

I. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

La relación de pareja sin duda es una de las relaciones interpersonales más importantes y que han recibido un mayor interés por parte de los psicólogos y terapeutas familiares, puesto que es difícil encontrar una pareja que no haya pasado por un momento crítico en su relación, como así también podemos ver que cada pareja tiene su propia forma de solucionar sus conflictos.

“La comunicación es uno de los factores más importantes para que la relación de pareja funcione adecuadamente, cuando ésta falla da lugar al conflicto.” (Steier, Stanton y Todd, 1982).

La comunicación es un proceso de transmisión y recepción de ideas, información y mensajes; por la que dos personas se conocen, exploran y crean vínculos sólidos. Así la comunicación abarca toda una amplia gama de temas y formas en que las personas intercambian información, incluyendo el sentido que las personas le imprimen a dicha información (Satir, 1986).

La mala comunicación se convierte en un grave problema cuando en la pareja no existe el diálogo, dando lugar a situaciones de violencia física o verbal, hostilidad o indiferencia, lo cual hace que los miembros de la pareja se sientan muy desdichados. Es importante señalar que a la gran mayoría de las personas que conforman una pareja les es sumamente complejo exteriorizar su opinión por temor a ser deliberadamente rechazados. Por tal motivo, la buena comunicación es un requisito indispensable para mantener una relación de pareja (Carvajal, 1999).

Los miembros de la pareja deben transmitirse su amor, su intimidad y su compromiso para que por medio de ello se desarrollen. El desarrollo de ésta permitirá a los individuos tener un manejo adecuado de sus emociones, ya que estos elementos intervienen directamente en la forma en que los individuos resuelven los problemas.

Dicha resolución de problemas facilita la forma de generar planes a futuro (Salovey y Mayer, 1989).

Según Canary y Messman el modo en que las personas manejan sus conflictos refleja la calidad de sus relaciones personales en un nivel práctico, resulta de gran importancia identificar las estrategias que se emplean para enfrentarse a situaciones conflictivas dentro de una relación de pareja. (Canary y Messman, 2000)

Las estrategias de resolución de conflictos según distintos autores como Robbins tienen mucho que ver según distintos aspectos de su personalidad, ya que ciertos conflictos de personalidad como la inseguridad, inestabilidad emocional, afectación psicológica condiciona a la resolución de conflictos conyugales inadecuados para la pareja. (Robbins;1996)

1.2 Formulación del Problema

Abordando el problema de la pareja desde esta perspectiva, es muy importante realizar un estudio de investigación que vincule la relación que existe entre las características de personalidad, ansiedad, autoestima y la resolución de conflictos en las parejas casadas; con lo cual consideramos muy importante realizar un trabajo de investigación que aborde la temática de los aspectos psicológicos asociados a la resolución de conflictos conyugales. Por lo tanto planteamos el problema en los siguientes términos:

¿Cómo influyen las características de personalidad, autoestima y ansiedad de las parejas casadas en la resolución de conflictos conyugales en la ciudad de Tarija?

1.3 Justificación del Problema

Es muy importante realizar este trabajo de investigación para describir las características de personalidad, ansiedad, autoestima que presentan las personas cuando se enfrentan a determinado conflicto dentro de una relación de pareja, tales como los celos, problemas de dinero, problemas de compatibilidad de caracteres, etc.

Desde el punto de vista teórico este trabajo es un aporte a la psicología clínica y general porque nos permite conocer los aspectos psicológicos que influyen en los conflictos en la relación de pareja; en muchos estudios realizados se ha llegado a confirmar que determinados rasgos de personalidad y características emocionales influyen mucho en los distintos conflictos de las parejas.

El aporte práctico de este trabajo nos permite conocer cuáles son sus principales características de personalidad, ansiedad y autoestima de las parejas casadas; y como van a llegar a afectar las mismas cuando se produce algún conflicto dentro de la relación conyugal. Al mismo tiempo esta información servirá a las instituciones que trabajan en consejería y asesoría de parejas, para que brinden un adecuado servicio, tomando en cuenta todos los resultados de esta importante investigación.

El aporte social de este trabajo es brindar una información muy importante sobre la dinámica de las relaciones de pareja, que constituyen el aspecto central de la familia; ya que el hogar es el principal espacio de formación, socialización y transmisión de valores dentro de nuestra sociedad. Por lo tanto ofrecer un aporte que puede mejorar las relaciones de pareja dando un apoyo singular el cual debe ser siempre permanente desde el ámbito de la psicología.

II. DISEÑO TEÓRICO

2.1 Problema Científico

¿Cómo influyen las características de personalidad, autoestima y ansiedad de las parejas casadas en la resolución de conflictos conyugales en la ciudad de Tarija?

2.2 Objetivo General

Determinar cómo influyen las características de personalidad, autoestima y ansiedad de las parejas casadas en la resolución de conflictos conyugales en la ciudad de Tarija.

2.3 Objetivos Específicos

- Describir los tipos de conflictos conyugales y la relación de pareja.
- Describir cuales son los tipos de resolución de conflictos más frecuentes en las parejas.
- Establecer cómo influye la personalidad en la resolución de conflictos conyugales.
- Analizar cómo influye el nivel de autoestima en la resolución de conflictos conyugales.
- Describir cómo influye el nivel de ansiedad en la resolución de conflictos conyugales.

2.4 Hipótesis

- ❖ El tipo de conflicto conyugal más predominante en las parejas es la infidelidad.
- ❖ En las parejas casadas predomina una resolución de conflictos basada en la negociación y comunicación de pareja.
- ❖ En las personas con rasgos de personalidad con poca tensión, afectotimia, y seguridad prevalece la negociación y la comunicación como estrategias de resolución de conflictos conyugales.

- ❖ Una autoestima alta favorece a la resolución de los conflictos conyugales mediante la negociación y la comunicación.
- ❖ En las parejas con ansiedad grave predomina la evitación y separación como resolución de conflictos conyugales.

2.5 Operacionalización

VARIABLE	CATEGORIAS	INDICADORES	ESCALA
Conflictos conyugales.- Se refiere a los distintos conflictos que se producen en el contexto de la relación de pareja matrimonial, que llegan afectar la estabilidad de la relación.	Motivo de conflicto conyugal	Infidelidad	Siempre A veces Nunca
		Problemas Económicos	Siempre A veces Nunca
		Incompatibilidad de caracteres	Siempre A veces Nunca
		Mala comunicación	Siempre A veces Nunca
		Insatisfacción sexual	Siempre A veces Nunca
Autoestima.- La autoestima expresa una actitudes de aprobación o desaprobación e indica la medida que una persona cree ser capaz, importante, exitoso y digno	Autoconcepto	Conjunto de creencias y conocimientos respecto de si mismo que brindan una valoración personal	(61-75)Óptimo. (46 -60) Excelente (31 - 45) Muy bueno (16 – 30) Bueno (0 – 15) Regular (-01-30) Deficiente (-31-45)Muy baja (-46- 60)Extrema (-60-75) Nula.
	Sentimientos respecto a si mismos	Valoración afectiva sobre las particularidades del individuo	
	Conductas sobre si mismos	Conductas que el individuo realiza en circunstancias interacción social y de decisión.	
Personalidad.- Es la organización dinámica, dentro del individuo, de aquellos sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su	Sizotimia/Afectotimia	Reservado, alejado crítico frío/ Abierto, afectuoso	
	Poca fuerza de yo/Mucha fuerza del yo	Afectado por los sentimientos/Emocionalmente	

pensamiento característicos		estable	1 - 2 - 3 Bajo 4 - 5 - 6 Medio 7 - 8 - 9 Alto
	Sumisión/Dominancia	Sumiso, apacible/Dominante, agresivo	
	Desurgencia/Surgencia	Reflexivo, serio/Desinhibido, alegre, sociable	
	Poca fuerza Superyo/Mucha fuerza del superyo	Poca aceptación de normas convencionales/Consciente, moralista	
	Timidez/Audacia	Tímido, cohibido/Emprendedor, atrevido	
	Dureza/Ternura	Practico, logico/Tierno imaginativo	
	Confiable/Suspica	Respetuoso de los demás, Poco confiable	
	Practicidad/Imaginatividad	Practico realista/Imaginativo, fantástico	
	Sencillez/Astucia	Franco natural, sencillo/Astuto calculador	
	Seguridad/Inseguridad	Seguro de si mismo/Agobiado, inquieto	
	Conservadurismo/Radicalismo	Conservador, ideas tradicionales/Analítico, crítico	
	Adhesión al grupo/Autosuficiencia	Dependiente del grupo, inseguro/Autosuficiente, independiente	
	Baja integración/Mucho control	Autoconflictivo, descuidado de reglas sociales/Controlado, compulsivo, escrupuloso	
	Poca tensión/Mucha tensión	Sereno, tranquilo, satisfecho, estable/Tensión, irritable, impaciente	
Ansiedad.- Sentimientos de	Síntomas físicos	Palpitaciones, temblores,	

<p>aprehensión, incertidumbre y temor sin estímulo manifiesto y acompañado de cambios fisiológicos.</p>		<p>sudoración, respiración rápida, náuseas, vómitos, falta de apetito, falta de interés en el sexo.</p>	<p>Normal (0-20) Ligera (21-30) Moderada (31-40) Grave (41-50) Muy grave (51 o más)</p>
	Síntomas cognitivos	<p>Mala concentración, pensamientos negativos, pesimismo, dificultad para tomar decisiones.</p>	
	Síntomas afectivos	<p>Inquietud, fobias, temor, angustia, inseguridad, melancolía, cansancio, desconfianza.</p>	
	Síntomas conductuales	<p>Comportamiento de alerta, Hipervigilancia, estado de atención, dificultad para la acción.</p>	
	Síntomas asertivos	<p>Dificultad para presentarse uno mismo, dificultad para decir no.</p>	
<p>Resolución de conflictos conyugales</p> <p>Se refiere a las distintas estrategias que maneja el individuo en el contexto de la relación de pareja, en determinada situación conflictiva para el matrimonio.</p>		<p>Negociación y comunicación</p>	<p>Siempre Frecuentemente Algunas veces Rara vez Nunca</p>
		<p>Automodificación</p>	<p>Siempre Frecuentemente Algunas veces Rara vez Nunca</p>

	Estrategias de manejo de conflictos	Afecto	Siempre Frecuentemente Algunas veces Rara vez Nunca
		Evitación	Siempre Frecuentemente Algunas veces Rara vez Nunca
		Racional reflexivo	Siempre Frecuentemente Algunas veces Rara vez Nunca
		Acomodación	Siempre Frecuentemente Algunas veces Rara vez Nunca
		Separación	Siempre Frecuentemente Algunas veces Rara vez Nunca

III. MARCO TEÓRICO

3.1 LA FAMILIA

“La familia es un complejo de formas de comportamientos, como un sistema de relaciones con peculiaridades totalmente específicas que difieren de la simple suma de las formas de conducta de cada una de sus miembros” (Mositu; 1993:26).

Desde este punto de vista la familia no solo está condicionada por el tipo de sistema social imperante sino que dentro del mismo, sus características varían de una etapa histórica a otra a su vez a nivel individual las particularidades de los conflictos familiares cambian de una familia a otra por diferentes aspectos. Por otra parte en general todos los psicólogos, sociólogos y psicopedagogos de la materia valoran principalmente a la familia para el desarrollo de la personalidad.

Concediendo una gran importancia a la satisfacción de las necesidades afectivas, de seguridad, de autonomía, así como la formación de valores e intereses culturales. Resaltan la importancia de la familia como agente socializador en cuyo ámbito el sujeto adquiere su identidad y su posición individual dentro de la red intergeneracional.

3.1.1 Definición de familia

Existen numerosas definiciones de la familia pero todas coinciden en que la familia es un núcleo social básico que proporciona un modelo, un patrón de convivencia y de educación para los hijos, en la familia se forman y fortalecen los valores (positivos o negativos) que marcan y señalan el rumbo que seguirán los individuos en su tránsito por la vida.

3.1.2. La familia como entidad Psicosocial

Desde los más remotos tiempos la familia es vista como la célula de la sociedad donde se forman los individuos. “La familia puede ser vista como una especie de trueque: los valores que se intercambian son amor, alimento, protección, bienes materiales e información” (Akerman, 1988: 74).

3.1.3. La familia como Sistema

Este enfoque describe a la familia como un sistema es decir como un todo formado por componentes, los cuales se relacionan entre sí manteniendo una interdependencia estructural y funcional que a su vez hace la identidad del mismo.

Cada una de las partes de un sistema esta relacionada de tal modo con las otras partes y un cambio en una de ellas provoca un cambio en todas las demás y en el sistema total ya que "Un sistema se comporta no solo como un simple compuesto de elemento independientes, sino como un todo inseparable y coherente" (Trigo J; 1997).

“La familia desde la perspectiva sistémica es una gestalt un todo compuesto por partes o subsistemas que a la vez funcionan como un todo y que se determinan entre si. Es una organización por definición dirigida hacia un estado determinado, una meta”. (Minuchin; 1990:45)

3.2 LA PAREJA

3.2.1 Definición de pareja

La pareja es el punto de partida de una familia y como grupo humano es de gran importancia para el buen desarrollo de la vida familiar. Al principio de la historia de la familia, cuando aún no existen los niños, la pareja es claramente identificable y muy valorada.

A medida que pasa el tiempo y con el nacimiento de los niños la pareja va quedando postergada ya que los adultos están constantemente en su rol de padres. Esto trae consigo dificultades entre los miembros de la pareja que afectan finalmente a todo el grupo familiar.

“Por otra parte, desde el enfoque de la teoría sistémica; la pareja puede ser definida como un sistema abierto, circular y estable Un sistema abierto es un sistema que posee medio, es decir, posee otros sistemas con los cuales se relaciona, intercambia y comunica. Esto es que se considera a la pareja como un sistema abierto porque está

compuesto por el subsistema hombre – mujer y forma parte de otros suprasistemas como la familia, comunidad, sociedad, etc.” (Bueno; 1985:121).

La pareja es un sistema circular porque se encuentra en un estado constante y dinámico en donde cada una de las partes está relacionada con las otras partes siendo la conducta de cada uno producto de su estructura interna de personalidad, así como del conjunto de circunstancias que lo rodean; y es estable por la importancia que los miembros de la pareja le atribuyen a la relación para que sea duradera.

“Las dificultades generalmente tienen relación con la falta de espacios (tiempos y privacidad) para estar juntos para conversar, y compartir experiencias como pareja (como lo hacían durante el enamoramiento). Esto puede afectar incluso la vida sexual de la pareja provocando muchas veces problemas difíciles de resolver. Es de vital importancia que la pareja no pierda sus espacios y que los padres descansen de su rol de padres para estar juntos como pareja. Una familia que mantenga claramente los espacios para la pareja, tiende a tener menos dificultades en sus relaciones familiares e interpersonales.” (Anaya, C. y Bermúdez; 2002:49)

3.2.2 La negociación inicial

Cuando la pareja se forma, cada uno de los miembros tiene su estilo de vida, costumbres y formas de vivir en familia provenientes de su familia de origen, con la cual ha vivido su historia familiar hasta ahora. En esta etapa ambos deben ser capaces de negociar para establecer una nueva y propia forma de vivir en familia y en pareja, con elementos que cada uno aporta de sus experiencias familiares anteriores.

En esta etapa las expectativas que cada uno tiene sobre cómo debería comportarse el otro, tienden a complicar la convivencia diaria, trenzándolos en pequeñas discusiones sobre lo cotidiano que afectan la relación. Para resolver estas dificultades habituales la clave está en entender que el otro no es como yo espero que sea y que las diferencias son la base de esta convivencia que se inicia.

“Por lo tanto el amor que ha unido a la pareja permitirá ceder ante los desacuerdos y aceptar costumbres y conductas que antes no habrían aceptado. La definición en

conjunto y el respeto por el otro (este otro que es distinto a como yo esperaba) son los aspectos fundamentales para una convivencia más armónica y grata en esta nueva pareja, en esta nueva familia.” (Anaya, C. y Bermúdez; 2002:52)

3.2.3 Espacios personales en la pareja

La vida de pareja involucra también la necesidad de espacios personales para cada uno de sus miembros. Esto significa que cada uno tenga espacios de tiempo para desarrollarse como persona y aportar elementos nuevos para enriquecer la relación. Esto genera muchas veces temor de perder al otro cada vez que este intenta buscar estos tiempos para sí mismo, pero el miedo inicial desaparece en la medida que la pareja es capaz de establecer relaciones más profundas y significativas. Es fundamental que esto pueda darse en ambos miembros de la pareja para que no surjan sentimientos de desigualdad e injusticia ante la posibilidad de contar con estos espacios personales.

“Existen algunas parejas que establecen relaciones simbióticas (en las que ambos son como uno solo) que generalmente determinan un estilo de vida solitario, con pocas amistades, y en las que cada uno depende del otro. El riesgo de estas relaciones es la soledad de la pareja frente al mundo externo y ser demasiado rígido en este estilo de vivir hacia el interior de la familia y la pareja. Esto también puede ser vivido por alguno de los miembros como una pérdida de su identidad personal, provocando sentimientos de rabia y frustración difíciles de enfrentar para ambos.” (Bolte, R; 1975:72)

3.2.4 Expresión del afecto en la pareja

La expresión del afecto es uno de los aspectos fundamentales de la vida de pareja y en cierto modo define la opción de vivir juntos. Por lo general un hombre y una mujer hacen su opción de vivir en común en base a la necesidad de estar juntos y de expresar su amor.

En la medida que la relación va asentándose prevalecen las manifestaciones de afecto pero surge un nuevo universo de experiencias afectivas: el ser padres. Así las manifestaciones de afecto (besos, caricias, actos de ternura entre ambos), que tanta importancia tiene para la vida de la pareja, deben además ser compartidas con la

expresión de afecto hacia los hijos. Los actos de ternura y amor del uno hacia el otro no solo son importantes para la pareja sino que constituyen un modelo de relación que genera gran seguridad y confianza en los hijos.

“Ello además fomenta un aprendizaje de formas de expresar afecto propias para cada familia. Las expresiones de amor y afecto constituyen un lenguaje común entre los miembros de la pareja, que permite que cada uno externalice sus emociones y sentimientos. Esto genera una mayor profundidad y confianza entre ambos. Los espacios de comunicación afectiva son fundamentales para la pareja y permiten además mejorar la vida sexual, ligándola a la afectividad.” (Chávez, G; 1994:120).

3.2.5 Ciclos de vida en la pareja

A lo largo de la vida de la familia, la pareja debe vivir múltiples cambios propios de las etapas de vida que están pasando. A pesar de los cambios en su relación con los hijos o con el contexto social y laboral, la pareja debe adaptarse a los cambios individuales del otro (crisis de cada edad, problemas laborales) y a los desafíos de cada etapa de la vida familiar (hijos pequeños, adolescencia, salida de los hijos de la casa, nacimiento de los nietos, etc.).

En este aspecto es de gran importancia la capacidad de la pareja de seguir teniendo una vida afectiva en que ambos compartan sus experiencias, dolores, frustraciones, éxitos y felicidad. El apoyo que se brinde el uno al otro es de vital importancia para enfrentar las dificultades habituales que viven todas las familias como producto de cada etapa vital que les toca vivir.

3.2.6 Expectativas de rol para cada sexo, compartiendo la vida en común

“La pareja está inevitablemente influida por las expectativas culturales que existen sobre la conducta esperada para los hombres y para las mujeres. Es así como las mujeres deben, según lo estipula nuestra cultura, hacerse cargo de una serie de tareas asociadas a los niños y a la casa que definen su rol de esposa. Por otra parte los hombres deben hacerse cargo de la manutención económica de la familia y de la protección de esta. Hombres y mujeres validan y aceptan estas creencias.” (Aisenson, A; 1994; 46).

3.3 EL CONFLICTO EN LA RELACIÓN DE PAREJA

“Dentro de las diversas etapas que las parejas atraviesan en el Ciclo de Acercamiento-Alejamiento (Díaz Loving, 1999); dicha etapa de conflicto se caracteriza por una intensa carga afectiva donde se presentan un gran número de emociones, cogniciones y conductas, que van desde lo que se puede considerar como positivo hasta lo negativo.” (Noller P. ; 2000: 120)

El conflicto en las relaciones íntimas básicamente se ha explorado desde al menos tres diferentes paradigmas Sistémica interaccionista, intervencionista de reglas y de intercambio cognitivo. La sistémica interaccionista centra su atención en la interacción para solucionar conflictos. “El conflicto visto desde esta perspectiva puede considerarse como expresiones emocionales de puntos de vista opuestos en donde los miembros de la pareja emplean patrones de comunicación específicos.” (Noller P; 2000:120).

La aproximación intervencionista de reglas considera el conflicto como gobernado por reglas, competitivo en naturaleza y cargado emocionalmente. Un mediador intenta resolver las disputas al introducir en el proceso del conflicto reglas e intereses sociales que usualmente no son involucrados cuando el conflicto se limita a la pareja en sí misma.

“El conflicto de este tipo es visto más como un evento social, público y cultural, en el que un mediador interviene para ayudar a una pareja divorciada o durante el divorcio a restablecer y mantener la comunicación. En la aproximación de intercambio cognitivo se distingue entre los beneficios y los costos percibidos.” (Kelley, 1997:46).

Se ve el conflicto como estrategias que incluyen percepciones e intenciones que varían desde la confrontación directa a la evitación y que a su vez influyen en el compromiso dentro de la relación. En las relaciones de pareja el conflicto ha sido definido como el momento en que sus miembros no pueden llegar a un acuerdo, tienen dificultades para conciliar sus intereses personales, o existe una falta de entendimiento entre éstos. (Díaz Loving; 1999:62).

“Incluso simples conversaciones se convierten en una reunión de debates competitivos, luchas de poder y mutuos menosprecios. Lejos de promover la clarificación y comprensión, las palabras se convierten en armas; las discusiones, en batallas.” (Beck; 1990:48).

Los desacuerdos que dividen a una pareja pueden provenir de las diferencias fundamentales en la visión que tienen de sí mismos y el uno del otro. Esas diferencias pueden hacer que, en el futuro, los incidentes al parecer triviales impulsen a la pareja a romper la relación.

Esta es una realidad que experimentan muchas parejas dentro de su relación. La pareja encuentra su identidad en gran medida en la común convivencia y separación de las tareas, con el grado ascendente de libertad pierde vigor el motivo que obligaba a identificarse como pareja y en ocasiones estallan fuertes resentimientos contra él mismo y surge con frecuencia la sensación de malestar y de vacío. (Willi, J.1995:150).

“Los múltiples malentendidos desgastan los cimientos de una relación. El conflicto en las relaciones de pareja adquiere mayor importancia entre sus miembros, ya que de su adecuado manejo depende la expresión de conductas positivas y negativas durante la interacción.” (Rivera Aragón, Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2002:21-36).

Si prevalece el conflicto no se desea estar con la pareja, no hay interés en ella, se trata de vencer al otro y lastimarlo. Se considera que el conflicto interpersonal es inevitable, que se requiere de entereza para enfrentarlo y que puede provocar ruptura, o en contraste, ayudar a madurar a la relación. Durante el conflicto, surgen una serie de emociones y sentimientos negativos asociados al debilitamiento del amor y su efecto en el individuo en sí mismo y en la interacción. (Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2002).

Por otra parte el estrés, la incorporación de la mujer al trabajo, una mayor educación que favorece mayor individualismo y una búsqueda de relaciones más equitativas, han llevado a reevaluar las relaciones de pareja. Aunado a ello, el simple paso del tiempo, así los acomodados del poder y del amor, llevan a una serie de conflictos en la toma de

decisiones, para los cuales las parejas empiezan a usar nuevos estilos y estrategias que permiten resolver el conflicto.

3.3.1 El Manejo de conflicto en la relación de pareja

Definir al conflicto desde una sola perspectiva resulta imposible ya que la visión del mismo sería parcial e incorrecta. Diferentes enfoques postulan sus propias definiciones tratando de describir la naturaleza y función del conflicto. Por lo tanto, para comprender el significado del conflicto es necesario analizar el concepto desde diferentes corrientes de la psicología, es por eso que a continuación se presenta la interpretación que se le da al conflicto desde diferentes enfoques.

El enfoque primitivo del conflicto suponía que todo conflicto era malo. Se veía al conflicto en forma negativa y se utilizaba como sinónimo de términos como violencia, destrucción e irracionalidad para reforzar su connotación negativa. Por definición, el conflicto era dañino y debía evitarse. Es importante destacar que el conflicto se inicia en el momento en el cual es percibido por una de las partes involucradas, con esto se puede definir el conflicto como un proceso que comienza cuando una parte percibe que otra parte la ha afectado o está por afectarla en forma negativa en algo que la primera parte estima. (Robbins, S. 1996).

El conflicto psicosocial es definido por la corriente psicoanalítica como la tensión entre pulsiones (fuerza del ello) y las instancias de control (yo, superyó) reguladoras. Potenciar la satisfacción de la pulsión y reducir la angustia entre el castigo o el sentimiento de culpa es la solución – siempre incompleta – del conflicto, que según esta teoría sólo será posible a través de los mecanismos de defensa (Dorsh, F.1985).

Para Freud el conflicto desempeña una función fundamental en el desarrollo de la personalidad; existe en el interior del individuo, así como entre el individuo y la sociedad (Liebert, R y Liebert, L. 2000).

De igual forma para el psicoanálisis existe el conflicto interno o neurótico, el cual se origina por el choque de las tendencias parciales reactivas (reforzadas por la libido

regresiva); es decir, aquellas conductas que disminuyen la ansiedad del individuo, y por el yo al servicio del superyó lo que le impide nuevamente la satisfacción. Esta situación genera angustia y señal de alarma para el yo, lo cual advierte peligro e inicia la formación de síntomas, activando a su vez los mecanismos de defensa.

El psicoanálisis dice que las personas se hallan en un continuo estado de conflicto latente; es decir, siempre están luchando con la realidad por una parte y con sus pulsiones internas por la otra, al estar incesantemente sometidas a frustraciones y renunciaciones de variada calidad y cantidad. Este conflicto latente sólo se transformará en factor desencadenante cuando el límite de lo tolerable haya sido sobrepasado, límite que es cuantitativamente distinto y específico para cada individuo. (Tallaferro, A. 2000).

“Existe un equilibrio entre las tres partes de la personalidad. Si el superyó es débil, el individuo podrá entrar en conflictos con la sociedad, por su incapacidad para dominar la satisfacción de sus necesidades o para satisfacerlas por algún medio socialmente aceptable. Por otra parte, con un superyó muy fuerte, el individuo no tiene probabilidades de poder satisfacer sus impulsos instintivos, además de que surgen en él graves sentimientos de culpa.” (Whittaken, J. y Whittaken, S. 1984:123)

Es en el período comprendido entre los tres y cinco años de edad cuando el complejo de Edipo alcanza su mayor intensidad, es decir, en la etapa fálicogenital. En esta etapa el tipo de elección de objetos es lo que produce una intensificación de los conflictos del niño. De una solución incompleta del complejo de Edipo, nacen los posteriores conflictos, las distintas sintomatologías, o las diversas entidades clínicas; de ahí que Freud afirmó que el complejo de Edipo es el núcleo de toda neurosis y psicosis. (Tallaferro, A. 2000).

Este enfoque racionaliza su existencia ya que considera que no se le puede eliminar, e incluso hay ocasiones en que el conflicto puede ser benéfico para el desempeño de los involucrados. Este enfoque dominó la teoría del conflicto desde fines de los años 40 hasta mediados de los años 70 (Robbins, S. 1996).

No todos los conflictos son malos o destructivos, algunos se resuelven fácilmente y los que se solucionan provocan un proceso de deterioro en la relación y en las personalidades de sus interlocutores. Desde la perspectiva sistémica interaccionista, el conflicto es una forma de comunicación diádica, que se clasifica en positiva o negativa al referirse a sus efectos sobre la naturaleza íntima de la relación (Cahn, D.1992).

Por otra parte, desde el enfoque psicosocial, define el conflicto fundamentalmente como contradicción, discrepancia, incompatibilidad, antagonismo. En el plano de la interacción se hallan implicados dos o más individuos o grupos que aspiran a obtener o mantener una situación esto es, un cambio o la preservación de las condiciones existentes. (Aisenon, A. 1994)

“El conflicto como un proceso interpersonal que ocurre cuando las acciones de una persona interfieren con las acciones de otra. Sin embargo, hay quien afirma que el conflicto no está constituido sólo por conductas, por lo que surgen definiciones que enfatizan también los sentimientos.” (Peterson, D. 1983:142).

En realidad, la definición asignada al conflicto depende en gran medida de los objetivos del estudio y existen ocasiones en las que basta con considerar los aspectos centrales del fenómeno del conflicto interpersonal, así se puede afirmar simplemente que el conflicto interpersonal se refiere a la incompatibilidad entre las personas (Canary, Cupach y Messman; 1995).

3.4 ETAPAS DEL CONFLICTO EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Para poder comprender el conflicto en la relación de pareja es necesario saber que existe un ciclo de vida que cada pareja experimenta. Según Sánchez Aragón “la pareja desarrolla cierta dependencia basada en el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas como un modo característico de relación interpersonal; todo esto conforma el ciclo por el cual la pareja nace y se desarrolla”. Este proceso presenta una serie de etapas complejas, en ocasiones progresivas, en otras regresivas, estáticas, dinámicas;

estables y cambiantes, con oscilación entre periodos de cercanía y de distancia caracterizado por estadios de continuidad y discontinuidad.(Sánchez Aragón 1995)

Las etapas del ciclo vital de la pareja son jerárquicas y cada ciclo tiene su particular problemática. No obstante, cada etapa es autónoma, completa y distintiva en sí misma. La pareja atraviesa en cada etapa por una serie de conflictos y expectativas que se tienen que ir resolviendo.

Con respecto al tema Levinger y Snoek (1972); (citado en Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2002) distinguen tres fases dentro del ciclo: 1) Conciencia, incluye procesos que guían la atracción, como rasgos superficiales, atracción física, competencia, calidez e interés en actividades similares; 2) Contacto superficial, las personas viven los efectos de la interacción, en donde la forma, la frecuencia y la intensidad determinan la atracción, así como las actitudes similares y las conductas dadas por los papeles sexuales; 3) Mutualidad, se distingue por la gran cantidad de auto-divulgación concerniente a los sentimientos personales. Se expresa y se comparte información sobre el bienestar de ambos miembros y se crean normas para la pareja.

Se asumen responsabilidades para proteger y mejorar la relación y se eleva el compromiso emocional. Este nivel es el más importante en determinar las conductas de la pareja, ya que la relación ha alcanzado cualidades interpersonales únicas.

Por otra parte la relación de pareja consta de tres fases o etapas: 1) Etapa de estímulo, es el primer contacto, en el cual los miembros de la pareja son atraídos por cuestiones superficiales de la otra persona (su manera de vestir, el físico, etc.) a través de una evaluación cognitiva; 2) Etapa de valor, se da un alto nivel de autodivulgación, por lo que se encuentra complementariedad en valores (en caso de existir). La comunicación durante esta etapa es sumamente importante y la evaluación se presenta como conductual; 3) Etapa de rol, los miembros de la pareja encuentran si hay o no compatibilidad verdadera, siendo éste un proceso cognitivo-conductual.

De igual manera Sánchez Aragón propone un ciclo en el cual las variables de tiempo en la relación y presencia o ausencia de hijos es importante para el desarrollo de la pareja. A continuación se definen únicamente aquellas etapas que serán útiles para el presente estudio: 1) Noviazgo (0 a 6 meses), etapa que inicia con la atracción y el conocimiento mutuo de la pareja, el descubrimiento de la personalidad, gustos, intereses y hábitos que permiten o no la apertura de cada uno de los miembros hacia el otro; 2) Noviazgo (6 meses hasta el matrimonio), la pareja va encontrando estabilidad ya que ambos poseen un mayor conocimiento del otro en términos de diferencias y semejanzas, se da un enfrentamiento de situaciones sociales nuevas y convencionales. (Sánchez Aragón 2002)

En esta etapa se da la pauta para la posible formalización de la relación a partir de la negociación de diferencias y la aceptación de similitudes; 3) Matrimonio sin hijos (0 a 3 años de matrimonio) y 4) Matrimonio con hijos (0 a 3 años, 3 a 7 años, 7 a 14 años y de más de 14 años de matrimonio).

Por su parte Díaz Loving explica el Ciclo de Acercamiento- Alejamiento y menciona que las relaciones interpersonales pueden verse como una serie de pasos ligados que se dan a través del tiempo y la relación, que determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados; de manera que cada episodio es afectado por eventos anteriores, en conjunto con las expectativas del futuro. (Díaz Living, R. 2002)

Es importante señalar que la percepción individual sobre el nivel de cercanía o lejanía de la pareja es subjetiva y no necesariamente concuerda entre sus miembros. Dependiendo del grado de acercamiento-alejamiento en que se encuentra la relación, cada miembro va a evaluar tanto afectiva como cognitivamente las conductas del otro de manera distinta. El Ciclo de Acercamiento-Alejamiento es visto como un constante flujo dinámico a través del tiempo, ya que los miembros de la pareja refleja lo que les ha acontecido y lo comparan con lo que les gustaría que sucediera, o imaginan lo que podría suceder.

Sánchez Aragón (2000) realizó una evaluación de las etapas de del Ciclo de Acercamiento-Alejamiento las cuales se presentan caracterizadas de la siguiente manera:

1) Etapa Extraño/Desconocido, se es objetivo y se evalúa a partir del físico, lo que despierta en ocasiones atracción, curiosidad e interés, predomina la desconfianza, pena o timidez, incomodidad e inseguridad, aunque a veces se siente agrado o simpatía y se da un juego de aceptación-rechazo que va del coqueteo a las conductas pasiva.

2) Etapa de Conocido, se incrementa el interés en la persona, hay necesidad de conocerla para así buscar posibles afinidades, no se perciben defectos y se pretende establecer una buena relación, esperando que prospere en amistad.

3) Etapa de Amistad, es el inicio de algo más firme que se caracteriza por el deseo de conocer más a fondo a la persona y su vida, se busca mayor acercamiento, pláticas con mayor intimidad, se es sincero, abierto y respetuoso.

4) Etapa de Atracción, hay interés en la persona, pues ésta agrada física e intelectualmente, en esta fase despiertan emociones intensas, como el agrado al estar con la persona, necesidad de acercarse físicamente a ella.

5) Etapa de Pasión, se caracteriza por su irracionalidad, siendo lo más importante el otro, pues ocupa todos los pensamientos, se le idealiza y se buscan afinidades, necesidad de estar cerca del otro constantemente, la cercanía favorece la comunicación entre la pareja sobre necesidades y expectativas.

6) Etapa de Romance, la pareja está profundamente enamora, mezcla de irracionalidad, solidez, compromiso amistad, se es respetuoso y se apoya continuamente.

7) Etapa de Compromiso, es la decisión de formar una relación sólida, la convicción de que la pareja es la persona con la que se quiere compartir la vida. Se toman las cosas con más formalidad, guiando a futuro el deseo de formar una familia.

8) Etapa de Mantenimiento, es sinónimo de compromiso o estabilidad, representa una lucha conjunta contra obstáculos y se considera importante, pues permite seguir creciendo como pareja y formar una familia.

9) Etapa de Conflicto, el conflicto es cuando los miembros de la pareja no pueden llegar a un acuerdo o tienen dificultad para conciliar sus intereses personales o existe una falta de entendimiento entre éstos.

10) Etapa de Alejamiento, es el distanciamiento físico y emocional causado por diferencias entre la pareja, por infidelidad, falta de pasión o de comprensión, que provoca una pérdida de interés, de compromiso y un no deseo de compartir.

11) Etapa de Desamor, falta de interés y de ilusión en la pareja, en donde no se quiere estar con la pareja pues ya se perdió la atracción física. El alejamiento y la indiferencia son las principales manifestaciones conductuales del desamor, seguido por falta de respeto, de comunicación y de lágrimas.

12) Etapa de Separación, es el alejamiento emocional y físico de la pareja o bien, el fracaso o final de la relación, se presenta confusión entre pensamiento y sentimientos, se piensa en uno mismo más que en los dos, no hay interés y se establecen límites para evitar más dolor.

13) Etapa del Olvido, en esta “muerte total de la pareja” no hay interés en la pareja, hay desilusión y en ocasiones se añora a la persona; esto favorece que se desee conocer a otras personas, reiniciar la vida y recordar lo positivo de la relación, hay indiferencia y esto crea falta de interacción.

Díaz Loving explica que dentro de la relación de pareja existe un dinamismo constante, donde se expresan sentimientos y conductas que abarcan un continuo, de la felicidad al enojo, de la tranquilidad a la angustia, de la alegría a la tristeza. No obstante, dentro de todo este movimiento, en las interacciones de conflicto se invierte una gran cantidad de tiempo y energía, ya que en las relaciones íntimas existen siempre ocasiones en las que

es probable o incluso inevitable experimentar incompatibilidad o un desequilibrio en poder, amor, afecto e interés, lo que provoca gran malestar en los involucrados. (Díaz Loving, R. 2002)

Sin embargo, el tiempo es un factor determinante del tipo de interacciones que surgen entre la pareja, a lo largo de los meses o años, la relación de pareja va cambiando, la convivencia es diferente, hay preocupación por cosas distintas, y por lo tanto, los conflictos no son siempre los mismos.

Cuando se inicia una relación hay aspectos que se pueden pasar por alto, pero al tratar de formalizar la relación estos asuntos cobran importancia. Por ello, se considera que las parejas tienen un ciclo de vida, que no siempre es lineal y progresivo, sino que conforme pasa el tiempo la relación y sus integrantes pasan por diferentes etapas, que les plantean tareas diferentes que enfrentar. Es por eso que sea cual sea la etapa por la que este pasando la pareja hay componentes que facilitan el ajuste para poder pasar de una etapa a otra.

Las características que se toman en cuenta para el presente trabajo son los estilos de comunicación y de negociación durante el conflicto, pero existen otros factores importantes que ayudan a fortalecer la relación como son todo lo sexual y la intimidad que se vive en la pareja.

Según el contexto de la intimidad en la pareja, el conflicto es más que un desacuerdo, incompatibilidad entre las parejas o una oposición de parte de la pareja, en un elemento duradero o persistente de la interacción. Ya que se conserva a lo largo del tiempo, puede cambiar y desarrollarse. Por lo tanto, el conflicto se entiende mejor como un proceso.

Coombs propone que el conflicto progresa a través de tres etapas específicas: 1) El conflicto potencial es experimentado por un miembro de la pareja, cuando se enfrenta a una elección entre una o más opciones o metas incompatibles. 2) El conflicto se convierte en una realidad cuando la interacción revela que los miembros de la pareja quieren cosas diferentes, pero piensan que esas diferencias se pueden resolver. 3) El

conflicto amenaza a la relación cuando los miembros de la pareja perciben que no existe una consecuencia mutuamente aceptable, y se deben hacer sacrificios indeseados para resolver las diferencias. (Coombs, C. 1987)

En esta etapa los intereses propios usualmente reemplazan a los intereses mutuos, existen ganadores y perdedores, y los ejercicios de poder dominan probablemente en el proceso. Para algunos esta etapa de proceso del conflicto puede dar fin a la intimidad.

Coombs observó que al centrarse en el interés propio las parejas llegan de la etapa dos a la tres, mientras que enfocarse al interés común hace que la pareja se mueva de la etapa tres a la etapa dos o uno. Con frecuencia el conflicto parece menos importante para el funcionamiento de una relación que el manejo que se hace de éste durante la interacción. (Coombs, C. 1987:89)

Es por eso que los investigadores sugieren que el modo en que las parejas manejan sus conflictos contesta una pregunta fundamental sobre la calidad de sus relaciones personales en un nivel práctico. Se ha llamado estilos de afrontamiento a los medios por los cuales el individuo concilia con los motivos de estrés y hace uso de las oportunidades que se le presentan con propósitos de adaptación (Maslow, A.1954).

Al respecto, Díaz Loving y Sánchez Aragón mencionan que el afrontamiento es una conducta multidimensional que funciona a varios niveles mediante la expresión de conductas, cogniciones y percepciones, vinculadas principalmente a la personalidad del individuo y a su pertenencia en un grupo sociocultural específico.(Díaz Living, R. y Sánchez Aragón, R. 2000)

La similitud entre afrontamiento y la negociación radica en que ambos pretenden disminuir el estrés emocional presentado por los miembros de la relación en el momento en el que surge el conflicto. Mientras que también se observa que la principal diferencia es que la negociación es uno de los diversos estilos de afrontamiento que se utilizan ante las situaciones estresantes (Roca, M. 2003).

Una de las aproximaciones al entendimiento de estos estilos es la propuesta operacionalizada por Levinger y Pietromonaco (1989) ;(citado por Arnaldo, 2001), la cual está basada en la teoría Jungiana y tiene por premisa el que la gente posee estilos característicos para manejar el conflicto interpersonal. De acuerdo a este modelo las estrategias de los individuos están determinadas por su preocupación en sus propios beneficios y por su preocupación en los beneficios del otro. Combinando estas dos dimensiones se llega a cinco estrategias básicas en el afrontamiento a situaciones de conflicto interpersonal:

1) Acomodación: esta estrategia es alta en preocupación por el otro y baja en la preocupación por el yo. Incluye sacrificar las propias metas para satisfacer las necesidades del otro y protege las relaciones mediante el dar al otro, quien alcanza sus propios beneficios a expensas de quien se acomoda.

2) Evitación: es la estrategia baja en preocupación simultáneamente por el yo y por el otro. Al no afrontar un conflicto, el individuo permite que dicha situación se deje sin resolver o que la otra persona tome la responsabilidad para resolver el problema. Los que evitan tienen un punto de vista negativo hacia el conflicto y tienden a manejarlo diplomáticamente retirando su atención sobre el tópico, postergando su solución o simplemente retirándose de la situación. En algunos casos, esta estrategia permite a los otros lograr sus metas, porque no hay oposición por parte del que evita.

3) Competencia: es una estrategia alta en la preocupación por el yo. El individuo hace un gran esfuerzo para salirse con la suya. Procura maximizar sus beneficios, mientras que esto provoca altos costos para el otro. La situación de afrontamiento es vista como una situación en donde se tiene que ganar o perder. Es una aproximación orientada al poder, en la cual la gente trata de usar cualquier medio que le permita defender o ganar una posición que se le considera es la correcta.

4) Colaboración: estrategia donde ambas partes se benefician al buscar la ayuda de la pareja para pensar una solución benéfica para ambos. Estrategia alta en la preocupación por el yo y en la preocupación por el otro. Una vez que se ha reconocido una situación

por enfrentar, el colaborador tratará de integrar las necesidades mutuas en una solución que maximizará los intereses de los interlocutores.

5) Compromiso o acuerdo: estrategia en la cual se colabora con la otra persona llegando a un acuerdo mutuo de una forma creativa; es decir, la persona realiza una negociación con su pareja por medio de la comunicación.

Arnaldo (2001) encontró que las parejas eligen entre siete estrategias para enfrentar sus conflictos dentro de su relación de pareja:

1) Negociación y Comunicación: incluye el entablar un diálogo, el buscar y alcanzar una solución, diciendo lo que se piensa y siente, tratando de aumentar la comunicación, no sólo discutiendo los aspectos problemáticos, sino escuchando a su pareja.

2) Automodificación: la persona despliega autocontrol al ser prudente, paciente y cambia las conductas que pudieran provocar los problemas, aceptando los errores propios, siendo empático y tratando de evitar el estar a la defensiva.

3) Afecto: se emplea siendo cariñoso, amoroso con la pareja y haciéndole sentir que se le ama.

4) Evitación: incluye el dejar pasar tiempo, alejarse y mostrarse indiferente e ignorarle a la pareja.

5) Racional-Reflexivo: quienes gustan de este estilo de negociación buscan analizar las causas y dar explicaciones sobre lo que sucedió.

6) Acomodación, se acepta que se cometieron errores, se asume la culpa del problema y se hace lo que la pareja decide cediendo a lo que pide.

7) Separación: en este caso no se refiere al rompimiento de la relación sino a que las personas esperan a que las cosas se calmen, no discuten inmediatamente y tratan de darse tiempo.

Pese a que las parejas pueden ser educadas sobre la forma en que deben manejar sus conflictos dentro de sus relaciones sociales, la elección sobre la estrategia a utilizar depende de diversos factores como son: el tipo de problema que se presenta, el compromiso con la relación y la pareja, la distribución del poder, la presión social, entre otros (Cahn, D. 1992).

Por tanto, según Díaz Loving y Sánchez Aragón se entiende por mecanismos de enfrentamiento o estilos de afrontamiento a las estrategias conductuales desarrolladas a partir de experiencias previas con situaciones similares, que pueden ser modificadas a partir de los elementos contextuales que permitan nuevas formas o versiones combinadas de ellas. (Díaz Loving, R y Sánchez Aragón, R. 2002)

3.5 ESTRATEGIAS EN EL MANEJO DE CONFLICTOS

Nuestro aprendizaje de cómo es en la pareja ese apoyo mutuo se da dentro de la familia en la que nacimos. Una de las primeras conductas que desarrollamos en ella es la de apego. Definida como la búsqueda de protección ante amenazas externas y, en el niño, se concreta de forma principal en buscar la protección de la madre.

Las áreas de conflicto afectan a todos los componentes que se han listado de la estructura de la pareja.

- **El poder**

Teniendo en cuenta las responsabilidades: quien se encarga de hacer las cosas y quien decide lo que hay que hacer. Estas decisiones abarcan aspectos tan fundamentales como: Las finanzas, el cuidado de los hijos, las relaciones sociales, etc.

- **La intimidad**

La intimidad se construye con una separación de la familia de origen, dando prioridad al otro en la autorrevelación y en la toma de decisiones. Por eso uno de los temas más conflictivos se da en las relaciones con la familia de origen,

- **La pasión, el afecto, la sexualidad**

El amor va sustituyendo al enamoramiento, la pasión inicial va dando paso a la intimidad y al cariño, pero no por eso se puede perder la atracción que se siente por el otro como objeto y sujeto sexual.

- **Comunicación**

Cuando se producen los conflictos y se enquistan se producen patrones de comunicación que perpetúan el problema y conducen finalmente a la separación.

3.5.1 Desencadenantes de los conflictos

En circunstancias normales las parejas, aunque no sean felices, se amoldan y no surgen los conflictos, estos aparecen cuando se dan circunstancias importantes de cambio, es decir, situaciones estresantes como:

- Cambios laborales tanto negativos como positivos: paro, ascensos; la jubilación.
- Enfermedades;
- Problemas económicos,
- La paternidad/ maternidad,
- Cuando los hijos se van de casa o simplemente se hacen mayores y dejan más tiempo libre a la pareja.

Todos, positivos y negativos, son fuentes de estrés que exigen a la pareja poner en marcha sus habilidades de comunicación y de resolución de conflictos, además de la motivación para mantenerse juntos y la capacidad de reconocer las debilidades delante del otro y que el otro las reciba sin castigarlas.

La comunicación es la base del conocimiento mutuo y de la posibilidad de compartir lo que es la comunicación siendo esencial en cualquier relación de pareja, ya que a través de ella podemos llegar a conocernos, comprendernos y por tanto, amarnos.

Conviene que nuestra pareja sepa lo que nos gusta, lo que pensamos y lo que sentimos para que tenga un mayor conocimiento de nosotros y pueda entendernos y ayudarnos cuando lo necesitemos. Para querer a una persona es necesario conocerla.

La pareja es un proyecto de dos personas que deciden compartir su vida. Para ello, necesitan compartir de forma incondicional todo lo que son y tienen, y eso exige una comunicación fluida entre ambos. Una comunicación para conocer y para que nos conozcan, basada fundamentalmente en el diálogo y necesaria para que la convivencia tenga sentido.

Tan importante o más que las palabras son la mirada, los gestos, la sonrisa, la expresión facial; que forman parte del lenguaje no verbal y que, en la mayoría de las ocasiones, es más expresivo y cercano que las propias palabras.

Normalmente, una sonrisa, un silencio oportuno o una caricia suponen una complicidad o acercamiento hacia nuestra pareja, imposible de expresarlo en el lenguaje verbal. Ante una discrepancia en ambos tipos de lenguaje, damos mayor credibilidad al lenguaje no verbal.

3.5.2 Elementos básicos para una buena comunicación

Para mantener una comunicación efectiva tenemos que llegar a través de la palabra al entendimiento. El diálogo hace que las personas intercambien ideas, sentimientos y opiniones, profundizan en sus vidas y lleguen a un mayor acercamiento.

Para que la relación de pareja sea sólida, hemos de estar abiertos al diálogo y vivir con entusiasmo las cosas del otro, mostrando interés y preocupándonos por todo lo que le acontece.

Debemos procurar mantener una conversación entretenida, hablando con entusiasmo y transmitiendo nuestras pequeñas cosas diarias con la certeza de que al otro le interesa. Aunque en ocasiones nos sintamos cansados y con poca gana de conversar, debemos realizar un esfuerzo y dedicarle a nuestra pareja parte de nuestro tiempo a pesar de la desgana o del cansancio.


Con un diálogo eficaz evitaremos las incomprensiones y muchos problemas y haremos que nuestra pareja se sienta más feliz con nosotros. No hay nada más destructivo para una relación que la falta de conversación, aunque no tengamos ganas debemos hacer el esfuerzo y conversar a diario.

a) Saber escuchar.- No basta con oír. Es necesario prestar atención y mostrar interés por lo que dice nuestra pareja. No podemos limitarnos a oír unas palabras, sino que tenemos que entender el mensaje de esas palabras. Tenemos que escuchar activamente entendiendo lo que nos dicen y demostrando con la mirada, muletillas o preguntas interés sobre el tema en cuestión.

b) Comunicar lo que sentimos.- Hay a quien le cuesta expresar lo que piensa y siente, creemos que el otro debe saberlo y nos avergüenza expresar sentimientos, no tenemos en cuenta que para nuestra pareja puede ser una necesidad conocerlos. Tenemos que dejarnos conocer, de lo contrario no podremos llegar a una relación estrecha y comunicativa.

Debemos comunicar tanto los sentimientos positivos cómo los negativos. No podemos tener miedo a expresar nuestros sentimientos aunque sean negativos.

Si nos sentimos enfadados, tristes, malhumorados... no expresarlo contribuiría a un mayor malestar en nuestra relación porque no se resolvería el problema en cuestión e incluso podría dar lugar a malentendidos o a situaciones conflictivas.



c) **Respeto.**- Palabras mal sonantes, insultos, descalificaciones, humillaciones, gestos groseros... forman parte de una comunicación ineficaz e irrespetuosa de la que tendríamos que prescindir siempre.

No podemos dejarnos llevar por el enfado o la ira y no controlar las emociones. El mensaje que transmitiríamos es negativo y jamás llegaríamos a un entendimiento. Podemos discutir pero siempre con respeto.

3.5.3 Errores más frecuentes de comunicación

La mayoría de los problemas que tienen las parejas están relacionados con la comunicación, bien porque no se comunican entre ellos o por la manera inadecuada de hacerlo.

Una buena comunicación facilita la convivencia y supone un apoyo y ayuda mutua. Así, los errores más frecuentes en relación a la comunicación de pareja son:

- **No luchar por conseguir ratos de intimidad.** La falta de comunicación es uno de los principales problemas que pueden surgir en las parejas y que incluso pueden llegar a destruir la mejor relación. Para que la pareja esté unida tienen que haber comunicación, debe luchar para mantener verdaderos ratos de intimidad donde fluya la comunicación y donde pueda hablar sin ser interrumpida por nada ni por nadie. (Roca, M; 2003; 97)

- **Pensar que el otro conoce nuestros sentimientos y estado de ánimo.** No esperes que tu pareja adivine lo que piensas, sientes o te sucede, dile lo que esperas o deseas y no le juzgues o critiques si no es capaz de adivinarlo. Piensa que no lo hace adrede, tan sólo que no tiene capacidad de observación o sensibilidad para captar los pequeños detalles que hablan por sí solos. No culpes a tu pareja.

- **El cansancio y la falta de tiempo.** Uno de los grandes errores en la comunicación es la falta de tiempo y dejarse llevar por el cansancio. Tenemos que hacer un esfuerzo y superarlo para estar con nuestra pareja, para hacer actividades con ella o simplemente

para conversar. De lo contrario, si con frecuencia evitamos estar con ella porque estamos excesivamente cansados o no disponemos de tiempo, la relación se enfriaría y surgiría un distanciamiento entre ambos. (Roca, M; 2003; 97)

3.6 ASPECTOS PSICOLOGICOS EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS CONYUGALES

3.6.1 La personalidad

La personalidad es la organización única de características que determinan la forma típica o recurrente de la conducta de un individuo. El termino personalidad puede referirse a todo lo que se sabe a cerca de una persona, a lo que es único en alguien o a lo típico de una persona.

Personalidad es la más característica integración de las estructuras psíquicas: conducta, intereses, actitudes, capacidad, habilidades y aptitudes de un individuo, particularmente considerada desde el punto de vista de su adaptación a las condiciones socio-culturales.

"La personalidad no es únicamente biológica, ni únicamente social. Es el con/unto estructurado de las disposiciones innatas (herencia, constitución) y de las adquiridas (medio, educación y reacciones a estas influencias), lo que determina la adaptación original del individuo a su ambiente" (Dicarpio, 1987: 334).

3.6.1.1 Teoría de personalidad de Eysenck

Definen la personalidad como una organización más o menos estable y organizada dinámica del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina su adaptación única en el ambiente. (Eysenck, H. y Eysenck, S. 1987)

La definición de la personalidad dada por Eysenck gira alrededor de cuatro patrones de conducta: el cognitivo (Inteligencia), el conativo (carácter), el afectivo (temperamento) y el somático (constitución) de este modo, la personalidad es "la suma total de los patrones conductuales presentes o potenciales del organismo, determinados por la

herencia y el ambiente, se origina y desarrolla mediante la interacción funcional de los sectores formativos en que se originan estos patrones conductuales. "Su teoría es monotética porque trata de descubrir leyes generales de la conducta tratando de hacer que el estudio de la personalidad llegue a ser una ciencia.

Sin embargo, en la teoría de Eysenck no sólo tienen importancia los factores biológicos, él también afirma que la personalidad está constituida por todos aquellos patrones de conducta actuales y potenciales del sujeto que se van configurando en base a la estructura física y fisiológica que se trae al nacer Eysenck considera que son tres los factores que permiten explicar la varianza fundamental de la personalidad, los cuales son: la extraversión (E), el neuroticismo (N) y el psicoticismo (P) (Amelang y Bartussek, 1991).

3.6.1.2 Dimensiones de la personalidad según Eysenck

Eysenck considera que son tres los tipos de factores para dar cuenta de la varianza fundamental de la personalidad, estos son: la dimensión Extraversión (Introversión-Extraversión) (E), La dimensión Emocionalidad (Estabilidad-Neuroticismo) (N) y la dimensión de Dureza (Psicoticismo) (P). (Fransella, 1981; Escolar, Lobo y Seva-Díaz, 1989; Amelang y Bartussek, 1991).

Cada uno de estos tres factores puede considerarse como rasgos o conductas que se agrupan (cluster) de forma conjunta, siendo independientes entre sí (son factores ortogonales, de orden superior), estos factores constituyen las dimensiones más importantes de la personalidad. Si podemos situar a un individuo en ella, entonces podemos llegar a comprender como es su personalidad (Delgado, A. 1997).

a) Dimensión Extraversión (Introversión-Extraversión)

Algunos rasgos del tipo Extrovertido tenemos: sociable, vital, activo, dogmático, que busca sensaciones, despreocupado, dominante, surgente, aventurero. (Eysenck, H. y Eysenck, S. 1987). El extravertido se caracteriza por su sociabilidad, cordialidad, gusto por la excitación, comunicación, impulsividad, jovialidad, actividad y espontaneidad.

Por otro lado el típico introvertido, es quieto, calmado, introspectivo y aislado. Prefiere los libros a las personas, es reservado y distante, excepto con sus íntimos amigos. Tiende a planear sus acciones por adelantado y desconfía de los impulsos del momento. No gusta de las excitaciones, es serio y prefiere un modo de vida ordenado, tiene un ajustado autocontrol y rara vez es agresiva, y no pierde realmente su temple. Es confiado y previsible, algo pesimista y otorga gran valor a las normas éticas.

b) Dimensión Estabilidad (Estabilidad-Inestabilidad)

Es una dimensión emotiva que está ligada a la excitabilidad del Sistema Nervioso Autónomo, el cual moviliza trastornos cardiovasculares, taquicardias, incremento de la presión sanguínea, vasoconstricciones y vaso dilataciones, trastornos respiratorios, secreciones gástricas, hipermotilidad intestinal, sudoración, etc.

El individuo Extravertido e inestable (colérico), es susceptible, inquieto, agresivo, excitable, variable, impulsivo, optimista, activo.

El individuo Extravertido Estable (sanguíneo), es sociable, expresivo, comunicativo, sensible, tolerante, vividor, despreocupado, dirigente.

El individuo Introvertido Inestable (Melancólico) es triste, ansioso, sombrío, pesimista, reservado, insociable, tranquilo.

El individuo Introvertido Estable (flemático) es pasivo, cuidadoso, pensativo, pacífico, controlado, veraz, sereno.

3.6.1.3 Teoría de Cattell

“El rasgo es un sistema neuropsíquico (peculiar al individuo) generalizado y focalizado, dotado de la capacidad de convertir muchos estímulos en funcionalmente equivalentes y de iniciar y guiar formas coherentes (equivalentes) de comportamiento adaptativo y expresivo”. (Allport; 1955:250).

“Los rasgos describen mecanismos del individuo, o sea, son funciones diferenciadas del mismo que pueden ser dominantes y entonces tenemos un tipo o pueden estar equilibradas y entonces el tipo es el resultado del balance entre dos rasgos”. (Jung; 1950:320).

Finalmente Cattell define el rasgo así: “por rasgo entendemos una tendencia a reaccionar, relativamente permanente y amplia” Por lo tanto para Cattell la personalidad es la determinante de la conducta en una situación dada. El componente básico de la personalidad son los rasgos.

Cattell hace una distinción entre lo que denomina rasgo peculiar y rasgo común, el primero sería característico de un sólo individuo y el segundo de un patrón del que los sujetos diferirían más en grado que en forma.

Cattell entiende como rasgos comunes aquellos que se presentan en todos los individuos, manifestándose en éstos de forma más o menos semejante por ejemplo, la extraversión y la ansiedad. Los rasgos únicos son muchos más específicos, difícilmente pueden encontrarse en varios sujetos y generalmente son dotes o rasgos dinámicos”. Estos autores nos hablan también de una clasificación de Cattell en rasgos temperamentales, rasgos de habilidad y rasgos dinámicos.

El rasgo temperamental es un rasgo estilístico, en el sentido de que se refiere al ritmo, forma, persistencia, etc. y abarca gran variedad de respuestas específicas. El rasgo de habilidad se refiere a la capacidad para desarrollar una determinada tarea.

El rasgo dinámico se refiere a motivaciones, intereses o actitudes. También, distingue entre rasgos normales o rasgos anormales o patológicos, por ese motivo se argumentó que Cattell se aproximaba al modelo médico.

Finalmente, hace una distinción entre rasgos primarios y secundarios, esta última clasificación posee una gran relevancia para nosotros, ya que los 16 factores del 16PF son rasgos primarios y los obtenidos tras la factorización de los 16 primeros y que, en el

16PF, se denominan con la letra “Q” seguida de un número romano, son los rasgos secundarios o de segundo orden

3.6.2 La autoestima

“La autoestima es un conjunto de fenómenos cognitivos y emocionales que concretan la actividad hacia uno mismo, la forma en que toda persona se juzga, la autoestima positiva constituye una condición básica para la estabilidad emocional, el equilibrio personal y, un última instancia, la salud mental del ser humano.” (Matthew Mckay y otros; 1980:123).

“La autoestima es un complejo y dinámico sistema de percepciones, creencias y actitudes de un individuo sobre sí mismo. Es multifacético, multidimensional pues incluye cuatro dimensiones: Autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional y autoconcepto fisicomotriz.” (Marchago Salvador; 1992).

3.6.2.1 Dimensiones de la autoestima

a) Dimensión Física: Se refiere en ambos sexos al hecho de sentirse atractivo físicamente.

b) Dimensión Social: Incluye el sentimiento de pertenencia, es decir ser aceptado por los iguales y sentirse parte de un grupo. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales; por ejemplo, ser capaz de tomar la iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas del sexo opuesto y solucionar conflictos interpersonales con facilidad. (Alcantara, Jose; 1993)

c) Dimensión Afectiva: Se refiere a la autopercepción de la personalidad, como sentirse:

- simpático o antipático
- Estable o inestable
- Valiente o temeroso

- Tímido o asertivo
- Tranquilo o inquieto
- De buen o de mal carácter
- Generoso o tacaño
- Equilibrado o desequilibrado

d) Dimensión Académica: Se refiere a la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida académica y específicamente a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias sociales. Incluye también la autovaloración de las capacidades intelectuales, como sentirse inteligente, creativo y constante, desde el punto de vista intelectual.

e) Dimensión Ética: Se relaciona con el hecho de sentirse una persona buena y confiable. También incluye atributos como sentirse responsable, trabajador, etc. La dimensión ética depende de la forma en que el sujeto interioriza los valores y las normas. (Haeussler, I. y Milicic, n.1996)

3.6.2.2 Importancia de la autoestima

La autoestima es un factor básico de la personalidad de un individuo mucho más en el caso de los adolescentes, a continuación describimos todos los aspectos más importantes en los que ejerce influencia la autoestima.

a) Superar las dificultades personales: el individuo que goza de una buena autoestima es capaz de enfrentar los fracasos y los problemas que se le presente.

b) Facilita el aprendizaje: La adquisición de nuevas ideas y aprendizajes están íntimamente ligadas a la atención y concentración voluntaria; la persona que se siente bien consigo mismo tiene motivación y deseo de aprender.

c) Asumir su responsabilidad: el joven que tiene confianza en sí mismo se compromete y realiza sus trabajos lo mejor posible.

d) Determinar la autonomía personal: una adecuada autoestima nos permite elegir metas que se quiere conseguir, decidir qué actividades y conductas son significativas y asumir la responsabilidad de conducirse así mismo y sobre todo encontrar su propia identidad.

e) Posibilita una relación social saludable: Las personas con adecuada autoestima se relacionan positivamente con el resto de las personas y sienten respeto y aprecio por ellos mismos.

f) Apoya la creatividad: Una persona creativa únicamente puede surgir confiando en él mismo, en su originalidad y en sus capacidades.

g) Constituye el núcleo de la personalidad y garantiza la proyección futura de la persona: Es decir lo ayuda en su desarrollo integral. Con alto amor propio las personas llegan a ser lo que quieren ser, ofrecerle al mundo una mayor parte de sí mismos. (Torres Tasso; 1996)

3.6.2.3 Factores que perjudican la autoestima

Muchas veces observamos que tanto profesores como familiares expresan actitudes negativas a los jóvenes, estas acciones contribuyen a disminuir la autoestima de los estudiantes. Por consiguiente debemos evitar las siguientes acciones.

- Ridiculizarlo o humillarlo
- Castigarlo por expresar sentimientos “inaceptable” (llorar, encolerizarse, etc.)
- Transmitirle la idea que es incompetente
- Transmitirle que sus pensamientos y sentimientos no tienen valor o importancia.
- Intentar controlarlo mediante la vergüenza o la culpa
- Educarlo sin asertividad y empatía
- Maltratarlo moralmente

3.6.3 La ansiedad

Todos los pioneros de las principales escuelas de pensamiento en la psicología han ofrecido conceptualizaciones sobre la ansiedad. Pero para la definición de ansiedad en línea con la presente investigación es la conceptualización de E. Rojas el cual indica que “*consiste en una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva caracterizada por un estado de alerta de activación generalizada* .Por tanto lo primero que destaca es la característica de ser una señal de peligro difusa que el individuo percibe como una amenaza para su integridad.” (Enrique Rojas; 2000:96).

Enrique Rojas distingue las siguientes: ansiedad exógena, endógena y angustia existencial.

a) Ansiedad endógena o propiamente dicha: es aquella que proviene de los sentimientos vitales .de ese estrato llamado vitalidad en donde parece que confluyen lo somático y lo psíquico. La produce el organismo .Viene de la endogeneidad.

Deriva de los psicofisiológico de estructuras cerebrales implicadas en la regulación de la vida emocional.

b) Ansiedad exógena: es aquel estado de amenaza inquietante producido por estímulos externos de muy variada condición: conflictos agudos, súbitos, inesperados; situaciones entronizadas d tensión emocional; crisis de identidad, personal, problemas provenientes del medio ambiente.

c) Angustia existencial: es aquella que proviene de la inquietud de la vida y nos pone frente a frente con nuestro destino con la muerte y con el mas allá.

3.6.3.1 Clasificación de los síntomas de la ansiedad

Según la teoría propuesta por Rojas la ansiedad no es un fenómeno unitario se manifiesta de muy variadas formas. Su sintomatología en cada sujeto puede aparecer puede aparecer relativamente distinta.

- **Síntomas físicos:** se producen por una serie de estructuras cerebrales intermedias. Donde se orientan las bases neurofisiológicas de las emociones; el hipotálamo y el sistema nervioso simpático que produce en la medula suprarrenal grandes cantidades de adrenalina.
- **Síntomas psicológicos:** son aquellos que se captan a través del lenguaje verbal, es una vertiente subjetiva, pues la información que obtenemos va a depender directamente de la riqueza psicológica del paciente, de la capacidad de bucear y descubrir sus sentimientos, y más que todo de su capacidad de expresar, referir, relatar lo que se mueve dentro de ellos.
- **Síntomas de conducta:** se denominan así a todos aquellos síntomas que pueden observarse desde afuera, sin necesidad del que sujeto cuente lo que le pasa.
- **Síntomas intelectuales:** hacen referencia a un estado subjetivo de tensión que se produce como consecuencia de errores o deficiencias en la acumulación de la información.
- **Síntomas asertivos:** se define como al trastorno de las habilidades sociales. Dificultad para un comportamiento personal y social adecuado a cada situación.

IV.- METODOLOGÍA

4.1.- Tipificación de la investigación

El presente tema de investigación se encuadra dentro del área de la psicología clínica, debido a que aborda la temática de los aspectos psicológicos asociados a la resolución de conflictos conyugales, para lo cual se están tomando en cuenta variables tales como personalidad, autoestima y ansiedad.

“La psicología clínica se dedica a los problemas de adaptación psicológica del individuo determinando y evaluando sus posibilidades de adaptación, estudiando y aplicando las técnicas psicológicas apropiadas para mejorarla”. (Según Shakom, 1969:14).

El tipo de investigación realizada es el de tipo descriptivo por las características de todo el proceso del estudio. “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar.” (Hernández Sampieri R; 1997:62).

En lo referente al procesamiento de los datos se realizó análisis de tipo cuantitativo y cualitativo mediante el cual se pudo establecer y dar cumplimiento a todos los objetivos del trabajo de investigación.

4.2.- Población y Muestra

La población y objeto de estudio de este trabajo de investigación estuvo constituida por personas casadas con una edad entre los 20 y 30 años de ambos sexos, que están constituyendo una relación de pareja de carácter matrimonial y con hijos. La población total tomando en cuenta estas características es de 500 parejas dentro del área urbana de la ciudad de Tarija.

Para determinar el tamaño de la muestra con la que se debía realizar el trabajo de investigación se definió utilizar el muestreo intencional de tipo no probabilístico, en base a los siguientes criterios de selección:

- Personas casadas con un tiempo no mayor a 5 años.
- Personas casadas entre 20 y 30 años.
- Personas casadas con hijos
- Personas que reportan algún grado de conflicto conyugal.

Para poder obtener una muestra “físicamente concentrada o aglomerada” en un determinado espacio, se decidió trabajar con Centros de Educación Inicial de la ciudad de Tarija, porque allí se concentran padres jóvenes (20 y 30 años) ya que tienen hijos pequeños los que asisten a estos centros educativos.

Muestra

Parejas jóvenes (20 y 30 años)	Varon	Mujer	Total
Kinder “San Luis”	32	22	54
Kinder “El principito”	18	28	46
Total	50	50	100

Fuente: Elaboración propia

Las Unidades Educativas de Educación inicial donde se realizo el trabajo fue el Kinder “San Luis” y Kinder “El Principito” de la ciudad de Tarija, para lo cual inicialmente se tuvo contactos con la dirección de estas instituciones y los padres de familia a los que se les explico la importancia de este estudio de investigación.

Tomando en cuenta todos los criterios de selección muestral al final la muestra quedo constituida por 100 personas, tanto varones como mujeres a quienes se aplico las distintos instrumentos de medición.

4.3.- Técnicas e instrumentos

Los instrumentos de investigación que se utilizaron en este estudio y para la recolección de los datos son los siguientes instrumentos:

Inventario de Autoestima 35B: El Inventario de Autoestima 35 B, es un instrumento que mide el nivel de autoestima actual del sujeto, dando un puntaje específico. Este inventario consta de cincuenta ítems, a los cuales el sujeto responde con una de las cuatro alternativas en un rango de 0 a 3, donde 0 corresponde a falso, 1 a: es algo cierto, 2: creo que es cierto y 3: estoy convencido de que es cierto.

Para realizar la obtención del indicador de autoestima se realiza la sumatoria de los resultados individuales de todos los ítems con números pares, de este total se resta la sumatoria de los resultados individuales de todos ítems con números impares.

La escala de autoestima comprende 10 rangos: de 61 a 75, corresponde a un nivel optimo de autoestima; de 46 a 60, excelente; de 31 a 45 muy bueno; de 16 a 30 bueno; de 0 a 15 regular; de -1 a -15 baja; de -16 a -30 deficiente; de -31 a -45 muy baja; de -46 a -60 extrema; de -61 a -75 un nivel de autoestima nula.

Cuestionario de Ansiedad de Rojas: Esta prueba psicológica se utilizará para medir, cuantificar y valorar la ansiedad tomando en cuenta los síntomas físicos, psicológicos, conductuales, intelectuales y asertivos. El test consta de 100 preguntas, las que se subdividen en 20 preguntas y con las mismas se puede saber a qué tipo de síntoma pertenecen.

Este cuestionario se utilizó para medir el nivel de ansiedad de las parejas relacionado con su sintomatología referida a síntomas físicos, psíquicos, conductuales, intelectuales y asertiva; que se haya notado durante los últimos tres meses.

Inventario de personalidad 16PF de Raymond Catell.- Se aplicó este instrumento para la obtención de distintos rasgos de personalidad y rasgos afectivos de todos los individuos que formaron parte de esta investigación. El inventario de personalidad 16PF permite la detección y descripción de la personalidad normal.

La aplicación del inventario 16PF de personalidad, puede ser realizada de forma individual o colectiva, el ámbito de aplicación es para mayores de 18 años tanto mujeres como varones.

Inventario de Estrategias de Conflicto para Parejas.- (Arnaldo, 2001) Está constituido por 4 escalas: (1) Frecuencia del Conflicto, (2) Importancia del Conflicto, (3) Estrategias de Manejo de Conflicto, y (4) Eficacia de las Estrategias de Manejo de Conflicto. Para el presente estudio se utilizó únicamente la tercera escala que se refiere a las estrategias de manejo de conflicto.

Cuestionario semiestructurado.- Se elaboró un cuestionario semiestructurado para describir los distintos conflictos y estrategias para resolución de problemas en las parejas jóvenes de la ciudad de Tarija.

4.4.- Procedimiento

Contacto con la población.- Se tuvo contactos iniciales con las personas casadas entre 20 y 30 años seleccionadas previamente.

Preparación de instrumentos y aplicación de los mismos.- En esta etapa se prepararon los instrumentos de evaluación y posteriormente se realizó la aplicación de las distintas pruebas.

Análisis de datos.- Luego de la recolección de la información se procedió a realizar el análisis de los datos, mediante la sistematización de los mismos a nivel cualitativo y cuantitativo.

Elaboración de Informe final.- Una vez realizadas las distintas fases de la investigación se procedió a la elaboración del informe final del estudio.

Presentación del trabajo final.- Una vez concluida la investigación se presentó el mismo para su evaluación y su respectiva aprobación a la facultad correspondiente.

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo presentamos todos los resultados obtenidos en el trabajo de investigación el cual fue realizado mediante la aplicación de distintas pruebas psicológicas.

Los datos presentados están ordenados por objetivo planteado en el capítulo del diseño teórico.

Por lo tanto en primer lugar se realiza la descripción de los resultados referidos a los tipos de conflictos conyugales y la relación de pareja que tienen con los cónyuges como también la calidad y estilo de su relación conyugal.

También se describe los distintos tipos de resolución de conflictos conyugales que frecuentemente utilizan los cónyuges que formaron parte de esta importante investigación.

Luego se describe la relación que existe entre los rasgos de personalidad y el tipo de resolución de conflictos, para establecer si es que determinados estilos de personalidad condicionan cómo una persona afronta sus problemas de pareja

Posteriormente también se presenta el análisis de la relación entre la resolución de conflictos y el nivel de autoestima, para determinar si la persona que presenta ya sea un alto o bajo concepto de sí mismo le afecta en el modo en como afrontan los problemas de pareja.

Por último se describe cual es la relación que existe entre el tipo de estrategia de resolución de conflictos y el nivel de ansiedad, mediante el cruce de variables.

5.1 OBJETIVO: “DESCRIBIR LOS TIPOS DE CONFLICTOS CONYUGALES Y LA RELACIÓN DE PAREJA”

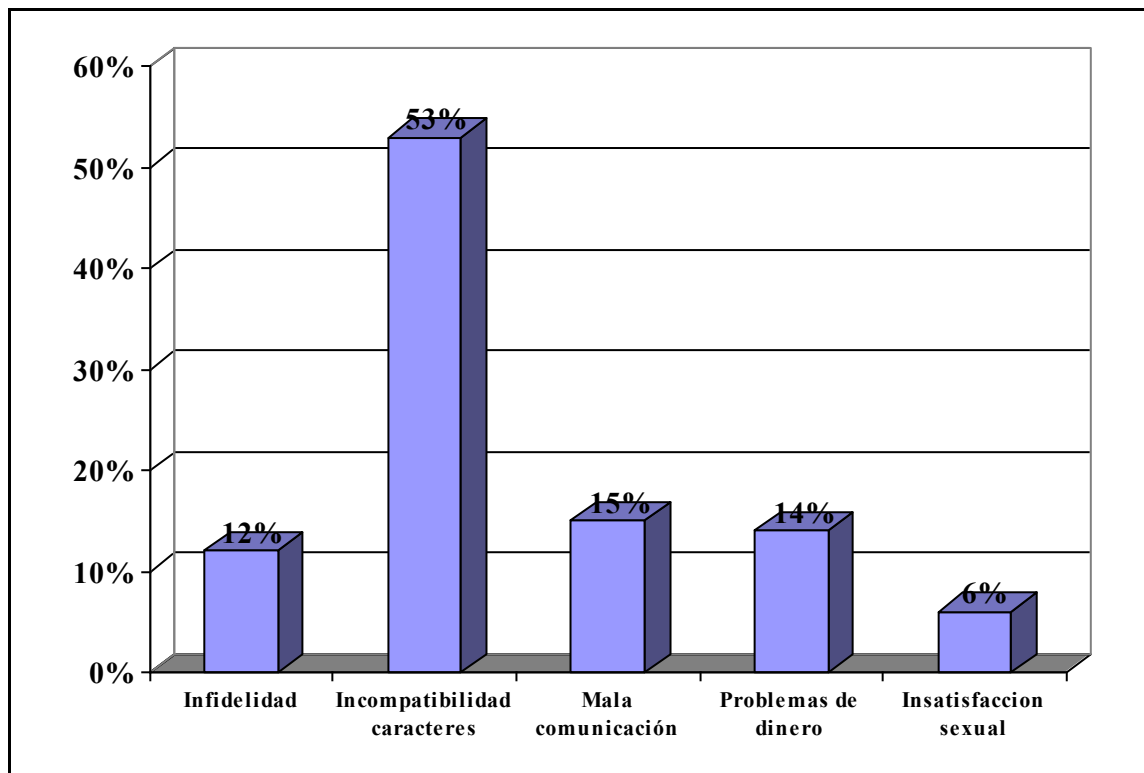
Cuadro N° 1

Tipos de de conflicto conyugal

Categorías	Frecuencias	Porcentaje
Infidelidad	12	12%
Incompatibilidad caracteres	53	53%
Mala comunicación	15	15%
Problemas de dinero	14	14%
Insatisfacción sexual	6	6%
Total	100	100%

Gráfico N° 1

Tipos de de conflicto conyugal



En el cuadro N° 1 se brinda una descripción de los distintas dificultades conyugales en la relación de pareja, los indicadores seleccionados son los que según la revisión bibliográfica los más frecuentes en las relaciones de pareja.

Los resultados permiten establecer que la **incompatibilidad de caracteres** es el problema más frecuente entre las distintas parejas, con un 53%, lo cual demuestra que los problemas de pareja se originan por actitudes y percepciones distintas al enfrentarse a un problema.

El 15% de los conflictos conyugales según las respuestas que dieron las distintas parejas tienen una **mala comunicación**, lo cual indica que existe ausencia de una adecuada interrelación entre los cónyuges esto puede deberse probablemente a la falta de tiempo o cansancio, como también a los sentimientos de frustración que pueden presentar las personas.

El 14% de las parejas consultadas indican que otro factor muy importante en los conflictos conyugales son los **problemas de dinero** que en este periodo contemporáneo se ha vuelto en una situación bastante frecuente en la vida familiar que en algunos casos puede desencadenar sucesivos conflictos dentro de una familia.

Por último el 12% de las parejas manifestaron que la causa de los distintos problemas de pareja es la **infidelidad**, que también desde hace varios años se ha vuelto algo constante entre las parejas jóvenes de forma especial, según Kernberg, O (1997).

En el caso de los problemas de **insatisfacción sexual** no se pudo encontrar en este estudio porcentajes significativos ya que solo asciende al 6% del total.

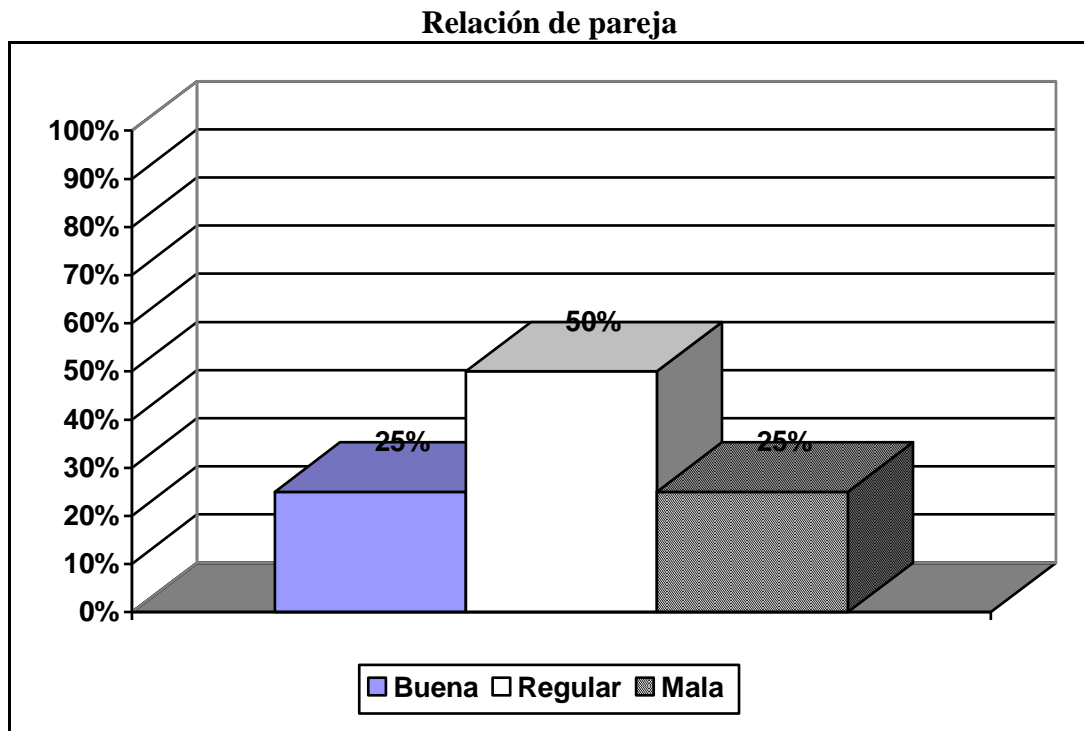
Estos resultados nos revelan que en todas las parejas siempre van a existir conflictos de relación y que estos se deben principalmente a problemas de incompatibilidad de caracteres, lo cual se produce por percepciones distintas y a veces opuestas en diversos aspectos de la cotidianeidad en la vida en pareja.

La falta de comprensión en una pareja se produce debido a que en muchos casos la pareja no logra conocerse de forma más profunda y por otra parte la falta de capacidad para poder sentir y comprender las emociones ajenas como propias mediante un proceso de identificación con el otro.

Cuadro N° 2

Relación de pareja		
Categorías	Frecuencias	Porcentaje
Buena	25	25%
Regular	50	50%
Mala	25	25%
Total	100	100%

Gráfico N° 2



El objetivo de esta investigación es realizar una caracterización sobre los distintos conflictos que suelen establecerse entre los cónyuges, en el cuadro N° 2 se puede apreciar los resultados.

El 50% de las parejas consultadas afirman que su relación es de tipo **regular** esto significa que no es muy buena ni muy mala, tampoco existen momentos de buena comunicación conjugados con otros, en los que los conflictos no están ausentes.

Por otra parte existen otro porcentaje de parejas que representan al 25% que manifiestan tener una **buena relación** con su pareja, este porcentaje nos describe situaciones en las que existe una buena comunicación, muestras de afecto, cariño, y una adecuada resolución de conflictos.

Por último debemos mencionar que existe un 25% de igual forma de parejas que mantienen **malas relaciones** en su convivencia cotidiana, esto es un indicador de situaciones en las que no hay comunicación, dando como resultado una falta de compatibilidad de caracteres, falta afecto; donde los conflictos conyugales se dan de manera más frecuente.

Los conflictos y dificultades en la relación de pareja son un fenómeno muy normal según las distintas perspectivas teóricas de la terapia de pareja contemporáneas, la diferencia entre un matrimonio exitoso y otros que fracasan está en función del tipo de estrategias de resolución de conflictos que negocie conjuntamente la pareja.

Por tanto las parejas que tienen malas relaciones deben saber decidir y negociar las estrategias más adecuadas para solucionar los problemas de mala comunicación, poco afecto, incompatibilidad de caracteres, problemas de dinero, etc.

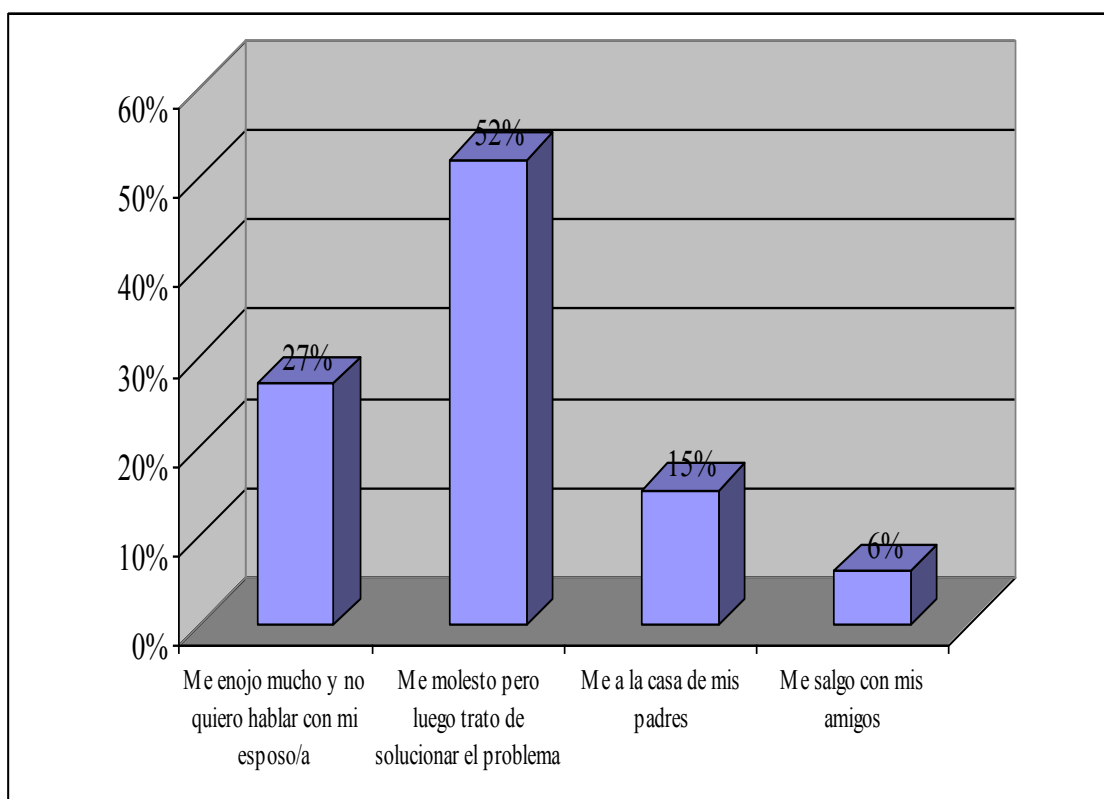
Cuadro N° 3

Reacciones hacia los conflictos de pareja

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Me enoja mucho y no quiero hablar con mi esposo	27	27%
Me molesto pero luego trato de solucionar el problema	52	52%
Me voy a la casa de mis padres	15	15%
Me salgo con mis amigos	6	6%
Total	100	100%

Gráfico N° 3

Reacciones hacia los conflictos de pareja



En el cuadro N° 3 describimos los resultados sobre cuáles son las actitudes más frecuentes que los cónyuges manifiestan cuando se produce determinado conflicto en la relación de pareja.

El 52% manifiesta que cuando se produce un conflicto, también existe mucha molestia pero luego tratan de buscar una solución al problema, mediante el dialogo con la pareja, esta quizás sea la actitud más aconsejable y favorable para crear un buen clima dentro del hogar.

El 27% manifiestan que cuando se produce un problema la pareja tiende a molestarse con su cónyuge, y que incluso llegan a no querer hablarse ambos, esto nos demuestra que existe en estos casos conflictos más graves.

El 15% indican que toman la actitud de irse de su casa y permanecer unos días en la casa de sus padres, esta quizás sea la actitud más desfavorable porque demuestra la falta de madurez para lograr afrontar el problema, la casa de los padres siempre constituye el espacio en el que el individuo se siente protegido lo cual demuestra que no es feliz dentro de su hogar. Por último el 6% también asume una actitud muy negativa al irse con sus amigos en vez de enfrentar el conflicto dentro del hogar.

La actitud que los cónyuges muestran ante determinado conflicto dentro de la pareja va adquiriendo mucha importancia para este trabajo de investigación porque es un indicador muy valioso respecto a la calidad de relación que llevan los cónyuges.

La prevalencia de actitudes negativas para afrontar determinado problema conlleva dos importantes significaciones por una parte que no existe una buena relación de pareja, es decir no hay una comunicación ni una integración basado en el afecto; y por otro parte existen conflictos de personalidad que no permite que uno de los cónyuges pueda afrontar adecuadamente los conflictos tales como inseguridad, falta de autoestima, inestabilidad emocional, etc.

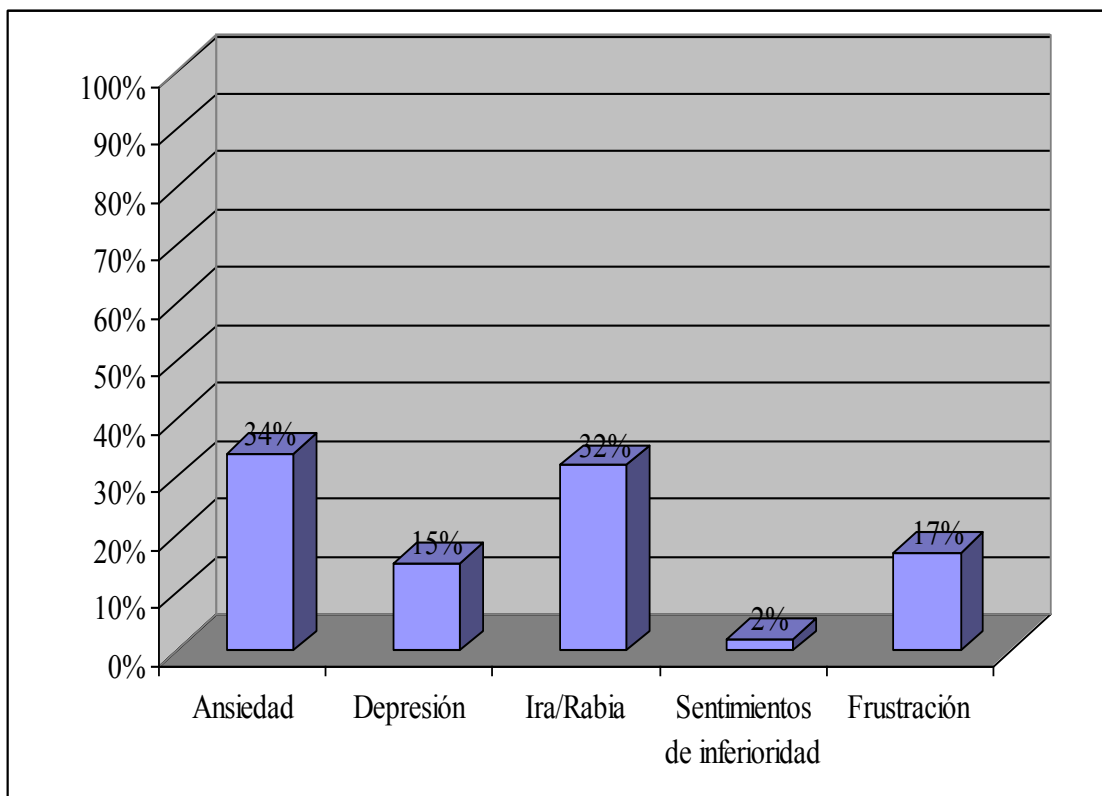
Cuadro N° 4

Reacciones emocionales ante los conflicto de pareja

Categorías	Frecuencias	Porcentaje
Ansiedad	34	34%
Depresión	15	15%
Ira/Rabia	32	32%
Sentimientos de inferioridad	2	2%
Frustración	17	17%
Total	100	100%

Gráfico N° 4

Reacciones emocionales ante los conflicto de pareja



Un aspecto muy relacionado a la actitud frente al conflicto en la pareja son las reacciones emocionales que acompañan a estas reacciones conductuales, así por ejemplo en el cuadro N° 4 podemos observar distintos tipos de manifestación emocional descritos por los sujetos de la investigación.

El 34% de los cónyuges indicaron que cuando existen peleas en la pareja ellos sufren de mucha **ansiedad**, lo cual quiere decir que se ven muy afectados emocionalmente lo cual puede afectar también en el cuidado del hogar, el trabajo y el cuidado de los hijos.

El 32% experimentan **ira y rabia** que es la reacción más grave porque conlleva al peligro de consecuentes agresiones físicas y psicológicas hacia el cónyuge, esto en cuanto al porcentaje de personas que respondieron al cuestionario aplicado.

Por otro lado el 17% de los cónyuges manifiestan **frustración** lo cual se debe a los conflictos, las malas relaciones, las agresiones, etc. El 2% manifiestan que tienen **sentimientos de inferioridad**.

En base a todos estos resultados se puede manifestar que a consecuencia de los frecuentes conflictos y mala relación de pareja entre los cónyuges existen distintas reacciones emocionales como ansiedad, ira y depresión que afectan seriamente a los mismos generando un clima de inestabilidad en el hogar.

Es muy importante que los cónyuges utilicen estrategias de resolución de conflictos adecuadas que permita brindar solución a todos los problemas de pareja que puedan tener, para eso es muy importante que busquen asistencia profesional de psicólogos y terapeutas especializados en parejas.

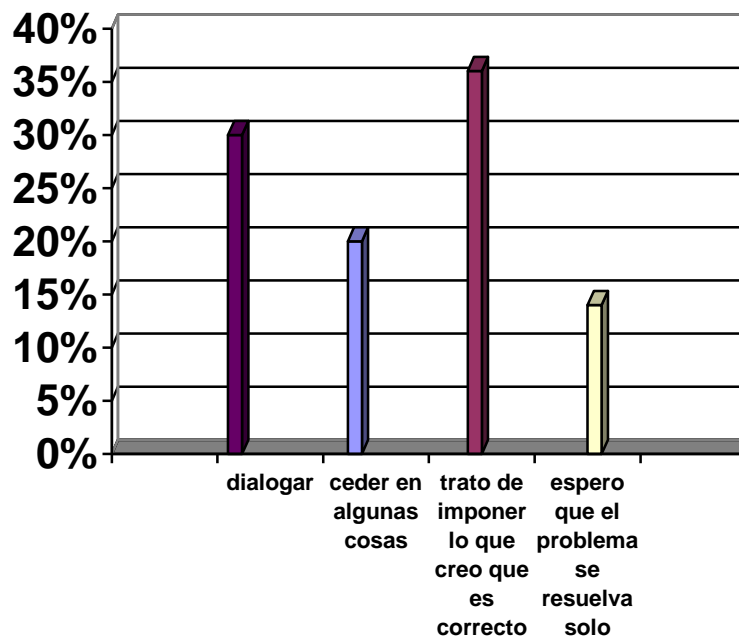
Cuadro N° 5

Conductas para resolver los problemas con su pareja

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Dialogar	30	30%
Ceder en algunas cosas	20	20%
Trato de imponer lo que creo que es correcto	36	36%
Espero que el problema se resuelva solo	14	14%
Total	100	100%

Gráfico N° 5

Conductas para resolver los problemas con su pareja



En el cuadro N° 5 se describen los datos relativos a cuales son las conductas que los cónyuges utilizan para dar solución a los problemas de pareja, los siguientes datos nos proporcionan todos estos contenidos:

El 30% de los cónyuges manifestaron que utilizan el **dialogo** mutuo como la principal estrategia para dar solución a sus conflictos, lo que es muy positivo porque favorece a la resolución del conflicto de pareja que se esta produciendo.

Por otro lado el 20% toman la actitud de **ceder en algunos aspectos** de la discusión para que se logre un acuerdo mutuo para resolver todas las diferencias existentes entre la pareja.

El 14% de los cónyuges respondieron que ellos esperan que **el problema se resuelva por si solo**, lo cual es en extremo negativo porque si bien en algunas ocasiones el rehuir al problema puede hacer olvidar el hecho, los sentimientos y las malas reacciones, el resentimiento; lo cual puede producir que se permanezca una mala actitud que en otra circunstancia similar puede emerger con desenlaces mucho más negativos.

Finalmente el 36% de los cónyuges afirman que ellos optan por **imponer su punto de vista** para dar solución al conflicto, de tal modo que el o la cónyuge debe someterse a su forma de pensar respecto al conflicto en cuestión,

Tomando en consideración todos estos resultados podemos obtener la conclusión de que la mayoría de los cónyuges consultados para este estudio utilizan al dialogo como principal conducta para solucionar un conflicto de pareja, lo cual es muy positivo porque según la teoría de la pareja de Goddman es la mejor estrategia para resolver este tipo de situaciones.

Sin embargo se debe tomar muy en cuenta de que también existe otro porcentaje también significativo de personas que utilizan estrategias totalmente inadecuadas para resolver los conflictos tales como ignorar el problema o pretender imponer el punto de vista propio al cónyuge.

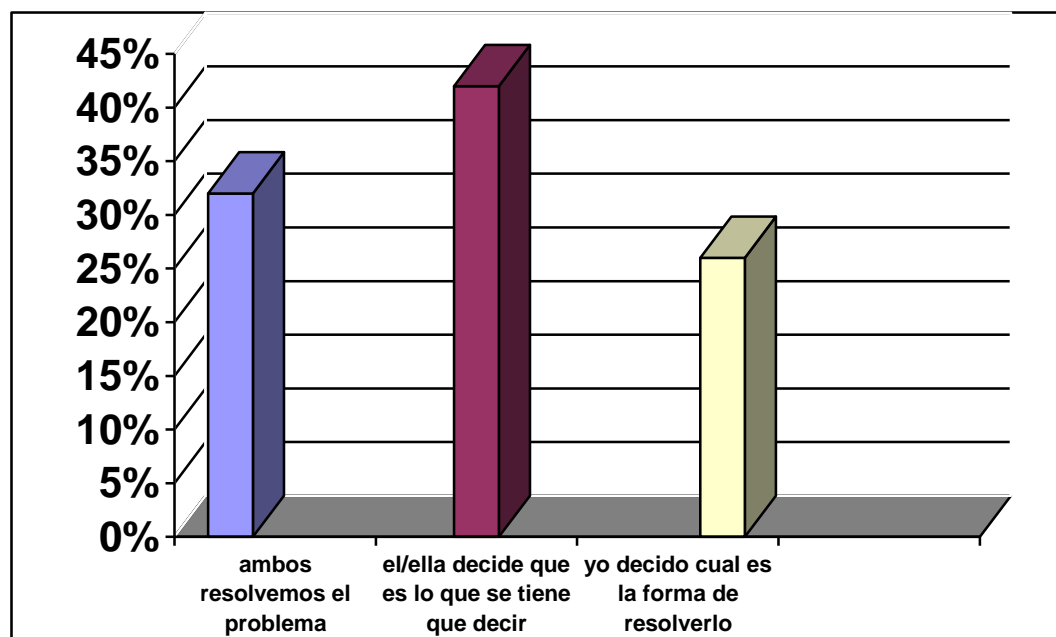
Cuadro N° 6

Decisiones para resolver los problemas conyugales

CATEGORÍAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Ambos tratamos de resolver el problema	32	32%
El/Ella decide que es lo que se tiene que hacer	42	42%
Yo decido cual es la forma de resolverlo	26	26%
Total	100	100%

Gráfico N° 6

Decisiones para resolver los problemas conyugales



En el cuadro N° 6 observamos los resultados relacionado con las decisiones que las parejas asumen para lograr resolver sus problemas conyugales los cuales lo describiremos en los siguientes términos:

Por otro lado el 42% de forma similar que en el anterior caso, los cónyuges manifiestan que **uno de ellos es el que toma la decisión** por el otro esto para poder resolver el conflicto, lo que no es aconsejable para la adecuada convivencia de la pareja.

El 32% de los cónyuges consultados manifiestan que **ambos resuelven el problema** es decir que existe un mutuo acuerdo en base al establecimiento de un dialogo adecuado, que sin lugar a dudas es la decisión más favorable para la estabilidad de la pareja, y el hogar en general.

El 26% indican que **es el cónyuge el que va tomar la decisión por el otro**, esta es una actitud muy desfavorable para la pareja, porque supone de algún modo un tipo de imposición de parte del otro cónyuge, y al mismo tiempo un actitud pasiva de parte del otro lo que en algún momento podría producir conflictos mucho más serio.

Tal como se puede observar en el grafico N° 6 la frecuencia total de respuestas proporcionadas por los cónyuges está concentrada en aquellos que manifiestan que toman la decisión de resolver mutuamente el problema o conflicto en la relación de pareja, expresando sus puntos de vista, sentimientos y necesidades respecto al otro.

El diálogo hace que las personas intercambien ideas, sentimientos y opiniones, que profundizan en sus vidas. Para que la relación de pareja sea sólida, hemos de estar abiertos al diálogo y vivir con entusiasmo las cosas del otro, mostrando interés y preocupándonos por todo lo que le acontece. La comunicación debe ser una conversación entretenida, hablando con entusiasmo y transmitiendo nuestras pequeñas cosas diarias con la certeza de que al otro le vaya a interesar.

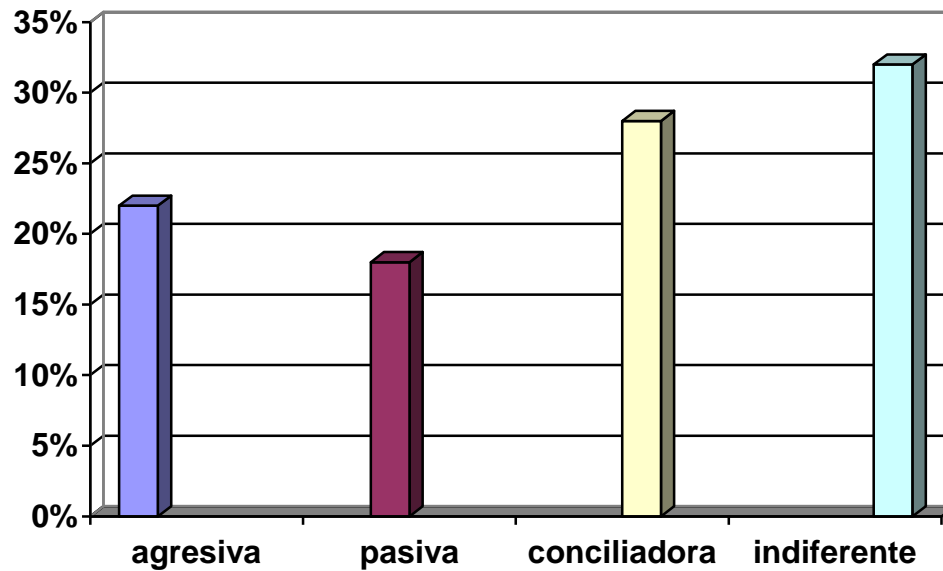
Cuadro N° 7

Cuál es su reacción cuando se produce una discusión y conflictos con su pareja

Categorías	Frecuencias	Porcentaje
Agresiva	22	22%
Pasiva	18	18%
Conciliadora	28	28%
Indiferente	32	32%
Total	100	100%

Gráfico N° 7

Cuál es su reacción cuando se produce una discusión y conflictos con su pareja



En el cuadro N° 7 se realiza una descripción de las actitudes que asumen los cónyuges cuando se produce entre ellos una discusión, como así también de distintos comportamientos más importantes como la agresividad, pasividad, conciliadora e indiferencia.

El 32% indica que cuando se produce una discusión se asume un comportamiento **indiferente** lo que quiere decir que estas personas buscan huir del problema y evitar la confrontación, lo cual quiere decir que no existe una buena relación y por ende se nota una ausencia de una buena comunicación en la pareja.

Los resultados indican que el 28% de las parejas asumen una actitud **conciliadora** cuando se presenta una discusión, lo que conlleva a suponer que existe en ellos la prevalencia de un estilo de comunicación efectivo que propicia una mejor relación de pareja.

El 18% de los cónyuges indican que cuando se produce una discusión ellos asumen una actitud **pasiva**, es decir no quieren provocar mayores problemas con su pareja, sin embargo esta actitud de igual modo es negativa porque no se logra afrontar el problema mediante un espacio de diálogo en el que se puedan resolver todas las diferencias que perturban la relación de pareja.

En el gráfico N° 7 se puede apreciar que la actitud más frecuente a la hora de enfrentar el problema luego de una discusión con la pareja es la conducta indiferente.

Es decir las parejas en su gran mayoría luego de una discusión deciden huir al problema evitándose así una confrontación con su pareja, lo cual quiere decir que no hay una buena comunicación que les permita revisar que aspectos rechaza el cónyuge y que factores pueden provocar la discusión, etc.

Tomando en cuenta esto, podemos considerar que necesariamente la comunicación es un pilar fundamental para la resolución de conflictos en la relación de pareja siendo el

medio más favorable para resolver todos los conflictos, de tal modo que la estabilidad del hogar se mantenga a favor de todos los miembros.

HIPOTESIS:

“El tipo de conflicto conyugal más predominante en las parejas es la infidelidad”.

La hipótesis planteada al principio de la investigación indicaba en base al respaldo bibliográfico y documentación revisada sobre el tema que el conflicto más frecuente en una relación de pareja en el matrimonio era la infidelidad; entendida está como cualquier discusión, peleas, originado por la sospecha o evidencia de infidelidad de uno de los cónyuges.

Sin embargo los resultados que se lograron obtener en la investigación indicó que la infidelidad no es el principal conflicto conyugal sino que es la incompatibilidad de caracteres lo cual significa que existe una mala relación esto a consecuencia de no poder coincidir en varios aspectos o cuestiones en donde se tienen que tomar una decisión entre ambos como la educación de los hijos o la distribución del dinero.

Luego el segundo y tercer conflicto más frecuente en las parejas es la mala comunicación y los problemas de dinero, lo que es indicativo una vez de que existe la predominancia de una mala relación de pareja, como consecuencia de una mala comunicación.

Los problemas de dinero en la mayoría de los casos se trata solo de puntos de vista contrarios sobre la forma de ganar dinero o su distribución, en las parejas que fueron consultadas por lo general han respondido que existen muchas discusiones porque uno de los cónyuges no hace una buen distribución del dinero, y por otro lado por los constante reclamos sobre como generar más ingresos económicos para la familia.

Por lo tanto podemos afirmar que la hipótesis ha sido rechazada porque no son los problemas de dinero el principal conflicto de pareja sino más bien es la

incompatibilidad de caracteres, sin embargo íntimamente relacionado por el tipo de relación y la comunicación en la pareja

5.2 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

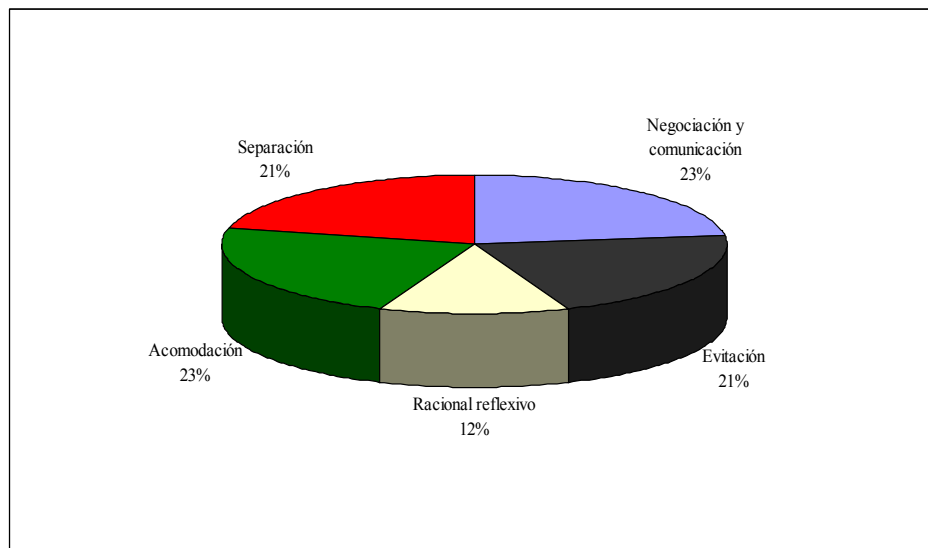
Cuadro N° 8

Tipos de resolución de conflictos conyugales

TIPO DE ESTRATEGIAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Negociación y comunicación	23	23%
Evitación	21	21%
Racional reflexivo	12	12%
Acomodación	23	23%
Separación	21	21%
TOTAL	100	100%

Gráfico N° 8

Tipos de resolución de conflictos conyugales



En el cuadro N° 8 se puede observar los resultados sobre los distintos tipos de resolución de conflictos dentro de la relación de pareja, para obtener estos datos se utiliza la escala de Arnaldo (2000) sobre Estrategias de resolución de conflictos.

De tal modo que el 23% del total de los cónyuges consultados utilizan estrategias de **acomodación** lo cual significa que optan por darle la razón a su pareja, esto probablemente lo hacen para no generar más conflictos, pero sin embargo esta no es una

solución estable porque en algún momento la causa del conflicto vuelve a manifestar otro tipo de problemas.

Otro 23% utilizan a la **negociación y comunicación** como principal estrategia para superar sus problemas con su esposa u esposo, la cual consiste en ponerse a conversar de forma directa y sincera sobre el problema que tienen, para buscarle entre ambos una posible solución. Sin lugar a dudas este tipo de resolución de conflictos es el más adecuado para lograr fortalecer la relación conyugal y superar cualquier dificultad que se presente.

Por otra parte el 21% de los cónyuges consultados utilizan como estrategia de resolución conflicto a la **evitación** y el mismo porcentaje se presenta entre aquellos que utiliza como tipo de estrategia a la **separación**, en ambos casos se trata de estilos de comunicación deficientes, en los que no existe una buena relación de pareja lo cual perjudica mucho el buen trato y la convivencia que debe existir dentro del hogar.

Por último el 12% del total de cónyuges consultados utilizan estrategias de carácter **racional reflexivo**, en este caso se trata de un relación en la que se busca conocer la causa del problema, reflexionar sobre las consecuencias de seguir peleando, el perjuicio que se puede hacer a los hijos y la calidad de vida del hogar.

Si consideramos el total de todos los resultados descritos anteriormente podemos afirmar que solo el 23% de los cónyuges utilizan estrategias de negociación – comunicación, y solo el 12% del tipo de racional reflexivo que son las estrategias más adecuadas y positivas para la resolución de conflictos. En tanto que la gran mayoría utilizan estrategias totalmente negativas e inadecuadas para resolver determinados problemas entorno a la estabilidad de pareja y familia.

Por lo tanto podemos concluir que las parejas no hacen uso adecuado de las técnicas de resolución de conflictos, como consecuencia de esta situación los problemas que se producen en su relación son por inercia superados o olvidadas, sin embargo en el futuro repercuten negativamente en la relación porque se va perdiendo el cariño y la falta de

confianza mutua, y en el peor de los casos algunas crisis pueden generar las condiciones necesarias para una separación.

HIPOTESIS:

“En las parejas predomina una resolución de conflictos basada en la negociación y comunicación de pareja.”

En la hipótesis planteada al principio de la investigación se afirmaba que en la escala de formas de resolver los conflictos las parejas optaban, por la negociación y la comunicación esto en la mayoría de las situaciones en las que las parejas se encontraban en una situación conflictiva.

Los resultados que se lograron obtener a partir de los datos proporcionados por hombres y mujeres que participaron de esta investigación revelo que solo un 23% de los evaluados eligen entre la negociación y comunicación; mientras que el resto del porcentaje eligen estrategias como la evitación, separación, acomodación y en menor porcentaje el racional reflexivo; sin embargo al ser un porcentaje poco significativo no puede ser generalizado a toda la muestra, por lo tanto se puede indicar que la hipótesis planteada queda rechazada según los datos de este estudio de investigación.

Por lo tanto podemos sacar la conclusión de que entre las distintas estrategias de resolución de conflictos las parejas suelen elegir distintas opciones: negociación y comunicación, evitación, racional reflexivo, acomodación y separación.

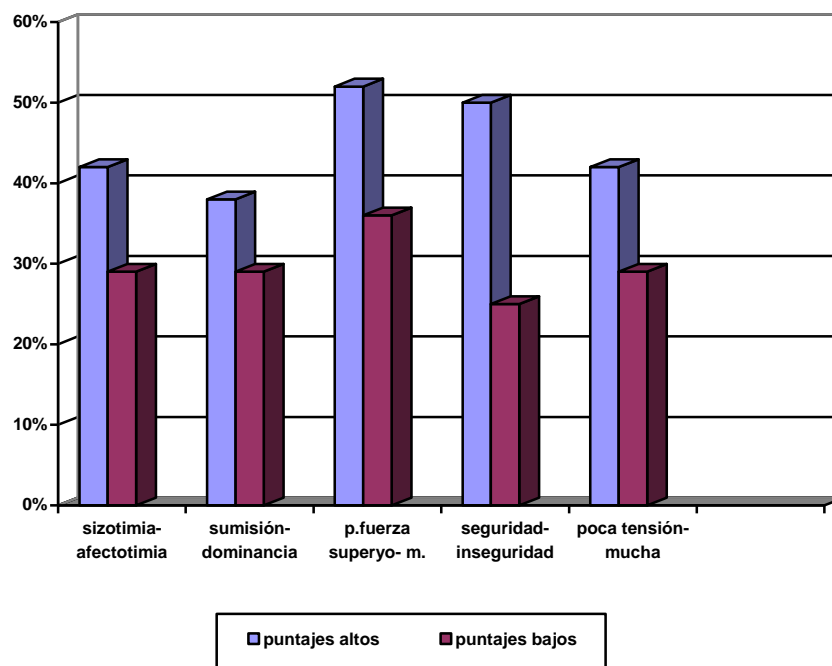
5.3 RELACIÓN ENTRE LA PERSONALIDAD Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS CONYUGALES

Cuadro N° 9

Rasgos de personalidad y resolución de conflictos

	Puntajes altos										Puntajes medios										Puntajes bajos										TOTAL								
	Negociación y comunicación		Evitación		Racional reflexivo		Acomodación		Separación		TOTAL	Negociación y comunicación		Evitación		Racional reflexivo		Acomodación		Separación		TOTAL	Negociación y comunicación		Evitación		Racional reflexivo		Acomodación					Separación		TOTAL			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F		%	F	%
A	1	2	16	38	3	7	1	2	21	50	42	100	5	17	6	21	7	24	5	17	6	21	29	100	21	72	2	7	6	2	-	-	-	-	29	100	100	100	100
D	1	3	15	40	4	11	4	11	14	40	38	100	7	21	7	21	7	21	7	21	5	15	33	100	8	28	2	7	5	17	10	34	4	14	29	100	100	100	100
G	4	8	19	36	5	10	4	8	20	39	52	100	4	33	2	17	-	-	3	25	3	25	12	100	14	39	1	3	6	17	14	39	1	3	36	100	100	100	100
O	-	-	12	23	4	8	10	20	24	48	50	100	5	20	5	20	5	20	5	20	5	20	25	100	11	44	5	20	3	12	3	12	3	12	25	100	100	100	100
Q4	21	72	2	7	6	21	0	-	0	-	29	100	10	29	7	20	7	20	6	17	5	14	35	100	1	2	16	30	3	7	1	2	21	50	42	100	100	100	100

Gráfico N° 9
Relación entre los rasgos de personalidad y resolución de conflictos



En el cuadro N° 9 podemos observar los resultados relativos a la relación que existe entre determinados rasgos de personalidad y el tipo de resolución de conflictos dentro de una relación conyugal.

Es importante considerar que para esta investigación sólo se seleccionaron algunos factores de personalidad de Cattell porque son los que más se relacionan con la intención de este trabajo y los estilos de resolución de los problemas.

Con respecto a los cónyuges en los que predomina la sizotimia que describe a personas con inseguridad, poca sociabilidad, tienen una prevalencia de estrategias de conflicto a la separación con un 50% y evitación en el 38% lo que significa que la falta de confianza e inseguridad en el individuo ocasiona que en situación de conflicto de pareja no logren resolver sus problemas y mas al contrario optan por huir del mismo, yéndose a casa de los padres, amigos, o también dejando que los problemas se solucionen por si solos.

Por el contrario en el caso de los cónyuges en los que predomina la afectotimia que se caracteriza por seguridad en si mismo, confianza, estabilidad emocional, el 72% prevalece la negociación y comunicación como estrategia de resolución de conflicto, lo cual quiere decir que los que tienen seguridad en si mismos manifiestan una mayor capacidad para establecer una buena comunicación con su pareja.

Con respecto a los cónyuges en los que predomina la sumisión; en el 40% existe la evitación como resolución de conflicto y en otro porcentaje del 40% la separación, ambos tipos de estilos de afrontamiento del conflicto de pareja son indicativos de incapacidad para establecer comunicación, negociación y dialogo con la pareja.

Por lo tanto estos porcentajes nos revelan que las personas que son sumisas no tienen capacidad para afrontar un conflicto y no pueden establecer una buena comunicación y relación de pareja.

Por otra parte los cónyuges en los que predomina la poca fuerza del yo un 36% utiliza la estrategia de la evitación y un 39% busca la separación lo que quiere decir al igual que el anterior; estas parejas presentan una incapacidad para poder entablar una negociación con su pareja.

Entre los cónyuges que tienen poca tensión como factor de personalidad los datos nos indican que el 72% de estas personas tienen como resolución de conflictos de pareja a la negociación y comunicación, lo cual conlleva afirmar que las personas con poca tensión emocional tienen más posibilidades de lograr establecer un clima positivo en cuanto a la comunicación.

Finalmente el total de las personas que tienen rasgos de inseguridad en el 48% de ella predomina la separación como alternativa de solución de conflicto y en un 23% la evitación, esto quiere decir que las personas que muestran inseguridad en sí mismos ante un problema de parejas optan por huir del conflicto y tratar de evitarlo buscando que se solucione por si solo o que su pareja lo solucione. En contraste las personas que

según el test mostraron rasgos de seguridad en sí mismos en un porcentaje del 44% optan por la negociación y la comunicación como forma para dar solución al problema.

HIPOTESIS:

“En las personas con rasgos de personalidad con poca tensión, afectotimia, y seguridad prevalece la negociación y la comunicación como estrategias de resolución de conflictos conyugales.”

Al inicio del estudio de investigación se planteo la hipótesis de que algunos rasgos de personalidad influyen de forma directa en la forma en que una persona puede resolver determinado conflicto conyugal, una vez revisado todos los datos sobre los rasgos de personalidad y el estilo de resolución de conflictos se llega a la conclusión de que la hipótesis ha quedado totalmente confirmada.

Los datos obtenidos indican que del total de porcentaje de personas con rasgos de afectotimia, seguridad en sí mismo, mucha fuerza del yo, poca tensión, tienen una mayor inclinación a usar porque evidentemente del porcentaje de las personas que tienen dichos rasgos de personalidad suelen usar a la comunicación y negociación para resolver los conflictos de pareja, es decir que enfrentan juntos el problema, son empáticos, tienen una mayor comunicación de pareja, y buscan todas las probables soluciones para el conflicto actual que atraviesan.

En contraste a esto, también los datos que se obtuvieron indican que las personas que predominan los rasgos de inseguridad, mucha tensión usan a la evitación y la separación como la reacción ante la existencia de problemas o conflictos de pareja.

5.4 RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE AUTOESTIMA Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

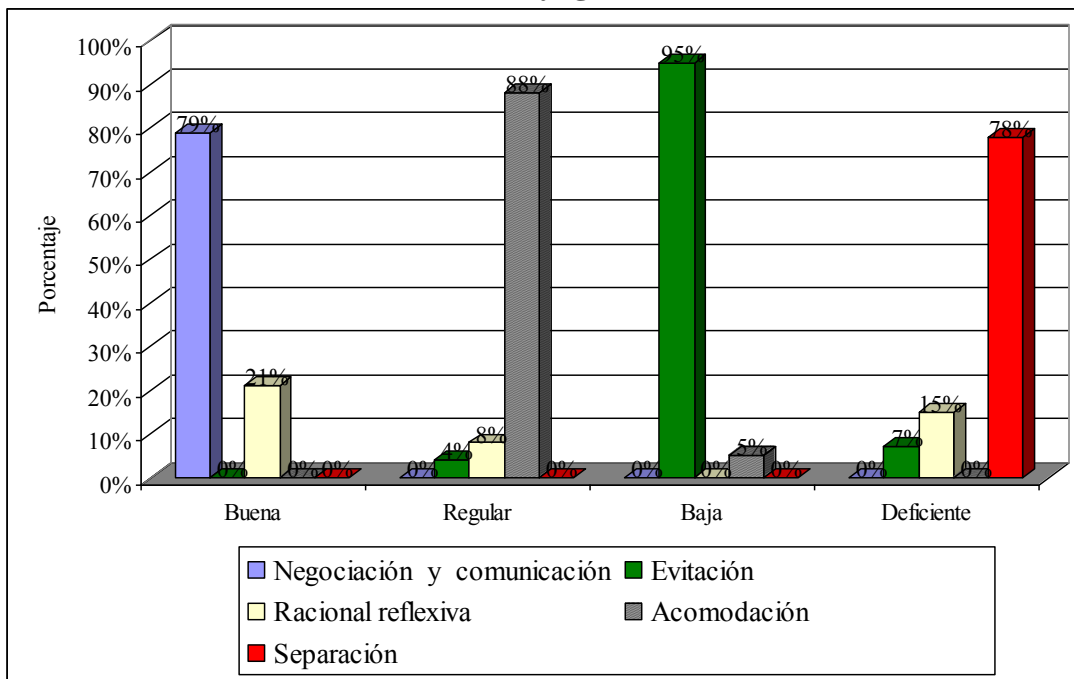
Cuadro N° 10

Relación entre el grado de autoestima y estrategias del manejo de conflictos conyugales

Estrategias Autoestima	Negociación y comunicación		Evitación		Racional reflexiva		Acomodación		Separación		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Buena	23	79%	0	-	6	21%	0	-	0	-	29	100
Regular	0	-	1	4%	2	8%	22	88%	0	-	25	100
Baja	0	-	18	95%	0	-	1	5%	0	-	19	100
Deficiente	0	-	2	7%	4	15%	0	-	21	78%	27	100

Gráfico N° 10

Relación entre el grado de autoestima y estrategias del manejo de conflictos conyugales



El cuadro N° 10 describe cual es la relación que existe entre el nivel de autoestima y el tipo de resolución de conflictos en las parejas a las que fue dirigido este trabajo de investigación.

De este modo los datos revelan que aquellos individuos que del total que tienen un nivel de **autoestima buena** del (29%) un 79% utilizan como estrategias de resolución de conflictos a la **negociación y comunicación** lo que nos muestra que ante los conflictos, ellos optan por conversar, analizar las causas del problema, proponer soluciones, de tal modo que la relación al contrario de verse afectada se beneficie para lograr una mayor estabilidad.

Por otra parte el 21% de los entrevistados toman como estrategias de resolución de conflictos el tipo **racional reflexivo** que es bastante similar a los anteriores en los que prevalece el establecimiento de una comunicación para lograr resolver las diferencias en la relación de pareja.

Con respecto a los cónyuges que tienen una **autoestima regular** de 25% los resultados revelan que el 88% utilizan estrategias de la **acomodación** que consiste en tener una conducta pasiva, porque los cónyuges se acomodan a la decisión que tome su pareja, lo que quiere decir que en este tipo de parejas no existe una adecuada comunicación.

Mientras que los cónyuges que tiene un nivel de **autoestima baja** de 19% total un 95% utilizan a la **evitación** como estrategias de resolución de conflictos, lo cual describe un comportamiento en el que los cónyuges tienden a huir del problema y dejar que se solucione por si solo, muchos optan por alejarse del hogar por un tiempo yéndose donde sus padres o amigos.

Por ultimo del porcentaje de los que tienen una **autoestima deficiente** con un 27% del total, un 78% de los cónyuges toman actitudes de **separación** para resolver sus conflictos tal como en el anterior caso, esto supone conductas bastante negativas que afectan mucho a la relación de pareja. Esta separación implica alejarse por un tiempo de su pareja, esperando que las cosas se solucionen por si solas. En estas parejas no existe

una adecuada comunicación en los que logre desarrollar un espacio adecuado para dar solución a sus problemas de pareja.

Basándonos en todos los resultados que se logro revisar en esta sección podemos sacar las conclusiones de que si existe una relación directa entre el nivel de autoestima y tipo de estrategias de resolución de conflictos, lo que conlleva a manifestar que la estabilidad de la pareja está muy condicionada por la madurez emocional y la personalidad de los cónyuges.

HIPOTESIS:

“Una autoestima alta favorece a la resolución de los conflictos conyugales mediante la negociación y la comunicación.

La hipótesis planteada al principio de la investigación indicaba que una autoestima alta favorece la resolución de conflictos conyugales mediante la negociación y la comunicación, sin embargo esta hipótesis ha quedado aceptada porque los datos determinaron que en el porcentaje de las personas que obtuvieron un nivel de autoestima ansiedad buena (alta) utilizan a la negociación y la comunicación como estrategias para resolver los conflictos conyugales entre parejas.

Los resultados obtenidos en la investigación han logrado determinar que una autoestima alta si favorece la resolución de conflictos mediante la negociación y comunicación, en contraste cuando existe una baja autoestima las personas tienen la tendencia a optar por la separación y evitación como una reacción a los conflictos presentes dentro de una pareja.

Por lo tanto estos datos significan que la hipótesis ha quedado confirmada, lo que a la vez también significa que se logra establecer todo aquello que se afirmo en el capítulo del planteamiento del problema, es decir que ciertas características psicológicas en un individuo como la autoestima es más favorable que otras para que las personas puedan resolver sus conflictos de pareja.

Por lo tanto el proceso de una relación de pareja esta muy determinado por las características de los cónyuges, si uno de ellos tiene conflictos internos que no le permite adaptarse, ni afrontar determinado conflicto o ante una situación angustiante no logra controlar sus emociones de una manera sana, estas personas siempre tendrán conflictos en su relación de pareja.

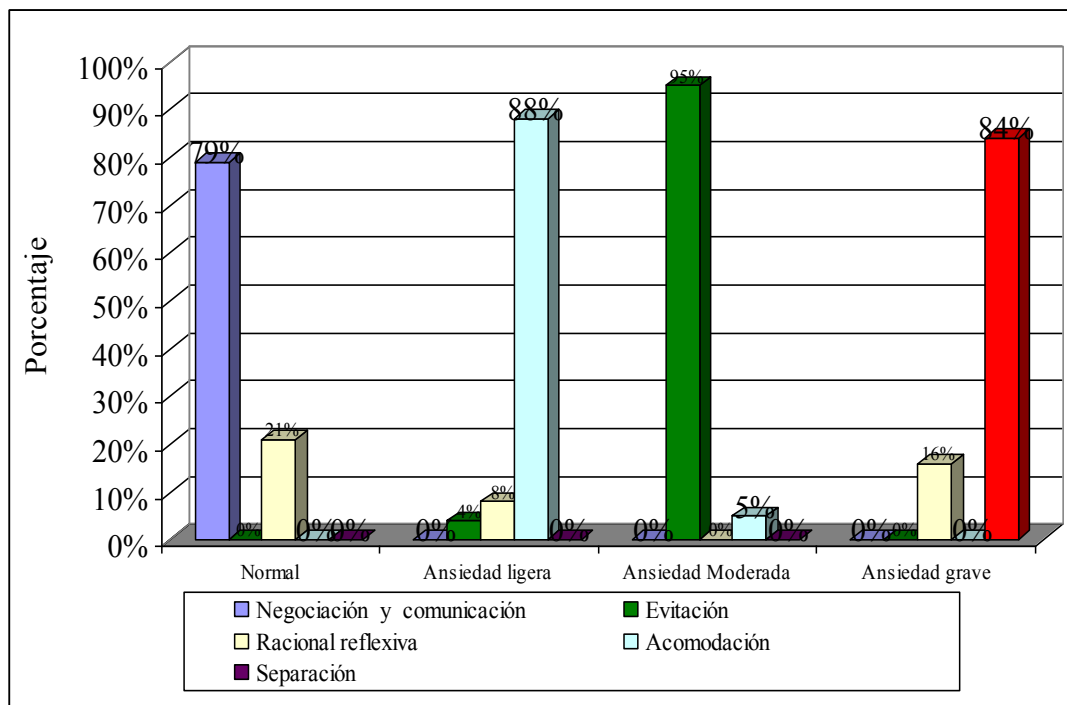
Las características psicológicas individuales dentro de una relación de pareja es una baja autoestima, falta de confianza en sí mismo, inestabilidad emocional, ansiedad, baja tolerancia a la frustración.

5.5 RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ANSIEDAD EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Cuadro N° 11
Relación entre el grado de ansiedad y estrategias del manejo de conflictos conyugales

Estrategias \ Ansiedad	Negociación y comunicación		Evitación		Racional reflexiva		Acomodación		Separación		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Normal	23	79%	0	-	6	21%	0	-	0	-	29	100
Ansiedad ligera	0	-	1	4%	2	8%	22	88%	0	-	25	100
Ansiedad Moderada	0	-	20	95%	0	-	1	5%	0	-	21	100
Ansiedad grave	0	-	0	-	4	16%	0	-	21	84%	25	100

Gráfico N° 11
Relación entre el grado de ansiedad y estrategias del manejo de conflictos conyugales



En el cuadro N° 11 se describe los resultados relativos para establecer la relación que existe entre el nivel de ansiedad y el tipo de resolución de conflictos que eligen asumir los cónyuges. Porque tal como se fundamentó al principio del trabajo la resolución de conflictos en la pareja se ve muy influido por ciertas características psicológicas tales como la ansiedad en este caso.

En primer lugar podemos observar en el cuadro N° 12 que del total de las personas que tienen un grado de **ansiedad normal** que es del 29% un 79% utiliza como estrategia la **negociación y la comunicación** esto para resolver sus discusiones y problemas de pareja, es decir que toman una actitud muy positiva de dialogar llegando de esa manera a negociaciones y transacciones, cediendo en algunos aspectos y favoreciendo de esta manera la relación de pareja.

Por otra parte un 25% del total de personas con un grado de **ansiedad ligera**, un 88% utiliza como estrategia la **acomodación**, lo que quiere decir que él o la cónyuge asume el problema y se hace lo que la pareja decida cediendo a lo que se pide.

En tanto que los cónyuges que tienen un nivel de **ansiedad moderada** del 21% que describe a personas con varios síntomas de ansiedad, temor y aprehensión, donde el 95% utilizan como estrategias de resolución de conflicto a la **evitación**, eso significa que asumen la actitud negativa de no solucionar el problema y más al contrario huyen del conflicto esperando que la otra persona asuma todas las responsabilidades, con lo cual dicha conducta hace que la relación de pareja quede muy dañada respecto al futuro.

Con respecto a los cónyuges con un nivel de **ansiedad grave** el 25% del total un 84% de cónyuges con este grado de ansiedad utilizan como estrategia de resolución de conflicto a la **separación** esto quiere decir, que cuando se produce un conflicto en la relación de pareja, se experimenta una temporal separación tanto a nivel físico como emocional, produciendo considerables daños en la relación de pareja.

Todos estos resultados nos indican que la resolución de conflictos está muy influida por el estado de ánimo de los cónyuges por lo tanto aquellos que son más ansiosos,

temerosos e inestables manifiestan actitudes y conductas negativas para la resolución de conflictos con su pareja. Lo que no sucede con aquellos sujetos que son más estables emocionalmente, manifiestan una madurez mucho mayor a la hora de establecer un espacio de comunicación que permita dar fin a los problemas de pareja.

HIPOTESIS:

“En las parejas con ansiedad grave predomina la evitación y separación como resolución de conflictos conyugales.”

En relación a la hipótesis del grado de ansiedad, al principio de esta investigación se logró determinar que en base a toda la revisión bibliográfica y datos iniciales las parejas que tienen un nivel de ansiedad grave, utilizan ya sea consciente o inconscientemente a la evitación y la separación como forma de resolver sus conflictos de pareja.

Los resultados que se lograron obtener mediante la aplicación de una escala de estrategias de resolución de conflictos conyugales y mediante el cuestionario de Ansiedad de Rojas se logra determinar que evidentemente la mayoría de las parejas que tienen ansiedad grave, no pueden resolver sus conflictos dentro del matrimonio.

Por lo tanto se puede afirmar que la hipótesis planteada ha logrado confirmarse de forma absoluta porque el 84% de los sujetos que tienen ansiedad grave suelen separarse de su pareja, aunque solo por un tiempo, por ejemplo se van a la casa de sus padres o dejan el hogar por unos días.

En tanto que el 95% de las personas que tienen ansiedad moderada, suelen evitar afrontar el problema o conflicto que se manifiesta en una discusión de pareja, estas son parejas que por lo general evitan conversar sobre el problema y esperan que su cónyuge solo lo resuelva, o buscar olvidar el problema y seguir viviendo su vidas de forma cotidiana.

Esto quiere decir que para que una persona pueda afrontar un problema necesita estar

estable psicológicamente, con una personalidad madura que refleje en una seguridad en sí mismo para poder enfrentar todos los conflictos que son inherente a toda relación de pareja.

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Los resultados logrados mediante este trabajo de investigación los podemos resumir en base a las siguientes conclusiones:

- El primer objetivo “Describir los tipos de conflictos conyugales y la relación de pareja” . Se logró establecer mediante los datos que la mayoría de las parejas muestran tener una relación de tipo regular con un porcentaje del 50%, mientras que un 25% mantienen una relación de pareja muy deficiente y por ultimo un 25% que mantienen una mala relación.

Esto quiere decir que existe presencia de ciertos conflictos en la relación de pareja, porque este porcentaje de personas que describen su relación como regular, demuestran cierto nivel de insatisfacción sobre la misma, porque les gustaría ser más felices, sin embargo existen condiciones que hacen que esto no sea posible.

Se estableció además que el tipo de conflicto más frecuente en las parejas son la incompatibilidad de caracteres, mala comunicación y problemas de dinero. Sin embargo debemos considerar que los conflictos son bastante permanentes en una relación de pareja y a pesar de que el más frecuente es la incompatibilidad de caracteres, por lo tanto en las parejas existen distintos tipos de conflictos de pareja.

Entre las reacciones emocionales más importantes a causa de los conflictos de pareja están, la ira/rabia, ansiedad, frustración y depresión. Estos indicadores demuestran un importante inestabilidad emocional el cual se produce como consecuencia de las constantes problemas en la pareja, la falta de control emocional dificulta que la pareja pueda resolver adecuadamente el problema suscitado, mediante el dialogo la comprensión y el afecto.

- El segundo objetivo “ Describir cuales son los tipos de resolución de conflictos más frecuentes en las parejas”, los resultados revelan que un 65% de los cónyuges usan

estrategias negativas e inadecuadas para la resolución de problemas en la pareja, como la **evitación 21%** (evita afrontar el problema) **acomodación 23%** (se acomoda a lo que manifiesta la pareja anulando sus propios sentimientos) **separación 21%** (huye del conflicto yéndose donde sus padres o amigos, refugiándose en su trabajo, se aleja temporalmente del hogar). Mientras que solo un 35% afrontan los problemas utilizando la **negociación-comunicación 23%** y el **análisis reflexivo-racional 12%** como estrategias para solucionar problemas conyugales.

- En cuanto al tercer objetivo “Establecer como influyen la personalidad en la resolución de conflictos conyugales”, los resultados revelaron tal como en los anteriores casos, que sí existen determinados rasgos de personalidad que favorecen determinadas estrategias de resolución de conflictos.

Así tenemos que aquellos cónyuges con personalidad caracterizada por la inseguridad, falta de confianza, poca fuerza del yo, inestabilidad emocional no logran establecer una buena comunicación de pareja lo que no sucede en los casos de personas con mas seguridad, control, estabilidad emocional que logran mejorar su relación de pareja.

Por lo tanto para que se produzca una buena relación de pareja es necesario que los cónyuges identifiquen sus conflictos de personalidad más característicos y tomen la decisión de ingresar en un proceso psicoterapéutico individual que les permite resolver conflictos internos pasados que en el momento presente está afectando la relación de pareja.

- El cuarto objetivo “Analizar cómo influye el nivel de autoestima en la resolución de conflicto conyugales”, de igual modo se logró determinar que según el grado de autoestima, el cónyuge tendrá una mayor o menor capacidad para establecer una buena relación de pareja y estilo de comunicación.

De tal modo que los que tienen una buena autoestima en sus resultados revelaron que utilizaron estrategias de conflicto basadas en la negociación y comunicación. Este resultado significa que una persona con baja autoestima siempre tendrá la tendencia a tener conflictos con su pareja, porque las personas con baja autoestima, no expresan sus opiniones, sus sentimientos, tiende a ser celoso(a) de forma permanente, tiene desconfianza permanente en su pareja.

- El quinto objetivo “Describir como influye el nivel de ansiedad en la resolución de conflictos conyugales”, los resultados revelaron que los cónyuges con mayor grado de ansiedad tienen más dificultades para afrontar los conflictos de pareja porque no logran establecer un buen clima de comunicación, al contrario de los que no padecen ansiedad que si tienen más capacidad para establecer una buena relación de pareja basado en confianza y comunicación.

De la misma manera podemos establecer que las personas ansiosas, siempre tendrán conflicto en su relación de pareja, este tipo de personas son inestables emocionalmente lo que permite que cualquier problema que ocurra dentro de la familia llegar a afectarle de un modo tal que pierda el control emocional, se ponga triste, se deprima, de tal modo que presentara varios síntomas de ansiedad que no le permite reaccionar adecuadamente para enfrentar el conflicto en cuestión.

6.2 RECOMENDACIONES

Las recomendaciones que se sugieren a partir de los datos obtenidos podemos resumirlos de la siguiente manera:

- Se recomienda a todos los cónyuges busquen ayuda profesional mediante un proceso de psicoterapia, en primer lugar para resolver sus conflictos internos que tienen respecto a la personalidad, afrontamiento psicológico y control emocional, porque según los datos se observaron algunos conflictos en la características psicológicas de las parejas jóvenes, se recomienda el abordaje desde la corriente cognitiva.

En segundo lugar las parejas deben ingresar en lo que se denomina terapia de pareja, para que conjunto exploren cuales son las causas de los principales conflictos, analizar roles, mitos y la respuesta emocional ante cualquier conflicto que se surja, en este caso se recomienda la aplicación de la Terapia de corriente Sistémica.

Para este proceso es muy necesario la participación de un profesional del área, en este caso un psicoterapeuta de parejas, que les brinde una guía para que ellos aprendan las técnicas y estrategias que favorecerán una mejor comunicación y negociación en todos sus conflictos.

- A la Universidad Autónoma "Juan Misael Saracho" se recomienda apoyar la elaboración de trabajos de investigación sobre la temática de relación de pareja, porque hasta el momento dicho tema no ha sido un área desarrollada por la psicología local, este abordaje de una gran necesidad porque en la actualidad se producen muchos divorcios cuya principal causa es la incapacidad para resolver sus conflictos.

Así mismo también se recomienda realizar algún espacio institucional para que los egresados de la carrera de Psicología, puedan atender de forma gratuita a

parejas que presenten problemas en su relación de pareja, con un tutor designado para tal fin, en el marco institucional de Responsabilidad Social al que debe sujetarse la Universidad.

