestro objeto de estudio que son las Soluciones de Problemas en Parejas Estables es de suma importancia, ya que existe en ella una relación de convivencia íntima con otra persona que hace que las actitudes y creencias que forman parte de nosotros se expresen y potencialicen en diferentes situaciones.

Tomando en cuenta que para comprender el tema con mayor claridad nos enfrentamos a la necesidad de definir el término pareja estable basándonos en la idea de Sánchez Escárcega (1994) definimos parejas estables como a aquellas personas que estén compartiendo un lapso de espacio, tiempo, convivencia e interacción en la que su intención sea permanecer unidos por tiempo indefinido, sin importarles unión civil o religiosa.

Sin dejar de considerar que en la existencia del ser humano la vida en pareja puede ser una experiencia que está acompañada de sucesos agradables y desagradables, en la que las parejas ocasionalmente se encuentran en un sin número de acontecimientos problemáticos que según la forma en que se resuelvan fortalecerán o debilitarán la relación; así como lo señalan Rivera, Díaz-Loving y Sánchez (2002), expresando que “en las relaciones de pareja, el conflicto entre sus miembros adquiere gran importancia pues de su adecuado manejo depende la expresión de conductas positivas y negativas durante la interacción. Denominando que no todos los conflictos son malos o destructivos, algunos se resuelven fácilmente y los que no se solucionan provocan un proceso de deterioro en la relación y en las personalidades de sus interlocutores” (Pág. 21).

Es por esto que denominamos que “El viaje por el mundo en la vida de pareja no es de color rosa. Tiene sus momentos de tensión y conflicto que si no son manejados adecuadamente pueden resultar dañinos a distintos niveles e instancias de la vida del ser humano” (Fantauzzi, 2008, p. 225)

1.1.1 EL CONFLICTO EN LA PAREJA

El conflicto trae consigo el desequilibrio en la interacción de las parejas y significa participación, compromiso, interés o desacuerdo. Si el conflicto se entiende y reconoce, puede terminar la opresión y estimular las relaciones renovadas y mejoradas, pero si no se entiende y su duración es larga puede acrecentarse el problema causando situaciones desfavorables para que la relación continúe. Por ello se denomina que no todo conflicto es negativo; pues sin el la gente rara vez enfrenta y resuelve sus problemas. (Myers, 2005).

El conflicto dentro de las relaciones de pareja puede ser definido como una forma de expresar diferencias en sentimientos, cogniciones y conductas en las que puede o no la pareja ponerse de acuerdo. Este suceso se da cuando la toma de alguna decisión tiene un resultado negativo para una o ambas partes involucradas en la relación. (Rivera, Velazco, Díaz-Loving, 2008).

Por lo tanto, podemos decir que en una relación de pareja el conflicto es inevitable porque con la relación íntima se aumenta la proximidad y la frecuencia de las interacciones; considerando así que este no siempre se da con el fin de deteriorar la relación establecida, sino todo lo contrario, puede mejorar la relación; como lo mencionan (Flores, Díaz Loving y Rivera, 2004, p. 41) puesto que, ellos consideran que el conflicto “llega hacer conveniente porque la contradicción obliga a la comprensión y manejo de diferencias, y si se da de forma constructiva contribuye a mejorar la relación”.

Para la presente investigación tomamos en cuenta fundamentalmente la solución de problemas de Straus, (citado por Flores, Díaz-Loving y Rivera, 2004), donde menciona que un factor clave en la solución de problemas de pareja no es el conflicto en sí, sino la manera de manejarlo y resolverlo. Este es el punto primordial que exploraremos para encontrar qué es lo que trae consigo una discusión en la pareja y aun después de haberla pasado cómo los integrantes de ella intentan conciliar el equilibrio para poder seguir su relación. Estableciendo que, la pareja en interacción intercambia automáticamente una serie de conductas que traen consigo consecuencias en el ámbito personal e interpersonal. Donde las conductas tanto positivas como negativas, tienen un impacto y una interacción social ya sea de alejamiento o acercamiento hacia la pareja (Díaz Loving y Sánchez, 2002)

Por lo tanto “Llegado el momento de afrontar los conflictos y buscar soluciones para ellos, cada pareja emplea sus propias estrategias y manera de manejar los conflictos” (Fantauzzi, 2008, p. 221).

1.2 TEORIA DE LAS ACTITUDES

Para abordar esta investigación nos apoyaremos de la **Teoría de las Actitudes**, ya que cubre aspectos que para esta exploración consideramos relevantes como son: pensar, decir y hacer ante alguna situación de conflicto; como lo especifica esta teoría y resumiendo que la Actitud es: una reacción evaluativa, favorable o desfavorable hacia algo o alguien, que se manifiesta en las propias creencias, sentimientos o en la intención del comportamiento.

Al estudiar la conducta se menciona que las actitudes influyen en esta, por lo tanto se considera que las actitudes sociales sirven como indicadores o productores de la conducta. El término “actitud social” fue introducido en psicología social por Thomas y Znaniecki en 1918 para explicar diferencias

conductuales en la vida cotidiana entre los campesinos polacos residentes en Polonia y en Estados Unidos.

Rosenberg y Hovlan en 1960 definen a las conductas como “predisposiciones a responder a alguna clase de estímulo con cierta clase de respuesta”. Las respuestas pueden ser afectivas (sentimientos evaluativos de agrado o desagrado), cognitivas (creencias, opiniones e ideas acerca del objeto de actitud) y conductuales (intenciones conductuales o tendencias de acción). A estos elementos son denominados como el modelo de actitudes de tres componentes. Pero también hay autores que hablan de que “el término actitud debería ser usado para referirse a un sentimiento general permanentemente positivo o negativo, hacia alguna persona, objeto o problema” Deutsch y Krauss (1994), a este tipo de definición se les denomina como unidimensionales.

El término creencia es concerniente a las opiniones mantenidas acerca de las actitudes, ellas representan las emociones relacionadas con el objeto y su evaluación positiva o negativa; las intenciones conductuales es la disposición a comportarse de una forma especial con respecto a un objeto determinado de actitud. Aunque este último no implica necesariamente que la conducta será ejecutada.

Nos apoyaremos en la teoría de las actitudes para investigar este tema ya que nos interesa conocer la forma en que las mujeres actúan al enfrentarse a un conflicto con su pareja, esto es que nos importa es su conducta, ya que esta resulta ser un indicador de la actitud hacia el manejo y solución de problemas.

CAPITULO 2

2.1 METODOLOGÍA

2.1.1 PROBLEMA

¿Cómo solucionan sus problemas las parejas que tienen una relación estable?

2.1.2 OBJETIVO GENERAL

Conocer cuáles son los problemas más comunes de las parejas estables

2.1.3 OBJETIVO PARTICULAR

Saber a través de nuestra muestra como intentan solucionar sus problemas las parejas que han logrado llevar una relación estable por más de 15 años de vivir en pareja.

2.1.4 HIPÓTESIS

Cuando una pareja estable tiene problemas lo que le trae mayor beneficio es evadir la situación para no empeorarla

2.1.5 ESTRATEGIAS DE PROCEDIMIENTO

Las mujeres con las que se trabajo fueron abordadas en el lugar donde residen, primero se les pidió su participación para aplicarles los diversos cuestionarios que se elaboraron para esta investigación.

Los instrumentos de evaluación fueron: un pequeño cuestionario de preguntas abiertas a modo de sondeo, una encuesta de opción múltiple, un segundo cuestionario con preguntas abiertas y un cuestionario tipo likert, en donde los datos de este cuestionario final y principal se analizaron con procesos estadísticos, de los que se desprenden las conclusiones de esta investigación.

2.1.6 DEFINICIÓN DE LA POBLACIÓN

Elegimos estudiar a mujeres con una convivencia en pareja de 15 años o más porque consideramos que ellas tendrían experiencias y estrategias para solucionar sus problemas con sus parejas, ya que en el momento de la aplicación aun mantenían una relación estable con ellos.

2.1.7 VARIABLES

Variable Dependiente: Solución de Problemas

Variable Independiente: Parejas Estables

2.1.8 MUESTRA NO REPRESENTATIVA

La muestra del estudio estuvo conformada por un total de 89 mujeres de la Unidad Habitacional Infonavit Tepozanes, entre las secciones Álamo, Sauce, Roble y Ciprés, donde las participantes tienen desde 8 hasta 60 años de vivir en pareja arrojando un promedio de 21.84 años, en la que la población es de nivel socioeconómico medio ya que cuenta además de con los servicios básicos la unidad cuenta con los servicios de kínder, primaria, secundaria, mercado y lechería.

2.2 INSTRUMENTOS

Para este proyecto de investigación fue necesario utilizar una combinación entre las metodologías cuantitativa y cualitativa debido que cada una nos ayuda desde su perspectiva a cubrir nuestros objetivos.

Para construir el instrumento final nos fue necesario aplicar algunos cuestionarios de prueba, a manera de sondeo y esclarecimiento de información acerca del tema. La primera y tercera parte se enfocan en el método cualitativo debido a que se compone de preguntas abiertas; la segunda y cuarta parte fueron de método cuantitativo ya que, las afirmaciones que realizamos fueron sometidas a cinco opciones específicas de respuesta, de esta manera el análisis de las respuestas se realizó por medio de cálculos estadísticos.

2.2.1 CUESTIONARIO ABIERTO DE SONDEO

Este cuestionario abierto nos ayudo a pilotear información con la finalidad de esclarecer los probables términos que utilizaríamos, la pregunta 1 fue con el propósito de saber qué es lo que entienden las mujeres con el término “parejas estables”, la 2 fue con la finalidad de saber cuáles consideran que son los problemas principales o más comunes en las parejas y la 3 fue con la intención de comenzar a explorar el tema de nuestro interés. Queríamos saber cómo las mujeres resuelven los problemas con su pareja; por lo tanto, esta pregunta fue la que consideramos nos acercaba a conocer si nuestra primera hipótesis se aproximaba a las respuestas de nuestras informantes.

Este instrumento fue aplicado a seis mujeres que llevaban una relación de pareja de más de dos años, ya que de inicio considerábamos que era un periodo de tiempo adecuado; pues creíamos que eran parejas que probablemente ya habían vivido algunos problemas durante su relación y sus experiencias nos permitieron demostrar en cierta medida como manejaban sus situaciones de conflicto. (Ver anexo 1)

2.2.2 CUESTIONARIO 2: RELACIONES DE PAREJAS PROBLEMÁTICAS

El segundo instrumento que realizamos fue de método cuantitativo; extraído de las respuestas de la tercer pregunta del instrumento anterior; realizado a 30 mujeres con una relación de pareja de más de 10 años de vivir juntos, este fue con el fin de saber si lo que respondieron sostenía lo que planteamos en la hipótesis.

El desarrollo de la aplicación de este instrumento fue con el apoyo de un collage que intercalaba imágenes de parejas en sus diferentes momentos como son: enojados, alegres, tristes, discutiendo, en la intimidad entre otros y con título en letras grandes y llamativas diciendo “Relaciones de Parejas Problemáticas”.

El primer paso de la aplicación de este instrumento era mostrarles las imágenes para lograr capturar su atención y enfocarlas hacia el tema de nuestro interés, luego se les pedía a las participantes que nos contestaran una encuesta. (Ver anexo 2)

Dado que los resultados de estos dos instrumentos nos seguían pareciendo insuficientes y a su vez no resolvieron nuestras dudas del todo; decidimos realizar un nuevo instrumento que nos ayudo a ser más claros con lo que buscábamos decidiendo así re-elaborar nuestra hipótesis, por lo que consideramos que la primera fue desde una perspectiva idealista ante la relación de pareja ya que, nos dimos cuenta que lo que esta planteaba es lo que se piensa “debería ser” en una relación, pero que generalmente es lo que casi nunca sucede.

2.2.3 CUESTIONARIO 3: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

El siguiente instrumento fue un cuestionario abierto de método cualitativo conformado de cuatro preguntas abiertas que nos ayudaron a esclarecer y profundizar en el tema, ayudándonos así a reelaborar la hipótesis. (Ver anexo 3)

Este penúltimo instrumento lo aplicamos a 30 mujeres que tuvieran 12 años o más de vivir en pareja ya que, considerábamos que si ya habían durado este

tiempo juntos era porque de alguna manera habían solucionado o sobrellevado sus diferencias o conflictos de pareja.

2.2.4 CUESTIONARIO TIPO LIKERT

El cuestionario tipo likert es un instrumento de investigación que se utiliza en el campo de las ciencias sociales, este método es útil y eficaz para recoger información en un tiempo relativamente breve. Es un cuestionario cerrado que mide actitudes, solicita respuestas breves, específicas y delimitadas, esta conformado de afirmaciones o juicios ante los cuales se requiere la reacción de los individuos a posicionarse en alguna de las respuestas establecidas; el cual esta conformado de varias alternativas de respuesta

Para obtener las puntuaciones de esta escala se suman los valores obtenidos respecto a cada frase.

Las ventajas de este instrumento son:

- Que requieren un menor esfuerzo por parte de los encuestados.
- Limitan las respuestas de la muestra.
- Mantiene al sujeto en el tema.
- Es fácil de llenar
- Es fácil de clasificar y analizar

Para obtener resultados mas precisos con respecto a lo que nos interesa investigar realizamos el instrumento final, que consistió en un cuestionario tipo Likert compuesta de 20 afirmaciones divididas en 3 bloques que corresponden a los factores hacer, decir y prometer, con 5 opciones de respuesta. (ver anexo 4)

Los bloques realizados surgieron con ayuda de la teoría de las actitudes con el fin de saber que acciones emplean esta mujeres para la solución de problemas con su pareja y a su vez como se sienten al actuar de esa manera.

Factores	Definición	Indicadores
HACER	Las mujeres hacen actividades o dejan de hacer para evitar o apaciguar una discusión.	Dejo de hacer actividades que me gustan y hago actividades que me disgustan para detener y/o evitar una discusión.
DECIR	Este factor es con la finalidad de no afrontar en el momento el problema hasta que la situación esté más tranquila.	Evito decir cosas que pudieran provocar agrandar la discusión y suelo confrontar el conflicto cuando los dos estamos tranquilos.
PROMETER	Darnos cuenta si las promesas tienen un factor importante para evitar o hacer más grande una discusión.	Valerse de promesas para evitar la discusión.

Y las afirmaciones surgieron de estos factores, en donde las primeras 9 quedaron bajo el factor hacer que intentaba identificar algunas de las acciones que empleaban dichas mujeres para evitar o calmar un problema; las siguientes 6 quedaron bajo el factor decir, este fue con el fin de saber si hablan sobre el problema surgido o lo evitan con el fin de no hacerlo más grande; y las ultimas 5 son con el agente prometer este fue con el fin de darnos cuenta si estas tienen un factor importante para evitar o hacer más grande la discusión.

Quedando las afirmaciones de la siguiente manera:

HACER

1. Cuando tengo una discusión con mi pareja y sube de tono prefiero detenerla para evitar agredirnos.
2. Para estar bien con mi pareja he dejado de hacer actividades que a mí me gustan.
3. Arreglamos nuestros problemas en el momento en el que surgen.
4. Actualmente hago actividades que a mi pareja le agradan pero a mí no, con el fin de evitar que se moleste.
5. Le doy el “avión” a mi pareja ante una discusión con el fin de evitar hacerla más grande.
6. Tiendo a reclamar cuando la situación sobrepasa mi tolerancia.
7. Procuro discutir sin gritar.
8. Cambio de posición ante una discusión con tal de prevenir conflictos.
9. Complazco en todo a mi pareja con el fin de prevenir discutir con él.

DECIR

1. Me es fácil comunicarle a mi pareja cuando algo me disgusta.
2. Evito decir cosas que pudieran causar problemas con mi pareja.
3. Procuro evitar problemas con mi pareja por eso cuando se molesta, yo me quedo callada.
4. Acepto con dificultad lo que mi pareja dice con el fin de evitar una confrontación.
5. Suelo evadir las discusiones en público.
6. Tiendo a discutir cuando en alguna situación de conflicto la explicación que mi pareja me ofrece es insuficiente para mí.

PROMETER

1. Cuando mi pareja promete dejar de hacer algo que me disgusta, lo cumple.
2. Le cumpla a mi pareja, cuando le prometo algo.
3. Me disgusta que mi pareja me prometa cosas, porque nunca las cumple.
4. Hago que mi pareja me prometa dejar de hacer cosas que me desagradan.
5. Una forma de evitar discutir con mi pareja es hacerlo prometer y obligarlo a cumplir.

Las opciones de respuesta y sus valores fueron tomados de Rivera, Díaz-Loving y Sánchez (2002) del artículo de "Negociación ante el conflicto en población mexicana"

Quedando de la siguiente manera:

- Siempre o casi siempre (5)
- La mayoría del tiempo (4)
- La mitad del tiempo (3)
- Algunas veces (2)
- Nunca o casi nunca (1)

A modo de someter a prueba y validación este instrumento se realizó la aplicación en dos etapas, la primera que consistió en una muestra de 28 mujeres dado los resultados obtenidos consideramos que el instrumento daba coherencia a la hipótesis; por lo tanto decidimos ampliar la muestra quedando esta en 89 mujeres.

CAPITULO 3

3.1 RESULTADOS

Ante los instrumentos realizados durante esta investigación los resultados de los cuestionarios fueron variados, dándonos cada uno de ellos paso para llevar a cabo el análisis que ayudo a aceptar la hipótesis planteada.

3.1.1 CUESTIONARIO ABIERTO DE SONDEO

En este cuestionario encontramos uno de los términos clave para esta investigación como es: parejas estables; lo que nos permitió relacionarnos con el tema solución de problemas en parejas. Esto nos ayudo a conocer más el tema sobre lo que considerábamos que era una pareja estable ya había pasado por problemas y soluciones durante su relación.

De acuerdo a los resultados pudimos darnos cuenta que nuestro conocimiento sobre el tema era limitado, esto nos dio paso a poder delimitar el tema con mayor claridad dando dirección a esta investigación, enfocándonos solo en la forma en la que se manejan los problemas en pareja.

Con las respuestas de las entrevistas lo que tomamos de ellas fueron los principales términos que las mujeres relacionaban con la temática; por ejemplo; en la pregunta 1 de este cuestionario las palabras que consideramos más importantes sobre el término “pareja estable” son:

Tiempo, convivencia, madurez, estabilidad y compromiso, que nos ayudaron a delimitar la principal característica de la población que fue: el tiempo de convivencia en pareja, determinándola a que fuera de doce años de unión; para aplicar esta característica de la población en los instrumentos siguientes. Lo que

realmente nos interesaba era que fueran parejas que estén compartiendo un lapso de espacio, tiempo, convivencia e interacción; en donde su intención sea permanecer unidos algún tiempo indefinido, sin importarnos el tipo de unión legal o religioso que tuvieran.

En la pregunta 2 encontramos lo que ellas consideraron que son los problemas más importantes en una pareja y fueron:

Infidelidad, falta de comunicación, manejo de dinero, manejo de la sexualidad, desconfianza, inseguridad, mentiras, falta de respeto, altas expectativas, falta de aceptación, desacuerdo de ideas y gustos, inseguridad, desconfianza y terceras personas. Fortaleciendo esto así como lo señala *Rivera, Velazco, Luna, y Díaz-Loving (2008)*, diciendo que los principales factores de conflicto en la vida de pareja son: la personalidad de cada uno de los integrantes de la pareja, los hijos, actividades de la pareja, los celos, la familia, la religión, el dinero y las relaciones sexuales.

Lo anterior nos ayudo a verificar y aumentar la concepción que teníamos sobre los problemas en pareja. Ya que salieron situaciones que no teníamos contempladas y confirmamos algunas de las que ya teníamos idea.

Para finalizar, en la pregunta 3 lo que realmente nos interesaba era saber cómo ante un mal entendido, disgusto o problema las mujeres de esta muestra solucionaban los problemas con su pareja y lo que nos contestaron fue lo que piensan que es la forma ideal de solucionar los problemas que es: **a base de una buena comunicación que consta en hablar cuando la pareja se encuentra inmersa en un conflicto y solucionarlo a base de negociación y acuerdos**, que consiste en escuchar las opiniones de las dos personas ya cuando se encuentran más tranquilos y pueden pensar mejor, esta es la forma que ellas consideran que utilizan para arreglar sus problemas.

No obstante es interesante mencionar que las participantes utilizan como estrategia de solución al conflicto, el hecho de hablar, pero cabe señalar que esto no les garantiza que en todas las ocasiones que lo hagan lleguen a acuerdos en

común Nina (2008). Por lo tanto podemos considerar que el hablar llega a ser una manera más que de solución, como una forma de desahogo para expresar el disgusto que se tiene ante alguna situación.

Por lo tanto la respuesta de esta última pregunta fue la que dio paso para realizar el siguiente instrumento, lo que nos llamo mucho la atención fue la duda de saber, si no resuelven sus problemas ¿Cómo es que le han hecho para seguir juntos?

3.1.2 CUESTIONARIO 2: RELACIONES DE PAREJAS PROBLEMÁTICAS

Con ayuda de los resultados anteriores se procedió a realizar la siguiente tabla de frecuencias y porcentajes, las cuales fueron interpretadas para saber cuál era la forma más común de resolver los problemas con su pareja y la que tuvo mayor resultados fue el platicar con su pareja de lo que le disgusta y escuchar lo que a el también le disgusta. Como se puede ver en esta tabla.

Afirmación	Frecuencia	%
1.- Lo platico con mi pareja, espero una explicación y ofrezco una.	27	90%
2.- Hablo el problema	22	73%
3.- Negoció alternativas	14	46%
4.- Decir lo que no me gusta y escuchar lo que no le gusta a él.	24	80%

3.1.3 CUESTIONARIO 3: SOLUCION DE PROBLEMAS EN LA RELACION DE PAREJA

Lo que pudimos encontrar en las respuestas de este nuevo instrumento fue que por los años que ya tenían en vivir en pareja y por la edad de los hijos uno de los nuevos problemas que nos enfrentamos fue el discutir con frecuencia por los hijos; otro fue que dada la situación económica que actualmente estamos pasando el dinero era otro de los temas que resulto nuevo. Y nos lo confirman Rivera, Velazco y Diaz-Loving (2008) diciendo que el dinero e hijos (o familia) son algunos de los principales factores de conflicto que se presentan en la vida de pareja

Sin embargo algo que pudo capturar nuestra atención fue que a lo largo de los años el silencio ante un problema o discusión les resultaba más conveniente no hacer más grande el problema, ya que mencionaron que el contestar al enojo de la pareja podrían provocar la impulsividad de ellos y el no discutir en ese momento era para poder relajarse y después retomar el problema con mas calma, buscando así la tranquilidad y la paz en el hogar, ya que en la mayoría de las encuestadas lo menciono en al menos una de sus respuestas.

Esta nueva forma de solucionar los problemas ante una discusión de pareja fue lo que nos ayudo a reelaborar la hipótesis. Después de tener más claridad acerca del tema pudimos elaborar un instrumento más concreto con respecto a lo que ahora se había planteado en la nueva hipótesis, con la finalidad de saber si esta se aceptara o rechazara.

3.1.4 CUESTIONARIO TIPO LIKERT

Este instrumento fue aplicado a 89 mujeres y los resultados fueron:

HACER									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Total	286	187	293	160	210	270	282	223	200
Promedio	3.2135	2.101	3.2921	1.839	2.36	3.0337	3.1685	2.5056	2.247
s	1.5556	1.28	1.4476	1.219	1.44	1.5109	1.5828	1.3909	1.227
cv	0.4842	0.609	0.4398	0.663	0.61	0.498	0.4995	0.555	0.546
%	48.42	60.92	44	66.3	61	49.8	50	55.5	54.6

En esta tabla de resultados nos podemos dar cuenta que las afirmaciones dos, cuatro y cinco están en mayor desacuerdo que las demás, y afirman que a lo largo de su relación de pareja no han dejado de hacer actividades que a ellas les agradan y mucho menos que las hagan por complacer a su pareja y le dan importancia a lo que ellos dicen ante una discusión; esto nos da paso para confirmar una de las respuestas del segundo instrumento en donde afirman que les gusta arreglar los problemas con su pareja a base de expresar el desacuerdo y escuchando lo que su pareja les diga.

A su vez declaran que prefieren detener la discusión para evitar la agresión, afrontando el problema en el momento en el que surge, solo dejando pasar un tiempo (horas o días) para poder tranquilizar la situación y así al platicarlo podrán enfrentar la situación de mejor manera.

Con esto queremos decir que el factor de **hacer** juega un papel importante, porque la mayoría de las mujeres de nuestra muestra asumieron que no evaden la confrontación con su pareja ante un problema, ya que intentan que la discusión no se dé con frecuencia; pero cuando la consideran necesaria la asumirán y

enfrentaran defendiendo su punto de vista, tratando de evitar gritar o subir el tono de voz e intentando detener la discusión antes de llegar a la agresión

En el segundo factor las respuestas quedaron de la siguiente forma:

DECIR						
	10	11	12	13	14	15
Total	318	251	210	186	338	232
Promedio	3.573	2.82	2.36	2.114	3.798	2.667
s	1.544	1.527	1.367	1.226	1.553	1.387
cv	0.432	0.541	0.579	0.599	0.409	0.52
%	43.21	54.13	57.94	59.92	40.9	51.99

En esta tabla podemos darnos cuenta que el **decir** es uno de los factores más importantes en la vida cotidiana pero en las relaciones de pareja juega un papel de mayor importancia, ya que a base platicar lo sucedido, los problemas y las discusiones pueden llegar a mejor fin.

Pudimos notar que para ellas el ignorar por completo el problema les resulta peor, tanto para ellas mismas como para la relación ya que, consideran que puede llegar a deteriorar la relación de pareja, como lo confirman (Flores, Rivera, Díaz-Loving y Chi, 2005, p. 339); diciendo que “cuando los cónyuges evitan hablar del problema, situación en la que falta la asertividad necesaria, lo que puede llevar al escalamiento de él” es por esto que el comunicarles a sus parejas cuando algo les disgusta les da mejores resultados.

Por lo tanto nos dimos cuenta que a esta muestra de mujeres les es más conveniente comunicarles a sus parejas las cosas que les disgustan sin impórtales verlos molestos y que el decirlo pudiera causar hacer mas grande el problema, dándonos a entender que no aceptan con facilidad lo que sus parejas dicen cuando están en desacuerdo con ellos, aunque a veces tienden a discutir cuando

no creen en sus argumentos, claro, lo hacen de forma discreta, evitando discutir en público.

Para el tercer factor los resultados fueron los siguientes:

PROMETER					
	16	17	18	19	20
Total	224	310	260	176	158
Promedio	2.517	3.4831	2.955	1.978	1.775
s	1.478	1.4151	1.625	1.234	1.165
cv	0.562	0.4062	0.55	0.624	0.656
%	56.22	40.62	55.01	62.39	65.63

Que nos demuestra que el **prometer** es una ilusión de poco tiempo ya que ellas manifestaron que no creen en las promesas, en hacerlas ni en que ellos las lleguen a cumplir; este factor fue al que menos importancia le dieron, el **prometer** ya no es funcional para ellas, ni lo tomarían como alternativa de solución en sus problemas.

Pudiéramos interpretar que ellas se sienten desilusionadas de sus parejas por el hecho de que no hay reciprocidad cuando se trata de cumplir las promesas que les hacen. Ya que pudimos notar que ellas si logran estar de acuerdo en cumplirlas a ellos, pero al ver que no son correspondidas de la misma forma tienden a tomar la misma actitud de sus parejas, teniendo por consecuencia como última opción las promesas ante el hecho de poder solucionar problemas de pareja.

Finalmente, las correlaciones obtenidas entre los factores hacer-decir-prometer son:

Correlación

Hacer-Decir	0.4255223
Hacer-Prometer	0.300686
Decir-Prometer	0.3397132

Y nos indican que existe una mayor correlación entre los elementos hacer – decir ya que los resultados nos muestra que las mujeres de esta muestra al intentar solucionar los problemas con su pareja el acto que mas llevan a cabo es el de expresar el problema en el momento en el que surge, si esto no las está llevando a la solución ellas, lo que hacen es detener la confrontación retomándola más tarde con el fin de no dejar el problema al aire; claro siempre y cuando evitando que suba de tono la discusión y no se llegue a cualquier tipo de agresión.

Sin embargo la correlación que existe entre hacer y decir con respecto a prometer son la que tienen menor correspondencia entre ellos, ya que pudimos notar que el hacer promesas no lo ven como una forma de solucionar sus problemas de pareja; al contrario en muchas ocasiones les puede llevar a nuevos conflictos puesto que esta muestra nos expreso que han dejado de hacer, decir y creer en las promesas porque sus parejas casi nunca las cumplen.

Por último queremos hacer énfasis en que elaborar un cuestionario valido no es una cuestión fácil, esto implica controlar una serie de variables, es por esto que realizamos el análisis de nuestro último instrumento bajo la Teoría de Cronvach que sirve para dar confiabilidad y precisión al instrumento.

Los resultados que obtuvimos de esta prueba fueron los siguientes:

Al aplicar dicho teorema a nuestra población total de 89 sujetos el resultado de este fue **0.6975**, lo cual considera que tiene una buena precisión nuestro instrumentó, después de ver que nuestro resultado no fue muy bajo y fue considerado bueno decidimos realizar una prueba más para afirmar o rectificar, lo que realizamos fue que de esta población extrajimos de manera aleatoria una muestra de 70 sujetos y los resultados fueron mejores, pues nos ayudo a reafirmar la confiabilidad del cuestionario, ya que fue notorio como el acomodamiento aleatorio redistribuyo la varianza a nuestro favor con un **0.7334** que dio como nuevo resultado, esto re-afirma que la precisión del cuestionario es buena considerando que el mejor y el resultado de excelencia para esta prueba de confiabilidad y precisión es 1.

CAPITULO 4

4.1 CONCLUSIONES

A lo largo de esta investigación logramos llenarnos de dudas y preguntas, conforme iban pasando los días las diferentes experiencias que nos brindaron las mujeres encuestadas en esta exploración nos enriquecían la investigación dándonos cuenta que los problemas en las parejas son comunes conforme pasa el tiempo de convivencia entre ellos y la etapa de la pareja en la que están viviendo, pero más importante es la forma que consideran más adecuada y la cuál emplean para la solución de los problemas que se les presentan habitualmente. Ya que, si aún se mantienen unidas a sus parejas es porque a pesar de la complejidad que tiene este delicado tema, también logran solucionar sus problemas para salir adelante como pareja y en este caso familia ya que su núcleo familiar está conformado no solo de pareja sino también en la mayoría de los casos tienen hijos, es por esta razón que en algunas de nuestros cuestionarios aplicados los hijos salieron a relucir al implicar la solución de problemas.

Debido a lo anterior lo que obtuvimos en los cuestionarios aplicados logro proporcionarnos resultados importantes para darnos paso a aceptar la hipótesis y dar respuesta a nuestra pregunta de investigación la cual planteaba: ¿cómo solucionaba sus problemas las parejas estables?, y con base a esta investigación dimos respuesta diciendo que una forma de solucionar los problemas en parejas estables es evadir la situación de conflicto momentáneamente con el fin de no empeorarla.

Con esto queremos decir que ésta estrategia es la que les ha dado mejores resultados ya sea por comodidad o conveniencia puesto que la siguen aplicando, porque es la que posiblemente hasta ahora les ha funcionado mejor; considerando así que la dejaran de aplicar y buscaran una mejor solución en el momento en que ésta les deje de funcionar.

Abordando la hipótesis establecida pudimos encontrar que lo que determina el proceso de las conductas y el enfrentamiento de los problemas en las parejas es que las personas recorren, estructuran sus mentes y estilos de

comportamientos pasado a partir de experiencias previas a situaciones similares, ya que cuando se presentan las mismas consideramos que las personas tienden a utilizar la forma de solución que ya les había funcionado antes y cuando llegan a enfrentarse a situaciones nuevas las personas tienden a ingeniárselas para darles solución buscando nuevas estrategias que beneficien a las dos partes y salir victoriosos de en nuevo problema.

Esto nos da paso a interpretar que la forma de solucionar los problemas con el paso de los años es a base de la experiencia previa con respecto a los conflictos de la pareja, ya que con frecuencia se enfrentan a situaciones similares que anteriormente habían experimentado y resuelto usando el dialogo para negociar hasta llegar a algún acuerdo y pensamos así que el negociar implica dialogar hasta alcanzar un acuerdo, pretendemos así que la discusión es una formas de resolver los desacuerdos

Basándonos en la idea de que el manejo de los conflictos es la clave para una relación de pareja exitosa como lo señala, Fantauzzi (2008); y a través de la información que las mujeres nos proporcionaron pudimos confirmar que un buen manejo del conflicto fortalece y contribuye para la continuación de la relación. Y de otro modo una situación de conflicto mal manejada, puede ir creciendo poco a poco, lo que genera situaciones desfavorables a la convivencia o interacción de la pareja.

Por esta situación nos pudimos dar cuenta que las mujeres de esta muestra aunque demuestran que no se dejan manipular por su pareja frente a un problema y lo afrontan defendiendo sus puntos de vista y sentimientos, nos damos cuenta que a pesar de la confrontación y su enojo ellas declaran que ante la discusión, en el momento en el que ellas ven que sube de tono y no notan la posibilidad de solucionarlo, en ese preciso momento prefieren detener la discusión para evitar la agresión, afrontando el problema en momento en el que surge, sólo dejando pasar un tiempo (horas o días) para poder tranquilizar la situación y así al platicarlo más tarde para poder enfrentarlo de mejor manera.

Tomando en cuenta que el conflicto de pareja, tiene un costo emocional para los miembros de esta, el cual es mayor en función de su duración; considerando que a mayor tiempo que tarde el conflicto en solucionarse mayor será la tensión en la pareja y mayores repercusiones traerán en su interacción diaria. Es por esto que tardar algún tiempo en estos casos horas o por mucho un par de días en resolverlo es la forma que consideran más adecuada y utilizan las mujeres para solucionar los problemas con su pareja, pues cuanto antes ellas y sus parejas se planteen las posibles soluciones, menor será su sufrimiento y menor la repercusión del problema en otras áreas de la vida del sujeto como son el hogar, el trabajo, la familia y la salud.

Durante el análisis de las tres fases de la escala likert nos damos cuenta que solo 7 de las afirmaciones demuestran enfrentar el problema afirmando que en las otras 13 tienden a la evasión del problema antes de agravarlo. Y el hecho de detener la confrontación ante no ver una solución es para evitar una actitud negativa que se manifieste en patrones inadecuados de conducta como son: el uso de afectos negativos (frustración, enojo, tristeza, miedo, etcétera), comportamientos destructivos (quejas, críticas, acusaciones, menosprecios hacia y sobre la pareja), el escalamiento (cuando una de las partes de la pareja se dirige al otro con el uso de afectos negativos y comportamientos destructivos y la otra parte le responde de igual manera) y la actitud evasiva (que consiste en negar el problema o conflicto, cambiar el tema, hacer comentarios contradictorios sobre la situación para cambiar en foco de atención) Fantauzzi(2008). Debido a que el uso de estos patrones produce una mala comunicación que impide el dialogo y por lo tanto la solución del problema.

Las mujeres de esta investigación nos decían que si su relación de pareja había permanecido era porque en ella prevalecían el amor, el respeto, la responsabilidad de los hijos, la confianza en su pareja, porque habían aprendido a llegar a acuerdos con el fin de llevar una buena relación familiar, aplicando la tolerancia y el respeto. Por lo tanto consideramos que “para que una pareja se mantenga unida, debe establecer mecanismos de comunicación y ajuste que no resulten agresivos para el otro integrante ni para el mismo ante los cambios

personales y situacionales. Estos mecanismos de ajuste se concretan en una forma de comunicación directa sobre sus opiniones e intereses, un sistema efectivo de comunicación y resolución de problemas y un comportamiento de búsqueda de nuevas fuentes de reforzamiento” (Garrido, Reyes, Ortega, Torres, 2007, p.393). Es por esta razón que el quedarse calladas o no decir lo que piensan ya les dejó de funcionar porque por los años que llevan en unión han aprendido a manejar con mayor beneficio las situaciones de conflicto en búsqueda de que su relación mantenga una estabilidad.

Otro punto que pudimos confirmar fue el hecho de las promesas; conseguimos concluir que para estas mujeres el prometer no es una buena forma de solución de problemas, ya que por el paso de los años a las promesas no las toman en cuenta por el hecho de que sus parejas las han dejado de cumplir lo cual ha logrado provocar una decepción en ellas. Comentándonos que al principio de su relación las promesas eran una opción para solucionar y evitar problemas y con el paso de los años las han dejado de cumplir; esto ha hecho que cambien esta estrategia de manera general, en este punto en particular pudimos notar que las promesas las han dejado de utilizar, porque a estas alturas de su relación ya les dejó de funcionar esta estrategia de solución de problemas.

Debido a lo anterior podemos concluir que la hipótesis se pudo afirmar ya que se considera que el evadir momentáneamente el problema para no hacerlo más grande, es una forma de solución de problemas que han aprendido las mujeres a lo largo del tiempo de convivir con su pareja ya que confirma que el seguir discutiendo sin que ellas encuentren una solución no les trae beneficio alguno a su relación. Y que consideramos que ellas aprendieron esta forma de solución a lo largo de los años y que como algunas otras estrategias las dejaron de usar en el momento en que esta dejó de funcionar. Afirmando así que nos siempre el conflicto es negativo en las relaciones personales ya que se considera que este “llega a ser conveniente porque la contradicción obliga a la comprensión y manejo de diferencias, y si se da de forma constructiva contribuye a mejorar la relación” Flores, Díaz Loving y Rivera (2004) y con el paso de los años y para mantener la relación no solo es conveniente sino también necesaria para aclarar

puntos de vista diferentes y lograr acuerdos para la toma de decisiones en lo que respecta a las situaciones cotidianas de su vida diaria.

Finalmente otro punto que sería de interés tocar sería poder observar los resultados y compararlos con una población mixta, ya que esta investigación solo fue aplicada a mujeres y creemos que las opiniones serían variadas si se aplicara a una población de hombres para hacer el análisis y así comparar esta investigación y la de las respuestas de ellos

Por otro lado queremos decir que esta investigación nos ha dejado una buena experiencia y un nuevo aprendizaje para las próximas investigaciones a realizar con respecto al tema, podemos decir que aunque no es un tema fácil de manejar es común entre las parejas en interacción activa por más de 15 años de convivencia y una estrategia de solución ante los problemas en este tipo de parejas que denominamos estables es evadir la situación de conflicto momentáneamente con el fin de no empeorarla. Sin embargo podemos decir que las estrategias son muchas, esta es solo una que propusimos pero pudieran existir muchas más, sería interesante averiguarlas.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Barragán Torres, Lydia, González Vázquez, Julieta, Ayala Velásquez, Héctor (Julio2004); Un Modelo de Consejo Marital basado en la Solución de Conflictos y Reforzamiento Reciproco, en Salud Mental, Vol. 27, N° 3, pp. 65-73.

Benítez Carrillo, Erika, Montero Santamaría, Nancy, Rivera Aragón, Sofia (2008); Las Emociones en el Conflicto de Pareja desde la Perspectiva de la Atribución, en Revista de Psicología Social “Relaciones Interpersonales”, Vol. 12, AMEPSO, pp. 401-412.

Fantauzzi Marrero, Laura (2008); Conflicto Marital: Evaluación de un Taller Educativo, en Revista de Psicología Social “Relaciones Interpersonales”, Vol. 12, AMEPSO, pp. 221-227

Flores Galaz, Mirta, Rivera Aragón, Sofía, Díaz Loving, Rolando (2004); Validación Psicométrica del Inventario de Negociación del Conflicto en parejas de una subcultura tradicional, en RIDEP, Vol. 17, N° 1, pp. 39-55.

Flores Galaz, Mirta, Rivera Aragón, Sofía, Díaz Loving, Rolando, Chi Cervera, Ana L.(Julio 2005); Poder y Negociación del Conflicto en Diferentes Tipos de Matrimonio, en Revista Enseñanza e Investigación en Psicología Vol. 10, N° 1 pp.337-353, UADY.

Garrido Garduño, Adriana, Reyes Luna, Adriana G., Ortega Silva, Patricia, Torres Velázquez, Laura E. (2007); La Vida en Pareja: Un Asunto a Negociar, en Revista Enseñanza e Investigación en Psicología, Vol. 12, N° 002, pp. 385-396.

Morton Deutsch y Ribert M. Krauss (1994); Teoría de las Actitudes, en Teorías en Psicología Social, ed. Paidós, México D.F.

Myers, David (2005); Comportamiento y Actitudes, en Psicología Social, ed. Mc Graw Hill, 8va edición, México, pp. 135-167.

_____ (2005); Introducción a la Psicología Social, en Psicología Social, ed. Mc Graw Hill, 8va edición, México, pp. 3-35.

_____ (2005); Conflicto y conciliación, en Psicología Social, ed. Mc Graw Hill, 8va edición, México, pp. 519 – 562.

Nina Estrella, Ruth (2008); El uso del Diario en el Estudio del Conflicto Marital, en Revista de Psicología Social “Relaciones Interpersonales”, Vol. 12, AMEPSO, pp. 261-266

Osario R., Ricardo A., El Cuestionario, extraído en <http://www.nodo50.org/sindpitagoras/likert.htm>, utilizado en Junio 2009.

Rivera Aragón, Sofía, Díaz Loving, Rolando, Sánchez Aragón, Rozzana (2002); Negociación ante El conflicto en población mexicana, en Revista de Psicología Social y Personalidad, Vol. 18, N° 1, México, pp. 21-36.

Rivera Aragón, Sofía, Velazco Matus, Pedro W., Díaz Loving, Rolando (2008); ¡Porque lo digo yo! Entre el Poder y el Conflicto, en Revista de Psicología Social “Relaciones Interpersonales”, Vol. 12, AMEPSO, pp. 361-369.

Rivera Aragón, Sofía, Velazco Matus, Pedro W., Luna Vazaldua, Diego. A., Díaz Loving, Rolando (2008); Cuando el Conflicto Vulnera una Relación, en Revista de Psicología Social “Relaciones Interpersonales”, Vol. 12, AMEPSO, pp. 291-297.

Sánchez Aragón, Rozzana, Díaz Loving, Rosaldo; (2002);, De lo aceptable a lo ofensivo en la relación de pareja, en Revista de Psicología Social y Personalidad Volumen 18, N° 1, México, pp. 55 – 75.

Sánchez Escárcega, Jorge (1994); ¿Hasta que la muerte nos separe...? (Factores de conflicto en las parejas del siglo XX y XXI), en Psicología Iberoamericana, Edición 2(3), México, pp. 90-104.

Vidal González, Lilian F., Rivera Aragón, Sofía (2008); ¿Qué hace que una pareja permanezca en una relación?, en Revista de Psicología Social “Relaciones Interpersonales”, Vol. 12, AMEPSO, pp. 371-377.

ANEXOS

Anexo 1

SONDEO

Edad: _____

Tiempo con tu pareja: _____

1. Cómo definiría el término: "Pareja Estable"
2. ¿Cuáles considera que son los problemas más frecuentes en una pareja?
3. Al tener algún problema, disgusto o malentendido con tu pareja ¿Como lo solucionas?

Anexo 2

RELACIONES DE PAREJA PROBLEMATICAS

Señala las tres opciones que consideres más relevantes en la forma de solucionar problemas de pareja.

- a) Lo platico con mi pareja, espero una explicación y ofrezco una ()
- b) Hablar el problema ()
- c) Negociar alternativas y hablar ()
- d) Hablar y decir lo que no me gusta y escuchar ()

Anexo 3

Años de vivir en pareja: _____

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN LAS RELACION DE PAREJA

1.- Al haber tenido algún problema, disgusto, malentendido o discusión con su pareja

¿Cómo lo soluciona?

¿Por qué?

2.- ¿Cuáles son los temas por el cuales discute con más frecuencia con su pareja?

3.- ¿Cuales considera usted que son las razones por las cuales ha perdurado su relación de pareja?

4.- ¿Qué es lo que la hace sentir mejor después de tener una discusión con su pareja?

¿Por qué?

Anexo 4

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN PAREJAS ESTABLES

Tiempo de vivir en pareja: _____

Edades de los hijos: _____

Instrucciones: Responda según su criterio las siguientes afirmaciones; marque la opción según la respuesta que considere acorde a su situación

1.- Cuando tengo una discusión y sube de tono prefiero detenerla para evitar agredirnos.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
2.- Para estar bien con mi pareja he dejado de hacer actividades que a mi me gustan.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
3.- Arreglamos nuestros problemas en el momento en el que surgen.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
4.- Actualmente hago actividades que a mi pareja le agradan pero a mí no, con el fin de evitar que se moleste.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
5.- Le doy el "avión" a mi pareja ante una discusión con el fin de evitar hacerla más grande.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
6.- Tiendo a reclamar cuando la situación sobrepasa mi tolerancia.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
7.- Procuro discutir sin gritar.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
8.- Cambio de posición ante una discusión con el fin de prevenir hacerlo más grande.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
9.- Complazco en todo a mi pareja con el fin de prevenir discutir con él.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca

Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
10.- Me es fácil comunicarle a mi pareja cuando algo me disgusta.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
11.- Evito decir cosas que pudieran causar problemas con mi pareja.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
12.- Procuo evitar problemas con mi pareja por eso cuando se molesta, yo me quedo callada.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
13.- Acepto con dificultad lo que mi pareja dice con el fin de evitar una confrontación.				
Siempre o casi siempre				
14.- Suelo evadir las discusiones en público.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
15.- Tiendo a discutir cuando en alguna situación de conflicto la explicación que mi pareja me ofrece es insuficiente para mí.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
16.- Cuando mi pareja promete dejar de hacer algo que me disgusta, lo cumple.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
17.- Le cumpla a mi pareja, cuando le prometo algo.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
18.- Me disgusta que mi pareja me prometa cosas, porque nunca las cumple.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
19.- Hago que mi pareja me prometa dejar de hacer cosas que me desagradan.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca
20.- Una forma de evitar discutir es hacerlo prometer y obligarlo a cumplir.				
Siempre o casi siempre	La mayoría del tiempo	La mitad del tiempo	Algunas veces	Nunca o casi nunca