

**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ  
FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS  
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA EL HOGAR**

**TRABAJO DE GRADUACIÓN**

**MANEJO DE CONFLICTOS EN UN GRUPO DE 25 PAREJAS DEL  
CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA  
DE PANAMÁ, 2013.**

**GABRIELA MARQUELA ATENCIO**

**4-715-1551**

**DAVID, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ  
2013**

**MANEJO DE CONFLICTOS EN UN GRUPO DE 25 PAREJAS DEL  
CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA  
DE PANAMÁ, 2013.**

**SOMETIDA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA  
EN CIENCIAS DE LA FAMILIA Y DEL DESARROLLO  
COMUNITARIO**

**FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS  
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA EL HOGAR**

**PERMISO PARA SU PUBLICACIÓN, REPRODUCCIÓN TOTAL  
O PARCIAL DEBE SER OBTENIDO DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS AGROPECUARIAS**

**APROBADO:** \_\_\_\_\_ **DIRECTORA**  
\_\_\_\_\_ **COMITÉ**  
\_\_\_\_\_ **COMITÉ**

**CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ**

**2013**

## **AGRADECIMIENTO**

A mi Dios, Todo Poderoso por guiarme en cada paso que he dado en esta vida, ya que ha sido la fortaleza que está a mi lado llenando mi corazón de luz, en su nombre he alcanzado cada meta propuesta.

A mis padres Moisés, Gabriela por apoyarme incondicionalmente y mostrarme su amor sin límites.

A mi querido sobrino Nefti fuiste mi centro de motivación e inspiración, me impulsaste siempre a seguir hacia adelante sin mirar atrás.

A mi hija Simeilys que ha sido mi motor y lo más hermoso que Dios me ha dado.

A mis hermanos por estar siempre conmigo. Gracias a todos aquellos que formaron parte de este proyecto, y que contribuyeron a que mis sueños de ser una profesional se hicieran realidad.

*A todos Gracias...*

*Gabriela*

## **DEDICATORIA**

A Dios por acompañarme en este caminar a mi tío Lucinio por contribuir en este proyecto a cada uno de los miembros de mi familia que siempre estuvieron a mi lado.

A mi abuelita Idelfonsa que desde el cielo siempre me cuida. A mi hermana Alba que es un digno ejemplo a seguir.

A cada profesor por brindarme sus conocimientos. A mis asesores por su valiosa colaboración para que este trabajo fuese una realidad.

A las personas que luchan para lograr cada una de sus metas.

**ATENCIO, GABRIELA. 2013.** Manejo de conflictos en un grupo de 25 parejas del Corregimiento de Chiriquí, David, Chiriquí, República de Panamá, 2013.

**PALABRAS CLAVES:** matrimonio, pareja, conflicto, estrategias, diálogo, comunicación, resolución de conflictos.

## **RESUMEN**

Los conflictos en la pareja aparecen cuando en ambos miembros existen motivaciones opuestas pero de igual intensidad. Son la base de los malos entendidos de la relación de pareja y son los causantes de la insatisfacción, frustración y debilitamiento y hasta pérdida de la pareja si no están bien resueltos.

La existencia de diferencias entre los miembros de una pareja es un hecho normal e inevitable si se tiene en cuenta que cada uno procede de una familia y de un contexto sociocultural diferente, con unas costumbres y creencias propias y unas experiencias personales previas.

Las destrezas en negociación y resolución de conflictos pueden ayudar a impedir que las emociones y la conducta crítica escalen y lleven a la pareja a una relación auto-destructiva donde intenten hacerse daño consciente o inconscientemente, directa o indirectamente.

La solución de los conflictos que se presentan en la pareja tiene que partir de que los dos son capaces de comunicarse y necesitan también tener capacidad de generar alternativas y valorarlas para la consecución del fin propuesto. Para ello son precisas habilidades de resolución de problemas.

El propósito de este estudio fue investigar cuál es el manejo que le dan las parejas a los conflictos que se dan en su relación además de obtener datos válidos y fiables con relación a factores biopsicosociales precipitantes y mantenedores del conflicto en la relación de pareja y analizar el tipo de habilidades sociales básicas: comunicación, empatía, asertividad y negociación que, como estrategias de afrontamiento eficaces, son necesarias para solucionar conflictos de pareja.

En esta investigación los resultados reflejaron que los miembros de las parejas participantes del estudio eran casados, unidos o separados; en las cuales se han dado la existencia de conflictos que varían de 24 horas a más de cinco días cuyas causales se encuentran los celos y desconfianza, falta de tiempo

dedicado a la pareja, problemas de comunicación, problemas relacionados con la sexualidad y asuntos económicos.

Las parejas entrevistadas concuerdan que los conflictos en las parejas son inevitables y que con unas adecuadas estrategias para enfrentarlos y solucionarlos adecuadamente se puede evitar que se conviertan en crisis de difícil y dolorosa solución.

Ellos opinan que debe dársele a las parejas entrenamientos en habilidades de comunicación y de resolución de problemas como una medida de prevención ya que muchas parejas emplean medidas de solución de conflictos aprendidas de los padres, que no les permiten crecer juntos y resolver sus conflictos de una manera saludable.

# ÍNDICE DE CONTENIDO

	<b>PÁG.</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	iii
<b>DEDICATORIA</b>	iv
<b>RESUMEN</b>	v
<b>ÍNDICE DE CONTENIDO</b>	vii
<b>ÍNDICE DE CUADROS</b>	viii
<b>ÍNDICE DE GRÁFICAS</b>	x
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>	xii
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
1.1. Planteamiento del problema	2
1.2. Antecedentes	3
1.3. Justificación	5
1.4. Objetivos	6
1.4.1. Objetivo General	6
1.4.2. Objetivos Específicos	7
1.5. Hipótesis	7
1.6. Alcances y Limitaciones	7
1.6.1. Alcances	7
1.6.2. Limitaciones	8
<b>II. REVISIÓN DE LITERATURA</b>	<b>9</b>
2.1. Concepto de conflicto	9
2.2. Los conflictos en la relación de pareja	9
2.3. Resolución de conflictos	11
2.3.1. Papel de la comunicación en la solución de conflictos en la pareja	13
2.4. Manejo de conflictos a través de los estadios de desarrollo de la familia.	24
<b>III. MATERIALES Y MÉTODOS</b>	<b>38</b>
3.1. Tipo de Investigación	38
3.2. Parámetros evaluados	39
3.3. Población	39
3.4. Muestra	39
3.5. Instrumentos de Investigación	40
3.6. Análisis de datos	40
<b>IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	<b>41</b>
<b>V. CONCLUSIONES</b>	<b>70</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES</b>	<b>73</b>
<b>VII. BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA</b>	<b>75</b>

## ÍNDICE DE CUADROS

N°		PÁG.
I	COMUNICACIÓN EFICAZ EN EL MANEJO DE EMOCIONES NEGATIVAS.	13
II	NIVELES DE COMUNICACIÓN.	15
III	SEXO DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO SOBRE MANEJO DE LOS CONFLICTOS EN 25 PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	42
IV	ESTADO CIVIL DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO SOBRE MANEJO DE LOS CONFLICTOS EN 25 PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	44
V	DEMOSTRACIONES DE AFECTO QUE SE DAN ENTRE LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO SOBRE MANEJO DE LOS CONFLICTOS EN 25 PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	46
VI	ESTABLECIMIENTO DE UN TIEMPO PARA DIALOGAR SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	48
VII	EXISTENCIA DE DISCUSIONES Y MALENTENDIDOS EN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	50
VIII	UTILIZACIÓN DE UN MOMENTO OPORTUNO PARA HABLAR CON SU PAREJA SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	52
IX	LIBERTAD PARA DECIR LO QUE DESEA SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	54

X	ACTIVIDADES QUE REALIZAN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	56
XI	DURACIÓN DE LOS MALOS ENTENDIDOS SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	58
XII	CAUSALES DE LOS CONFLICTOS MÁS FRECUENTES QUE SE HAN PRESENTADO EN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	61
XIII	ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN DE CONFLICTOS QUE SE HAN PRESENTADO EN PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	63
XIV	EXISTENCIA DE FACTORES POSITIVOS Y NEGATIVOS EN LOS CONFLICTOS DE PAREJA SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	65
XV	UTILIZACIÓN DE ALTERNATIVAS DE AFRONTAMIENTO PARA RESOLVER LOS CONFLICTOS SEGÚN LAS PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	66
XVI	ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE COMUNICACIÓN DE PROBLEMAS O CONFLICTOS RECIBIDO SEGÚN LAS PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ PARTICIPANTES DEL ESTUDIO.	68

## ÍNDICE DE GRÁFICAS

N°		PÁG.
1	SEXO DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO SOBRE MANEJO DE LOS CONFLICTOS EN 25 PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	43
2	ESTADO CIVIL DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO SOBRE MANEJO DE LOS CONFLICTOS EN 25 PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	45
3	DEMOSTRACIONES DE AFECTO QUE SE DAN ENTRE LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO SOBRE MANEJO DE LOS CONFLICTOS EN 25 PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	47
4	ESTABLECIMIENTO DE UN TIEMPO PARA DIALOGAR SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	49
5	EXISTENCIA DE DISCUSIONES Y MALENTENDIDOS EN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	51
6	UTILIZACIÓN DE UN MOMENTO OPORTUNO PARA HABLAR CON SU PAREJA SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	53
7	LIBERTAD PARA DECIR LO QUE DESEA SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	55
8	ACTIVIDADES QUE REALIZAN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	57

9	CAUSALES DE LOS CONFLICTOS MÁS FRECUENTES QUE SE HAN PRESENTADO EN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	60
10	ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN DE CONFLICTOS QUE SE HAN PRESENTADO EN PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.	62
11	EXISTENCIA DE FACTORES POSITIVOS Y NEGATIVOS EN LOS CONFLICTOS DE PAREJA SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	64
12	UTILIZACIÓN DE ALTERNATIVAS DE AFRONTAMIENTO PARA RESOLVER LOS CONFLICTOS SEGÚN LAS PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ PARTICIPANTES DEL ESTUDIO.	67
13	ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE COMUNICACIÓN DE PROBLEMAS O CONFLICTOS RECIBIDO SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO.	69

## ÍNDICE DE ANEXOS

N°		PÁG.
I	ENCUESTA APLICADA A LAS PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	80

## INTRODUCCIÓN

Aunque el matrimonio está fundado en el amor es natural que las parejas encuentren diferencias y dificultades que deben aprender a reconocer y resolver, para evitar el conflicto. Un conflicto no es un desacuerdo. Los desacuerdos son normales. Pero cuando estos no son respetados o causan problemas en las parejas, se convierten en conflictos.

Emery (1982), habla del problema marital para referirse a la discordia en parejas unidas o separadas, y el término conflicto lo utiliza únicamente para referirse a la hostilidad abierta entre las parejas; sin embargo, Epstein, Baucom y Rankin (1993), no considera que la hostilidad abierta sea la característica que define el conflicto, sino que es el producto de dos situaciones en la relación: las dos personas tienen metas incompatibles; y la consecución de las metas del uno interfiere con la obtención de las metas del otro. Margolin (1987), Burman, John y Margolin (1992), Margolin Burman (1993), consideran que el conflicto es inevitable en cualquier relación íntima.

Margolin (1987), Burman, John y Margolin (1992), Margolin Burman (1993), consideran que el conflicto es inevitable en cualquier relación íntima y que inclusive para algunas parejas, este tiene una función constructiva, aunque para otras sea destructiva. Según Stuart (1980), el conflicto puede entenderse como una carga emocionalmente fuerte para presionar cambios en la relación desde la otra persona. Finalmente, algunos autores como Fincham y Osborne (1993),

plantean que no hay en la literatura un análisis conceptual del conflicto marital que permita una definición única.

Otras fuentes causantes de conflictos fueron propuestas por Gurin y cols. (1960) encontrando que el 42% de quejas de las parejas se referían a su interacción; el 12% se dirigía a problemas en el manejo de los niños, y el 5% correspondía al manejo de la interacción con las leyes y otros miembros de la familia.

Según los autores anteriormente citados las fuentes del conflicto son varias y depende de una exhaustiva evaluación la adecuada intervención en el conflicto.

En esta investigación, se expone cuál es el manejo adecuado de conflictos extraídas de la revisión bibliográfica, observación y la aplicación de instrumentos a un grupo de 25 parejas del Corregimiento de Chiriquí, David, Chiriquí, República de Panamá, 2013.

### **1.1. Planteamiento del problema**

Un indicador de la satisfacción en la relación es el estilo relacional que la pareja emplea, especialmente, en el manejo de conflictos, por lo tanto los matrimonios duraderos resultan de la habilidad de la pareja para resolver los mismos que son inevitables en cualquier relación. Por lo tanto el problema a investigar es:

**¿Cuál es el manejo adecuado de conflictos según un grupo de 25 parejas del Corregimiento de Chiriquí, David, Chiriquí, República de Panamá, 2013?**

## 1.2. Antecedentes

La familia es el núcleo fundamental de la sociedad, es el medio a través del cual los seres humanos se desarrollan; esto hace que el vínculo matrimonial se vuelva un área de suma importancia en la formación de individuos para construir una sociedad equilibrada y en armonía y facilitando la funcionalidad dentro de un contexto (Hawkins y cols., 1992)

En la actualidad, el conflicto marital se ha convertido en una de las mayores problemáticas de la sociedad, en los Estados Unidos conlleva al 50% de divorcio (Epstein, 2002) en donde uno de cada ocho esposos han incurrido en agresión física contra su esposo y más de dos millones de mujeres, son severamente golpeadas por su compañero masculino y el 30% de los matrimonios experimentan en algún momento de la relación una manifestación agresiva físicamente (Munroe, Meehan, Rehman y Marshall 2002). En Colombia, según el Estudio de Salud Mental del 2003, el 3.5% de los hombres y 3.4% de mujeres, presentan ansiedad por separación. (Ministerio de Protección Social, 2003).

Son muchos los problemas que asechan a la familia panameña, por lo que ocurre un desequilibrio en la sociedad. La sociedad es víctima de ese desequilibrio causado por diversos factores.

La desintegración familiar ha venido a formar parte de la sociedad casi al mismo tiempo que la familia. Esta situación no respeta, raza, religión, color, clase social, clase económica, nacionalidad, etc. Los problemas causantes siempre han existido y tal vez siempre existirán, solamente que en la actualidad se han

incrementado y se ven tan naturales que no causan ninguna alteración en nuestro modo de vida; el adulterio, la promiscuidad, el divorcio, la separación de las parejas entre otros.

La desintegración familiar es una práctica nefasta que debería estar desterrada en una sociedad civilizada. No obstante, sigue prevaleciendo como una constante dentro de muchas familias panameñas.

Según cifras estadísticas del MIDES, en el 2009 para América Latina, se refleja un 36% los problemas económicos como principal problema de la desintegración familiar seguido de un 32% que indica un debilitamiento y crisis en la Institución Familiar; de igual manera el 28% se hace la hipótesis del juicio crítico sobre la Institución Familiar y por último con un 4% se mantiene los problemas que surgen entre padres.

Con respecto al tema del manejo de conflictos en las parejas no se ha hecho ninguna investigación sobre el tema. Solamente se han hecho reportes periodísticos sobre la problemática del sector, en las cuales se incluye la desintegración familiar. Hay muchos factores sociales que influyen en la desintegración familiar, no solo en el corregimiento a estudiar sino en todas partes del país.

Para este trabajo se revisaron las monografías de la Universidad de Panamá, entre ellas encontramos la de Kristell Guevara, titulada: Propuesta Metodológica para la Planificación y Gestión de Programas de Sensibilización y Capacitación de Violencia Doméstica.

### **1.3. Justificación**

Para el 2010, Panamá tenía una población censada de 3.405.813 habitantes. Esto la convierte en uno de los países menos poblado del continente americano. Entre 1950 y 2010 la población pasó de 839.000 habitantes a casi 3,3 millones de habitantes. Más del 70% de los panameños habita en áreas urbanas y la mitad habita en la ciudad de Panamá.

Según datos de la Contraloría General de la República la mayor parte de la población panameña se concentra, en la provincia de Panamá, en la cual para el 2010 habitaban 1.663.913, de los 3.322.576 panameños, seguida de la provincia de Chiriquí, en donde habitan 409.821 personas.

Así como la población ha aumentado los divorcios en Panamá igualmente van en aumento. La desintegración familiar, formalizada con el trámite del divorcio aumentó casi el doble de 2008 a 2009. Así, en 2009 se reportaron 5674 divorcios, mientras que en 2008 la cifra fue de 2997.

Diversos estudios señalan que en los últimos años en Panamá el divorcio es un tema preocupante ya que las estadísticas han aumentado considerablemente en lo que respecta a este problema social; son diversos los factores que pueden influir para llegar a este triste desenlace, entre estos pueden existir los factores internos tales como celos injustificados, insatisfacción personal, inmadurez, falta de amor o aburrimiento, intolerancia, entre otros. Los factores externos como infidelidad, falta de comunicación, vicios, violencia intrafamiliar, problemas económicos entre otros.

Al estudiar las cifras citadas anteriormente en cuanto a las relaciones de pareja que terminan en divorcio, los datos concuerdan que alrededor del 50 por ciento de todas las relaciones de pareja terminan en divorcio antes de los siete años de matrimonio y la razón principal en estos casos se relaciona a demasiada negatividad durante situaciones de conflicto.

Es importante resaltar que toda pareja esta expuesta a tener conflictos; las parejas tarde o temprano tendrán que afrontar problemas. De manera general los problemas fortalecerán o debilitarán a la pareja dependiendo de los resultados que se obtengan al enfrentarlos.

La carrera de Ciencias de la Familia y del Desarrollo Comunitario de la Facultad de Ciencias Agropecuarias pretende con este trabajo aportar información acerca del manejo de los conflictos que le deben dar las parejas ya que los conflictos a medida de que se enfrentan hacen que la pareja se consolide, se haga más fuerte o se separe.

#### **1.4. Objetivos**

##### **1.4.1. Objetivo General**

- Analizar el manejo de conflictos utilizado por 25 parejas del Corregimiento de Chiriquí, David, Chiriquí, República de Panamá, 2013.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Obtener datos válidos y fiables con relación a factores biopsicosociales precipitantes y mantenedores del conflicto en la relación de pareja en el Corregimiento de Chiriquí.
- Analizar el tipo de habilidades sociales básicas: comunicación, empatía, asertividad y negociación que, como estrategias de afrontamiento eficaces, son necesarias para solucionar conflictos de pareja.

### **1.5. Hipótesis**

**H1.** Se identifica estrategias para manejar los conflictos que tiene un grupo de parejas del Corregimiento de Chiriquí como una forma de fortalecer las relaciones maritales.

### **1.6. Alcances y limitaciones del estudio**

La generalización de los resultados no se puede realizar, por ser un estudio descriptivo, pero si puede cubrir expectativas en los miembros de la comunidad del Corregimiento de Chiriquí, además puede servir como base para otros estudios o proyectos.

#### **1.6.1. Alcances**

Es importante resaltar que los datos obtenidos en esta investigación van a servir como punto de partida para:

- Organizar programas y/o campañas de capacitación dirigidos a las parejas que permitan utilizar técnicas sobre cómo resolver positivamente los conflictos y así unificar a las familias.
- Este estudio permitirá reforzar conceptos anteriormente aprendidos, sobre todo en el desarrollo de los temas: familia, crisis y conflicto.

### **1.6.2. Limitaciones**

El presente estudio presento las siguientes limitaciones:

- Se circunscribe al manejo de los conflictos por un grupo de parejas del Corregimiento de Chiriquí, Distrito de David, provincia de Chiriquí, 2013.
- El período que comprenderá la investigación lo representan los meses de noviembre 2012 – octubre del 2013.

## **2.0. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **2.1. Concepto de Conflicto**

El conflicto puede entenderse como la pelea o confrontación, diferencias o choque de intereses.

Según Mace, 1989 la naturaleza de los conflictos sigue la siguiente trayectoria en una relación de pareja: los disturbios aparecen en la medida que se va acercando la relación, vienen las diferencias, invasión de espacios, aparecen los desacuerdos, molestias, irritación, ira, surge el conflicto y por último la resolución del conflicto.

### **2.1. Los conflictos en la relación de pareja**

Los conflictos interpersonales son algo inherente a la relación de pareja, incluso en aquellas bien relacionadas (Feldman y Ridley, 2000). Se parte de la unión de dos personas, con riquezas educacionales y experiencias diferentes que deciden unirse para formar una pareja. No obstante, el hecho de que existan conflictos no siempre es negativo e incluso puede ser indicativo de un buen funcionamiento (Markman,1991). El conflicto puede tener consecuencias beneficiosas o dañinas para la relación en función de cómo se expresa y con qué eficacia se resuelve (Feldman y Ridley,2000; Noller y Fitzpatrick, 1993). La dificultad no reside, por tanto, en el hecho de que existan conflictos, que es además el modo de expresar a menudo los deseos de cambio y sentimientos, sino en cómo se resuelven esas situaciones, es decir, cómo la pareja maneja los

conflictos (Klein y Jonson, 1994). Las investigaciones llevadas a cabo por Gottman (1994a, 1994b, 1998) han puesto de manifiesto que un indicador de la satisfacción en la relación es el estilo relacional que la pareja emplea, especialmente, en el manejo del conflicto, concluyendo que “los matrimonios duraderos resultan de la habilidad de la pareja para resolver los conflictos que son inevitables en cualquier relación” (Gottman 1994). Para este autor, las parejas armoniosas se diferencian de las conflictivas no en la cantidad de discusiones que mantienen, sino en cómo interaccionan en estas discusiones. Estos resultados han sido confirmados en investigaciones posteriores (Holman y Jarvis, 2003). (Sanz, 2000) sugiere que el impacto negativo de las discrepancias depende de dos factores: el grado de satisfacción que existe en la relación en ese momento y el grado de importancia que tenga el tema sobre el que se discrepa para cada uno y para la relación. En cuanto al estilo de conflicto, se ha encontrado que en el patrón demanda- retirada descrito por (Christensen, 1988 y Christensen y Heavey 1990), es más frecuente que sea la mujer quien interaccione demandando ayuda y apoyo. Debido a su búsqueda de cercanía a la pareja, mientras que el hombre, con mayor búsqueda de autonomía, tiende a evitar la discusión. Según los estudios de Gottman, (1994) estas diferencias pueden deberse, en parte, al hecho de que fisiológicamente el hombre se ve más afectado en el contexto de una discusión, lo que explica su evitación característica.

### 2.3. Resolución de conflictos

Solucionar los problemas de una relación es importante no sólo porque aumenta la sensación de unidad, sino además porque mantener temas conflictivos sin resolver genera un desgaste psicológico importante. Cuando los conflictos aparecen, son las habilidades o recursos personales y el estado psicológico de sus miembros (nivel de estrés y el estado de ánimo negativo) los aspectos que tienen un mayor impacto en cómo se resuelve la situación. En este sentido, Simpson, Rholes y Phillips (1996) afirman que los conflictos ponen a prueba las habilidades de la pareja, pudiendo incluso promover el desarrollo de la relación.

Algunas de las consideraciones a tener en cuenta a la hora de resolver los conflictos de la relación y el manejo de las emociones negativas se encuentran:

- En primer lugar, resolver problemas implica mantener una actitud positiva y abierta al diálogo.
- Pensar en la relación como algo prioritario y centrarse en los beneficios que aporta, en lugar de focalizar la atención en el esfuerzo personal que supone discutir con la pareja (concesiones personales, autocontrol emocional y manejo de emociones negativas).
- Hay que tener presente el momento en el que se aborda el conflicto. La tensión hace que se tenga una actitud menos predispuesta al diálogo y a la escucha activa, por lo que es recomendable que ambos estén relajados física y psicológicamente, para no dificultar el consenso.

- Disponer de tiempo suficiente para dialogar con tranquilidad así como cuidar el lugar donde se expresan los desacuerdos.
- Las demandas han de realizarse sobre conductas concretas, de forma que el otro sepa qué es exactamente lo que se espera de él, intentando en todo momento evitar el culpabilizar a la otra persona.
- Otras consideraciones a tener en cuenta son, por ejemplo: definir el objetivo y los deseos personales para encontrar una solución, hablar de los problemas de uno en uno, evitar las acusaciones y quejas, intentar centrarse en el momento presente y no aludir a situaciones pasadas, expresar emociones, cuidar la comunicación verbal y no verbal e intentar dar una alternativa de solución.
- Un aspecto clave en los conflictos de pareja son las agendas secretas, esquemas de pensamientos a través de los cuales se interpretan algunas de las conductas de la pareja. El contenido de las agendas secretas puede ser de tres tipos (Lieberman et al., 1987): cuidado-falta de cuidado, interés-falta de interés y trato igual-trato desigual (poder). Así por ejemplo, si una persona siente que su pareja no tiene suficiente interés por ella, es fácil que interprete los retrasos como confirmación de sus esquemas (prefiere a sus amigos que a mí, por ejemplo). Una relación satisfactoria requiere compartir y comunicar estas agendas con la pareja. Si no se manifiestan abiertamente es muy difícil llegar a soluciones, puesto que no se expresan sentimientos ni se comunican los deseos de cambio en la

conducta o actitud de la pareja deseados, dificultando el proceso de cambio y generando cierta carga emocional por la acumulación de rencores.

- Finalmente, otro aspecto que afecta negativamente a la satisfacción y resolución de conflictos es mantener tabúes o cualquier otro tipo de desacuerdo no expresado dentro de la relación (Roloff y Ifert, 1998).

### **2.3.1. Papel de la comunicación en la solución de conflictos en la pareja**

Una de las funciones de la comunicación es la expresión directa de sentimientos tanto positivos como negativos. La importancia de la respuesta emocional durante el conflicto se ha puesto de manifiesto en estudios observacionales (Gottman y Notarius, 2000), encontrando que la expresión facial de la emoción es un predictor de divorcio (Gottman, 1994). En el contexto de la relación, resulta imprescindible que la pareja aprenda a expresar emociones, especialmente las negativas (decepción, irritación, tristeza y frustración) para que se produzcan cambios constructivos en la relación. Para Liberman, (1987) la comunicación eficaz de emociones se resume en los siguientes puntos (cuadro I):

## Cuadro I. Comunicación eficaz en el manejo de emociones negativas

COMUNICACIÓN EFICAZ EN EL MANEJO DE EMOCIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar los sentimientos de forma directa, evitando la expresión de tensiones no resueltas de forma inapropiada.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confesar los propios sentimientos, sin culpar ni agraviar, potenciando la escucha y el reconocimiento empático por parte del compañero.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar los sentimientos en el momento en que ocurren, evitando que se transformen en culpabilidad, indignación y depresión.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidar el lugar, el momento y las palabras apropiadas. A veces, puede ser necesario dejar un lapso de tiempo entre la reacción negativa y su expresión.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrar asertividad en la comunicación, incrementando así la probabilidad de resolver eficazmente los problemas. Ser asertivo incluye señalar algunas acciones específicas de la otra persona y describir cómo aquellas acciones producen sentimientos negativos.</li> </ul>

**Fuente: Liberman et al. 1987.**

La comunicación es un medio de interrelacionarse con los demás seres humanos; solo a través de él se sabe lo que piensa y desea la otra persona; es dar y recibir información, ideas, actitudes, etc.

En la comunicación según Ríos (1984) se pueden dar diferentes niveles en donde se puede ir desde una comunicación informativa, superficial hasta una comunicación profunda en la pareja. A continuación estos niveles de comunicación:

a. **La comunicación informativa:** se da siempre que la información que se hace de manera convencional, fría, en la que sólo se dice "lo que ha

sucedido". Simplemente se informa de lo que se ha hecho, visto, oído o realizado. Gráficamente se dice que es una comunicación "tipo telediario", que informa y nada más. Nunca sabemos lo que lo transmitido supone para quien lee la noticia o para quién la ha creado. Aquí predomina, lo convencional, lo cotidiano, rutinario, lo externo.

- b. **La comunicación racional:** se da siempre que al tiempo que se transmite datos o hechos se comunican algunas consideraciones de tipo especulativo, reflexivo o intelectual al hilo de la noticia dada. Encierra un cierto contenido formativo, o manipulativo, ya que al transmitir el hecho se pretende, en alguna medida, actuar sobre el otro.
- c. **La comunicación emotiva y profunda:** es aquella en la que, al tiempo que se dan datos se transmiten sentimientos, afectos, emociones, estados de ánimo, del que comunica. Hay por ello, una cierta manifestación de la intimidad personal que se desvela a propósito de aquello que se relata o dice. Es una comunicación autorreveladora del sí mismo. No sólo dan noticias o datos; se da de algún modo a sí mismo.

Otros autores señalan que en la comunicación existen diferentes niveles. Alcanzar el cuarto nivel que es el que se refiere a la intimidad emocional y a la afectividad de la persona, el estar en este nivel de comunicación significa el haber alcanzado el éxito.

Cuadro II: NIVELES DE COMUNICACIÓN



FUENTE: Valdés, 2013 en <http://tereduran.blogspot.com>

#### PRIMER NIVEL:

- Noticias, clima y tráfico del día.
- Necesidades básicas de la casa de cualquier tipo.
- Como ha ido el día en el trabajo quedándose en la respuesta superficial "bien o mal".
- Como fueron las actividades de los niños en una manera superficial.

#### SEGUNDO NIVEL:

- Algún detalle específico de algún miembro de la familia.

- Situaciones en la vida cotidiana del matrimonio o los hijos.
- Profundizar algo en algún tema de actualidad emitiendo opinión.

#### TERCER NIVEL:

- Preocupación por la seguridad económica de la familia.
- Buscar colegios de los niños.
- Cómo inculcar valores desarrollando hábitos y virtudes en cada miembro de la familia.
- Hacer un examen de conciencia personal y ayudar a los niños a hacerlo.
- Desarrollar planes de acción concretos para lograr mejorar en algo.

#### CUARTO NIVEL:

- A dónde vamos como familia, hablar sobre el proyecto de vida personal, de esposos y de cómo va cada uno de los hijos (as).
- Que desees concretamente lograr para tu crecimiento y que logros has conseguido.
- Preocupaciones concretas de la familia extendida.
- Retomar Proyectos o misión familiar con objetivos concretos para lograrlo.
- Halar de la relación de matrimonio, de los miedos, sueños, metas concretas.

Uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso comunicativo es el saber escuchar. La falta de comunicación que se sufre hoy día, se debe en gran parte a que no se sabe escuchar a los demás. Se está más tiempo pendiente de lo que se dice, y en esta necesidad propia de comunicar se pierde la esencia de la comunicación, es decir, poner en común, compartir con los demás. Escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye. La escucha efectiva tiene que ser necesariamente activa por encima de lo pasivo. La escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo. Para llegar a entender a alguien se precisa asimismo cierta empatía, es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona. (García, 2006)

Existen defectos por parte del oyente que impiden la escucha activa, lo que se pone de manifiesto cuando éste: (Aguilar, 2007).

Cuando se da algún tipo de conflicto en la pareja es frecuente que uno de los cónyuges diga algo que irrite al otro; lo que da pie a una discusión acalorada salpicada de sarcasmo y palabras ofensivas que producen heridas emocionales que tardan mucho tiempo en sanar.

Pelear no es sinónimo de ruptura. El problema es aprender a "pelear", sin denigrar al otro, insultarlo o agredirlo, sino aprender a exponer las diferencias, y lograr acuerdos que se puedan cumplir; señala Zevallos, (2006). Lo que se ve habitualmente, son parejas que no saben pelear y por ende, tienen serias

dificultades para resolver sus diferencias. ¿Qué es lo que hacen? por lo general uno ataca al otro o lo acusa de algo y el otro responde defendiéndose de las acusaciones. La pelea termina, sin vencedor ni vencido, sino más bien, con ambos frustrados, molestos, y con el problema sin resolver, pero más grave que antes. (Zevallos, 2006)

Se dice que para que exista conflicto tienen que participar dos personas; pero al margen de quien pueda iniciar la discusión y de los argumentos a su favor que tenga cada uno de ellos; es necesario tener en cuenta tres consejos para apaciguar los ánimos y llegar a un buen término:

1. Escuche a su pareja
2. Respete su opinión
3. Responda con cariño

Siguiendo los principios de la comunicación, al escuchar, dispóngase a oír no solo las palabras, sino también a percibir los sentimientos ocultos. Tal perspicacia le ayudará a no tomar como un agravio personal lo que diga su pareja y por el contrario llegará a la raíz del problema.

Al hablar, hay que tener en cuenta los tonos de voz, gestos y palabras exactas, que vayan al fondo del problema, y no a atacar a la persona. Lo importante de esta situación es mantener la serenidad y tener en claro que lo que se desea, es resolver el conflicto y no necesariamente ganarlo; porque como ya lo dijéramos

en una relación de pareja no hay ganadores ni perdedores, la pareja es una sola y por tanto ganan o pierden ambos.

Lo que suele empeorar una situación es permitir que los sentimientos heridos e incontrolados dominen los pensamientos y las acciones; por ello, para una discusión tenga un resultado adecuado, es importante tomar en cuenta ciertos factores: (Zevallos.2006)

- Calmarse antes de tratar un problema, aprender a reconocer los sentimientos de enojo, furia, tristeza, etc., para poder postergar una negociación hasta el momento en que ambos tengan la posibilidad de escucharse y entenderse.
- Enumerar las necesidades o pedidos, es decir, establecer prioridades, no todos los temas tienen la misma importancia y por lo tanto no todos deben ser tratados a la vez.
- Asegurarse de que el otro entendió lo que le quiso decir, no todos entendemos lo mismo, es importante cerciorarse si nuestro mensaje llegó a la otra persona.
- En una pareja, habitualmente hay dos puntos de vista diferentes, que deben ser respetados, y es a partir de reconocer esto que se puede empezar a establecer acuerdos.

Algunos aspectos que mejoran la comunicación. (García. 2006)

- **Al criticar a otra persona, hablar de lo que hace, no de lo que es.** Las etiquetas no ayudan a que la persona cambie, sino que refuerzan sus defensas. Hablar de lo que es una persona sería: "te has vuelto a olvidar de sacar la basura. Eres un desastre"; mientras que hablar de lo que hace

sería: "te has vuelto a olvidar de sacar la basura. Últimamente te olvidas mucho de las cosas".

- **Discutir los temas de uno en uno**, no "aprovechar" que se está discutiendo, por ejemplo sobre la impuntualidad de la pareja, para reprocharle de paso que es un despistado, un olvidadizo y que no es cariñoso.
- **No ir acumulando emociones negativas sin comunicarlas**, ya que producirían un estallido que conduciría a una hostilidad destructiva.
- **No hablar del pasado**. Rememorar antiguas ventajas, o sacar a relucir los "trapos sucios" del pasado, no sólo no aporta nada provechoso, sino que despierta malos sentimientos. El pasado sólo debe sacarse a colación constructivamente, para utilizarlo de modelo cuando ha sido bueno e intentamos volver a poner en marcha conductas positivas quizá algo olvidadas. Pero es evidente que el pasado no puede cambiarse; por tanto hay que dirigir las energías al presente y al futuro.
- **Ser específico**. Ser específico, concreto, preciso, es una de las normas principales de la comunicación. Tras una comunicación específica, hay cambios; es una forma concreta de avanzar. Cuando se es inespecífico, rara vez se moviliza nada. Si por ejemplo, nos sentimos solos/as y deseamos más tiempo para estar con nuestra pareja, no le diga únicamente algo así: "no me haces caso", "me siento solo/a", "siempre estás ocupado/a". Aunque tal formulación exprese un sentimiento, si no se hace una propuesta específica, probablemente las cosas no

cambiarán. Sería apropiado añadir algo más. Por ejemplo: "¿Qué te parece si ambos nos comprometemos a dejar todo lo que tenemos entre manos a las 9 de la noche, y así podremos cenar juntos y charlar?".

- **Evitar las generalizaciones.** Los términos "siempre" y "nunca" raras veces son ciertos y tienden a formar etiquetas. Es diferente decir: "últimamente te veo algo ausente" que "siempre estás en las nubes". Para ser justos y honestos, para llegar a acuerdos, para producir cambios, resultan más efectivas expresiones del tipo: "La mayoría de veces", "En ocasiones", "Algunas veces", "Frecuentemente". Son formas de expresión que permiten al otro sentirse correctamente valorado.
- **Ser breve.** Repetir varias veces lo mismo con distintas palabras, o alargar excesivamente el planteamiento, no es agradable para quién escucha. Produce la sensación de ser tratado como alguien de pocas luces o como un niño. En todo caso, corre el peligro de que le rehúyan por pesado cuando empiece a hablar. Hay que recordar que: "Lo bueno, si breve, dos veces bueno".
- **Cuidar la comunicación no verbal.** Para ello, tendremos en cuenta lo siguiente:
  - **La comunicación no verbal debe de ir acorde con la verbal.**  
Decir " ya sabes que te quiero" con cara de fastidio dejará a la otra persona peor que si no se hubiera dicho nada.

- **Contacto visual.** Es el porcentaje de tiempo que se está mirando a los ojos de la otra persona. El contacto visual debe ser frecuente, pero no exagerado.
- **Afecto.** Es el tono emocional adecuado para la situación en la que se está interactuando. Se basa en índices como el tono de voz, la expresión facial y el volumen de voz (ni muy alto ni muy bajo).
- **Elegir el lugar y el momento adecuado.** En ocasiones, un buen estilo comunicativo, un modelo coherente o un contenido adecuado pueden irse al traste si no se ha elegido el momento adecuado para transmitirlo o entablar una relación. Es importante cuidar algunos aspectos que se refieren al momento en el que se quiere establecer la comunicación:
  - El ambiente: el lugar, el ruido que exista, el nivel de intimidad.
  - Si se va a criticar o pedir explicaciones se debe esperar a estar a solas con el interlocutor.
  - Si se va a elogiar, será bueno que esté con su grupo u otras personas significativas.
  - Si ha comenzado una discusión y se ve que se escapa de las manos o que no es el momento apropiado se utilizaran frases como: "si no te importa se puede seguir discutiendo esto en... más tarde".

#### **2.4. Manejo de conflictos a través de los estadios de desarrollo de la familia**

Rappaport, (2001) destacó que los rituales de las sociedades tradicionales parecen funcionar como una vía de facilitar la transición (casarse, tener hijos, que los niños dejen el hogar y la muerte de un cónyuge) para todo lo que atañe al manejo de las interacciones intrapsíquicas y sociales acarreadas por los cambios.

Varios teóricos han explicado el matrimonio como una fase separada del crecimiento y del desarrollo adulto y como una elaboración del proceso de separación-individuación (Ackerman, 1958; Blanck y Blanck, 1968; Bowen, 1966; Gould, 1972, 1978; Meissner, 1978). Blanck y Blank (1968) señalaron que el aspecto más importante del desarrollo a ser elaborado en una relación de pareja es el logro de la identidad. Otros teóricos (Edward, Ruskin, y Turvine, 1981) detallaron además que el matrimonio y la paternidad son objetivos de la transición que requieren un nuevo grado de separación de la familia de origen y, al mismo tiempo, reaviva conflictos inconscientes de todas las fases de la maduración psicosexual. Afirmaron que la capacidad para establecer una relación de amor permanente y recíproco con un compañero marital, estaba arraigada en las fases de simbiosis y separación-individuación así como en la negociación adecuada de la situación edípica. Estas experiencias tempranas fueron consideradas “bloques de construcción esencial” en el desarrollo de la relación de pareja y en el establecimiento de límites firmes que permiten “la intimidad emocional y la unión física sin miedo a la unión, y capacitar a los

compañeros para dejar de lado tempranamente sus necesidades, en favor de las de su pareja, sin el miedo a la pérdida de uno mismo”.

Haley, (1988) señaló que estas tareas del desarrollo se originan de los requerimientos biológicos, los imperativos culturales, las aspiraciones y valores personales. Perfiló las tareas del desarrollo sobre el ciclo completo de la vida sintetizando conceptos de Freud, Erickson y Piaget. Según su esquema, el desarrollo de la familia progresa a lo largo de ocho estadios:

- Estadio 1. “El comienzo de las familias” (Parejas casadas sin hijos)
- Estadio 2. “Familia procreando” (Hijos mayores desde el nacimiento hasta 30 meses.)
- Estadio 3. “Familias con los niños en edad escolar”. (Los hijos de 30 meses a 6 años.)
- Estadio 4. “Las familias con niños con edad escolar”. (Hijos de 6 a 13 años.)
- Estadio 5: “Familias con hijos adolescentes” (Familias con hijos de 13 a 20 años)
- Estadio 6. “Familias como centro de lanzamiento”. (Primer hijo que se va hasta el último que abandona el hogar).
- Estadio 7. “Familias en los años intermedios” (El nido vacío al retiro)

- Estadio 8. “Familias ancianas”. (Del retiro a la muerte de uno o ambos esposos).

Las parejas irán a través de los estadios del desarrollo y necesitarán realizar las tareas en su evolución y crecimiento. Los estadios por los cuales atraviesan las parejas con sus tareas de desarrollo son las siguientes:

### **Estadio I: “El comienzo de las familias” (Parejas casadas sin hijos)**

Se ha llamado al primer estadio el “estadio de la luna de miel”, “el romance” (Campbell, 1980), y “el tiempo de fantasía” (Rock, 1986). Este estadio está caracterizado por una relación altamente romantizada, idealizada, y exclusiva. Bader y Pearson (1983) se le ha llamado a este periodo “simbiosis-simbiosis”. El enamorarse y conectar profundamente requiere la capacidad para unir y establecer una frontera alrededor del otro. En esta etapa, las diferencias son minimizadas y las similitudes acentuadas hasta el grado de que las parejas experimentarán tener los mismos valores, intereses, hábitos, pensamientos y sentimientos. La tarea principal del primer estadio incluye construir una base para una relación mutuamente gratificante, de cuidado y apoyo que esté separada de la familia de origen. La exclusividad, la fusión y la regresión en este primer estadio son importantes para lograr un sentimiento de pertenencia y para el desarrollo de la confianza en el compromiso de cada uno para una relación en desarrollo. (Bader y Pearson, 1983).

La transición al siguiente estadio comienza cuando un compañero se mueve hacia la diferenciación. Un compañero puede querer hacer algo separado del

otro o decir, “Yo quiero...” (que sería diferente del deseo del compañero en ese momento). Es durante las transiciones cuando la mayoría de las parejas vienen a terapia. Las parejas que están “fijadas” en primer estadio son descritas en la literatura sobre terapia familiar como enredadas, fusionadas, o indiferenciadas. Algunas características de estas parejas son: un énfasis en “nosotros” más que en “yo”. En efecto, ellos están diciendo “nosotros somos uno; tenemos los mismos sentimientos, pensamientos y valores”.

Las ansiedades de abandono en uno son altas, mientras que las ansiedades por sentirse aprisionado o atrapado pueden ser altas en el otro. Ellos tienen poca o ninguna capacidad para verse el uno al otro como algo separado. El desbordamiento emocional es común y el otro aparece “devastado” por los esfuerzos del compañero por diferenciarse. Carecen de habilidades para resolver los problemas y la negociación es incomprendible. Las parejas que están severamente fusionadas usualmente funcionan mejor en terapia individual al principio; más tarde en la terapia de pareja, ellos pueden comenzar a diseñar una relación que le permitirá a cada uno tener intereses individuales así como compartidos. Cuando los compañeros están listos para abandonar la fantasía de perfección y comenzar a tratar con las diferencias, la diferenciación, y las expectativas de la relación del matrimonio, están listos para pasar al Estadio II.

## **Estadio II: “Familia procreando” (Los hijos desde el nacimiento hasta 30 meses)**

La intensa proximidad y dependencia, gradualmente dan paso a la realidad que no puede ser negada para siempre. Los temas complejos de vivir juntos, el aumento de las responsabilidades, y los problemas comienzan a imponerse. La pareja luchará para acomodarse, comprometerse, y el uso de cualquiera de las estrategias es necesario para mantener la armonía. Entre las tareas a resolver se encuentran: continuar abandonando las fantasías de un amante que todo lo abarca que cumplirá todas nuestras necesidades, y empezar a aceptar la idea de que cada uno debe hallar sus propias necesidades en la vida. Deben ser trabajados nuevos modelos de relacionarse con el otro. Cada compañero puede permitirse tiempo para estar solo, separados del otro. Ellos comienzan a restablecer contactos con la familia, los amigos, y los compañeros de trabajo, así como a disfrutar de las actividades y tiempo juntos.

También deben empezar a reconciliarse con sus diferentes estilos y expectativas del otro como marido y esposa, y empezar a verse como adultos, no como padres/hijo. Deben aprender a comprometerse para conseguir metas y responsabilidades de adulto. Necesitarán aprender a manejar los conflictos y tensiones que se desarrollen mientras mantienen la proximidad y la unión. Lleva tiempo negociar los temas de diferenciación y requieren una revisión de cada familia de origen y una exploración de como cada familia manejó la diferenciación, las diferencias, y las normas sobre los desacuerdos. Las expectativas de los papeles del marido y la esposa son derivadas de los

modelos de los padres. Sin embargo, cada compañero debe ser capaz de reconciliar o cambiar las expectativas para adaptarse a los papeles necesarios para lograr metas mutuas y cumplir las responsabilidades de la relación. Los papeles de sus padres creados por ellos mismos pueden o no ser apropiados para sus hijos. Transición Cuando los compañeros pueden reconocer y afirmar las diferencias de cada uno y la individualidad, ellos se están moviendo hacia el tercer estadio. Las parejas “fijadas” en esta fase están caracterizadas por uno de los compañeros que intenta obligar al otro a volver dentro del estado anterior de unidad. Uno puede suplicar, pleitear, y amenazar y el otro intentará acomodarse para no quedarse fuera. Entonces sentirá enfado y resentimiento; o el diferenciado intentará alentar al compañero a salir con sus amigos. Esta sugerencia es usualmente observada como una tapadera para querer tener una aventura. La relación llega a ser muy estresante cuando un compañero avanza hacia adelante y ha ganado ímpetu, mientras el otro se detiene y llega a estar atrincherado en su postura, incapaz de dejarse ir.

**Estadio III: “Familias con los niños en edad escolar”. (Los hijos de 30 meses a 6 años)**

El Estadio III está caracterizado por el crecimiento de la divergencia de intereses y una lucha por más independencia; la autonomía puede llegar a ser manifestada en un cónyuge más que en el otro. Campbell (1980, 1984) se refiere a este estadio como la “lucha de poder”. Bader y Pearson (1983) llaman a este estadio “práctica-práctica” cuando ambos compañeros están ejerciendo su independencia al mismo tiempo, pueden tener miedo de rendirse al otro. En

lugar de apoyar el crecimiento y la independencia del otro, pueden estar emocionalmente despegados o envueltos en luchas de poder. El compromiso se iguala con la renuncia a la propia identidad, al control y al poder encontrado nuevamente. El caos es una compañía constante de esta pareja así luchan para equilibrar sus identidades individuales con la identidad de la relación.

Otro aspecto a cuidar durante esta etapa es el manejo del poder. Si durante muchos años no se han resuelto las luchas de poder, es muy probable que uno de los miembros de la pareja provoque desequilibrios, uniéndose a uno o más hijos que ya cuenten, por su edad, con alguna importancia en el proceso de tomar decisiones; impidiendo por un lado la libertad y la autonomía que los hijos necesitan en este período, sintiéndose atrapados en un conflicto de lealtades, si apoya a un padre se siente culpable y desleal hacia el otro y además sus relaciones con personas ajenas a su familia se verán afectadas por su sensación de que uno de sus progenitores necesita de él para su felicidad y estabilidad; y por otro lado aumentando el alejamiento de la relación de pareja. Se pueden considerar “insatisfactorios”, ya que se han ido alejando gradualmente y no disfrutan de su compañía, sin existir un apoyo mutuo. Respecto a este parámetro Cuber y Harroff, (1965) clasifican a las parejas en cinco tipos:

### **1.- El matrimonio habituado al conflicto:**

Este matrimonio se caracteriza por tener constantes conflictos, pleitos, y se respira un ambiente de gran tensión. Realmente continúan juntos únicamente por los hijos, pero se sienten completamente infelices.

## **2.- El matrimonio desvitalizado:**

Se refiere a matrimonios que viven de manera paralela, con intereses y actividades diferentes. Son apáticos y fríos uno con el otro. El conflicto, aunque abiertamente no existe, se encuentra reemplazado por falta de vitalidad y entusiasmo, no comparten metas comunes.

## **3.- El matrimonio que congenia en forma pasiva:**

Este matrimonio es “placentero” para ambos. Hay un “compartir” en el área de intereses, pero existe también una interacción distante. Los contactos interpersonales son con el exterior y los intereses de ambos son con otras personas. Los cónyuges piensan que así son la mayoría de los matrimonios y hay un cierto apoyo mutuo en la relación.

## **4.- La relación vital:**

Esta relación es excitante y satisfactoria, además de extremadamente importante para ambos en una o varias áreas, como la crianza de los hijos, el trabajo, la diversión, etc. Los cónyuges trabajan juntos con entusiasmo. El otro es visto como indispensable para el goce de las actividades que realizan en conjunto.

Este matrimonio, a pesar de tener conflictos ocasionales, es básicamente una unión enormemente satisfactoria y una fuerza estabilizadora en el crecimiento del individuo.

## **5.- El matrimonio total:**

El grado de acercamiento, en este matrimonio es similar al anterior, pero contiene más facetas. En él, todas las actividades son compartidas y el otro es indispensable para todo. Este tipo de relación es poco común, pero posible. Esta es una etapa para extender los límites de una relación, una etapa para traer los aspectos ocultos de ambas personas dentro de una visión completa. Reconciliar las polarizaciones en la relación y comenzar a aceptar los rasgos positivos y negativos del compañero y de uno mismo.

### **Estadio 4. “Las familias con niños en edad escolar”. (Hijos de 6 a 13 años)**

Este estadio representa los años intermedios del matrimonio; es una de las etapas más estresantes para las parejas, particularmente cuando hay hijos adolescentes en la familia. Incluso sin hijos (as), los años intermedios del matrimonio además traen más cambios y tensiones. Parece ser una presión acumulada para resolver los asuntos no resueltos del pasado

La grieta entre la pareja marital puede ensancharse, y las discusiones sobre la separación y el divorcio pueden aumentarse. Con frecuencia la amenaza de separación o divorcio es un esfuerzo para controlar y traer al compañero más independiente de vuelta a la posición anterior en la relación. El centro se ha trasladado a uno mismo a las propias necesidades y deseos de uno, e incluso para encontrar realizaciones fuera de la relación marital. Bader y Pearson (1983) describieron este período como “aproximación-aproximación”, el cual dijeron requiere que la pareja sea capaz de expresar más vulnerabilidad emocional

además de tener la habilidad de agarrarse a su propia identidad. Hay un gran manejo del movimiento de atrás y hacia adelante durante este período. Esta es con frecuencia la etapa en que las parejas se separan por algún tiempo y entonces vuelven juntos. Ellos necesitan separarse para “encontrarse” a ellos mismos, y todavía la atracción de estar juntos es también muy poderosa. Por encima de este punto los temas tenían que ver con el cuidado, el poder y la dependencia. Desde aquí el tema es la lucha por la intimidad entre los individuos separados. Entre las tareas de esta etapa se encuentra: Lograr la separación/independencia y la capacidad para reunirse sin perder la propia identidad. Lograr mejorar las habilidades de negociación, y aprender del tira y afloja de la relación y desarrollar las habilidades mejoradas de resolución de conflictos. Elegir conscientemente la relación como una forma de vida.

**Estadio 5: “Familias con hijos adolescentes” (Familias con hijos de 13 a 20 años)**

Este estadio se caracteriza por esfuerzos activos hacia la comprensión de que las luchas por la independencia son esfuerzos del crecimiento aceptables y “normales” más que un rechazo. Hay una mayor aceptación de las limitaciones, así como, un aprecio de las fuerzas del otro y de la relación. Hay mayor disposición para tomar la responsabilidad de las propias necesidades, anhelos, pensamientos y sentimientos y para aceptar el hecho de que cada uno es único y diferente. Estas diferencias percibidas ahora pueden ser consideradas como un enriquecimiento de la relación marital más que como una amenaza. Las necesidades dependientes e independientes son más aceptadas, y hay más un

compartir de responsabilidades, tareas, y decisiones a tomar. Entre las tareas de esta etapa se encuentra: compartir las responsabilidades de la vida diaria, y soportar las fuerzas y éxitos del otro, reconocer y aceptar su interdependencia común. Conseguir un sentimiento claro de “uno mismo” (self) y elegir la relación como una forma de vida.

**Estadio VI : “Familias como centro de lanzamiento”. (Primer hijo que se va hasta el último que abandona el hogar)**

Se caracteriza como un período de resolución. Se introducen en él con aceptación mutua, aumento de la autonomía, comunicación mejorada y más directa, y aumento de la colaboración y la intimidad. Los problemas, los conflictos y las dificultades son confrontados al principio y manejados durante la negociación. La agresividad puede ser expresada sin ser amenazante. Este estadio ha sido descrito como “sinérgico” (Barder y Pearson, 1983), “juntos de nuevo” (Rock, 1986), y “compromiso” (Campbell, 1980), donde la pareja ha aprendido “a vivir con los dilemas y paradojas insolubles de la vida” (Campbell, 1984).

**Estadio VII. “Familias en los años intermedios” (El nido vacío)**

De acuerdo con Rock (1986), en esta etapa la pareja para de preguntarse que están pensando el marido o la esposa y cesan de intentar complacer a toda costa al otro. Se sienten plenamente aceptados y aceptantes.

Según Mclever, 1937 al partir los hijos a formar otras familias, ocurre un cambio en la pareja pasando esta a reeditar los viejos problemas y las viejas artimañas para controlarlos.

Aquí es necesario hacer ajustes para aceptar los cambios de jubilación, el manejo de menores responsabilidades tanto en el trabajo como en el hogar. Así mismo será necesario aprovechar mejor el tiempo que ahora estará más disponible.

Esta es la etapa del surgimiento del crecimiento personal. Ambos compañeros son libres para explorar nuevas formas de realizarse ellos mismos en lugar de derramar tanta energía en el matrimonio. Este estadio marca lo que mucha gente considera como los mejores años del matrimonio.

**Estadio VIII. “Familias ancianas”. (Del retiro a la muerte de uno o ambos esposos).**

Los temas principales son la vejez, con su pérdida de capacidades físicas e intelectuales, con la soledad por la partida de los hijos (as) y la muerte gradual de parientes y amigos.

Las variaciones de pareja a pareja frente a estos acontecimientos están en función de los valores. Si existió un énfasis valorativo en atractivo o habilidades físicas, la pérdida de estas capacidades representa la principal fuente de stress. Tenemos en cambio, otras parejas en las cuales el valor principal ha estado en la educación de los hijos y en ser padres, reaccionando de manera intensa a la

soledad cuando los hijos se van. Y hay otras parejas cuya valoración en la esfera del trabajo es excesiva y el stress principal proviene de eventos como la jubilación y el ser desplazado por personas jóvenes.

Cualquiera que sea la fuente de tensión, los integrantes de la pareja, en este tiempo, tienen mucha necesidad de apoyo y cariño uno del otro. Los conflictos en esta etapa son menos frecuentes; la mayoría de las parejas se han estabilizado en líneas de poder e intimidad. En cuanto a los límites pueden ocurrir dos problemas que se deben cuidar, el exceso de límites, perdiendo el contacto con el mundo exterior, creándose una situación de aislamiento o involucrarse excesivamente con las familias de sus hijos (as) y con sus nietos, sin dar independencia y libertad a la nueva pareja.

Un sentimiento muy gratificante en la esfera de la intimidad, es una renovación y apreciación del valor de estar juntos, sobre todo frente al pensamiento de una cercana separación definitiva. Y quizá este pensamiento final, nos lleve a reflexionar en lo importante de valorar durante todo nuestro matrimonio la calidad y cantidad de nuestra intimidad, el apoyo y el cariño, que damos a nuestra pareja, y no esperar a la última etapa cuando el final se encuentra cerca.

Duvall (1967) señala que una de las tareas más serias de esta fase esta la de aceptar la ayuda que se necesita de otros cuando faltan poderes y la dependencia llega a ser necesaria. Enfrentarse a la pérdida del esposo y encontrar algunas fuentes satisfactorias de afecto recibidas previamente del compañero. Aprender a vivir en la jubilación que empieza. Prepararse para un

cese eventual e inevitable de la vida construyéndose un conjunto de creencias con las que cada uno puede vivir y morir, en paz.

Hemos descrito algunas de las fases o crisis típicas en la vida de pareja descritas por diferentes autores. Según ellos para la satisfacción matrimonial es importante destacar que cada fase de la relación conyugal experimenta crisis típicas que son totalmente normales y que es precisamente la lucha por superar esas crisis lo que mantiene vivo y en un proceso de enriquecimiento dinámico a la pareja. Con frecuencia se ven parejas que se pueden nombrar como “evitadoras del conflicto”, que intentan mantener una etapa de idealización de la relación o del otro, con lo cual van acumulando temas tabúes, que irán poco a poco minando y deteriorando la estructura de la pareja, hay ciertamente una anulación del otro o una negación de la realidad, en esta postura es difícil aceptar uno de los aspectos básicos fundamentales para la buena relación de pareja que es aceptar la diferencia y la ambivalencia en la relación.

### **3.0. MATERIALES Y MÉTODOS**

Dentro de los materiales, instrumentos y métodos a utilizar en esta investigación están:

#### **3.1. Tipo de investigación**

Esta investigación es descriptiva también conocida como la investigación estadística, describen los datos y características de la población o fenómeno en estudio. Responde a las preguntas: ¿quién, qué, dónde, por qué, cuándo y cómo?.

Según Hernández, (2003) una investigación descriptiva busca especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a análisis.

Según Arias, (2006) la investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere. La investigación descriptiva permite examinar normas y procedimientos vigentes para describir la metodología aplicada en este caso. La misma es documental porque consiste en recolectar la información necesaria

El objetivo primordial de esta investigación fue el de analizar el manejo de conflictos utilizado por 25 parejas del Corregimiento de Chiriquí, David, Chiriquí, República de Panamá, 2013.

### **3.2. Parámetros evaluados:**

- Edad
- Constitución familiar
- Años de convivencia como pareja
- Nivel de comunicación
- Grado de respeto mutuo
- Duración de los malentendidos y malas interpretaciones
- Cómo la pareja puede evitar las acusaciones y ataques
- Utilización del momento oportuno para hablar
- Capacidad de hablar las cosas abiertamente
- Búsqueda de las causas de las discusiones
- Discusión de los problemas hasta llegar a una solución
- Aceptación de los errores
- Demostración de afecto en la pareja

### **3.3. Población**

La población es considerada como el conjunto de parejas que habitan en el Corregimiento de Chiriquí, David, Chiriquí, República de Panamá, 2013.

### **3.4. Muestra**

La muestra es en esencia, un subgrupo de la población. Las parejas que participaron de éste estudio son 25 que pertenecen al Corregimiento de Chiriquí, David, Chiriquí, República de Panamá, 2013.

### **3.5. Instrumentos de investigación**

Se utilizó una encuesta con preguntas cerradas donde se investigó la constitución familiar, años de convivencia como pareja, grado de comunicación, grado de respeto mutuo, duración de los malentendidos y malas interpretaciones, utilización del momento oportuno para hablar, capacidad de hablar las cosas abiertamente, búsqueda de las causas de las discusiones, discusión de los problemas hasta llegar a una solución, aceptación de los errores y la demostración de afecto en la pareja.

### **3.6. Análisis de datos**

La información recopilada se efectuó mediante la estadística descriptiva la cual fue empleada para analizar el manejo de conflictos utilizado por 25 parejas del Corregimiento de Chiriquí, David, Chiriquí, República de Panamá, 2013.

#### **4.0. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

La información recopilada fue analizada en forma cualitativa y cuantitativa para establecer cuál es el manejo de conflictos utilizado por 25 parejas del Corregimiento de Chiriquí, David, Chiriquí, República de Panamá, 2013.

El análisis estadístico se realizó a través de cuadros de distribución de frecuencias absolutas y relativas con su respectivo análisis por ítems, descritos en la parte inferior de cada cuadro, posteriormente se presentan las gráficas que permiten la representación e interpretación de los resultados de manera precisa para obtener las conclusiones e inferencias propias de una forma más veraz y confiable.

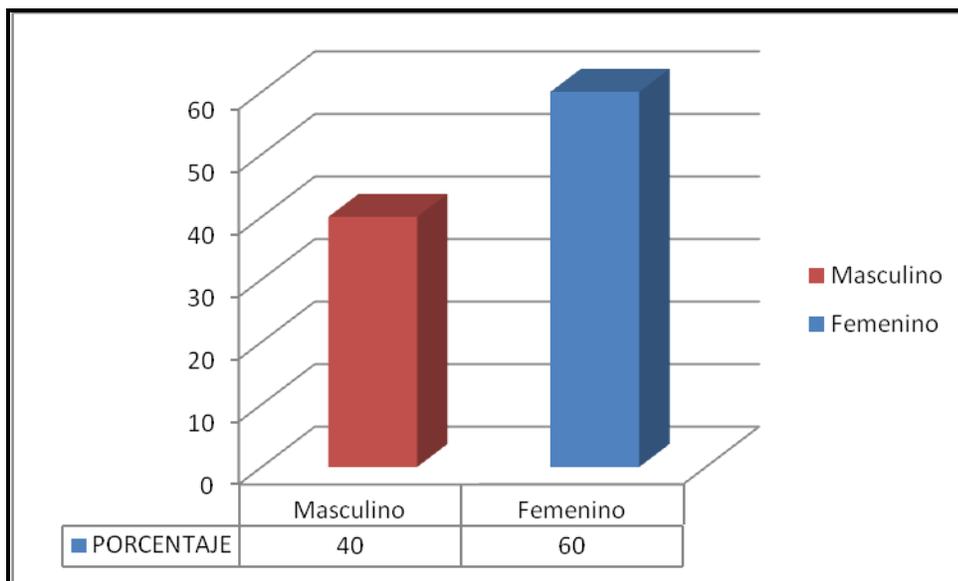
**Cuadro III: SEXO DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO SOBRE MANEJO DE LOS CONFLICTOS EN 25 PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**

<b>SEXO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Masculino	10	40
Femenino	15	60
<b>Totales</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013.

Considerando los datos obtenidos de los casos estudiados, se evidenció que el 40 % fue del sexo masculino y el 60 % del sexo femenino todos miembros de familias que viven actualmente en el Corregimiento de Chiriquí, distrito de David, provincia de Chiriquí.

**Gráfica 1: SEXO DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO SOBRE MANEJO DE LOS CONFLICTOS EN 25 PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

**Cuadro IV: ESTADO CIVIL DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO SOBRE MANEJO DE LOS CONFLICTOS EN 25 PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**

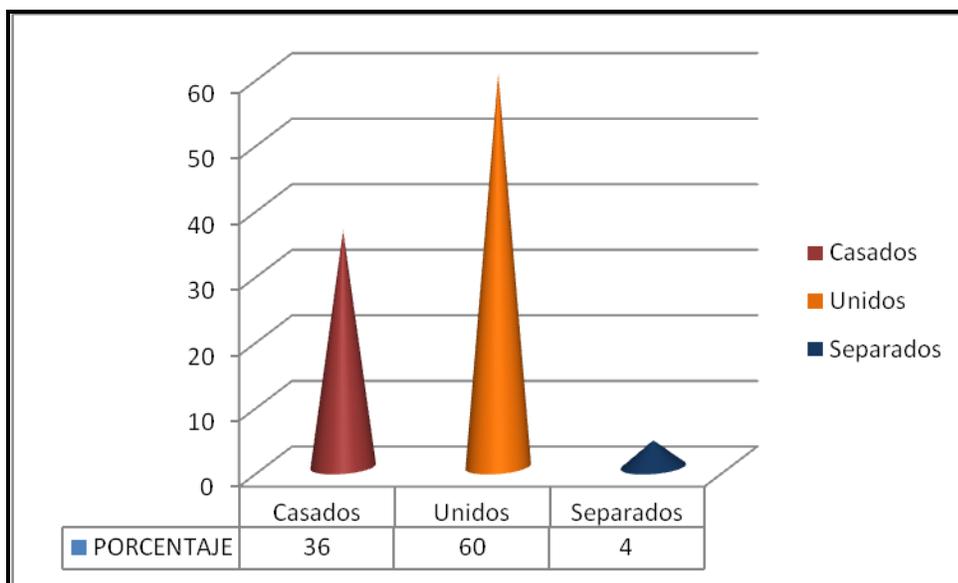
ESTADO CIVIL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Casados	9	36
Unidos	15	60
Separados	1	4
TOTALES	25	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

En el Cuadro N° IV, indica el estado civil de los participantes en el estudio sobre manejo de los conflictos en 25 parejas del Corregimiento de Chiriquí, David, República de Panamá.

Según los resultados obtenidos el 36 % son casados, 60 % estaban unidos y el 4 % estaban separados al momento de contestar el cuestionario.

**Gráfica 2: ESTADO CIVIL DE LOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO SOBRE MANEJO DE LOS CONFLICTOS EN 25 PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**



Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

**Cuadro V: DEMOSTRACIONES DE AFECTO QUE SE DAN ENTRE LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO SOBRE MANEJO DE LOS CONFLICTOS EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**

<b>DEMOSTRACIONES DE AFECTO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	13	52
NO	4	16
A VECES	8	32
<b>TOTALES</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

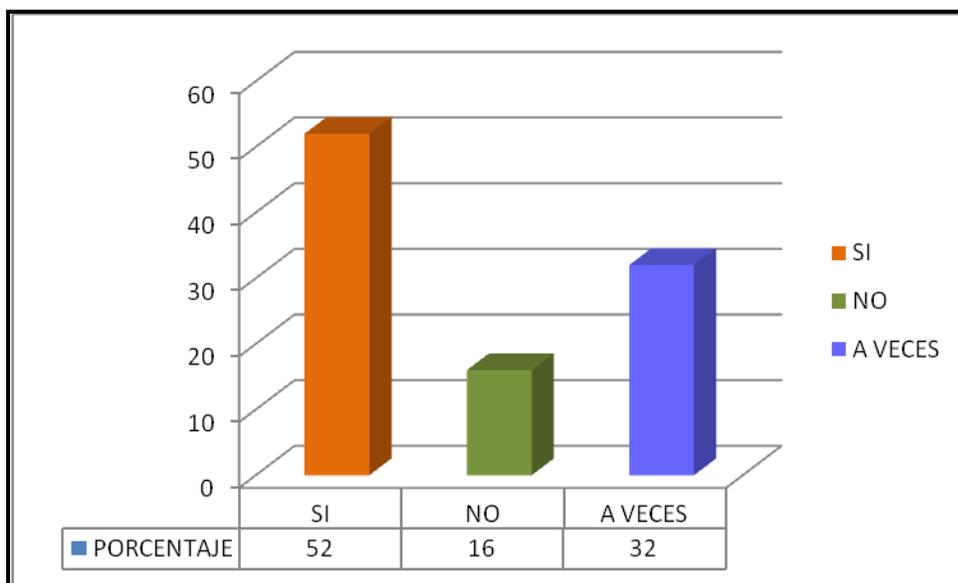
Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

El Cuadro N° V, señala la existencia de demostraciones de afecto entre las parejas participantes en el estudio.

El 52 % considera que si se dan estas demostraciones de afecto, mientras que el 16 % considera que no y el 32 % manifiesta que a veces.

Es importante resaltar la importancia que tiene las demostraciones de afecto en las parejas ya que el contacto físico es más eficaz que las palabras. De hecho, según investigaciones, los bebés humanos y los animales que son criados sin contacto físico, no solo no prosperan sino que, incluso, mueren, lo que quiere decir que ese contacto y las demostraciones de cariño son fundamentales para el desarrollo humano y sobre todo, para el de una pareja.

**Gráfica 3: DEMOSTRACIONES DE AFECTO QUE SE DAN ENTRE LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO SOBRE MANEJO DE LOS CONFLICTOS EN EL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**



Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

**Cuadro VI: ESTABLECIMIENTO DE UN TIEMPO PARA DIALOGAR SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**

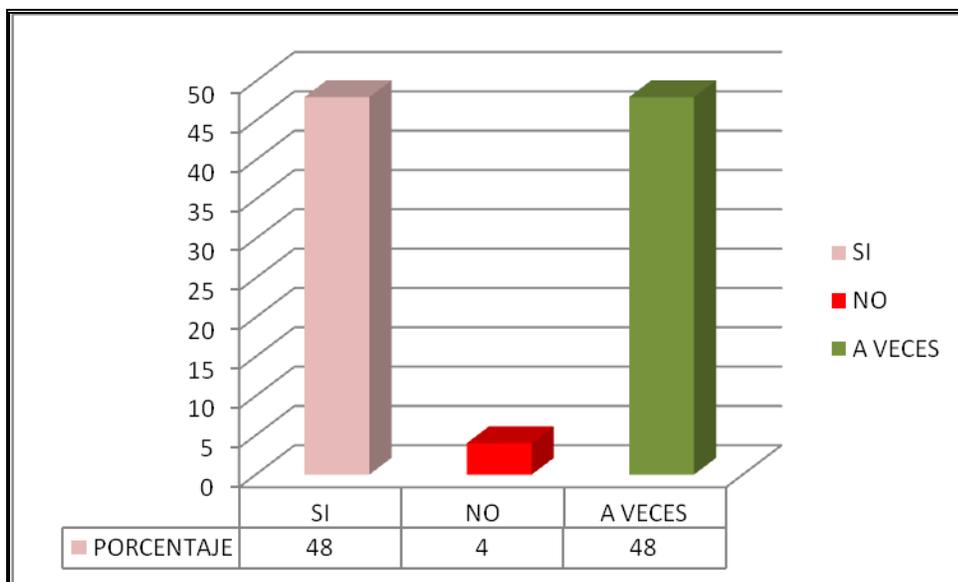
<b>TIEMPO PARA DIALOGAR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	12	48
NO	1	4
A VECES	12	48
<b>TOTALES</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

El Cuadro VI, manifiesta si las parejas entrevistadas dedican tiempo para dialogar; a lo que contestaron en un 48 % que si, el 4 % considera que no y un 48 % a veces.

La falta de tiempo es uno de los grandes enemigos de la comunicación, así que es necesario que la pareja tenga espacios para el dialogo, al igual que se planean los tiempos para ir a las fiestas familiares, a hacer los pagos de los servicios de la casa, para llevar a los hijos a sus actividades, es igual de importante que la pareja cuente con espacios para la comunicación, y estos deben ser espacios muy claros y definidos, ya que es un componente necesario para mantener una sana relación.

**Gráfica 4: ESTABLECIMIENTO DE UN TIEMPO PARA DIALOGAR SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO SOBRE MANEJO DE LOS CONFLICTOS EN 25 PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ,**



Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

**Cuadro VII: EXISTENCIA DE DISCUSIONES Y MALENTENDIDOS EN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO. CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**

<b>DISCUSIONES Y MALENTENDIDOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	6	24
NO	2	8
A VECES	18	72
<b>TOTALES</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

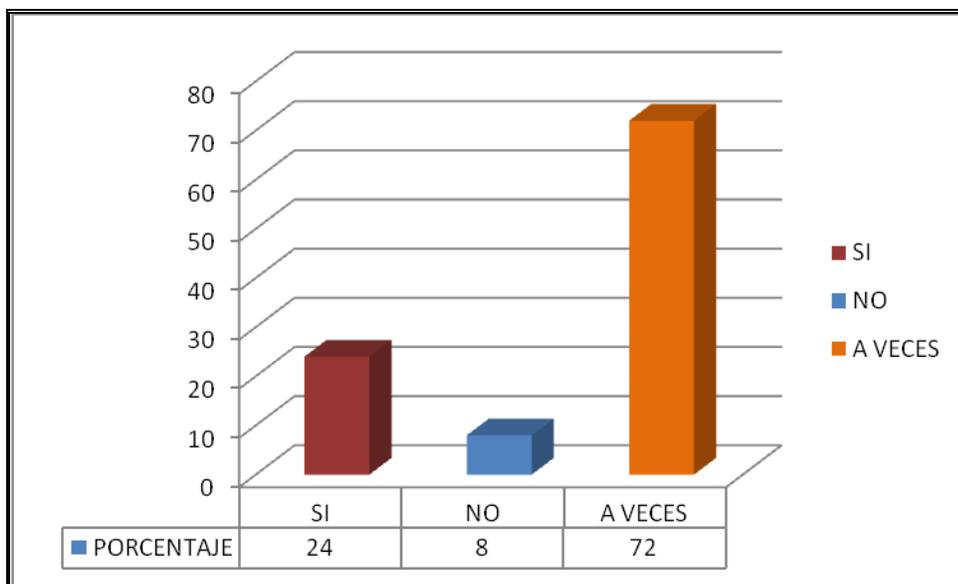
Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

Acerca de la existencia de las discusiones y malentendidos que se dan en las parejas participantes en el estudio, la muestra entrevistada considera en un 24 % que si, un 8 % que no y un 72 % manifiesta que a veces.

Las discusiones, gritos, las malas palabras, los insultos, las descalificaciones, las humillaciones, los gestos de desagrado, etc., son las razones por las cuales la comunicación se vuelve ineficaz y solo se llega a empeorar las cosas entre la pareja.

Para lograr una comunicación efectiva la pareja no se debe dejar llevar por el enojo, la ira y el descontrol de las emociones. Ya que en estas condiciones solo pueden transmitir lo negativo e impedirá llegar a un entendimiento.

**Gráfica 5: EXISTENCIA DE DISCUSIONES Y MALENTENDIDOS QUE SE DAN EN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO. CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**



Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

**Cuadro VIII: UTILIZACIÓN DE UN MOMENTO OPORTUNO PARA HABLAR CON SU PAREJA SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO. CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**

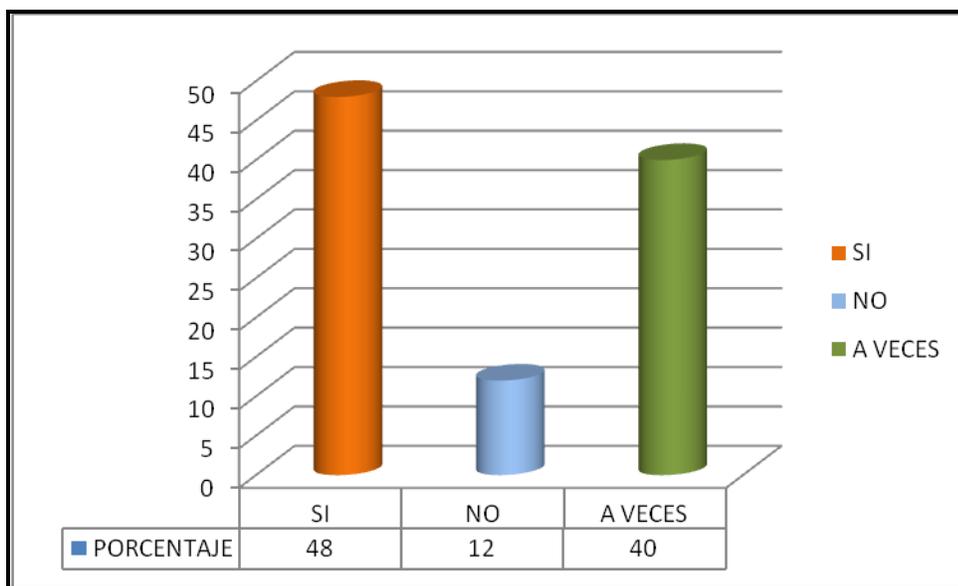
<b>MOMENTO OPORTUNO PARA HABLAR CON SU PAREJA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	12	48
NO	3	12
A VECES	10	40
<b>TOTALES</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013.

Acerca de la utilización de un momento oportuno para hablar con su pareja la muestra entrevistada considera en un 48 % que si, mientras que un 12 % considera que no, mientras que un 40 % afirma que no.

En la relación se requiere de comunicar los sentimientos tanto positivos como negativos, solo que se debe tener cuidado en cuanto al tono de voz, los gestos y el momento y ambiente en que se habla, ya que el contexto de la situación puede cambiar de manera importante el mensaje que se quiere dar.

**Gráfica 6: UTILIZACIÓN DE UN MOMENTO OPORTUNO PARA HABLAR CON SU PAREJA SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO. CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**



Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

**Cuadro IX: LIBERTAD PARA DECIR LO QUE DESEA SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO. CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**

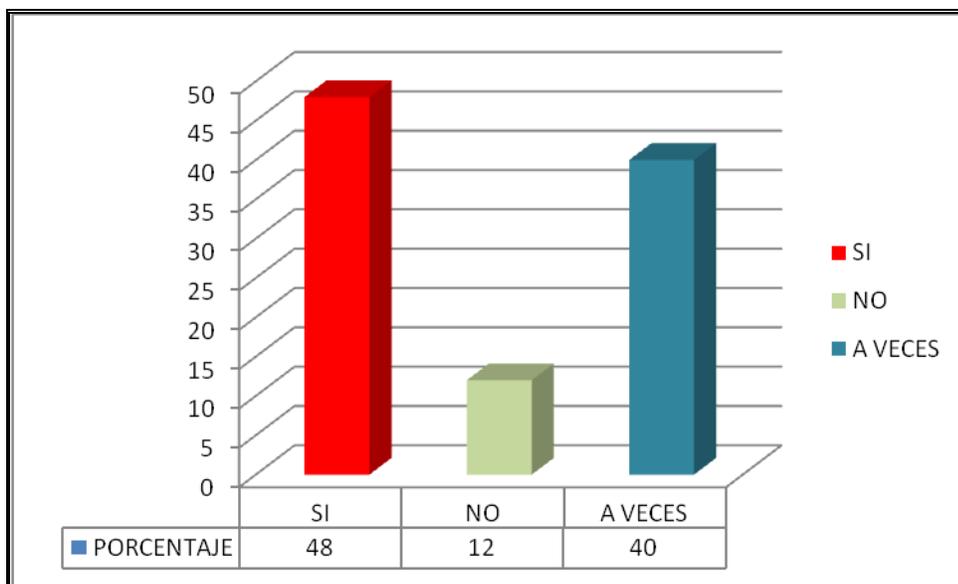
<b>LIBERTAD PARA DECIR LO QUE DESEA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	12	48
NO	3	12
A VECES	10	40
<b>TOTALES</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

En cuanto a la libertad para decir lo que se desea las parejas entrevistadas manifiestan en un 48 % que si, mientras que un 12 % considera que no y un 40 % que a veces.

Es necesario en las parejas tener la libertad para comunicar lo que se siente, ya que el diálogo en la pareja requiere de que se escuchen ambos y que los dos tengan la oportunidad de escuchar y ser escuchados. Muchas veces hay a quien le cuesta expresar lo que piensa y siente, pero el error más grave es creer que el otro debe saber lo que se quiere.

**Gráfica 7: LIBERTAD PARA DECIR LO QUE DESEA SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO. CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**



Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

**Cuadro X: ACTIVIDADES QUE REALIZAN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO. CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013**

ACTIVIDADES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PASATIEMPOS	7	28
PASEOS	14	56
ACTIVIDAD EN COMUN	1	4
TODAS LAS ANTERIORES	3	12
<b>TOTALES</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

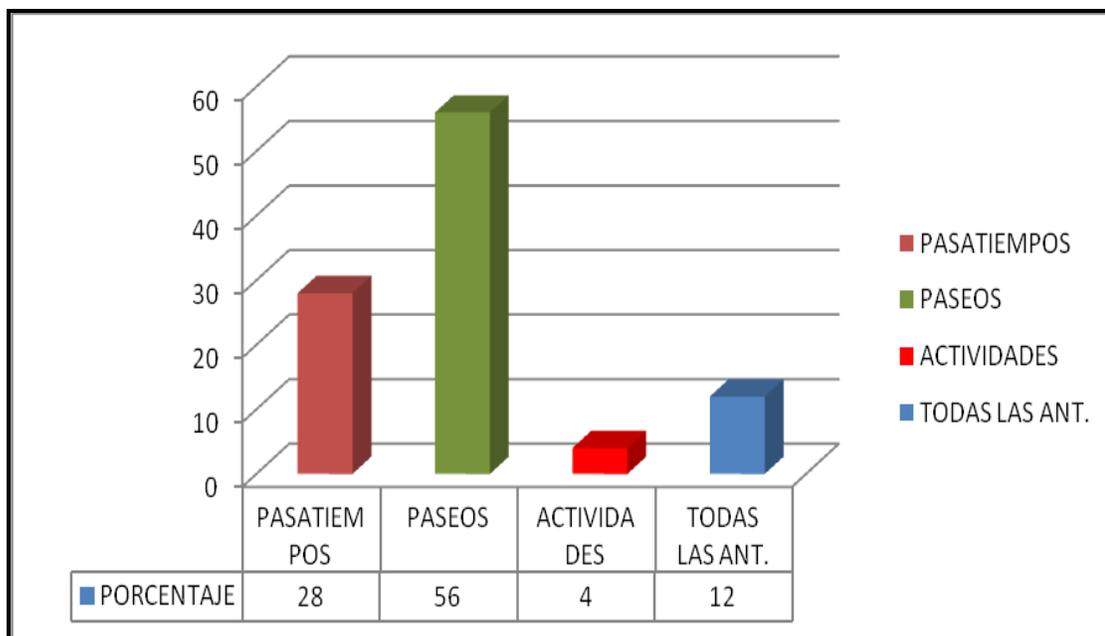
Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

Según el cuadro anterior entre las actividades que realizan o han realizado estas parejas manifiestan que los paseos en un 56 %, pasatiempos en un 28 % y la realización de actividades en común en un 4 % especialmente tareas del hogar.

La realización de actividades en conjunto permite que las parejas se renueven y busquen nuevos aspectos en común para compartir, además de un espacio diferente donde encontrarse como pareja.

Uno de los conflictos más frecuentes en las relaciones de pareja es la organización del tiempo libre y sus relaciones sociales. Puede ser que ambos se hayan dejado llevar por la rutina cotidiana, embargados por sus trabajos y actividades diarias y que hayan olvidado cómo divertirse. O bien porque cada uno busca su propia diversión independientemente de su pareja y/o al revés: se pasan la vida juntos y no se relacionan con nadie más.

**Gráfica 8: ACTIVIDADES QUE REALIZAN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO. CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**



Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

**Cuadro XI: DURACIÓN DE LOS MALOS ENTENDIDOS SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO. CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**

<b>DURACIÓN DE LOS MALOS ENTENDIDOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
MENOS DE 24 HORAS	11	44.0
1 A 5 DIAS	8	32.0
MAS DE CINCO DIAS	6	24.0
<b>TOTALES</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013.

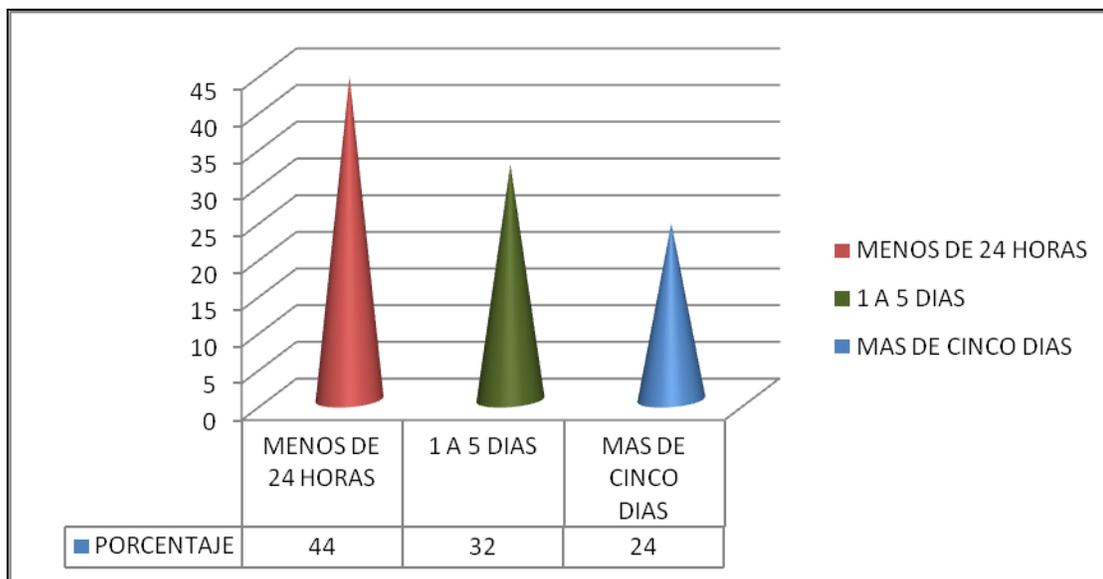
En cuanto a la duración de los malos entendidos entre las parejas participantes en el estudio el 44 % considero que menos de 24 horas, el 32 % manifiesta que de uno a cinco días y un 24 % señala que más de cinco días.

La dificultad para manejar los conflictos representa una de los mayores problemas con los que se enfrentan las mayorías de las parejas. Muchos desacuerdos se convierten en una confrontación de gran magnitud y larga duración, que de no ser corregida a tiempo puede terminar en una escalada de agresión psicológica y/o física mutua, que lleva a acumular sentimientos de rabia, rencor y resentimiento. Esto perjudica la comunicación, debilita la confianza y transforma la relación en un campo de batalla.

Las peleas pueden reflejar tensiones menores, como aquellos desacuerdos por la diferencia de hábitos, por quién hace cierta labor o por malos entendidos. Sin

embargo, existen otras más graves, como la falta de comunicación o de afecto, las demandas o reclamos de eventos pasados, la ausencia de objetivos comunes, la agresión o la desvalorización del otro, de sus sentimientos y expectativas.

**Gráfica 9: DURACIÓN DE LOS MALOS ENTENDIDOS SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO. CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**



Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

**Cuadro XII: CAUSALES DE LOS CONFLICTOS MÁS FRECUENTES QUE SE HAN PRESENTADO EN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO. CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**

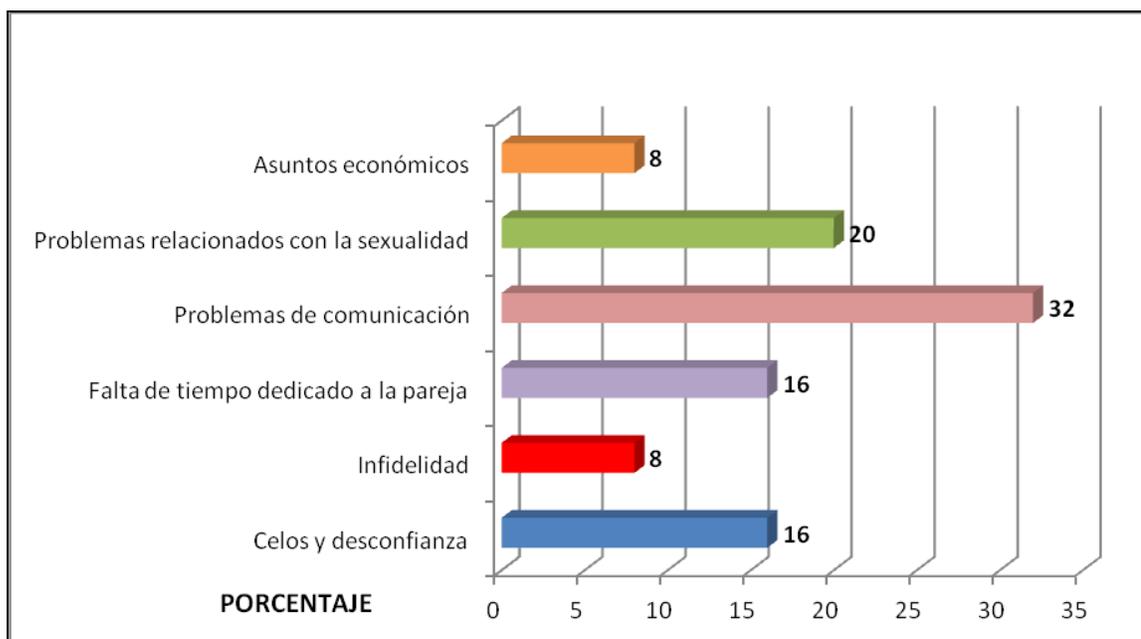
<b>CAUSALES DE LOS CONFLICTOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Celos y desconfianza	4	16.0
Infidelidad	2	8.0
Falta de tiempo dedicado a la pareja	4	16.0
Problemas de comunicación	8	32.0
Problemas relacionados con la sexualidad	5	20.0
Asuntos económicos	2	8.0
<b>TOTALES</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

En cuanto a las causales de los conflictos que consideran las parejas entrevistadas un 16 % considera que los celos y desconfianza, 8 % infidelidad, 32 % problemas de comunicación, 20 % problemas relacionados con la sexualidad y un 8 % considera que los asuntos económicos.

Es importante resaltar que estas causas de conflicto deben ser atendidas ya que por ejemplo los celos que aparecen como una causal de conflicto en este estudio es una emoción que emerge ante la sospecha real o imaginaria de una amenaza respecto a las relaciones puede generar confrontación y rupturas (García, Gómez & Canto, 2001).

**Gráfica 10: CAUSALES DE LOS CONFLICTOS MÁS FRECUENTES QUE HAN PRESENTADO LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO. CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**



Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

**Cuadro XIII: ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN DE CONFLICTOS QUE SE HAN PRESENTADO EN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO. CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**

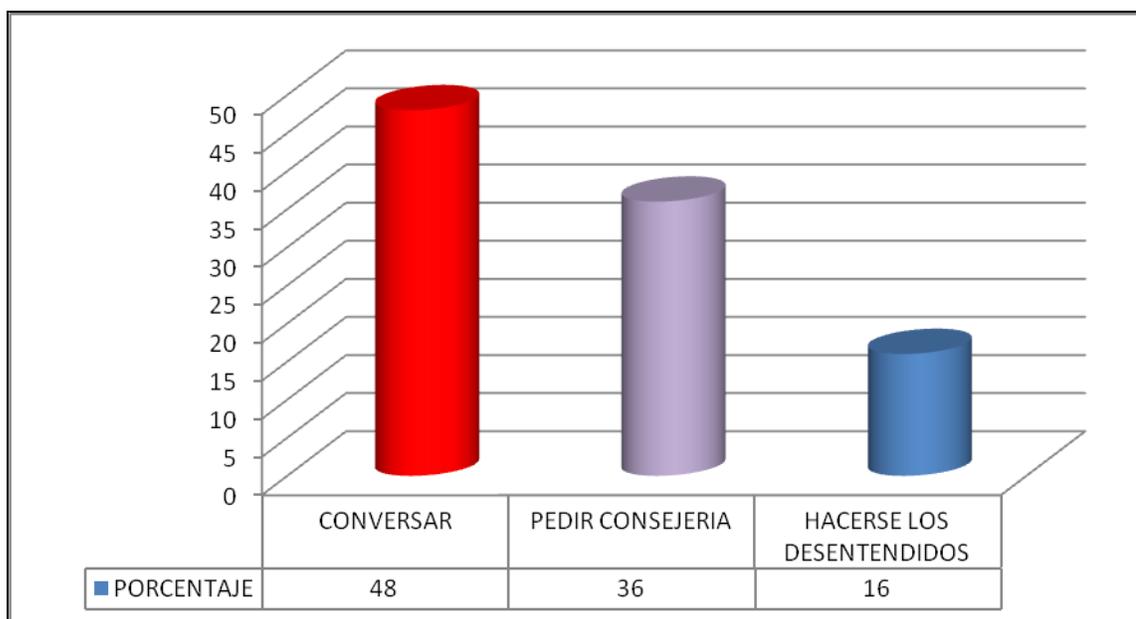
<b>ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN DE CONFLICTOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
CONVERSAR	12	48.0
PEDIR CONSEJERIA	9	36.0
HACERSE LOS DESENTENDIDOS	4	16.0
<b>TOTALES</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013.

Entre las estrategias utilizadas por las parejas para la solución de conflictos sugieren un 48 % el conversar con la pareja, 36 % pedir consejería y un 16 % hacerse los desentendidos.

Cuanto más eficaz sea la estrategia de afrontamiento utilizada, menores serán los niveles de gravedad y las consecuencias del conflicto. Solo con aceptar que son diferentes a su pareja, se puede sobrepasar el inconveniente de los desacuerdos. Para que esto suceda es fundamental una permanente y eficaz comunicación, un diálogo tranquilo, que posibilite solucionar todo conflicto y transformarlo en una enriquecedora experiencia de crecimiento personal y de pareja.

**Gráfica 11: ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN DE CONFLICTOS QUE SE HAN PRESENTADO EN LAS PAREJAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO. CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ, DAVID, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2013.**



Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

**Cuadro XIV: EXISTENCIA DE FACTORES POSITIVOS Y NEGATIVOS EN LOS CONFLICTOS DE PAREJA SEGÚN LAS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO.**

<b>FACTORES POSITIVOS Y NEGATIVOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	12	48.0
NO	1	4.00
A VECES	12	48.0
<b>TOTALES</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

Los representantes de las parejas entrevistadas concuerdan que los conflictos representan un factor positivo en un 48 %, 48 % consideran que a veces; mientras que solamente un 4 % opina que no.

Los problemas de pareja son parte inevitable de cualquier relación de pareja, pero de las mismas depende solucionarlos adecuadamente o permitir que se conviertan en crisis de difícil y dolorosa solución. Uno de los aspectos positivos que pueden tener los conflictos puede ser el de permitir mejorar la calidad de la toma de decisiones y de la solución de problemas, facilitar la comunicación abierta y honesta entre los participantes sobre temas relevantes para ambos y fomentar el reconocimiento de la legitimidad del otro y entre los factores negativos se encuentra el hecho de que estos conflictos pueden ir desde pequeños problemas sin importancia hasta grandes crisis de pareja que pueden terminar en matrimonios llenos de coraje y resentimiento o en divorcios muy destructivos.

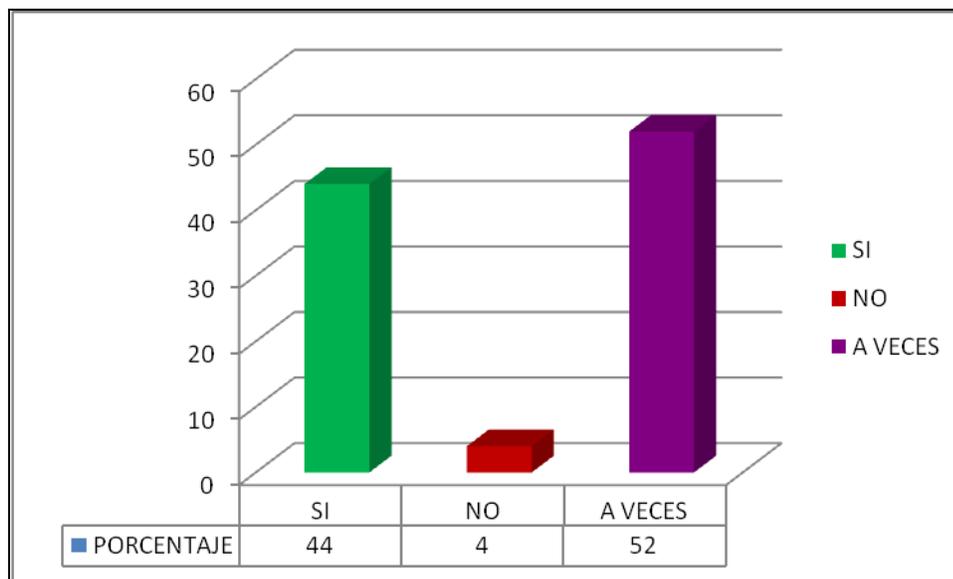
**CUADRO XV: UTILIZACIÓN DE ALTERNATIVAS DE AFRONTAMIENTO PARA RESOLVER LOS CONFLICTOS SEGÚN LAS PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUI PARTICIPANTES DEL ESTUDIO.**

<b>UTILIZACIÓN DE ALTERNATIVAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	11	44.0
NO	1	4.0
A VECES	13	52.0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

El 44 % considera que si han tratado de utilizar diferentes alternativas de afrontamiento para resolver los conflictos, mientras que un 4 % considera que no y un 52 % que a veces.

Es importante resaltar que cuanto más eficaz sea la estrategia de afrontamiento utilizada, menores serán los niveles de gravedad y las consecuencias del conflicto. Solo con aceptar que son diferentes a su pareja, éstas pueden sobrepasar el inconveniente de los desacuerdos. Para que esto suceda es fundamental una permanente y eficaz comunicación, un diálogo tranquilo, que posibilite solucionar todo conflicto y transformarlo en una enriquecedora experiencia de crecimiento personal y de pareja.

**Gráfica 12: UTILIZACIÓN DE ALTERNATIVAS DE AFRONTAMIENTO PARA RESOLVER LOS CONFLICTOS SEGÚN LAS PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUI PARTICIPANTES DEL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

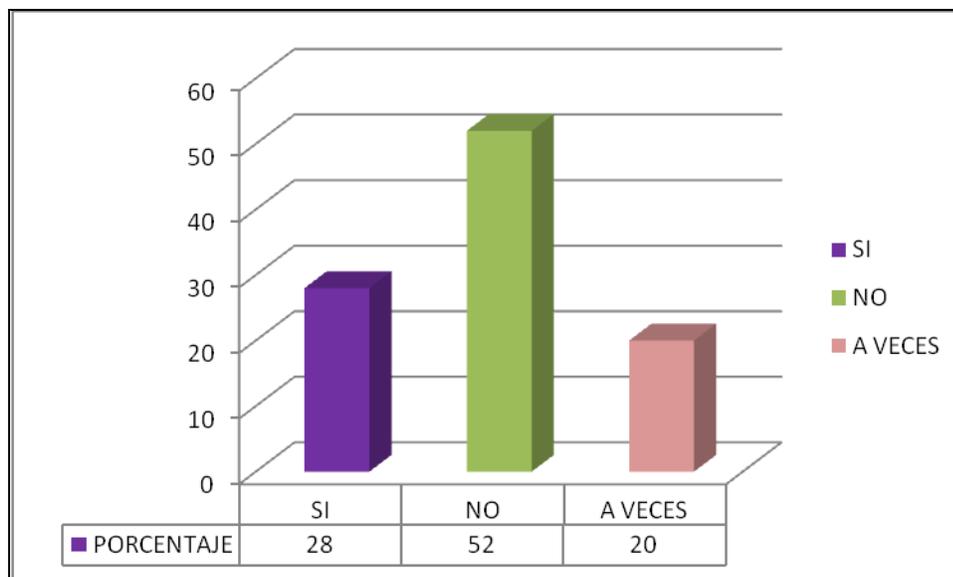
**CUADRO XVI: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y RESOLUCION DE PROBLEMAS O CONFLICTOS RECIBIDO SEGÚN LAS PAREJAS DEL CORREGIMIENTO DE CHIRIQUÍ PARTICIPANTES DEL ESTUDIO.**

<b>ENTRENAMIENTO RECIBIDO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	7	28.0
NO	13	52.0
A VECES	5	20.0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

En cuanto a si han recibido entrenamiento para resolver conflictos de pareja el 28 % considera que si, mientras que el 52 % manifiesta que no y el 20 % a veces.

Es importante resaltar los beneficios de un entrenamiento en habilidades de comunicación y de resolución de problemas donde se plantea un tratamiento escalonado y adaptado a cada pareja, que comienza con el entrenamiento en las habilidades necesarias para mantener una conversación, se sigue con las precisas para expresar deseos y sentimientos y finalmente se entra en las específicas de resolución de problemas.

**Gráfica 13: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS O CONFLICTOS RECIBIDO SEGÚN LAS PAREJAS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Atencio, 2013

## CONCLUSIONES

Al finalizar esta investigación sobre consecuencias del manejo de conflicto en las parejas entrevistadas del Corregimiento de Chiriquí, David, Chiriquí, República de Panamá se concluye lo siguiente:

- La existencia de diferencias entre los miembros de una pareja es un hecho normal e inevitable si se tiene en cuenta que cada miembro procede de una familia y de un contexto sociocultural diferente, con unas costumbres y creencias propias y unas experiencias personales previas.
- Los factores asociados al conflicto en las relaciones de pareja aparecen como elementos propios de la dinámica de este vínculo, y en estos tienen gran valor el conocimiento, la consolidación de la relación o cambios propios de cada miembro de la pareja.
- En la familia cada individuo aprende cómo resolver dificultades y conflictos de acuerdo a como lo hicieron sus padres y quienes los rodeaban, así como la forma de expresar la rabia o frustración.
- Los conflictos en las parejas suelen ser más frecuentes e intensificarse en las etapas de cambios significativos en la relación, como pueden ser el inicio de la convivencia, la llegada de los hijos o determinados momentos de dificultades vitales: duelos, enfermedades, cambios de domicilio, jubilaciones, despidos laborales, largas ausencias por parte de algún miembro de la pareja, etc.

- Las crisis de la pareja ponen de manifiesto nuevas formas de convivencia en donde suelen plasmarse problemas en el desprendimiento hacia las familias de origen, cambio en los roles tradicionales que conllevan la necesidad de mayores habilidades en la comunicación y en la negociación en la actualidad.
- El término “conflicto” en la pareja no necesariamente pasa a tener un significado negativo ya que puede convertirse en una oportunidad para salvar las diferencias y crecer juntos.
- Según las parejas consultadas coincidieron en que las causales de conflicto en las parejas van desde la infidelidad, incomunicación, malos tratos, conflictos sexuales, diferencias irreconciliables con los parientes de cada uno, el dinero o los diferentes criterios en la educación de los hijos.
- La solución de los conflictos que se presentan a la pareja tiene que partir de que los dos son capaces de comunicarse y necesitan también tener capacidad de generar alternativas y valorarlas para la consecución del fin propuesto. Para ello es necesario la adquisición de habilidades de resolución de problemas.
- Al hablar de cuidar la comunicación en la pareja implica tener en cuenta varios aspectos como por ejemplo: tener un tiempo diario para hablar sobre los acontecimientos del día, mantener intencionalmente palabras de aprecio y gratitud y aprender a manejar los conflictos expresándolos adecuadamente.

- El reproche y la queja no son las mejores vías para resolver los conflictos en la pareja. El diálogo y la negociación son herramientas más adecuadas para la resolución de conflictos en la pareja.
- El establecimiento de un diálogo franco entre los dos cónyuges, les permitirá crecer juntos y resolver sus conflictos de una manera saludable.

## RECOMENDACIONES

Luego de presentadas las conclusiones se puede recomendar lo siguiente:

- La Escuela de Educación para el Hogar de la Facultad de Ciencias Agropecuarias debe proseguir con investigaciones sobre cómo afrontar, resolver y superar los conflictos de parejas y así evitar los altos índices de divorcios que se dan en Panamá en la actualidad.
- Para establecer una buena comunicación en las parejas, se deben tomar innumerables decisiones y realizar ajustes hasta conseguir un cómodo acoplamiento, es decir, un modelo propio en la construcción del cual ambos puedan colaborar.
- Las parejas deben reconocer que para tener éxito en la comunicación es importante expresar con claridad lo que se quiere decir, pero también fijarse en lo que se está detrás de lo que se dice (actitud y gestos) y de la forma en que se dice.
- Crear entrenamientos en habilidades de comunicación, los que deben estar focalizados en la forma en que se comunica la pareja, toma de decisiones, negociación de alternativas de resolución de problemas y expresión de emociones.
- Fomentar la capacitación de las familias y la escuela para padres, por medio de equipos de expertos multidisciplinarios, con el fin de establecer las relaciones intrafamiliares, poniendo en primer lugar el respeto, amor, cuidado y la protección de los miembros de la familia.

- A las Universidades se les insta, para establecer actividades donde se promuevan temas muy constantes en las relaciones familiares para que los estudiantes tengan presente en su existencia cotidiana lo importante que representa esto en sus vidas y hogares, en el presente y en el futuro.
- Hacer un llamado a las asociaciones cívicas, para que promuevan y participen activamente en actividades dentro de la sociedad, y así atiendan problemas familiares, desde la perspectiva social, formativa y educativa.

## BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

- Aguilar Benítez, Moraima. 2007. Reflexiones acerca de la habilidad escuchar en el proceso docente – educativo. *Rev. Digital-Buenos Aires. Año 11 N° 106*.
- Arnaldo, O. 2001. Construcción y validación de un instrumento de conflicto para parejas. México, DF: Universidad Autónoma de México.
- Asociación Americana de Psicología. 1996. Criterios para la evaluación de pautas de tratamiento.
- Bauman, Z. 2003. Individualmente pero juntos. En Beck, Ulrich, Beck-Gernsheim (Eds.). *La individualización. El individualismo institucionalizado y sus consecuencias sociales y políticas*. Barcelona: Paidós: 19-26.
- Beavers, W. R. .Hampson. R. B. 1995. *Familias exitosas, evaluación, tratamiento e intervención*. Buenos Aires, Paidós
- Beck, U. & Beck-Gernsheim, E. 2003. *La individualización. El individualismo institucionalizado y sus consecuencias sociales y políticas*. Barcelona: Paidós: 19-26.
- Bernal, S.T. 2005. Conflictos de pareja y el rol del mediador. *Revista de Psicología* 3(1). Recuperado el 12 de mayo de 2005 de <http://www.catarsisdequi>
- Bonem, M., Stanely – Kime, K.L. 2008. A behavioral approach to domestic violence. *Journal of Behavior Analysis of Offender and Victim: Treatment and Prevention*.
- Blank y Blank. 1968. Enfoque psicosocial de la pareja. Aproximaciones desde la terapia de la comunicación y la terapia de solución de problemas. *Psicodebate* 4. El amor y las relaciones interpersonales. Universidad de Palermo.
- Carrillo-Medina, L. 2004. Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja. Tesis de licenciatura.
- Cienfuegos, M.Y. 2011. Violencia en la relación de pareja: una aproximación desde el modelo ecológico. Tesis doctoral no publicada. México, DF: UNAM.
- Cuber, John F. y Peggy Harroff. 1965. *Sexualidad y los diferentes tipos de matrimonio*. Baltimore. Estados Unidos.

- D-Zurrilla, T. J. 1986: Problem solving-therapy: a social competence approach to clinical intervention. New York, Springer
- Dattilio, F. M.; Padesky, C. A. 2000. Terapia Cognitiva con Parejas. Biblioteca de Psicología, Segunda Edición. Bilbao, España. Desclée De Brouwer.
- Díaz Morfa, José. Prevención de los conflictos de pareja. España: Editorial Desclée de Brouwer, 2003. p 39. <http://site.ebrary.com/lib/upanamasp/Doc?id>. Editorial Desclée de Brouwer. All rights reserved.
- Díaz-Loving, R., & Sánchez-Aragón, R. 2002. *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Dutton, D. G., & Nicholls, T. L. 2005. The gender paradigm in domestic violence research and theory: Part 1 - The conflict of theory and data. *Aggression and Violent Behavior*, 10(6), 680-714.
- Falicov, C. J. 1991. Contribuciones de la sociología de la familia y de la terapia familiar al esquema de desarrollo familiar: análisis comparativo y reflexiones sobre tendencias futuras. En *Transiciones de la familia*. Buenos Aires, Amorrortu.
- Folkman, S. 2011. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York: Oxford University Press.
- Gimeno Collado, A. 1999. El ciclo de la vida familiar. *La Familia: el desafío de la diversidad*. Barcelona. Ed Ariel
- Gottman, J. 2000. Siete reglas de oro para vivir en pareja. Barcelona, Plaza & Janés Editores, S.A.
- Haley, J. 1988. Ciclo Vital de la Familia. En *Terapia No Convencional: las técnicas psiquiátricas de Milton Erickson*,. Buenos Aires Ed. Amorrortu.
- Hernández, R. 2006. Metodología de la investigación. 4ª edición, México. 3ª edición, México: McGraw-Hill Interamericana.
- Iglesias Lopez, Maria Elena (2006): *Construyendo el buen trato*. CESIP.
- INABIF (2007). Folleto. Relaciones Familiares Saludables.
- INABIF (2009). Fortaleciendo Familias: Modulo III. Lineamientos por el Día de la Familia 2006: *INABIF-UGDIFPV*
- Mace, David. 1989. Prevention in Family Services. Editorial Sage Publications Inc. IV Edition.

- Marcuello García, Angel. 2006. *Habilidades de Comunicación: Técnica para la comunicación eficaz*.
- Minuchin, Salvador. 1979. *Familias y Terapia familiar*. Ed. Gedisa S.A. Barcelona, España. Publicada. Puebla: Departamento de Psicología, Universidad de las Américas. ron.org/home2.htm
- Rappaport, Roy. 2001. *Ritual y religión en la formación de la humanidad*. Cambridge University. Madrid, España.
- Rice, Philip F. 1997. *Desarrollo Humano: estudio del ciclo vital*. 2da. E.d. Editorial Prentice Hall, México.
- Sandín, B., & Chorot, P. 2003. Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54.
- Tapia Villanueva, L; & otros: *La Primera Entrevista en Terapia de Pareja*. Unidad de Terapia de Pareja Diplomado de Terapia de Pareja. Instituto Chileno de Terapia familiar (s.f. Recuperado Octubre 2003)
- Vargas, I. 2008. *Factores culturales, estructurales y psicológicos en la violencia doméstica: Un modelo explicativo*. Tesis de doctorado no publicada. México: UNAM.
- Velásquez, S. 2003. *Violencia cotidiana, violencia de género. Escuchar comprender, ayudar*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Wainstein, M. 2006. *Intervenciones para el cambio*. Buenos Aires, JCE Ediciones
- Wainstein, M; Wittner, V. 2003. Enfoque psicosocial de la pareja. Aproximaciones desde la terapia de la comunicación y la terapia de solución de problemas. *Psicodebate 4. El amor y las relaciones interpersonales*. Universidad de Palermo. 131-144
- Wainstein, M; Wittner, V. 2005. Aplicación de un modelo de resolución de problemas y desarrollo de habilidades sociales en parejas jóvenes que consultan por dificultades para afrontar el primer hijo. Trabajo presentado en *30 Congreso Interamericano de Psicología*. Buenos Aires
- Wainstein, M; Wittner, V. 2006. Aplicación de un modelo de resolución de problemas y desarrollo de habilidades sociales en parejas jóvenes que consultan por dificultades para afrontar el primer hijo. Trabajo presentado en *VII Congreso de ASIBA. V Congreso Panamericano de Terapia Sistémica*. Buenos Aires

Wilson Alcalde, J. O.; Mejía Paredes. 2001. Ajuste Marital y Emociones Específicas sentidas y percibidas por los cónyuges durante una conversación. Revista de Psic Universidad de Chile Vol XI-1

Zevallos, Roxana. 2006. Artículo extraído del internet. "Conflictos de pareja"

*Anexos*

## ¿ Qué hacer ?

1. Considerar los conflictos como algo natural.
2. Abordar los conflictos cuanto antes.
3. Tratar en primer lugar de comprender el problema y en segundo lugar de hacerse entender.



## *¿ Qué hacer ?*

1. Reconocer las reacciones emocionales como un elemento válido.
2. Mantener una actitud abierta para encontrar soluciones creativas.
3. Determinar los puntos de acuerdo y realizar el seguimiento.



## *Al momento de vivir un conflicto, recuerde ...*

### **Separar los problemas de las personas**



"Si intenta resolver un conflicto, atacando a la persona, posiblemente gane la batalla, pero pierda la guerra."  
(Fisher 1991)

## *Al momento de vivir un conflicto, recuerde ...*

### **Inventar opciones para obtener beneficios mutuos**



Mantenerse dispuesto a observar y escuchar los puntos de vista de los demás, y los propios mostrarlos con objetividad.

## *Al momento de vivir un conflicto, recuerde ...*

### **Voluntad de comunicación**



Dedicar un tiempo a establecer lazos de empatía (tratar de comprender al otro, sin sacar conclusiones apresuradas)

Si tiene tendencia a interrumpir, respire profundo durante 3 segundos, esto le ayudará a establecer una mejor comunicación al ser consciente de lo que trata de decir



# Anexos



