

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE CONFLICTOS CONYUGALES QUE UTILIZAN
LAS PAREJAS NO PROBLEMÁTICAS DE 5 A 10 AÑOS DE CASADOS."**

TESIS DE GRADO

MARÍA ANDREA ALVARADO CASTILLO
CARNET 20784-11

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, DICIEMBRE DE 2014
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE CONFLICTOS CONYUGALES QUE UTILIZAN
LAS PAREJAS NO PROBLEMÁTICAS DE 5 A 10 AÑOS DE CASADOS."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
MARÍA ANDREA ALVARADO CASTILLO

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, DICIEMBRE DE 2014
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: DR. CARLOS RAFAEL CABARRÚS PELLECEER, S. J.

VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS

SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS

VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO

SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. JOSE FRANCISCO JULIAN SINIBALDI GOMEZ

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. SILVIA LISSETTE MOINO CARDENAS

Guatemala, 4 de Diciembre de 2014

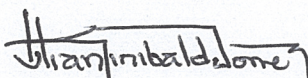
Señores
Miembros del Consejo
Facultad de Humanidades
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR
Ciudad

Estimados señores:

Me es grato dirigirme a ustedes para presentar a su consideración el trabajo de tesis titulado **"Estrategias de afrontamiento ante conflictos conyugales que utilizan las parejas no problemáticas de 5 a 10 años de casados"**, realizado por el alumna **María Andrea Alvarado Castillo** con carné **20784 - 11** y así optar al título de Licenciada en Psicología Clínica

He asesorado y revisado dicho documento y considero que cumple con todos los requisitos solicitados por la Facultad para su aprobación, por lo que me permito solicitar que se le nombre revisor final.

Atentamente,



José Francisco Julián Sinibaldi Gómez

CAT 15136



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 05667-2014

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARÍA ANDREA ALVARADO CASTILLO, Carnet 20784-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05961-2014 de fecha 11 de diciembre de 2014, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE CONFLICTOS CONYUGALES QUE UTILIZAN LAS PAREJAS NO PROBLEMÁTICAS DE 5 A 10 AÑOS DE CASADOS."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 11 días del mes de diciembre del año 2014.



Irene Ruiz Godoy

**MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar**

INDICE

I. INTRODUCCIÓN	
1.1 Bienestar.....	8
1.2 Conflicto.....	9
1.3 Relación marital satisfactoria.....	10
1.4 Modelo cognitivo para parejas.....	12
1.5 Estrategias de afrontamiento.....	13
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	20
2.1 Objetivos.....	22
2.2 Elemento de estudio.....	22
2.3 Definición de elemento de estudio.....	23
2.3.1 Definición conceptual.....	23
2.3.2 Definición operacional.....	24
2.4 Alcances y límites.....	25
2.5 Aportes.....	25
III. MÉTODO.....	27
3.1 Sujetos.....	27
3.2 Instrumento.....	30
3.3 Procedimiento.....	30
3.4 Diseño.....	32
IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	33
V DISCUSION DE RESULTADOS.....	68
VI CONCLUSIONES.....	76
VII RECOMENDACIONES.....	78

VIII	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	80
IX	ANEXOS.....	86
	ANEXO 1 Matriz para elaborar instrumento.....	86
	ANEXO 2 Instrumento.....	93
	ANEXO 3 Resultados de Matrices.....	98
	ANEXO 4 Matrices de respuestas Cónyuges Masculinos.....	174
	ANEXO 5 Matrices de respuestas Cónyuges Femeninos.....	205
	ANEXO 6 Entrevistas.....	239

RESUMEN

La finalidad de la presente investigación fue determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan los matrimonios no problemáticos cuando atraviesan conflictos. El estudio se llevó a cabo por medio de una investigación con diseño cualitativo. La muestra estuvo conformada por 6 matrimonios, que tenían entre 5 y 10 años de casados, las cuales se consideraban a sí mismas como no problemáticas. Se realizaron entrevistas individuales a los 12 sujetos. Los participantes de la investigación se seleccionaron por medio de la técnica no probabilística de casos tipo.

Para la recaudación de la información se utilizó como instrumento una entrevista semi-estructurada que contaba con 49 preguntas, elaborada por la investigadora y validada por expertos en el tema, las cuales permitieron recolectar información acerca de las estrategias de afrontamiento que los sujetos utilizan para solucionar sus conflictos.

Para ello, se utilizaron, como indicadores de investigación, las estrategias de afrontamiento propuestos por Frydenberg, (1997) entre los estilos se pueden desglosar 18 estrategias de afrontamiento.

Los resultados indicaron que las parejas no problemáticas, utilizan diferentes estrategias de afrontamiento según la situación y el conflicto que se presente. Además, se encontró que las cónyuges femeninas poseen mayor disposición a buscar ayudar psicológica o terapia familiar en caso se presentara un problema al que no encontraran solución. Asimismo, tanto los cónyuges femeninos como masculinos prefieren utilizar estrategias activas en la solución de problemas como, esforzarse, tener éxito y resolver el conflicto, por lo que no recurren a las estrategias de ignorar el problema y falta de afrontamiento. Por último, dentro del estudio un factor importante de señalar es la comunicación, ya que fue un factor presente y positivo en cada uno de los matrimonios, que les permite de una manera u otra afrontar y solucionar el conflicto.

I. INTRODUCCIÓN

La familia es el núcleo fundamental de la sociedad y el medio por el cual los seres humanos se desarrollan, por lo que el vínculo matrimonial es de suma importancia para la formación del individuo. Además promueve a la construcción de una sociedad en armonía y equilibrada, que facilita la funcionalidad dentro del contexto (Hawkins, Catalana & Millar, 1992).

Las relaciones en general varían según las necesidades que puedan satisfacer y las funciones que cumplan. Las relaciones de pareja corresponden a una de las relaciones más intensas que se pueden establecer entre seres humanos, son el vínculo de mayor importancia fuera de la familia de origen (Maureira, 2011). Asimismo, su desarrollo no resulta fácil pues quienes la componen deben construir una identidad particular para lograr la integración y acomodación de ambas individualidades.

Pineda (2005) señala que cuando se funda un proyecto de vida y se afianza una relación, se presentan cambios importantes en varios ámbitos con el propósito de un ajuste mutuo. De ese modo, perder a una pareja es perder una fuente de seguridad, ya que en la pareja se abre un espacio de vinculación en el cual los demás quedan excluidos, de modo que el pensamiento anticipatorio de la pérdida, despierta angustia y ansiedad; la pérdida afectiva ocasiona pena, tristeza y en algunas situaciones hasta rabia (Bowlby, 1995).

En la actualidad, los conflictos que se presentan en las uniones maritales se han convertido en una de las mayores problemáticas de la sociedad. En Estados Unidos conducen al divorcio en el 50% de las ocasiones, en donde uno de cada ocho esposos han infringido en agresión física contra su compañera. Los casos reportados de mujeres severamente golpeadas por su compañero han sido más de 2 millones (Epstein & Baucom, 2002).

Las diferentes problemáticas producen índices altos en estadísticas mundiales, lo cual resalta la importancia de analizar el conflicto marital, esto permitirá observar, como señala Hawkins et al. (1992), cómo afectará más adelante a la formación, consolidación, y el desarrollo de la familia. Consiguientemente, el impacto en los hijos y cómo las consecuencias provocarán dificultades o conflictos en el aprendizaje, emocionalidad, socialización, afectividad y cogniciones, pues es más común que se reflejen en los conflictos matrimoniales las adicciones, violencia familiar, abandono, depresión, embarazos tempranos, etc.

La diferencia entre el conflicto estructural de intereses y el conflicto abierto, según Christensen y Pasch (1993), es que el conflicto estructural se describe como una incompatibilidad de preferencias, necesidades y deseos, mientras que el conflicto abierto se basa en la interacción respecto de estas preferencias. Un aspecto de relevancia es que un conflicto de intereses puede existir sin que se presente un conflicto abierto.

Es considerado un conflicto funcional aquel que apoya las metas de la familia y mejora su desempeño en la misma, y un conflicto disfuncional aquel que perjudica el desempeño del grupo familiar. En consiguiente, lo que determina la funcionalidad de un conflicto es el impacto que éste tiene sobre la familia, no solamente sobre algún miembro en particular.

Es importante mencionar que los conflictos pueden ser constructivos cuando alientan el interés y la curiosidad, aumentan la creatividad y la innovación, optimizan la calidad de las decisiones, proveen el medio para discutir los problemas y liberar la tensión y fomentan un ambiente de autoevaluación y cambio (Rodríguez, 1994). Los conflictos son parte de las relaciones, es por ello que pueden producir cambios positivos cuando los conyugues emplean estrategias de afrontamiento efectivas, logrando así una forma particular de hacer frente a una situación estresante de acuerdo con las circunstancias.

Por lo anterior, esta investigación tiene el objetivo analizar cómo las parejas conyugales de 2 a 10 años de casados que no han tenido la necesidad de ir donde un psicólogo y que son consideradas como no problemáticas, utilizan las estrategias de afrontamiento para enfrentar los conflictos de pareja. Asimismo, determinar qué estrategias de afrontamiento son las más eficaces para enfrentar estos conflictos. La importancia de esta investigación radica en conocer las estrategias de afrontamiento que las parejas exitosas emplean para afrontar sus conflictos, pues es necesario proveer este conocimiento a las parejas conyugales para que puedan enfrentarse al conflicto de la mejor manera posible.

A continuación se muestran algunas investigaciones realizadas en Guatemala, relacionadas con el presente estudio, las cuales hacen énfasis en las estrategias de afrontamiento, seguidas por investigaciones con énfasis en otros ámbitos.

Lepe (2007) realizó una investigación con el objetivo principal de analizar los estilos de comunicación presentes en las parejas con problemas de relación, por medio de un estudio cualitativo; los datos se obtuvieron por medio de entrevistas a profundidad y dos instrumentos: uno de estilos de comunicación y el otro de perturbaciones en la comunicación, aplicados a parejas y dos mujeres que asisten al Instituto de Psicología, cuyo motivo de consulta se relaciona con problemas de relación. Además, se realizó un grupo de discusión con 10 profesionales del área de psicología, escogidos de forma aleatoria. Se obtuvieron los datos necesarios para elaborar un programa de asertividad para mejorar la comunicación de pareja. Se concluyó que si en la pareja no existe la comunicación como base fundamental de su relación, sería difícil conocer las debilidades y fortalezas de la otra persona.

Macario (2007) realizó la investigación con el propósito de comprobar la eficacia de la aplicación de un programa de asertividad para mejorar la comunicación entre parejas que conviven maritalmente, en especial ante los conflictos. Se trabajó con 16 personas (8 parejas), que son padres y madres de niños que asisten a la guardería No. 2 de la Sociedad Protectora del Niño, en Guatemala.

Se les aplicó un Cuestionario de Aserción en la Pareja ASPA, el cual está integrado por otros dos cuestionarios independientes: con las formas A y B. La investigación fue experimental. Derivado de los análisis efectuados, se determinó que después de la aplicación del Programa de Asertividad, sí se presentaron cambios significativos en la subescala Aserción y Sumisión Forma A, mientras que en las subescalas Agresión y Agresión Pasiva Forma B, los cambios reflejados no se consideran significativos.

López (2007) elaboró una investigación de los conflictos en pareja, en donde su objetivo fue proponer un manual para la prevención de conflictos de pareja desde la perspectiva cognitivo-conductual. Los participantes fueron 2 grupos integrado por 4 parejas cada uno; todos tenían conflictos significativos en la relación de pareja. La investigación se realizó bajo el diseño cualitativo. Para la aplicación del instrumento se seleccionaron dos grupos focales. Se concluyó que las áreas básicas que constituyen las principales causas de conflictos en las relaciones de pareja son: la comunicación disfuncional, la falta de habilidad para solucionar problemas y los problemas en las relaciones sexuales. Asimismo, que es necesario facilitar destrezas en las parejas para que puedan comunicarse eficazmente, tener habilidades para solucionar problemas y reconocer cómo tener relaciones sexuales saludables y satisfactorias.

En relación con estrategias de afrontamiento, Urrutia (2014) planteó como objetivo de investigación identificar cómo las parejas conyugales entre las edades de 50 a 70 años, habitantes de la ciudad capital de Guatemala, han utilizado estrategias de afrontamiento para enfrentar el síndrome del nido vacío. Para esta investigación se trabajó un enfoque cualitativo, y su diseño fue narrativo. El estudio estuvo conformado por 6 parejas conyugales, quienes se encontraban viviendo la etapa del nido vacío. Se les realizó una entrevista semiestructurada que consistió en cuarenta y siete preguntas abiertas. Se concluyó que las parejas participantes de este estudio, utilizaron varias estrategias de afrontamiento durante esta etapa; sin embargo, la búsqueda de apoyo social fue la más empleada por todos los participantes, ya que el apoyo, motivación, comprensión y acompañamiento fueron fundamentales para poder salir adelante. Estrategias de escape-evitación y distanciamiento también fueron utilizadas y

consideradas útiles en menor medida, debido a que los participantes optaron por afrontar la situación.

De León (2011) realizó un estudio con el objetivo de conocer las estrategias de afrontamiento que utilizan los padres de familia para enfrentar el trastorno espectro autista en su hijo. Para esta investigación se trabajó con un enfoque cualitativo. Los sujetos de estudio fueron los padres de familia de 8 niños de sexo masculino, diagnosticados con el trastorno del espectro autista, entre las edades de 4 a 13 años. Se concluyó que los padres de familia utilizan unas estrategias de afrontamiento más que otras para afrontar el diagnóstico de su hijo. Una de las más utilizadas es la confrontación, ya que al ver una deficiencia en su hijo decidieron ir en busca de ayuda profesional. Además, mantuvieron el autocontrol. También han aceptado la responsabilidad y valoran los resultados positivos que las terapias y tratamientos han causado en sus hijos.

En los estudios consultados a nivel nacional, puede concluirse que las estrategias de afrontamiento son herramientas que las parejas conyugales utilizan para afrontar los conflictos. Asimismo, que las parejas emplean varias estrategias de afrontamiento y que es necesario facilitarles las destrezas necesarias para que puedan comunicarse eficazmente y tener habilidades para solucionar problemas.

A continuación se mencionarán algunos estudios realizados a nivel internacional, relacionados con estrategias de afrontamiento:

Bell, Chis & Song (2005), en un estudio realizado en Canadá sobre el conflicto en las relaciones conyugales, propuso el objetivo de explorar sistemáticamente el papel de una gama de emociones en el proceso de conflicto. Para ello se ha articulado y puesto a prueba una tipología de construcciones discretas, para determinar la emoción de un conflicto relevante. Las emociones fueron estudiadas por dos dimensiones de la preocupación por sí mismo frente a otro - la preocupación, y los motivos para acercarse o retirarse de la otra parte o de conflicto -. Se midió el comportamiento individual con la

escala de la estrategia de resolución de conflictos. También se aplicó una encuesta, para recoger datos. El estudio fue mixto, cualitativo y experimental.

Las percepciones de una persona ante el conflicto pueden llevarle a sentirse enojado, asustado, avergonzado y culpable, o amable y comprensivo hacia su oponente. El conflicto se produce cuando las personas son incapaces de controlar sus emociones. Sin embargo, los resultados ponen en tela de juicio la hipótesis general de que las emociones median los efectos de la evaluación cognitiva de la elección de la estrategia más apropiada para la resolución de conflictos.

Klein & Milardo (2000), en un estudio hecho en Londres, investigaron cómo los terceros en una pareja, tales como los amigos y miembros de la familia, pueden jugar un papel en el conflicto, como presuntos partidarios o detractores de posiciones. Se examinó cuál integrante de las parejas se percibe como partidario y crítico y cómo las creencias acerca de los partidarios y los críticos están relacionados con puntos de vista del conflicto. En una muestra de 98 parejas de novios, padres y amigos íntimos eran igualmente propensos a ser percibidos como críticos, pero amigos cercanos eran más propensos que los padres, a ser percibidos como simpatizantes. Por último, se encontró que a medida en la que las parejas se habían separado o unido, las redes que tenían otros significativos, fueron sistemáticamente relacionadas con sus estrategias de afrontamiento ante los conflictos.

En cuanto a estrategias de afrontamiento ante conflictos, Butzer & Kuiper (2008) realizaron un estudio en Canadá, con el objetivo de exponer cómo el uso de lo positivo, negativo y evitación por medio del humor pueden llevar a dos constructos: (a) el nivel de las relaciones satisfactorias y (b) el tipo de situación en el que se encuentran (situación de conflicto vs. encuentro satisfactorio). Primero se descubrió cómo los individuos en relaciones cercanas reportan usar el humor, después exploraron cómo ambas relaciones satisfechas y el tipo de situación, llevan a utilizar el sentido del humor en relaciones románticas. Utilizaron 155 participantes; de éstos delimitaron a los que estuvieron en una relación romántica en los últimos 3 meses. Fue un estudio

cualitativo. Concluyeron que encontraron que el uso del sentido del humor, no era utilizado positivamente en las relaciones románticas. También no todas las personas utilizan el sentido del humor de la misma manera; en ocasiones usan el humor para evitar problemas y decir aspectos negativos a sus parejas románticas.

Asimismo, Krieglewicz (2007) en su investigación hecha en Polonia, determinó la relación entre estrategias de resolución de conflictos en el matrimonio y el conflicto y un matrimonio satisfecho. Fue un estudio comparativo. Se midieron cuatro estrategias de afrontamiento a través de un inventario y se utilizó la escala que mide éxito matrimonial. Fueron estudiadas 40 parejas satisfactorias y 40 no satisfactorias. El estudio reveló que las parejas satisfechas, en comparación con las no satisfechas, tienden a utilizar estrategias de resolución de conflictos: diálogo y lealtad. Rara vez utilizan estrategias como escalada del conflicto o darse por vencido. Esto puede ser importante como guía a los psicoterapeutas de parejas. Este estudio muestra que actitudes constructivas son significantes predictores en los matrimonios satisfechos.

Ishii (2010), en un estudio realizado en Kentucky, explora cómo usuarios en línea manejan los conflictos interpersonales. Utilizaron documentación de 159 estudiantes universitarios donde analizaron para examinar sus estrategias de afrontamiento ante los conflictos, con base en la percepción que tengan respecto de la cercanía de las relaciones en línea y sus futuras intenciones en cuanto a esa relación. Los resultados indican que los usuarios en línea, seleccionan estrategias operativas para mejorar conflictos en sus relaciones cercanas. Además, los usuarios evitan los estilos en donde son menos cooperativos, cuando desean tener una mejor relación.

García & Martínez (2013), en una investigación realizada en Chile, tuvieron como objetivo analizar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes afectados por la ruptura de su relación de pareja. Participaron en este estudio 227 personas, tanto estudiantes universitarios como profesionales, entre 18 y 35 años de edad, residentes de la ciudad de Concepción, Chile. Utilizaron el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) instrumento creado por Tobin et al. (1989).

Los principales resultados de este estudio, señalan que la búsqueda de apoyo social y las estrategias de evitación suelen relacionarse con mayores niveles de bienestar psicológico tanto a nivel general como en las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas con otros, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Asimismo, la expresión emocional aporta al bienestar psicológico general a la dimensión de relaciones positivas con otros.

Los estudios realizados, tanto nacionales como internacionales, demostraron que la manera de manejar el problema influye en las emociones y el bienestar de las relaciones conyugales, por lo que es muy importante analizar qué estrategia de afrontamiento se está utilizando al momento de encontrarse ante situaciones difíciles. Todas las personas poseen diversas formas de afrontar las situaciones que ocasionan estrés. Asimismo, conocer cómo son utilizadas las estrategias de afrontamiento en las relaciones no problemáticas, brindó conocimiento de la efectividad de las mismas, así como de las utilizadas con frecuencia y las que poseen mayor eficiencia.

En toda relación de pareja existe una serie de situaciones a las que sus integrantes se enfrentan y que condicionan las dinámicas y la calidad de la relación. En términos generales, cuando existe acuerdo entre ellos, la relación se ve fortalecida; pero si por el contrario, existe un desacuerdo y la pareja no posee las habilidades básicas para solucionar o tolerar estas desavenencias, es probable que surjan interacciones disfuncionales que dificulten la armonía de la relación. Es por eso, la importancia de conocer datos teóricos sobre el tema.

1.1 BIENESTAR

El bienestar es el nivel en que un individuo categoriza su vida en términos positivos, así lo define Veenhoven (1991). Esto es explicado más específicamente como la medida en que una persona le encuentra gusto a la vida que lleva. Según este autor, la persona maneja dos componentes, que son sus propios pensamientos y afectos. El componente cognitivo (pensamiento) involucra el desacuerdo que posee entre sus

anhelos y sus logros. El autor considera que el bienestar tiene una característica elemental, la cual es considerada como principal que es ser estable, la cual se ha mantenido a lo largo de los años, impregnándose en la vida de cada persona. Otros autores que también toman en cuenta aspectos afectivos y cognitivos como parte de la definición de bienestar son Andrews y Withey (1976); para ellos el elemento afectivo se comprende en el plano hedónico, es decir, el que contiene el agrado que las personas experimentan a través de sus sentimientos, emociones y estados de ánimo.

Cuando un individuo posee la sensación de satisfacción plena en la vida donde lo positivo predomina en las circunstancias vitales, es frecuente que su estado de ánimo sea estable y las emociones negativas o displacenteras se presenten de manera ocasional. Además, es más factible para las personas que viven experiencias emocionales placenteras, que perciban la vida como positiva y deseable. Lo que comprueba que ambos elementos cognitivos y emocionales, se encuentran interrelacionados (Veenhoven, 1991).

El bienestar es como la estructura del clima y de la libertad, no hay una sola medida que lo defina con plena certeza, sino varios aspectos que contribuyen y lo caracterizan. Seligman (2011) desglosó el constructo del bienestar en los siguientes cinco elementos: emoción positiva, compromiso, sentido, relaciones positivas y logros. Ninguno de estos elementos define el bienestar, pero cada uno es esencial para tener una vida satisfecha y con bienestar, es decir, estos elementos juntos, forman una base sólida en la que se logra construir una prospera y feliz vida.

1.2 CONFLICTO

El conflicto ocupa un lugar preponderante en la experiencia cotidiana de la vida. Algunos autores consideran al conflicto como una fuente de progreso cognitivo, mientras otros estrictamente lo han percibido como una perturbación.

Según Stuart (1980) cuando se desea cambios en la relación debido a incompatibilidad, se puede utilizar el conflicto como una estrategia de presión que lleve a producir una modificación conductual o cognitiva y así mejorar la relación. Indistintamente, plantea que las parejas jóvenes, que se encuentran en los primeros años de matrimonio, presentan conflictos por los tópicos como sexo, dinero y normalmente comunicación. Por otro lado, identificó orígenes en cuando a los conflictos de pareja, las cuales tienen como base el contrato inconsciente de lo que debería ocurrir dentro de la vida matrimonial. Además, observó que generalizan los conflictos y hacen pronósticos del futuro en relación al malentendido presentado, luego las interacciones sociales y los actividades de la vida cotidiana crean innumerables oportunidades para el conflicto.

El conflicto es parte de todo matrimonio, aunque las parejas hayan estado casadas por siete años o por cuarenta y siete años. Puede ser fuente de enojo, desesperanza o arrepentimiento, pero no tiene que serlo. Cuando las parejas aprenden a manejar los conflictos de manera efectiva, son capaces de dejar atrás los desacuerdos, uno a la vez, conforme los vayan resolviendo. Para parejas satisfactorias, los conflictos del pasado son nada más que una parte de su historia matrimonial, ven como su historia no tiene la fuerza para lastimarlos. Para otras parejas los conflictos nunca se vuelven historia porque están constantemente presentes y a pesar de los intentos por solucionarlos no encuentran estrategias efectivas (Downs, & Downs, 2003).

1.3. RELACIONES MARITALES SATISFACTORIAS

Spanier (1976) refiere que la satisfacción conyugal involucra componentes tales como la cohesión, la adaptabilidad, la intimidad y el compromiso. La fuerza relativa entre estas dinámicas, las cuales han sido medidas y analizadas por muchos inventarios de satisfacción marital, conducirán a encontrar el grado de satisfacción marital. Por otro lado, la satisfacción marital se ha definido como la calidad, estabilidad o ajuste y se han dado casos en donde los mismos se confunden por sinónimos. Del mismo modo, no existe una definición consensuada de la satisfacción marital.

Las parejas conyugales que desarrollan su relación en base al conocimiento, capacidades y actitudes mejoran en gran medida la probabilidad de subsistir en una relación sana y satisfactoria. Numerosas son las variables que se han correlacionado con la satisfacción marital, entre las que se puede mencionar: características de personalidad, estrategias de afrontamiento ante los conflictos, apoyo social, el género, inteligencia emocional y el compromiso con las relaciones personales.

Existen estudios que demuestran la existencia de los beneficios del matrimonio, caracterizados principalmente por la satisfacción personal, dentro de los que podemos mencionar: efectos positivos del tratamiento de la depresión, mejora de la salud física y menor tasa de mortalidad. Otro hallazgo investigativo es que las relaciones conyugales positivas contribuyen a reducir la presión arterial en cónyuges hipertensos (Sannito, 2007)

Golleman (1995) refiere que la inteligencia emocional abarca la comprensión y la regularización del libre pensamiento, emoción y acción. Asimismo, la inteligencia emocional implica aptitudes internas no cognitivas como empatía, motivación, autoconsciencia y el autocontrol. Consecuentemente se pueden observar varios conceptos de inteligencia emocional que se desarrollan y crean impacto en la satisfacción marital.

El momento en el que las personas alcanzan el anhelo de un matrimonio satisfactorio, es un predictor poderoso de salud positiva y bienestar para los cónyuges. En una extensa revisión investigativa, se llegó a la conclusión de que estar en un matrimonio satisfactorio es uno de los principales determinantes para llevar una vida adulta placentera, generalizado a través de una gran variedad de culturas. Por consiguiente, un matrimonio satisfactorio se asocia con la resiliencia de los efectos negativos del estrés de la vida, la alta autovaloración de la salud y el bienestar, las tasas bajas de trastornos mentales y una mayor esperanza de vida (Halford, 2011).

1.4 MODELO COGNITIVO PARA PAREJAS

Como se menciona en párrafos anteriores, los conflictos una parte de todas las relaciones humanas y las disputas matrimoniales son un aspecto importante de la terapia marital. Uno de los aspectos más importantes que se deben trabajar en el proceso terapéutico marital es la reestructuración cognitiva para la modificación de ideas, creencias y pensamientos irracionales (Fowers, 1990).

Los terapéuticos e investigadores que están interesados en la comprensión de las relaciones íntimas como el matrimonio, se enfrentan al reto de comprender la interacción del comportamiento interpersonal que se produce entre dos personas y las experiencias intrapsíquicas cognitivas y afectivas de cada individuo.

Inicialmente, cuando una pareja está experimentando dificultades en su relación, los problemas pueden incluir componentes conductuales, cognitivos y afectivos. Estos tres tipos de factores interactúan entre sí influenciando la relación de pareja. Aunque los factores podrían no tener un impacto equivalente en la disfunción de un matrimonio, en particular, es importante establecer un plan terapéutico para cada uno (Baucom, & Epstein, 1990).

Según Vernon (2012), los individuos en una relación de pareja tienen distorsiones cognitivas, así como la tendencia a enfatizar los aspectos negativos de la relación, los comportamientos, pasando por alto los atributos positivos. La meta de la terapia conductivo conductual es desafiar estas distorsiones que muy probablemente contribuyen a los conflictos o sentimientos negativos como la tristeza o la ira. Las parejas se pueden beneficiar si son educadas sobre las dinámicas que conlleva el matrimonio y puede ayudar en los conflictos que presenten mediante la corrección de errores de interpretación, desatando los nudos que impiden la comunicación y aumentando sus capacidades para ver y escuchar las señales precisas que su pareja les transmite.

1.5 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Uno de los significados del afrontamiento que ha adquirido mayor importancia en los últimos años es el concepto del estrés como un proceso, es decir, los esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza una persona que están dirigidos a manejar y superar las demandas internas y externas. Las mismas, son consideradas como algo que supera los recursos de la persona (Romero, 2008).

Según la Asociación Americana de Psiquiatría, en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales –DSM IV TR- (2004), las estrategias de afrontamiento son procesos psicológicos automáticos que protegen al individuo frente a la ansiedad y las amenazas de origen interno o externo.

Las estrategias de afrontamiento hacen referencia a los esfuerzos conductuales para hacer frente a las diversas demandas y a los conflictos que exceden los recursos de la persona. Estos procesos entran en funcionamiento cuando se produce un desequilibrio entre el individuo y el ambiente.

El uso de las estrategias de afrontamiento es útil en el manejo de la tensión que las diversas situaciones estresantes o conflictivas ocasionan en la persona. Éstas pueden tener consecuencias físicas y emocionales, que pueden afectar el desenvolvimiento del individuo en sus actividades. Es por ello que se deben poner en práctica una serie de mecanismos notorios o encubiertos que lo ayudan a buscar el equilibrio con el ambiente o, preventivamente, para reducir las consecuencias adversas.

El ser humano aprende, inherentemente, estrategias para lidiar con sus conflictos, por lo que es frecuente la existencia de reacciones positivas después de la situación adversa incluso a los pocos días o semanas. Es importante reconocer y analizar con medidas apropiadas (evitando opiniones sesgadas o subjetivas), cómo pueden reaccionar las personas ante situaciones conflictivas o estresantes, de forma que se pueda establecer mejor una diferencia entre lo normal y lo enfermizo.

Las estrategias se basan en la capacidad de aprender procedimientos que ayuden a confrontar, modificar y efectuar reevaluaciones cognitivas.

Oblitas (2006) detalla las estrategias de afrontamiento de la siguiente manera:

Estrategias centradas en el problema:

- a Confrontación: acciones que produzcan un cambio en la situación. Ejemplo: "Esperé que llegara a casa y le pregunté todo lo que quería saber".
- a Búsqueda de apoyo social: acciones para buscar algún tipo de apoyo, comprensión, conocimiento o consuelo. Ejemplo: "Busqué a una amiga que pudiera ayudarme en mi problemática".
- a Búsqueda de soluciones: acciones que permitan analizar y comprender la situación para encontrar posibles soluciones y así solventar el conflicto. Ejemplo: "Comprendí lo que me ocurre y ahora puedo hacer un plan para solucionar la situación".

Estrategias centradas en la emoción:

- a Autocontrol: esfuerzos para controlar sentimientos y acciones. Ejemplo: "Al controlar mis pensamientos, logré no pegarle a quien me enojó".
- a Distanciamiento: capacidad para poder ver objetivamente la situación desde afuera. Ejemplo: "Logré no involucrarme para tomar una buena decisión".
- a Evaluación positiva: esfuerzo por percibir el conflicto de una forma positiva y optimista. Ejemplo: "Aunque será difícil, seguramente aprenderé algo de esta situación".

- a Autoinculpación: percibir la problemática como el único culpable y reprocharse. Ejemplo: "Yo tuve la culpa de todo, ahora debo pagar".
- a Evitación: escaparse de la situación que produce conflicto, evitando confrontarla. Ejemplo: "Iré al cine para olvidarme del conflicto".

Las estrategias de afrontamiento intentan modular los estados negativos, reducir el malestar y sobrevivir a los conflictos por medio de la utilización de las siguientes estrategias: atención selectiva, revalorización, negación, evitación, entre otras.

Sandín y Chorot (2003) crearon una manera de evaluar las estrategias de afrontamiento del estrés que manejan los individuos, la cual está constituida de siete estilos básicos de afrontamiento que se mencionan a continuación:

- a Focalizado en la solución del problema: se refiere a la capacidad de los individuos para establecer pasos concretos para su solución, analizar las causas del problema, y poner en acción su plan de manera organizada.
- a Reevaluación positiva: esta estrategia de afrontamiento se especifica por valorar positivamente el problema. Los individuos logran encontrarle una utilidad a cada situación. Además, descubren que existen personas en quienes pueden confiar, de igual forma, reflexionan de manera racional cuando se percatan que su situación no es tan mala, ya que "pudo haber sido peor".
- a Expresión emocional abierta: este tipo de afrontamiento se refiere a la descarga emocional que los individuos hacen de su problema, principalmente cuando desahogan el mal humor en los demás. Los sujetos tienden a comportarse hostilmente, irritarse con los demás o desahogarse emocionalmente con frecuencia.
- a Búsqueda de apoyo social: este tipo de afrontamiento se refiere a la capacidad en que el individuo exterioriza sus sentimientos y emociones, ya sea con familiares o

amigos, a los que les pide consejo y orientación e involucra a los demás en la solución de su conflicto.

- a Religión: este tipo de afrontamiento se caracteriza por la búsqueda de ayuda espiritual para manejar el problema. Los individuos se acercan a grupos religiosos e iglesias con el fin de encontrar una salida a su situación. Los sujetos suelen depositar su confianza en Dios y rezar por una solución.
- a Autofocalización negativa: se refiere a la medida en que los sujetos se autoconvencen negativamente de su posibilidad de fracaso. Los autores indican que las personas que tienen este tipo de afrontamiento suelen no hacer nada para solucionar su problema, ya que se rigen por la creencia de que usualmente las cosas suelen salir mal. Algunos de los efectos de esta estrategia son la autoculpación, la indefensión ante el problema y resignación.
- a Evitación: se refiere a la medida en que los sujetos se concentran en otras situaciones, concentrándose en cualquier cosa más que pensar en su problema. Dirige su atención a distracciones como el deporte, el trabajo u otras actividades, todo con el fin de no asumir el problema generador de estrés.

Caver, Sherier & Weintraub (1989), y Cassaretto et al. (2003), amplían el panorama presentando quince estrategias: el afrontamiento activo, la planificación, la superación de actividades competitivas, la postergación de afrontamiento, el soporte social instrumental y emocional, la reinterpretación positiva, la aceptación, la negación, el acudir a la religión, la expresión de las emociones, el uso de alcohol y drogas y el compromiso conductual y cognitivo.

Frydenberg (1997) se centra específicamente en el afrontamiento. Considera que existen tres estilos productivos o funcionales de afrontamiento: “Resolver el problema”, el cual refleja la tendencia a abordar las dificultades de manera directa. “Referencia hacia otros”, que implica compartir las preocupaciones con los demás y buscar soporte

en ellos y por último, el “Afrontamiento no productivo”, el cual es disfuncional ya que las estrategias pertenecientes a éste no permiten encontrar soluciones a las dificultades, orientándose a la negación o evitación.

De los estilos mencionados se pueden desglosar 18 estrategias de afrontamiento. El primer estilo, comprende las siguientes: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física. El segundo estilo comprende buscar apoyo social, buscar apoyo espiritual y buscar ayuda profesional. El último estilo, incluye a las siguientes estrategias: preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí y autoinculparse. A continuación se describen detalladamente estas estrategias (Frydenberg, 1997):

1. Concentrarse en resolver el problema: Es una estrategia dirigida a resolver el problema, estudiándolo sistemáticamente y analizando los diferentes puntos de vista y oportunidades. Ejemplo: dedicarse a resolver el problema ayudándose de la capacidad de análisis y demás capacidades.
2. Esforzarse y tener éxito: comprende aquellas conductas que ponen de manifiesto el compromiso, dedicación y ambición. Ej.: trabajar intensamente y esforzarse.
3. Invertir en amigos íntimos: Se refiere al esfuerzo por comprometerse en alguna relación de tipo personal íntima e implica la búsqueda de relaciones personales íntimas .Ej.: pasar más tiempo con la persona con la cual se suele salir.
4. Buscar pertenencia: indica la preocupación e interés del sujeto por las relaciones con los demás en general y, más concretamente, por lo que otros piensan. Ejemplo: mejorar la relación con los demás.

5. Fijarse en lo positivo: indica una visión optimista y positiva de la situación presente, una tendencia a ver el lado positivo de las cosas y considerarse afortunado. Ej.: fijarse en el lado positivo de las cosas y pensar optimistamente.
6. Buscar diversiones relajantes: se caracteriza por la búsqueda de actividades de ocio y relajantes. Ej.: encontrar una forma de relajarse: oír música, leer un libro, ver televisión o tocar un instrumento musical.
7. Distracción física: se refiere a la dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma. Ej.: hacer ejercicios físicos para distraerse y no pensar en el conflicto.
8. Buscar apoyo social: consiste en la inclinación a compartir el problema con otros y buscar apoyo para su resolución. Ej.: Llamar a una amiga para buscar apoyo y consuelo en ella.
9. Buscar apoyo profesional: es la estrategia consistente en buscar la opinión de un profesional. Ej.: hablar acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.
10. Acción social: consiste en dejar que otros conozcan cuál es el problema y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades tales como reuniones o grupos. Ej.: unirse a gente que tiene el mismo problema.
11. Buscar apoyo espiritual: reflejada por la tendencia a rezar, a recurrir a la oración y a creer en la ayuda de un líder espiritual o Dios. Ej.: Poner la situación en manos de Dios.
12. Preocuparse: se caracteriza por elementos que indican temor por el futuro, en términos generales, la preocupación por la felicidad. Ej.: Falta de concentración, tener aflicción y ansiedad. Dejar de hacer todo para pensar en el problema.

13. Hacerse ilusiones: es la estrategia basada en la esperanza, en la anticipación de una salida positiva y en la expectativa que todo tendrá un final feliz. Ejemplo: esperar a que ocurra algo mejor.
14. Desarrollo de síntomas psicosomáticos (Falta de afrontamiento según autor): refleja incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema y su tendencia a desarrollar síntomas psicosomáticos. Ej.: no tener forma de afrontar la situación.
15. Ignorar el problema: refleja un esfuerzo consciente de negar el problema o desatenderse de él. Ej.: a pesar de sentirse mal, se busca no pensar en el problema.
16. Autoinculparse: incluye conductas que indican que el sujeto se ve como responsable de los problemas y preocupaciones que lo afectan. Ejemplo: se hace culpable de los problemas que me afectan.
17. Reducción de la tensión: refleja un intento por sentirse mejor y relajar la tensión. Ej.: intentar sentirse mejor bebiendo alcohol., fumando o tomando drogas.
18. Reservarlo para sí: está representado por elementos que indican que el sujeto tiende a aislarse de los demás y a impedir que conozcan sus preocupaciones. Ej: guardar sentimientos para sí solo.

Los sujetos que utilizan estrategias de afrontamiento centradas en el problema, poseen una visión y actitud positiva y optimista, lo que les permite confrontar de una manera más efectiva las diversas sintomatologías producidas por los conflictos, por lo que logran adaptarse al ambiente.

Por el otro lado, los sujetos que poseen actitudes pesimistas y emplean estrategias no productivas, caracterizados por negar la situación, preocuparse o centrando su

atención en lo negativo del estresor, son más vulnerables a depresiones, enfermedades médicas y relaciones deficientes.

En resumen, las personas utilizan estrategias de afrontamiento para hacer frente a las demandas internas o externas que este les produce. Cada persona tiene una forma diferente de afrontar el estrés. Las parejas conyugales, suelen emplear las estrategias de afrontamiento ante los conflictos, aunque las que logran utilizar efectivamente las estrategias, consiguen una relación satisfactoria.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El propósito de esta investigación es indagar sobre la utilización de las estrategias de afrontamiento en las parejas no problemáticas ante los conflictos. Con esta información, se buscará establecer nuevas y mejores relaciones entre ellos mismos, cumpliendo así con satisfacer sus necesidades afectivas y establecer el equilibrio en su relación.

En Guatemala, así como en todo el mundo, en las relaciones de pareja, cada vez se presentan más separaciones, divorcios, infidelidades y falta de compromiso. Estudios realizados por el Instituto Nacional de Estadística, reportaron que en Guatemala aumentó en un 38% el número de divorcios en el año 2011, en comparación al año 2002. Cada vez se da más distanciamiento y se pierde el sentido en la relación de pareja.

Las estrategias de afrontamiento repercuten en el bienestar psicológico de los individuos. Aunque el bienestar no tiene un marco teórico claro, es considerado como un constructo correspondiente al grado que un individuo juzga su vida como un todo, en términos favorables y satisfactorios (Veenhoven, 1991).

Además, conviene enfatizar que las conductas de afrontamiento se pueden considerar como resultado positivo frente a un proceso, el cual depende de la evaluación y análisis que el individuo realiza de las demandas de una situación o problema determinado. Así, las estrategias de afrontamiento suscitadas ante un problema conyugal pueden diferir de las empleadas en otras situaciones distintas.

Debido a lo expuesto anteriormente, aflora la necesidad de observar cómo las parejas no problemáticas utilizan las estrategias de afrontamiento ante los conflictos. Es así como surge la pregunta a investigar: ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizan ante conflictos, las parejas no problemáticas que tienen entre 5 y 10 años de casados son utilizadas?

2.1. OBJETIVOS

General:

- * Identificar las estrategias de afrontamiento para resolver conflictos de pareja, que utilizan, los integrantes masculinos y femeninos de las parejas conyugales no problemáticas de 5 a 10 años de casados.

Específicos:

- * Descubrir cómo los miembros masculinos y femeninos de la pareja utilizan las estrategias de afrontamiento del estilo llamado “Resolver el problema”.
- * Descubrir cómo los miembros masculinos y femeninos afrontar los conflictos cuando algunos de los miembros de la pareja utiliza estrategias del estilo “Referencia a otros”, en donde buscan ayuda en otras personas.
- * Descubrir cómo los miembros masculinos y femeninos utilizan las estrategias del estilo “Afrontamiento no productivo” para resolver los problemas.

2.2 ELEMENTO DE ESTUDIO

Estrategias de afrontamiento para resolver conflictos de pareja.

2.3 DEFINICIÓN DE ELEMENTOS DE ESTUDIO

2.3.1 Definición conceptual

Las estrategias de afrontamiento son procesos concretos y específicos, los cuales pueden modificarse dependiendo de las circunstancias desencadenantes. Los individuos eligen la estrategia según cada contexto (Carver & Scheier, 1994). Según Vásquez, Crespo, y Ring (2004), son esquemas mentales que posee una persona con el objetivo de brindar respuesta (cognitiva, emocional o conductual), además de dirigir y manejar (dominar, tolerar, reducir, minimizar) las demandas internas y ambientales, así como todos los problemas que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona.

Rosenberg (2004) refiere que ante el manejo de conflictos, sin importar el nivel de conflicto en el que estén, es posible la resolución de una manera pacífica y en donde las partes se sientan satisfechas. Consecuentemente asegura que la probabilidad de resolver los conflictos aumenta significativamente si la conexión humana se establece a cierto nivel.

Dreu, Harinck y Van Vianen (1999), definen al conflicto como la percepción de la incompatibilidad, desde ambas partes, sobre opiniones, propósitos y deseos, que cada uno posee en referencia a las expectativas de vida aprendidas.

Los individuos de una pareja buscan cubrir necesidades individuales tales como la solidaridad, en donde se ven reflejados aspectos como la ayuda y el apoyo; asimismo, la compañía que refuerza la necesidad innata del ser humano de ser un ser social y no estar solo. Es por esto, que la pareja se forma con el fin de respuesta a una serie de necesidades humanas. La más evidente es la de reproducirse, que por sí misma es una necesidad de la especie. En adición, dentro del sistema familiar se encuentra el subsistema conyugal, el cual se constituye cuando dos adultos se unen con la intención expresa de constituir una familia.

2.3.2 Definición operacional

Para fines de esta investigación se entiende como estrategias de afrontamiento ante los conflictos de pareja, a los esquemas mentales intencionales de respuesta dirigidos a manejar las demandas internas y ambientales, y los conflictos generados por éstas, que ponen a prueba, o exceden, los recursos de las parejas conyugales cuando hay incompatibilidad. Esta información se obtuvo a través de entrevistas realizadas a las parejas conyugales estudiadas. Los indicadores se dividen en tres:

a Resolver el problema:

- * Centrarse en resolver el problema
- * Esforzarse y tener éxito
- * Invertir en amigos íntimos
- * Buscar pertenencia
- * Fijarse en lo positivo
- * Buscar diversiones relajantes
- * Distracción física

a Referencia a otros:

- * Buscar apoyo social.
- * Buscar apoyo espiritual.
- * Buscar ayuda profesional.

a Afrontamiento no productivo:

- * Preocuparse
- * Hacerse ilusiones
- * Falta de afrontamiento
- * Ignorar el problema
- * Reducción de la tensión
- * Reservarlo para sí
- * Auto inculparse.

2.4 ALCANCES Y LÍMITES

Al hacer referencia a la resolución de conflictos y las estrategias que se emplean para afrontarlos, se está hablando respecto de un tema extenso. En esta investigación se estudiaron solamente las estrategias utilizadas ante situaciones conflictivas centradas en el ámbito marital que emplean los integrantes de las parejas no problemáticas, lo que da referencia a parejas que ninguno de los dos han tenido la necesidad de asistir al psicólogo por problemas de pareja. Únicamente se tomaron en cuenta parejas que lleven de 5 a 10 años de matrimonio, que viven en la ciudad capital de Guatemala. Los resultados pueden llegar a ser aplicables a otras parejas conyugales que tengan las mismas características.

Entre las limitaciones que se encontraron se puede mencionar la escasa información sobre el tema, así como pocas investigaciones relacionadas con él. También es necesario mencionar que hubo parejas que no quisieron participar en las entrevistas y exponer cómo afrontan las situaciones. Otra de las dificultades fue encontrar el momento para entrevistar a ambos miembros de la pareja al mismo tiempo, debido a las actividades personales de cada participante.

2.5 APORTES

Los conflictos son parte de las relaciones entre los cónyuges. Es un tema complejo y extenso. En Guatemala existe poca información respecto de las estrategias de afrontamiento que utilizan las parejas no problemáticas. El conflicto es un aspecto constante en las relaciones, y es necesario conocer las estrategias de afrontamiento que les permita enfrentar favorablemente los problemas.

Las estrategias de afrontamiento son individuales, esto es lo que le muestra, así como la intervención entre las estrategias individuales que cada uno de los miembros haya decidido tener.

Esta investigación aporta el conocimiento de las estrategias de afrontamiento que utilizan las parejas conyugales ante los conflictos, brinda información sobre la normalidad y no la patología, las cuales favorecerán el trabajo que profesionales, instituciones y psicólogos que atienden a dichas parejas, realicen en la terapia. Esto permitirá que las parejas no problemáticas mantengan las estrategias de afrontamiento efectivas y aprendan otras nuevas; así también que las parejas con estrategias de afrontamiento inefectivas, logren conocer y aplicar estrategias efectivas.

Con base en los resultados, los psicólogos podrán ayudar a las parejas conyugales a establecer nuevas y mejores relaciones entre ellos mismos, cumpliendo así con satisfacer sus necesidades afectivas y establecer el equilibrio en su relación. Podría ser también de utilidad a estudiantes de psicología que tengan interés en el tema, para tener un análisis y comprensión más extensos acerca de las estrategias utilizadas por parejas no problemáticas para la resolución de conflictos.

III. MÉTODO

3.1 SUJETOS

Los sujetos de estudio fueron 6 parejas con 5 a 10 años de casados, designados por ellos mismos como no problemáticas. Ellos no han asistido a terapia psicológica por la relación de pareja y consideran que no necesitan asistir. Son sujetos que se encuentran viviendo dentro de la capital de Guatemala.

Los sujetos de estudio se seleccionaron por medio de la técnica de muestreo no probabilística de casos tipo. Con este tipo de muestreo se seleccionan casos que sean representativos de una población determinada, requiriendo que los sujetos cumplan con características específicas (Hernández, Fernández y Baptista, 2006). Asimismo, se utilizó un muestreo por redes. Cantoni (2009) refiere que este muestreo consiste en localizar individuos que posean determinadas características. Se basa en redes sociales, laborales o que pertenezcan a un grupo con un aspecto en común. Consecuentemente, al recurrir a un representante, éste puede conocer a otro, y luego éste a un tercero, y así sucesivamente hasta conseguir una muestra necesaria.

Se redactó una carta conteniendo el consentimiento informado, en el cual se explica la naturaleza de la investigación, así como el rol de cada participante en la misma y la confidencialidad de la información referida por ellas. Dicha carta se le entregó a cada pareja por individual para que consintieran su participación en el estudio.

La tabla 1 contiene los datos relevantes de las parejas de esta investigación; la edad, la escolaridad, el tiempo de casados, la religión y la edad.

TABLA 1					
DATOS Y CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS SUJETOS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO					
	sexo	Edad	Tiempo de casados	Religión	Nivel educativo
Pareja 1					
Cónyuge 1	Femenino	31 años	6 años	Católica	Psicóloga Industrial, Maestría en Mercadeo
Cónyuge 2	Masculino	34 años	6 años	Católica	Psicólogo clínico, Master en filosofía de valores y MBA
Pareja 2					
Cónyuge 1	Femenino	27 años	5 años	Católica	Estudiante Universitario de Derecho.
Cónyuge 2	Masculino	29 años	5 años	Católica	Estudiante Universitario de Derecho.
Pareja 3					
Cónyuge 1	Femenino	35 años	6 años	Católica	Administradora de empresas y Maestría en negocios y recursos humanos
Cónyuge 2	Masculino	35 años	6 años	Ateo	Ingeniero en telecomunicaciones.

Pareja 4					
Cónyuge 1	Femenino	33 años	9 años	Católica	Maestra
Cónyuge 2	Masculino	35 años	9 años	Católica	Arquitecto
Pareja 5					
Cónyuge 1	Femenino	29 años	Católica	9 años	Diseñadora Gráfica
Cónyuge 2	Masculino	32 años	Católica	9 años	Publicista
Pareja 6					
Cónyuge 1	Femenino	29 años	Católica	7 años	Administradora de Empresas.
Cónyuge 2	Masculino	33 años	Católica	7 años	Ingeniero

3.2 INSTRUMENTO

Para fines de la presente investigación se utilizó una entrevista semiestructurada. La misma está caracterizada por basarse en una guía de preguntas, en las cuales el entrevistador posee la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos y obtener información sobre los temas deseados (Hernández et. al., 2006).

La entrevista aplicada fue para parejas, en donde se realizó de manera individual a cada uno de los miembros, se recaudó información sobre las estrategias de afrontamiento que utilizan para enfrentar conflictos. Fue elaborada específicamente para este estudio y además fue validada previo a su aplicación, por expertos en el tema. Cuenta con 49 preguntas abiertas. Se puede encontrar una copia en el anexo 1. Los indicadores están basados en Frybenderd (1997) y se dividen en tres estilos: “Resolver el problema”, comprende las estrategias: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física. El segundo estilo se denomina “Referencia a otros” y las estrategias son: buscar apoyo social, buscar apoyo espiritual y ayuda profesional. El último estilo, el “Afrontamiento no productivo” comprende las siguientes estrategias: preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí y autoinculparse.

3.3. PROCEDIMIENTO

- a Se planteó el problema de investigación con base en la escasez de estudios de parejas no patológicas ni problemáticas.
- a Se elaboró el anteproyecto y se solicitó aprobación del Departamento de Psicología, de la Facultad de Humanidades.

- a Se planteó la pregunta de investigación, que se refiere a las estrategias de afrontamiento que utilizan las parejas conyugales, de 1 a 5 años de casados, para resolver conflictos.
- a Se buscó información acerca del tema para sustentar con bases teóricas pertinentes, así como investigaciones realizadas y libros relacionados.
- a Se elaboró con base en los indicadores, una entrevista semiestructurada, que permitió analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por las parejas, con base en los indicadores de la investigación.
- a La entrevista fue validada por 4 expertos, todos ellos psicólogos clínicos con experiencia en el tratamiento de parejas.
- a Se solicitó la colaboración de 6 parejas de personas casadas, que cumplieran con las características necesarias. Las parejas firmaron un consentimiento informado, copia del cual aparece en el anexo 3.
- a Se realizó la entrevista en un espacio apropiado para esto. Se aplicó a ambos miembros de la pareja de manera individual. Se grabaron las sesiones, con la autorización previa de los sujetos.
- a Se realizó una transcripción de las grabaciones, de todo lo indicado por las parejas conyugales.
- a La información obtenida fue analizada, para clasificar en categorías y posteriormente armar mapas conceptuales.
- a En la discusión se realizó una comparación de los resultados obtenidos en esta investigación, apoyada de la información del marco teórico.

- a Se redactaron las conclusiones y recomendaciones emergentes de este estudio.
- a Se presentó el informe final.

3.4 DISEÑO

La presente investigación se realizó bajo el enfoque cualitativo. Según Hernández et. al. (2006) es el estudio que comúnmente utiliza primero la recolección de datos para descubrir y refinar preguntas de investigación. Con frecuencia se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las observaciones y las descripciones.

Además, el presente estudio se realizó con el diseño de la investigación fue narrativo y fenomenológico; en el cual el investigador recolecta información sobre las historias de vida y experiencias de personas específicas para detallarlas y analizarlas (Salgado, 2007). En cuanto al diseño fenomenológico, Moustakas (1994) menciona que la fenomenología enfatiza la subjetividad y el descubrimiento de la esencia de la experiencia, y provee una metodología disciplinada y sistemática para derivar conocimiento sobre esa experiencia. Se denomina fenomenología porque utiliza las manifestaciones tal y como se dan en la conciencia, recurriendo a la descripción sistemática, libre de prejuicios y valoraciones subjetivas o creencias a priori. Los resultados se presentan por medio de un análisis realizado en esquemas y categorizaciones.

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

El presente estudio se realizó con seis parejas que tenían entre cinco a diez años de casados y de acuerdo a su propio criterio, consideraban la relación como satisfactoria, con esto se refiere a que nunca han asistido a un proceso terapéutico por problemas de la relación de pareja. Para este estudio no se tomó en cuenta la etnia, si en el matrimonio habían o no hijos y la ocupación de los cónyuges.

En el capítulo se presentan los resultados de este estudio por medio de matrices descriptivas elaboradas a partir de los indicadores (anexos 3 y 4), con las respuestas obtenidas en la entrevista correspondiente (anexo 5). Estas matrices describe los hallazgos obtenidos de las entrevistas realizadas a cada uno de los participantes, a partir de los indicadores propuestos, los cuales permitieron descubrir elementos en común y diferencias entre las estrategias de afrontamiento que utilizan los sujetos.

Dentro de cada matriz de los indicadores se utiliza una codificación de la información siguiendo el siguiente patrón:

C: Corresponde a “caso”, va del 1 al 6 (uno por cada pareja entrevistada).

E: Se refiere al “cónyuge” al cual se le realizó la entrevista, para diferenciar va seguido de un número del 1 si es el cónyuge femenino o 2 si es el cónyuge masculino.

P: La letra “p” corresponde a la palabra *párrafo* y el número que se adjunta a la letra corresponde al número de párrafo en el cual se encuentra dicha respuesta dentro de las entrevistas.

L: Este código corresponde a la palabra *línea* y el número que se coloca luego de la letra, corresponde al número de línea en que se encuentra la respuesta dentro del párrafo localizado con el código anteriormente descrito.

Dentro del texto de las propias entrevistas también se utilizó una codificación para distinguir las intervenciones del entrevistador y de quien responde la entrevista:

T: Se refiere al entrevistador.

P: Indica al entrevistado.

De acuerdo con los objetivos propuestos se agruparon las respuestas de ambas partes de las parejas en el anexo 3 todas las entradas de las entrevista de los cónyuges masculinos, distribuidos por indicador. A continuación se describen los hallazgos más importantes.

5.1 RESOLVER EL PROBLEMA

5.1.1 Concentrarse en resolver el problema

Los sujetos entrevistados tienen claro que ambos integrantes de la pareja son diferentes y que eso hace que surjan conflictos. Están conscientes que al enfocarse en la resolución del mismo es una estrategia efectiva que les permite solucionar. Lo hacen hablando (C:2; E-2; P-40; L-1), cediendo (C:1; E-2; P-44; L-5-7), asumiendo responsabilidad (C: 1; E-2; P-52; L-1-5)., escuchando activamente a su cónyuge (C:5; E-2; P-10; L-4-11). Han encontrado aspectos que les facilita la resolución del conflicto como utilizar metáforas o ejemplos (C:1; E-2; P-76; L-1,2)., salir a algún lugar diferente que les permita despejarse (C:4; E-2; P-104; L-1-3) y hablar para llegar a contratos (C:1; E-2; P-44; L-1,2).

Por otro lado, evidencian la estrategia de llegar a contratos y acuerdos por medio de la negociación. Además, mencionan la importancia de recordar valorar su relación; no se trata de ganar o perder (C:1; E-2; P-86; L-5,6); cada conflicto tiene un resultado y además, no es agradable estar enojados. Muestran actitudes y pensamientos que van paralelos a las estrategias que utilizan en la resolución de sus conflictos, manteniendo la tranquilidad (C:5; E-2; P-68; L-5-10), pero expresando qué es lo que piensan (C:2; E-2; P-68; L-1-3)

5.1.2 Esforzarse y tener éxito:

Entre lo mencionado por los cónyuges masculinos se puede resaltar que para lograr manejar de una manera funcional los conflictos deben primero calmarse (C:5; E-2; P-

114; L-1), lograr autocontrol personal (C:5; E-2; P-52; L-11-13) y reflexionar (C:2; E-2; P-106; L-1,2). Asimismo, entre los aspectos personales (C:1; E-2; P-56; L-1,2) que utilizan como estrategia es reconocer las deficiencias propias, pedir perdón e identificar los errores que cometen (C:4; E-2; P-138; L-6,7). También reconocen que en ocasiones no les es fácil escuchar a su cónyuge o interesarse en sus sentimientos.

Por consiguiente, poseen la visión que tener paz (C:6; E-2; P-36; L-2-4), bienestar (C:1; E-2; P-44; L-3-9) y unidad (C:1; E-2; P-44; L-3-9) es un aspecto que valoran y que es importante en su relación. Los cónyuges masculinos se esfuerzan ante los conflictos negociando, entendiendo y conociendo los puntos de vista que posee cada uno, siendo objetivos (C:5; E-2; P-100; L-2-4) y reforzando que el solucionar un conflicto implica encontrar un acuerdo que les ayude a ambos, aunque parte de ese acuerdo sea ceder en deseos personales (C:1; E-2; P-68; L-1-3).

Además, entre las estrategias que identifican como claves son la comunicación y el afrontar el conflicto y no negarlo. Otro aspecto a resaltar es que logran visualizar que ambos tienen parte en el conflicto (C:4; E-2; P-98; L-1-3) y esto los ayuda a afrontarlo de una manera objetiva, ya que buscan un bienestar, unidad y armonía. Consecuentemente la discusión está enfocada a un objetivo, a un resultado que sea en beneficio para ambos y las maneras que lo realicen pueden variar, ya sea negociando (C:4; E-2; P-100; L-1-3) o cediendo (C:5; E-2; P-92; L-1). Es evidente que logran identificar que las palabras utilizadas, la manera de hablar o sus acciones en los momentos de los conflictos tienen una repercusión y consecuencia.

Por último, indican que se debe recordar esto en cada discusión y que no es necesario esperar a que se haga un conflicto, sino pueden hablar de lo que les molesta y buscar el momento para hacerlo, conociendo cómo es la otra persona. Igualmente se evidencia que toman cada conflicto como un reto y el lograr resolverlo les produce satisfacción personal y piensan que fortalece la relación (C:4; E-2; P-76; L-1-4).

5.1.3 Invertir en amigos íntimos

Para los cónyuges masculinos el mantener relaciones con amistades implica recurrir a ellos sólo en caso tuviera conflictos serios. (C: 1; E-2; P-38; L-5-8). Además,

encuentran en parejas que llevan varios años de casados y que perciben que han logrado un matrimonio satisfactorio como un ejemplo a seguir y como consejeros o mentores (C: 1; E-2; P-38; L-3,4).

5.1.4 Buscar Pertenencia

Para los cónyuges masculinos el conocer y tener una relación cercana con matrimonios que han pasado por eventos y situaciones difíciles, así como con matrimonios que llevan varios años les produce seguridad. (C:1; E-2; P-38; L-3,4), (C:1; E-2; P-38; L-5-8).

Asimismo, el compartir con otras parejas les da aprendizaje y les ha ayudado en su relación marital. (C:1; E-2; P-40; L-4-12)

5.1.5 Fijarse en aspectos positivos

Manifiestan que a pesar de que existen ocasiones en donde no han logrado manejar adecuadamente sus conflictos, éstos se convierten en aprendizajes para el manejo de otros que pudiesen surgir. (C:1; E-2; P-56; L-1,2).

Asimismo, consideran varios puntos de vista (C:1; E-2; P-98; L-1-3) y comprende que sus diferencias con su cónyuge femenina los complementan y les crean el sentimiento de felicidad. (C:5; E-2; P-8; L-1-21)

Describen que los conflictos pueden ayudar a crecer y mejorar la relación, así como brindarles aprendizajes para no cometer los mismos errores. Además, los lleva a comprender de qué maneras ellos logran resolver sus conflictos (C:2; E-2; P-66; L-1,2; C:4; E-2; P-76; L-1-4).

5.1.6. Buscar diversiones relajantes

Reconocen que el disfrutar la compañía mutua les genera un sistema de apoyo, así como el compartir en familia, lo cual ayuda, porque mantienen un sistema de apoyo fuerte. Por lo que buscan salir de la rutina y hacer cosas nuevas (C:1; E-2; P-116; L-2-7; C:5; E-2; P-8; L-12-14).

Por otro lado les es útil salir a caminar (C:2; E-2; P-100; L-1) y jugar *football*. (C:4; E-2; P-130; L-2) los cual es una estrategia que aunque es ejercicio físico les ayuda a relajarse. Otras estrategias utilizadas son tocar en bandas y escuchar música, ver televisión y distraerse con el teléfono celular. (C:5; E-2; P-114; L-1; C:6; E-2; P-104; L-3)

5.1.7 Distracción Física

Entre las actividades físicas que utilizan como distracción se reconoce hacer ejercicio, salir a caminar, jugar football (C:4; E-2; P-130; L-2), hacer spinning e ir al gimnasio. Las cuales son estrategias que utilizan con regularidad.

5.2. REFERENCIA A OTROS:

5.2.1. Buscar apoyo social

La mayoría de los miembros masculinos busca a su madre como apoyo, sin embargo, piensan antes de realizarlo (C:4; E-2; P-30; L-1). También sobresale que buscan miembros familiares antes que amistades, refiriendo el desacuerdo que sienten por expresar sus conflictos con las demás personas (C:3; E-2; P-20; L-28-30).

Un patrón encontrado es que cuando toman la decisión de hablar con amigos hombres sobre los conflictos en su relación de pareja lo hacen de una manera indirecta y general (C:5; E-2; P-26; L-4-6). Por otro lado, algunos buscan mentores o pastores como apoyo y guía (C:1; E-2; P-34; L-3,4).

5.2.2. Buscar apoyo espiritual

Entre los aspectos que se encontraron en los cónyuges masculinos es que la mayoría no busca de apoyo espiritual, sin embargo cuando lo hacen prefieren orar, ir a la iglesia o buscar a un guía espiritual (C:6; E-2; P-23; L-1; (C:1; E-2; P-32; L-10-12). De esta manera, los casos C1 Y C6 que son personas religiosas en momentos de conflicto conyugal, no buscan de apoyo espiritual.

Buscar ayuda profesional

En cuanto a buscar ayuda profesional, únicamente dos de los esposos refieren que estarían de acuerdo con asistir a un psicólogo (C:2; E-2; P-116; L-1) para solicitarle ayuda como estrategia para solucionar conflicto que en el matrimonio no logrará solucionar en un futuro, una vez que sus estrategias resultaran ineficaces.

5.3 AFRONTAMIENTO NO PRODUCTIVO

5.3.1 Preocuparse

Los cónyuges masculinos, frente al conflicto asocian los sentimientos de preocupación y estrés. Asimismo, distinguen a éstos como sentimientos negativos que les producen malestar. Además, desean un bienestar, y generalmente rumear los pensamientos de preocupación ante cualquier situación incluyendo los problemas conyugales.

Por último, refieren que preocuparse es desgastante aunque consideran que preocuparse puede ayudar a percatarse de las cosas, a estar más alertas.

5.3.2. Hacerse ilusiones

N/A¹

5.3.3. Falta de afrontamiento

Se encontraron estrategias que utilizan para no afrontar el conflicto como: cambiar el tema (C:2; E-2; P-40; L-2), alejarse (C:2; E-2; P-42; L-1), recurrir al trabajo o alguna otra actividad o ignorarlo conscientemente (C:4; E-2; P-8; L-2). Estas estrategias las aplican para dejar pasar un tiempo y en algunas ocasiones poder calmarse en otras posponerlo y en otras evitar afrontar el problema por completo.

Por otro lado, existen estas otras estrategias que utilizan, no con la finalidad de no afrontar la situación, sino de evitar discutir o concluir el conflicto sin abordarlo que son

¹ N/A= No Aplica

ceder o decirle al cónyuge lo que quieren escuchar y un caso utilizar drogas (C:5; E-2; P-120; L-1).

5.3.4. Ignorar el problema:

Se evidencia que los cónyuges masculinos, a pesar que dejan pasar el tiempo frente a un problema, (C:1; E-2; P-82; L-9-11). En la mayoría de ocasiones si regresan a afrontar y abordar el conflicto. Sin embargo, reflejan acciones y actitudes para ignorar el problema como no considerarlo importante (C:2; E-2; P-83; L-1,2), ignorarlo (C:3; E-2; P-64; L-2-4; C:5; E-2; P-118; L-1), minimizarlo (C:2; E-2; P-83; L-1,2), hacer otras actividades, negarlo (C:4; E-2; P-8; L-6,7) o alejarse (C:6; E-2; P-8; L-1,2).

5.3.5. Reducción de la tensión:

El tiempo de calidad entre los cónyuges es una estrategias que se identifica que los ayuda a mantener los niveles de conflicto en un nivel bajo (C:1; E-2; P-116; L-2-5). No obstante, no es el único mecanismo identificado para reducir la tensión, algunos utilizan el sentido del humor bromeando sobre el conflicto (C:2; E-2; P-88; L-1). Únicamente uno de los cónyuges utiliza la marihuana como un medio para reducir la tensión (C:5; E-2; P-126; L-2). Una gran mayoría abogan por buscar descansar (C:6; E-2; P-8; L-1,2), estar tranquilo y calmarse.

5.3.6. Reservarlo para sí

En ocasiones los cónyuges masculinos consideran que es mejor no expresar sus pensamientos y/o sentimientos acerca del conflicto (C:4; E-2; P-46; L-1,2). Aparte, en algunas ocasiones en que lo que piensan o desean dentro del conflicto desde su perspectiva resulta complicado o piensan que hacerlo llevará a un desacuerdo, deciden acoplarse a lo que su esposa desea sin expresar lo que piensan o sienten, anulados (C:6; E-2; P-42; L-2,3) o actuando de forma reservada (C:4; E-2; P-44; L-1,2).

5.3.7. Autoinculparse

Una estrategias que utilizan con la finalidad de evitar, evadir o parar un conflicto es autoculparse. Sin embargo, en ocasiones asumen la responsabilizarse de su parte y es

por esto que expresan tener la culpa de originar o haber realizado algo que llevara a un conflicto. (C:2; E-2; P-44; L-1; C:3; E-2; P-30; L-3,4; C:5; E-2; P-10; L-5,6)

Dentro de la investigación surgió información significativa en los cónyuges, que se catalogó dentro de varias categorías, todas ellas indicadores emergentes y que se discutirán a continuación

5.4 INDICADORES EMERGENTES

5.4.1 Acuerdos

Según lo que refieren los cónyuges, el llegar a un acuerdo es que ambas partes colaboren para la resolución del conflicto y así encontrar lograr pactar la solución en la que sea beneficio para ambos o al menos que ambos estén de acuerdo a realzarlos. Para ello necesitan estar calmados, relajados, escuchar y expresar cada uno lo que piensa (C:2; E-2; P-68; L-1-3). Se evidencia el común denominador de cómo cada una de las parejas llega a acuerdo es a través de la comunicación (C:4; E-2; P-4; L-1-3). Con esta finalidad anteponen el proyecto de vida en común (C:1; E-2; P-10; L-1,2), sus metas, sacando “banderitas blancas” (C:5; E-2; P-68; L-5-10) y buscando algo positivo del conflicto (C:6; E-2; P-94; L-2-4).

5.4.2. Definición del conflicto

El poder expresar en palabras claras y precisas el problema, comprendiendo y conociendo los pensamientos de ambas partes es una estrategia que los beneficia (C:1; E-2; P-22; L-1,2; C:4; E-2; P-98; L-1-3). Lo cual se pudo evidenciar que dos de las parejas la utilizan.

5.4.3. Madurez

Esta característica de personalidad les permite ser objetivos a la hora que se presenta un conflicto, ya que logran controlar sus impulsos y deseos internos, así como concentrarse en encontrar una solución, ya que reconocen que lo que desean es continuar en armonía con su pareja viviendo con bienestar. Además, reflejan que el

tiempo en el matrimonio ha sido un aspecto clave en el manejo de los conflictos (C:1; E-2; P-42; L-8-10), debido a que las experiencias les han brindado aprendizajes, refiriéndose a estos aprendizajes como una construcción. Además, esta característica les permite tomar mejores decisiones y operar de mejor manera a la hora de afrontar un desacuerdo, siendo menos intransigentes (C:5; E-2; P-100; L-2-4).

5.4.4. Retos

Consideran que es importante asumir la vida como un reto (C:1; E-2; P-42; L-1,2).

5.4.5. Contratos

En la relación de pareja interactúan dos personas que poseen gustos y que son diferentes, ésta es una premisa que evidencian comprender los cónyuges masculinos por lo que cuando se presenta un conflicto buscan la manera de pactar una solución en donde la mayoría de veces para quedar satisfechos ambos logran negociar un contrato, en donde ambas partes tiene un rol y ambos los llevan a la acción. Por otro lado, se observa el interés e iniciativa por varios esposos por negociar y llegar a contratos (C:1; E-2; P-44; L-1,2; C:5; E-2; P-18; L-2-8).

5.4.6. Recurrir a experiencias propias

Describen que usar aprendizajes que han tenido de otras situaciones de la vida, que lo asocian con el conflicto actual, les ha sido útil como estrategia (C:1; E-2; P-56; L-1,2). En ocasiones utilizan ejemplos o comunican el aprendizaje y la experiencia al cónyuge. Por otro lado, las experiencias personales también los guían a cómo ellos se manejan ante el conflicto, reconocer qué no deben hacer y qué les es útil realizar (C:3; E-2; P-14; L-1-22; C:4; E-2; P-102; L-3,4).

5.4.7 Contener

Los hombres describen que buscan distractores como jugar football o alejarse para no gritar o contestar de una mala manera. Es notorio que la mayoría de ellos dicen ceder a la hora de un conflicto (C:4; E-2; P-46; L-1,2; C:1; E-2; P-60; L-16-18).

.

5.4.8. Tener objetivos

Unos de los cónyuges refiere que se postula que el objetivo y meta más importante ya la tiene, que es querer estar con su esposa, por lo que se le facilita llegar a ese resultado teniendo presente en toda ocasión que ese es su objetivo (C:1; E-2; P-132; L-6; C:1; E-2; P-74; L-1,2).

5.4.9. Ceder

El hecho de ceder se puede describir como una de las estrategias más utilizadas en los cónyuges masculinos a la hora de afrontar los conflictos, de acuerdo a lo que ellos refieren (C:1; E-2; P-68; L-1; C:2; E-2; P-56; L-1; C:4; E-2; P-54; L-1,2)

5.4.10 Buscar bien mayor

Dos de los cónyuges C1 y C4 reconocen que a pesar que los desacuerdos tienen importancia, hay aspectos aún más importantes por lo que desean mejorar cada día y el lograr recuperar la armonía y bienestar después de cada conflicto (C:1; E-2; P-104; L-1,2; C:4; E-2; P-120; L-4)

5.4.11. Compartir

Se puede observar que pasar tiempo de calidad con su cónyuge o con su familia les permite mayor armonía y resolver de una mejor manera los conflictos (C:1; E-2; P-116; L-2-4; C:5; E-2; P-8; L-12-14).

5.4.12. Dialogar

Para los hombres la estrategia de dialogar (C:1; E-2; P-126; L-1), hablar (C:2; E-2; P-40; L-1), platicar (C:4; E-2; P-8; L-1), conversar (C:2; E-2; P-70; L-1) es el medio a través del cual pueden llegar a acuerdos. Se podría afirmar que éste es el medio por el cual y con el que resuelven el conflicto. Además, se reconocen estrategias como escucha activa, comunicación asertiva y habilidades de comunicación verbal adecuadas que les permite dialogar y encontrar solución a la dificultad que presentan.

5.4.13 No darse por vencido

Se puede observar que a pesar de las dificultades que un conflicto lleva a tener, el retomarlo o regresar a buscar solucionar un conflicto es una estrategia útil y que la mayoría de los cónyuges masculinos utilizan (C:1; E-2; P-142; L-1; C:5; E-2; P-38; L-5,6).

5.4.14. Enseñar

La estrategia de enseñar en los cónyuges masculinos se refiere a establecer una serie de acuerdos o aspectos que son importantes que conformen o sean parte de la relación y que en algún grado han adquirido de sus esposas (C:5; E-2; P-38; L-15-17) o brindado a ellas (C:4; E-2; P-8; L-7-9)

5.4.15. Aprender para no repetir

Esta estrategia les es útil a los cónyuges masculinos debido a que logran reconocer que han cometido un error y ante esto saben que si lo repiten se producirá un nuevo conflicto por lo que aprenden para no repetirlo (C:2; E-2; P-106; L-1,2). Por lo que reconocer que cuando hay conflicto una parte de la manera que hablan, actúan o participan en ese conflicto es errada, la logran identificar para mejorar ese aspecto personal (C:4; E-2; P-100; L-4).

5.4.16 Autocontrol

Es una habilidad personal que utilizan para reducir el nivel de intensidad que el conflicto pueda tener. Además, los ayuda a poder enfocarse en el conflicto (C:6; E-2; P-38; L-2).

5.4.17 Negociar

Es una estrategia que la mayoría de los cónyuges masculinos utilizan en donde luego de entender ambas partes encuentran una solución entre los dos, considerando el punto de vista del otro (C:4; E-2; P-94; L-1-6; C:4; E-2; P-100; L-1-3)

5.4.18. Evitar hacer daño

Se puede inferir que conocen a sus esposas y que saben que pueden causarles daño al mencionar cierto tema, al utilizar de cierta manera de ser o haciendo cosas que saben que a su esposa les desagrada, por lo que se contienen, evitando y previniendo un conflicto (C:6; E-2; P-8; L-2,3).

5.4.19. Perdón

Los cónyuges masculinos consideran que a veces es indispensable pedir perdón a sus esposas (C:5; E-2; P-84; L-1,2; C:6; E-2; P-46; L-1,2)

5.4.20. Introspección

Únicamente el cónyuge masculino del C5 consideró necesario dentro del proceso de solución de problemas realizar una introspección (C:5; E-2; P-26; L-8).

5.4.21. Manipulación

El cónyuge masculino de la pareja número 5 reconoce que en varias ocasiones busca la manera de persuadir influyendo en las decisiones y en la manera que el conflicto se dé de una manera no objetiva, en que le beneficiaría a él y lograr resolver la situación (C:5; E-2; P-34; L-1-4).

A continuación se pasará a resumir los resultados encontrados en las entrevistas realizadas a las cónyuges femeninas de las parejas. Se iniciará presentando aquellos hallazgos relacionados con los indicadores propuestos, para luego pasar a conocer aquellos otros, emergentes (ver anexo 29)

5.5 RESOLVER EL PROBLEMA

5.5.1. Concentrarse en resolver el problema

Los cónyuges femeninos describen que para resolver el problema ambas partes colaboran y las estrategias implicadas son hablar (C:1; E-1; P-88; L-1,2)., plantear

alternativas (C:1; E-1; P-70; L-1), expresar lo que piensan y sienten (C:5; E-1; P-12; L-2). Además, utilizan métodos como ceder, controlarse, lo hacen respirando profundo, despejando su mente, intentando no involucrar de una manera intensa los sentimientos ya que refieren que interfieren, plantear el problema y dando iniciativa para resolver la situación. La esposa de la pareja número tres descubre el uso de un “árbol de decisiones” para resolver los conflictos, encontrando las consecuencias de cada uno de las posibles soluciones planteadas (C:3; E-1; P-70; L-1-5).

5.5.2. Esforzarse y tener éxito

Se distingue que a pesar que resolver un conflicto no es algo sencillo, realizan esfuerzos como admitir cuando cometen errores (C:1; E-1; P-50; L-1,2,3), buscar soluciones (C:1; E-1; P-86; L-2,3,4), reflexionar, callar (C: 2; E-1; P-8; L-1-6), pedir perdón, perdonar (C:2; E-1; P-60; L-8-10). Se evidencia el esfuerzo por el autocontrol personal de controlar impulsos. Además, utilizan métodos creativos para resolver el conflicto como jugar un poco para reducir la tensión y salir de las rutinas.

Un aspecto importante es que para las cónyuges es importante que su pareja expresen su opinión (C:3; E-1; P-36; L-1,2), de esta manera refieren sentir que el conflicto se arregla. Además, necesitan hablar y comunicarse (C:4; E-1; P-158; L-2,3). La conyuge de la pareja número dos lo resume muy bien al decir que para resolver el problema es necesario esforzarse en: “quitarte un poquito esa... ese orgullo, esa rebeldía, respirar profundo, callar y perdonar, ¿verdad? perdonar y pedir perdón” (C: 2; E-1; P-8; L-1-6).

5.5.3 Invertir en amigos íntimos

Entre las personas que escogen para buscar apoyo y conejo son mayormente amigas en ellas buscan salir, soporte y que las escuchen. Todas mencionaron que buscan amistades del género femenino.

5.5.4. Buscar pertenencia

En relación a buscar pertenencia únicamente dos comentan que la buscan y ambas en el mismo lugar que es con su suegra, por motivo de que se perciben apoyados y porque han logrado aprender de ella. La cónyuge femenino de la pareja número uno refiere buscar a su suegra (C:1; E-1; P-30; L-2,3).

5.5.5. Fijarse en lo positivos

Los cónyuges femeninos consideran que a pesar que un conflicto puede ser algo “malo”, de cualquier cosa se puede aprender. Además, se presentan en ellas características resilientes que les permiten ver un problema desde varias perspectivas y lograr estructurar diferentes perspectivas; en conjunto, ser empáticas con su cónyuge en esos momentos. Incluso refieren que los conflictos son buenos porque ayudan a estar en armonía (C:2; E-1; P-90; L-1-3; C:4; E-1; P-14; L-1; C:6; E-1; P-98; L-1,2))

Es evidente que las estrategias que utilizan son funcionales, debido a que se percibe motivación y bienestar en la relación aun hablando de conflictos (C:5; E-1; P-66; L-1).

5.5.6. Buscar diversiones relajantes

Entre las diversiones que las mujeres utilizan para relajarse se encuentran salir con amigas (C:2; E-1; P-26; L-1,2), leer (C:4; E-1; P-148; L-1; C:4; E-1; P-148; L-1-3) y escribir (C:5; E-1; P-84; L-1,2). Varias de ellas leen como método para sentirse mejor.

5.5.6. Distracción física

Describen que realizar ejercicio físico les brinda energía y las ayuda a despejarse por lo que asisten al gimnasio y hacen bicicleta (C:1; E-1; P-108; L-1).

Esta estrategia la mayoría la realizan solas, sin embargo, una de ellas la realiza con su cónyuge (C:2; E-1; P-26; L-4-6)..

5.6 REFERENCIA A OTROS

5.6.1. Buscar apoyo social

Entre el discurso sobresale que buscan a amigas (C:3; E-1; P-58; L-1,2), suegras (C: 1; E-1; P-28; L-1,2) y la mayoría a sus madres (C:1; E-1; P-58; L-1) pero lo realizan únicamente para desahogarse, sentirse comprendidas y escuchadas (C:2; E-1; P-56; L-6-8). Resaltan que no les agrada que se involucren en su relación, que tomen partidos ni que les den soluciones, estas son las razones por las que en ocasiones prefieren no buscar a nadie. Llama la atención la cónyuge de la pareja número cuatro, quién es huérfana de madre, es la única que comenta, que ahora, después de la muerte de su mamá recurre a su papá (C:4; E-1; P-40; L-5).

5.6.2. Buscar apoyo espiritual

Se puede observar que las cónyuges femeninas utilizan la oración como estrategias que las guía y le solicitan ayuda a Dios, ya sea por medio de un consejero o a través de orar. El apoyo espiritual les es importante y es una estrategia que utilizan constantemente cuando tienen conflicto (C:2; E-1; P-24; L-7-9). Es importante resaltar que todas ellas mencionan hacerlo ellas mismas, no incluyen a su cónyuge en esta búsqueda de apoyo (C:4; E-1; P-30; L-2).

5.6.3. Buscar ayuda profesional

Se observa apertura por buscar un psicólogo de parejas en caso se presentara un conflicto serio de pareja las cónyuges femeninas (C:2; E-1; P-114; L-1), a diferencia de lo que se observa en sus contrapartes masculinos.

5.7. AFRONTAMIENTOS NO PRODUCTIVOS

5.7.1. Preocuparse

La manera que expresan la preocupación es a través del llanto (C:1; E-1; P-54; L-1; C:2; E-1; P-36; L-2,3). Se observa que relacionan la pelea con otros aspectos de la relación y esto les crea inseguridad y frustración (C:3; E-1; P-64; L-2,3).

5.7.2. Hacerse ilusiones

Únicamente una de las cónyuges femeninos desea poder asumir la responsabilidad de su parte del conflicto de una manera más rápida, pero no sabe cómo lograrlo (C:1; E-1; P-90; L-1,2).

5.7.3. Falta de afrontamiento

Los cónyuges femeninos, presentan estrategias para evitar el conflicto como ceder (C:1; E-1; P-92; L-1,2), alejarse de él (C:3; E-1; P-38; L-3,4), recurrir a otras actividades (C:2; E-1; P-26; L-5,6) con el fin de distraerse, callar, aparentar como que no ocurrió. Entre las estrategias mencionadas se puede evidenciar que utilizan varias a la vez.

5.7.4. Ignorar el problema

Los cónyuges femeninos la mayoría de veces que deciden ignorar el problema es cuando están en un lugar público y no pueden platicar y resolverlo en ese momento. También, se puede evidenciar que tienden a ceder para no afrontar la situación que les molesta (C:1; E-1; P-112; L-1-3) o acudir a realizar otra actividad (C:2; E-1; P-64; L-3-5) para alejar de su mente el conflicto. Lo que es notable que más les funciona para ignorar el conflicto es realizar alguna otra actividad (C:3; E-1; P-74; L-8,9).

5.7.5. Reducción de la tensión

Para poder afrontar el problema recurren a diferentes métodos o estrategias de reducción de la tensión como alejarse, despejarse ocupándose en otras cosas con el fin de no seguir pensando en el conflicto. Por otro lado, también en una pareja se observa que utilizan el sentido del humor para reducir la tensión creada por el conflicto.

5.7.6. Reservarlo para sí

En ocasiones, las cónyuges femeninos toman la decisión de reservar sus pensamientos con la finalidad de no crear una discusión, por lo que ceden (C:3; E-1; P-18; L-6-8) y se acoplan a lo que su cónyuge quiere (C:3; E-1; P-88; L-1).

5.7.7. Auto inculparse

La mayoría de las cónyuges femeninas considera que por ciertas razones, como su carácter o porque observan más problemas en la relación, ellas poseen la culpa de los conflictos (C:3; E-1; P-14; L-1). Por esta razón lo expresan como parte de la conversación que tienen ante el conflicto, además, refieren que en ocasiones hacen cosas que saben que al cónyuge les desagradan por lo que validan el enojo y es una estrategia que les ayuda a la hora de encontrar las soluciones (C:5; E-1; P-40; L-1-3).

5.8 INDICADORES EMERGENETES: Cómo en el caso de los cónyuges masculinos, entre las mujeres participantes en la investigación surgió información significativa tanto de las entrevista para la cual fue necesario de crear, nuevas categorías que serán los indicadores emergentes que se discuten a continuación. Muchos de ellos reciben los mismos nombre que e utilizaron para codificar este mismo tipo de información previamente con los cónyuges masculinos

5.8.1. Acuerdos

Las cónyuges femeninos consideran que la relación es de doble vía por lo que en ocasiones ceden y en otras son sus cónyuges quienes también lo hacen (C:1; E-1; P-4; L-1,2). Utilizan métodos como negociar (C:2; E-1; P-60; L-8-10)., el juego de “piedra, papel o tijera”, evidenciar las alternativas, árbol de decisiones, comunicación asertiva, propuestas, planificar y especialmente dialogar. Incluyen en los acuerdos (C:2; E-1; P-70; L-1,2) el tener presente las razones por las que desean estar juntos como sus hijos y una visión positiva de la relación ya que se consideran un equipo (C:1; E-1; P-116; L-1).

5.8.2. Definición del conflicto

La esposa de la pareja número tres logra definir el conflicto y expresar sus sentimientos (C:3; E-1; P-48; L-1-3).

5.8.3. Madurez

Las cónyuges femeninos toman en cuenta al momento del conflicto qué conocen a su pareja y lo usan en los momentos de conflicto (C:1; E-1; P-8; L-4,5).. Además, el deseo de ser feliz, de poder ceder ante situaciones que no son fáciles pero que quizá reconocer que no valen la pena redundar, ayudan a facilitar el arreglar el conflicto (C:2; E-1; P-4; L-3,4)..

Por otro lado, logran expresarse de una manera asertiva, reconocen sus errores y asumen las consecuencias de los mismos (C:3; E-1; P-80; L-4,5). En ocasiones logran minimizar los conflictos, resaltar las alternativas positivas que los cónyuges les brindan, ser solidarias y ordenar las ideas y proponer soluciones (C:3; E-1; P-52; L-6-9).

5.8.4. Retos

Las cónyuges femeninos buscan solucionar los conflictos rápidamente y buscar no repetir los errores que han cometido juntos como pareja (C:1; E-1; P-110; L-1,2).

5.8.5. Contratos

Dentro de las estrategias que plantean buscan alternativas, callar, respirar profundo, personar, recordar que la relación es de los dos, negociar (C:2; E-1; P-28; L-1,2), ceder e intentan encontrar un espacio para hablar y realizar contratos (C:2; E-1; P-60; L-1-3).

. 5.8.6. Recurrir a sus propias experiencias

La cónyuge de la pareja número seis utiliza el aprendizaje que observo del matrimonio de sus padres, el cual considera como exitoso (C:4; E-1; P-42; L-2,3).

5.8.7. Contener

En ocasiones, las cónyuges femeninas consideran importante dejar que pase un tiempo, quedarse calladas o buscar un espacio adecuado para hablar. (C:1; E-1; P-36; L-1) Por lo que no expresan lo que piensan o sienten hasta que para ellas sea el momento adecuado (C:1; E-1; P-112; L-1-3).

5.8.8. Tener objetivos

Los cónyuges femeninas pretenden lograr tener la visión clara, acerca de lo que sucede arreglara el conflicto; logrando evitar adentrarse en detalles para cumplir con la resolución del mismo. Tener claro cuál es el papel de cada uno, alcanzando una pronta solución (C:1; E-1; P-110; L-1,2). Sus objetivos parecen estar centrados en la idea de tener una visión clara de sus objetivos (C:1; E-1; P-82; L-2), pues desean cambiar su realidad (C:3; E-1; P-4; L-1-3).

5.8.9. Ceder

Los cónyuges femeninas en varias ocasiones ceden como estrategia ante un conflicto (C:1; E-1; P-18; L-3,4). Esto lo hacen con los objetivos de no pelear (C:1; E-1; P-34; L-1), evitar o evadir el afrontamiento del conflicto (C:1; E-1; P-92; L-1,2), o bien acoplarse a la situación (C:2; E-1; P-72; L-1). Es importante mencionar que la percepción que poseen de ceder no es únicamente no afrontar el problema sino es una estrategia útil de lograr resolución, bienestar y acuerdos, o como dice la cónyuge femenina de la pareja número tres por acoplarse (C:3; E-1; P-4; L-13).

5.8.10. Buscar bien mayor

Se refieren a tener la visión a futuro de lo que desean de su relación, partiendo de esa premisa se esfuerzan por solucionar el conflicto y seguir adelante (C:4; E-1; P-162; L-6,7). Asimismo, reconocen que esta visión les permite solucionar las diversas situaciones que se les presentan con mayor motivación. Entre las motivaciones son la felicidad, la paz (C:6; E-1; P-8; L-3,4), el amor (C:3; E-1; P-52; L-1), sus hijos y el bienestar mutuo y familiar (C:6; E-1; P-8; L-1,2).

5.8.11. Compartir

El realizar actividades juntos como salir a tomar algo, compartir, hacer ejercicio les produce bienestar. Por lo mismo, esta estrategia provoca romance y bienestar en los cónyuges (C:1; E-1; P-108; L-1)

5.8.12. Dialogar

Es evidente que para las mujeres el poder comunicarse verbalmente es una solución efectiva y utilizada con constancia ya que es el método por el cual, logran utilizar otras estrategias de afrontamiento y encontrar soluciones (C:1; E-1; P-88; L-1,2). Un aspecto relevante es que las cónyuges prefieren buscar un lugar en donde estén solos para dialogar (C:4; E-1; P-20; L-3,4).

5.8.13. Enseñar

Una de las cónyuges encuentra en que una estrategia efectiva es enseñarle a su cónyuge lo que no se debe de hacer para evitar nuevos conflictos (C:1; E-1; P-14; L-7,8).

5.8.14. Evitar hacer daño

Una de las estrategias que utilizan es evitar ciertas conductas, actitudes o palabras que reconocer podría hacer daño a su cónyuge (C:1; E-1; P-96; L-1,2,3). Reconocer que cualquier de estas podría complicar el conflicto o lastimar a su pareja (C:2; E-1; P-44; L-2-4). Entre lo que evitan son ser impulsivas, herir dignidades y decir cosas que saben que a su pareja lo lastiman (C:4; E-1; P-14; L-1). Lo logran siendo empáticas, solidarias y recordando el aprendizaje que han tenido de las experiencias, a lo largo de los años que han estado juntos (C:5; E-1; P-92; L-1-3).

5.8.15. No darse por vencido

Esta estrategia la utilizan perdonando, pidiendo perdón, respirando profundo, comunicándose, enfocándose y buscando soluciones (C:2; E-1; P-20; L-3,4). Con la finalidad de encontrar una estrategia útil y resolver el conflicto (C:4; E-1; P-99; L-1).

5.8.16. Perdonar

Se puede observar que el perdonar es una solución que es parte de la resolución de un conflicto y que les permite avanzar sin estancarse en el mismo (C:2; E-1; P-20; L-3,4). Además, es evidente que reconocer que en ocasiones son ellas las que cometen errores y son capaces de pedir perdón ante sus faltas (C:4; E-1; P-46; L-1,2).

5.8.17 Aprender para no repetir

Esta estrategia es un aprendizaje que han logrado del tiempo en que han convivido, reconocer los aspectos positivos que tienen y también los negativos (C:3; E-1; P-4; L-10-12). Poseen una visión de ir construyendo formulas adaptadas a la pareja que les ayudan en la resolución de conflictos y evitan estancarse o pelear sobre lo mismo. Igualmente, logran conocer cual estrategia les funciona a la hora de que ocurre un conflicto y evitan frecuentar esas actitudes o conductas que reconocen que en su relación de pareja no les ayudan (C:4; E-1; P-136; L-1,2). Por último, resaltan que con el tiempo seguirán aprendiendo logrando así minimizar y canalizar diferente los errores que repiten o hacen (C:5; E-1; P-92; L-1-3).

5.8.18. Empatía

Se percatan que ver la situación desde los zapatos del otro o desde diferentes perspectivas promueve a encontrar diferentes soluciones, las cuales les son efectivas (C:4; E-1; P-4; L-3-5).

5.8.19 Manipular

Entre las estrategias, logran convencer o persuadir a su pareja de lo que para ellas es importante, aunque no tomen en cuenta sus opiniones o sentimientos (C:5; E-1; P-54; L-1,2; C:6; E-1; P-32; L-1).

A continuación se pasará a señalar las similitudes así como las diferencias entre las estrategias que utilizan los cónyuges femeninos y las estrategias que utilizan los

cónyuges masculinos para resolver los conflictos. Se iniciará presentando las similitudes (Ver Tabla 5.1.).

En cuanto a resolver el problema, tanto los cónyuges femeninos como los masculinos se encuentran de acuerdo en: enfocarse en la resolución del mismo es una estrategia efectiva que les permite solucionar. lo hacen hablando, cediendo, asumiendo responsabilidad, controlándose. Además se esfuerzan por tener éxito calmándose, logrando autocontrol personal, callando y reflexionando. También refieren que ninguno de los cónyuges busca a terceros para ayuda en los conflictos que tienen. Las estrategias les permiten obtener aprendizajes, seguridad y empatía.

Ahora bien, en referencia a otros, los cónyuges de las parejas concuerdan en: que les desagrada que se involucren en su relación y que considerarían la ayuda de un psicólogo de pareja si caso se presentara un conflicto que no logren resolver.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento no productivo ambos cónyuges de las parejas refieren: que sienten preocupación. Además, cambian el tema, se alejan, aparentan como que el conflicto no ocurrió, recurren al trabajo, tienen a ceder. Lo que es notable es que buscan realizar otra actividad. Únicamente dos parejas utilizan el sentido del humor y una pareja refiere consumir marihuana. También, se acoplan a lo que el conyugue quiere y expresan tener la culpa de originar el conflicto.

Finalmente se exploraron las diferencias entre las estrategias para resolver problemas a las cuales recurren los cónyuges de un sexo, pero no del otro (ver tabla 5.2).

En cuanto a las estrategias que utilizan las cónyuges femeninas, que parecen ayudarles a resolver el conflicto, pero que no son reportados por los cónyuges masculinos son expresar lo que piensan y sienten, jugar para reducir la tensión, buscar amistades del género femenino, ver un problema desde varias perspectivas, leer, escribir o salir con amigas; mientras que los hombres a diferencia que sus esposas recurren a escuchar activamente, buscar paz, bienestar por ser aspectos que valoran, buscar amistades del género masculino, deportes o distraerse con el celular, distracciones físicas como salir a caminar o jugar football.

Referente a las estrategias para resolver problemas que busca el apoyo en otros (referencia a otros), los cónyuges femeninos comentan que buscan mayormente a su madre o a su suegra y que piden ayuda a Dios.; mientras que los cónyuges masculinos refieren que buscan únicamente a su madre, que no buscan apoyo espiritual y que no buscarían ayuda psicológica.

A hora bien, el uso de estrategias no productivas a la que recurren las mujeres y no sus esposos son el llanto, encontrar mayores problemas en su relación; de los que realmente existen, según indican sus esposos; por su parte los hombres, a diferencia de sus esposas, utilizan ignorar la situación y reflejan que se preocupan y estresan lo cual les desgasta.

En cuanto a los indicadores emergentes, las esposas a diferencia de sus esposos comentan que utilizan el aprendizaje que observaron del matrimonio de sus padres y que son empáticas y solidarias; sus esposos, más no las cónyuges femeninas utilizan aprendizajes que han tenido de otras situaciones de su vida y distractores

Tabla 5.1

SIMILITUDES ENTRE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA RESOLVER EL CONFLICTO QUE USAN LOS CONYUGES FEMENINOS Y MASCULINOS	
RESOLVER EL PROBLEMA	
Concentrarse en resolver el problema	Están conscientes que al enfocarse en la resolución del mismo es una estrategia efectiva que les permite solucionar. Lo hacen hablando, cediendo, asumiendo responsabilidad, controlándose. Han encontrado aspectos que les facilita la resolución del conflicto como utilizar metáforas o ejemplos, salir a algún lugar diferente que les permita despejarse y hablar.
Esforzarse y tener éxito	Ambos reconocer que para resolver el conflicto con éxito deben primero calmarse, lograr autocontrol personal, callar y reflexionar. Además, entre las estrategias que identifican como claves son la comunicación y el afrontar el conflicto y no negarlo
Invertir en amigos íntimos	Entre las personas que escogen para relacionarse son amigos y amigas; con el fin de salir a distraerse. Ninguno de los cónyuges busca a terceros para ayuda en los conflictos que tienen en la relación. Ambos están de acuerdos que deben arreglar los conflictos solos.
Buscar pertenencia	Se ve que el buscar pertenencia todos los cónyuges lo hacen para obtener aprendizaje y seguridad.
Fijarse en lo positivos	Consideran que a pesar que un conflicto puede ser algo malo de cualquier cosa se puede aprender. Además que puede ayudar a que se complementen y lograr mayor bienestar y armonía. Igualmente,

	ambos evidencian que la empatía los ayuda y en un medio para encontrar lo positivo de la situación.
Buscar diversiones relajantes	N/A ²
Distracción física	Los cónyuges refieren que asisten al gimnasio.
REFERENCIA A OTROS	
Buscar apoyo social	Resaltan que no les agrada que se involucren en su relación, que tomen partidos, ni que les den soluciones, estas son las razones por las que en ocasiones prefieren no buscar a nadie.
Buscar apoyo espiritual	N/A
Buscar ayuda profesional	Ambos considerarían asistir a un psicólogo de parejas en caso se presentará un conflicto.
AFRONTAMIENTO NO PRODUCTIVO	
Preocuparse	Tanto los cónyuges femeninos como masculinos sienten preocupación.
Hacerse ilusiones	Ninguno de los cónyuges utiliza esta estrategia de afrontamiento.
Falta de afrontamiento	Se encontraron estrategias en común que utilizan para no afrontar el conflicto como: cambiar el tema, alejarse, callar, aparentar como que no ocurrió, recurrir al trabajo o alguna otra actividad
Ignorar el problema	La mayoría de veces que deciden ignorar el problema es cuando

² N/A= No Aplica

	están en un lugar público y no pueden platicar y resolverlo en ese momento. También, se puede evidenciar que tienden a ceder para no afrontar la situación que les molesta o acudir a realizar otra actividad para alejar de su mente el conflicto. Lo que es notable, que más les funciona para ignorar el conflicto, es realizar alguna otra actividad. A pesar que dejan pasar el tiempo, en la mayoría de ocasiones si regresan a afrontar y abordar el conflicto.
Reducción de la tensión	Únicamente en dos pareja se observa que utilizan el sentido del humor para reducir la tensión creada por el conflicto. Así mismo, Solamente una pareja refiere consumir marihuana para reducir la tensión.
Reservarlo para sí	Los cónyuges en ocasiones toman la decisión de reservar sus pensamientos con la finalidad de no crear una discusión, por lo que ceden y se acoplan a lo que su cónyuge quiere.
Auto inculparse	Se pudo observar que asumen la responsabilizarse de su parte y es por esto que expresan tener la culpa de originar o haber realizado algo que llevara a un conflicto.
EMERGENTES	
Acuerdos	Ambos miembros del matrimonio están de acuerdo con que se debe llegar a un acuerdo es que ambas partes colaboren para la resolución del conflicto y así encontrar lograr pactar la solución en la que sea beneficio para ambos o al menos que ambos estén de acuerdo. Se evidencia el común denominador de cómo cada una de las parejas llega a acuerdo es a través de la comunicación.
Definición del conflicto	El poder expresar en palabras claras y precisas el problema, comprendiendo y conociendo los pensamientos de ambas partes es una estrategia que los beneficia a ambos.

Madurez	Esta característica de personalidad les permite ser objetivos a la hora que se presenta un conflicto, ya que logran controlar sus impulsos y deseos internos, así como concentrarse en encontrar una solución, ya que reconocen que lo que desean es continuar en armonía con su pareja viviendo con bienestar. También, consideran que el tiempo que han estado juntos contribuye al nivel de madurez que han alcanzado.
Contratos	Ambos coinciden en la creencia que en la relación de pareja interactúan dos personas que poseen gustos y que son diferentes, Ésta es una premisa, afirman comprender que cuando se presenta un conflicto buscan la manera de pactar una solución en donde la mayoría de veces no quedan satisfechos. Sin embargo, ambos logran negociar un contrato en donde ambas partes tienen un papel.
Contener	En ocasiones consideran importante dejar que pase un tiempo, quedarse callados o buscar un espacio adecuado para hablar.
Tener objetivos	Los conyuges evidencian objetivos que les facilita llegar a un resultado satisfactorio, luego de un conflicto. Unos de los cónyuges refiere que la meta más importante ya la tiene, que es querer estar con su esposa por lo que se le facilita llegar a ese resultado teniendo presente en toda ocasión que ese es su objetivo.
Ceder	En varias ocasiones los cónyuges ceden como estrategia ante un conflicto. Con los objetivos de no pelear, evitar o evadir el afrontamiento del conflicto o acoplarse a la situación. Es importante mencionar que la percepción que poseen de ceder no es únicamente no afrontar el problema sino es una estrategia útil de lograr resolución, bienestar y acuerdos.

Buscar bien mayor	Se refieren a tener la visión a futuro de lo que desean de su relación, partiendo de esa premisa se esfuerzan por solucionar el conflicto. Asimismo, reconocen que esta visión les permite solucionar las diversas situaciones que se les presentan con mayor motivación. Entre las motivaciones son la felicidad, la paz, el amor, sus hijos y el bienestar mutuo y familiar.
Compartir	El realizar actividades juntos como salir a tomar algo, compartir o hacer ejercicio, les produce bienestar. Por lo mismo, esta estrategia la acompaña el romance y bienestar entre los cónyuges.
Dialogar	La estrategia de dialogar, hablar, platicar, conversar es el medio con que el utilizan varias de las demás estrategias mencionadas. Se podría afirmar que este es el medio por y que resuelven el conflicto y logran emplear varias otras estrategias por medio de la comunicación entre ellos.
No darse por vencido	Se puede observar que a pesar de las dificultades que un conflicto lleva a tener, el retomarlo o regresar al conflicto es una estrategia útil y que la mayoría de los cónyuges utilizan.
Enseñar	Dos cónyuges señalan que una estrategia efectiva es enseñarle a su cónyuge lo que no se debe de hacer para evitar nuevos conflictos. Aunque esto solo fue mencionado por dos sujetos
Evitar hacer daño	Una de las estrategias que utilizan es evitar ciertas conductas, actitudes o palabras que reconocer podría hacer daño a su cónyuge. Entre lo que evitan son ser impulsivos, herir dignidades y decir cosas que saben que a su pareja lo lastimarán.

Aprender para no repetir	Poseen una visión de ir construyendo formulas adaptadas a la relación que les ayudan en la resolución de conflictos y evitan estancarse o pelear sobre lo mismo
Empatía	Se percatan que ver la situación desde los zapatos del otro o desde diferentes perspectivas promueve a encontrar diferentes soluciones, las cuales les son efectivas.
Manipular	Reconocer que en varias ocasiones buscan la manera de persuadir influyendo en las decisiones y en la manera que el conflicto se dé de una manera no objetiva pero que logra resolver la situación.

TABLA 5.2. DIFERENCIAS ENTRE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA RESOLVER LOS CONFLICTOS QUE UTILIZAN LOS CONYUGES FEMENINOS Y MASCULINOS		
MUJERES		HOMBRES
RESOLVER EL PROBLEMA		
Concentrarse en resolver el problema	Cónyuges femeninas expresan lo que piensan y sienten. Logran diferentes métodos de afrontamiento como son: iniciativa y árbol de problemas. Asimismo, tratan de no involucrar de una manera intensa los sentimientos	Reconocer lo importante que es para su esposa que ellos las escuchen activamente
Esforzarse y tener éxito	Utilizan métodos creativos para resolver el conflicto como lo son jugar un poco para reducir la tensión y salir de las rutinas. Se evidencia una necesidad por expresarse, hablar y dialogar.	Los cónyuges poseen la visión que tener paz, bienestar y unidad es un aspecto que valoran y que es importante en su relación. Es evidente que logran identificar que las palabras utilizadas, la manera de hablar o sus acciones en los momentos de los conflictos tienen una repercusión y consecuencia. Además, logran ser más objetivos e involucrar menos las emociones.

Invertir en amigos íntimos	Todas mencionaron que buscan amistades del género femenino. Se ve una tendencia de buscar a una persona para sentirse apoyada, escuchada y poder desahogarse.	Todas mencionaron que buscan amistades del género masculino.
Buscar pertenencia	Únicamente dos comentan que la buscan la pertenencia y ambas con la misma persona, que es con su suegra	Ellos buscan pertenencia con otros integrantes de parejas que consideran, debido a que les da aprendizaje y seguridad.
Fijarse en lo positivos	Se presentan en ellas características resilientes que les permiten ver un problema desde varias perspectivas y lograr estructurar diferente	N/A
Buscar diversiones relajantes	Las mujeres tienden a leer, escribir y salir con amigas para sentirse mejor.	Los hombres buscan deportes o distracciones como el celular.
Distracción física	Esta estrategia la mayoría la realizan solas, sin embargo, una de ellas la realiza con su cónyuge. Además, ellas hacen bicicleta.	Las distracciones físicas que realizan los hombre es: salir a caminar y jugar football.
REFERENCIA A OTROS		
Buscar apoyo social	Entre el discurso sobresale que	La mayoría de los miembros

	buscan a amigas, a su suegra y la mayoría a sus madres pero lo realizan únicamente para desahogarse, sentirse comprendidas y escuchadas	masculinos busca únicamente a su madre como apoyo y piensan antes de hacerlo
Buscar apoyo espiritual	Se puede observar que utilizan la oración como estrategias que las guía y le solicitan ayuda a Dios ya sea por medio de un consejero o por medio de orar. El apoyo espiritual les es importante y es una estrategia que utilizan constantemente cuando tienen conflicto. Es importante resaltar que todas ellas mencionan hacerlo ellas mismas, no incluyen a su cónyuge	Los cónyuges masculinos no busca de apoyo espiritual refiriéndose a orar, ir a la iglesia o buscar a un guía espiritual.
Buscar ayuda profesional	Se evidenció apertura por buscar un psicólogo de parejas en caso se presentara un conflicto serio.	Los hombre no buscarían ayuda psicológica y se evidencia de una manera clara un rechazo y sentimientos de inadecuación ante la pregunta.
AFRONTAMIENTO NO PRODUCTIVO		
Preocuparse	La manera que expresan la preocupación es a través del llanto y se observa que relacionan la pelea con otros aspectos de la	Asocian el sentimiento de preocupación con el de estrés. Además, refieren que preocuparse es desgastante

	relación y esto les crea inseguridad y frustración.	aunque consideran que preocuparse puede ayudar a percatarse de las cosas, a estar más alertas.
Falta de afrontamiento	Entre las estrategias mencionadas se puede evidenciar que utilizan varias a la vez.	Se ve que ellos ignorarlo conscientemente la situación. Estas estrategias las aplican para dejar pasar un tiempo y en algunas ocasiones poder calmarse en otras posponerlo y en otras evitar afrontar el problema por completo.
Reducción de la tensión	Les es útil alejarse, despejarse ocupándose en otras cosas con el fin de no seguir pensando en el conflicto.	N/A
Auto inculparse	Se observa que el género femenino encuentra mayor conflicto en la relación del que realmente reportan los cónyuges masculinos, ellas consideran que puede deberse a su carácter.	N/A
EMERGENTES		
Acuerdos	Se evidencia mayor creatividad en cuanto a los métodos utilizados por las cónyuges femeninos como negociar, el juego de “piedra, papel o tijera”, evidenciar las	Refieren que para lograr llegar a un acuerdo ellos necesitan estar calmados, relajados, escuchar y expresar cada uno lo que piensa.

	alternativas, árbol de decisiones, comunicación asertiva, propuestas, planificar y especialmente dialogar.	
Definición del conflicto	N/A	Poder definir el conflicto les permite tomar mejores decisiones y operar de mejor manera a la hora de afrontar un desacuerdo.
Madurez	N/A	Logran evidenciar en las entrevistas un nivel de madurez mayor que el de las cónyuges femeninos.
Recurrir a experiencias propias	utiliza el aprendizaje que observaron del matrimonio de sus padres.	Los hombre usan aprendizajes que han tenido de otras situaciones de la vida. También utilizan ejemplos o comunican el aprendizaje y la experiencia. Por último, reconocen que no deben hacer y que les es útil realizar.
Contener	Las mujeres en ocasiones no expresan lo que piensan o sienten hasta que para ellas sea el momento adecuado	Los hombres describen que buscan distractores como jugar football o alejarse para no gritar o contestar de una mala manera
Tener objetivos	N/A	N/A
Ceder	N/A	Es de las estrategias más utilizadas por el género masculino

Dialogar	Un aspecto relevante es que las cónyuges femeninas prefieren buscar un lugar en donde estén solos para dialogar. Para las mujeres poder hablar es de suma importancia y lo reflejan en las entrevistas.	N/A
Evitar hacer daño	Lo logran siendo empáticas, solidarias y recordando el aprendizaje que han tenido de las experiencias, a lo largo de los años que han estado juntos.	N/A
Aprender para no repetir	resaltan que con el tiempo seguirán aprendiendo logrando así minimizar y canalizar diferente los errores que repiten o hacen.	N/A

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo identificar las estrategias de afrontamiento para resolver conflictos de pareja, que utilizan los integrantes masculinos y femeninos con más de 5 años de estar juntos. Con este objetivo se realizó un estudio para identificar dichas estrategias. Se identificaron las distintas estrategias de afrontamiento, las cuales propuso Frydenberg (1997). Carver & Scheier (1994) definen que las estrategias de afrontamiento son procesos concretos y específicos, los cuales pueden modificarse dependiendo de las circunstancias desencadenantes. Dicha definición se hace evidente en la vida tanto de los cónyuges femeninos y masculinos; los cuales evidencian que utilizan más de cinco estrategias de afrontamiento y a la hora de presentarse conflictos, los cónyuges no utilizan únicamente una estrategia sino varias de ellas como discutir, negociar, esforzarse y tener éxito entre otras.

Como refieren Vásquez, Crespo, y Ring (2004), las estrategias de afrontamiento son esquemas mentales que posee una persona con el objetivo de brindar respuesta (cognitiva, emocional o conductual), además de dirigir y manejar (dominar, tolerar, reducir, minimizar) las demandas internas y ambientales, así como todos los problemas que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona. Se puede evidenciar en el análisis de resultados que las estrategias que utilizan los cónyuges diferentes, cada miembro de la relación conyugal utiliza distintas estrategias, consecuentemente se puede inferir que las estrategias utilizadas por los cónyuges masculinos, a pesar de las diversas similitudes encontradas a las de los cónyuges femeninos, son diferentes por ejemplo para el género masculino es importante antes de afrontar el conflicto calmarse y utilizan el autocontrol, asimismo se evidencia que con la finalidad de no herir a su cónyuge se reservan pensamientos y sentimientos.

En un estudio realizado por Lepe (2007), en donde el objetivo principal era analizar los estilos de comunicación presentes en las parejas. Se concluyó que si en la pareja no

existe la comunicación como base fundamental de su relación, sería difícil conocer las debilidades y fortalezas de la otra persona. En el presente estudio, el 100% de los cónyuges, tanto femeninos como masculinos, refieren que comunicarse, hablar y dialogar es fundamental y es el medio a través del cual logran emplear diferentes estrategias de afrontamiento ante los conflictos.

Frydenberg (1997) se centra específicamente en el afrontamiento. Considera que existen tres estilos productivos o funcionales de afrontamiento: “Resolver el problema”, el cual refleja la tendencia a abordar las dificultades de manera directa. Se puede observar en los anexos 25 y 26 que tanto los cónyuges femeninos como los masculinos utilizan la estrategia descrita de Frydenberg (1997) como resolución de conflictos. Sin embargo, como se observa en el anexo 25 existe mayor afrontamiento directo de parte de los cónyuges masculinos, se puede observar que buscan solucionar el conflicto “Mira, siempre paramos llegando a contratos” (C: 1; E-2; P-44; L-1,2); “Tratar de llegar a... acuerdos donde cada uno ceda algo” (C: 1; E-2; P-68; L-1-3).

Veenhoven (1991). considera que el bienestar tiene una característica elemental, la es ser estable, a lo largo de los años, impregnándose en la vida de cada persona. La búsqueda de este bienestar está asociada a los objetivos que motivan a los cónyuges a encontrar soluciones para los problemas y utilizar las diferentes estrategias de afrontamiento con la finalidad de lograr bienestar, como lo indica el cónyuge masculino del caso 2: “Por el bienestar [*de la pareja*] y por el resultado que se persigue.” (C:1; E-2; P-42; L-8-10).

Los participantes del estudio utilizan como estrategia de afrontamiento resolver el problema por medio de “fijarse en [*las*] cosas positivas” de las situaciones, brindándole un significado nuevo a los acontecimientos buscando lo positivo de las experiencias. Los cónyuges masculinos mencionan: “Siempre considero varios puntos de vista.” (C:1; E-2; P-98; L-1-3), así también el esposo del caso 4 comenta: “Tratar de mejorar, ¿verdad? tratar de no cometerlo otra vez, ¿verdad?.” (C:4; E-2; P-76; L-1-4). También el cónyuge del caso 5 menciona: “Las diferencias. Exactamente, porque si ella fuera

igual que yo, “a la madre”... sí, yo creo que nos hubiéramos dejado....” (C:5; E-2; P-8; L-1-21). Por último el cónyuge del caso 6 dice: “Uno trata de ver dónde puede sacar algo positivo del asunto” (C:6; E-2; P-94; L-3,4). Por otro lado, las cónyuges femeninas también poseen visiones positivas del conflicto. La esposa del caso 2 menciona: “Sí, siempre. Sí... la verdad que sí. Sí, de todo se aprende.” (*refiriéndose a ver lo positivo*) (C:2; E-1; P-90; L-1-3). También la cónyuge femenina del caso 4 refiere: “El ser empático todos los...no todos los días, pero tratar de ser empático todos los días...con la otra persona, porque nos levantamos de una forma diferente todos los días” (C:4; E-1; P-4; L-3-5). Por lo que las la búsqueda activa de construcciones positivas del problema unen y fortalecen la relación.

Por otro lado, Frydenberg (1997) habla de la estrategia “Referencia hacia otros”, lo cual implica compartir las preocupaciones con los demás y buscar soporte en ellos. Los sujetos comentan en el estudio que, aunque salen con sus amistades, prefieren resolver el conflicto con su pareja, en el caso de buscar amigos íntimos lo realizan únicamente para desahogarse y ser escuchados. Se encuentra que tanto los cónyuges femeninos como masculinos no buscan a terceros para pedir consejos, ni para hablar de los conflictos de su relación, teniendo la creencia en común que les desagrada que otras personas se involucren en su relación. La esposa del caso 1 refiere: “Yo no mucho soy partidaria de eso, porque siento que uno hace un círculo de relación, y todo el mundo puede opinar. Entonces, de repente y no. (C:1; E-1; P-66; L-3,4). También la esposa en el caso 2 comenta: “En ese sentido sí no me gusta mucho que se involucren en mis cosas”. (C:2; E-1; P-56; L-3,4). Así mismo, El esposo del caso 6 dice: “Bueno, normalmente no... no ando divulgando. O sea, yo tengo un problema, y es entre ella y yo. No voy con mis papás ni mis amigos.” (C:6; E-2; P-28; L-1,2). Cabe evidenciar que en la muestra en general no buscan amistades íntimas como apoyo para la resolución del conflicto.

Por último, Frydenberg (1997) clasifica el “Afrontamiento no productivo”, como disfuncional, ya que las estrategias pertenecientes a este grupo no permiten encontrar soluciones a las dificultades, orientándose a la negación o evitación. Tal como refiere

esposa 1 del caso 1: “Le voy a decir que está bueno, con tal de...” (C:1; E-1; P-38; L-4). Así también, el cónyuge del caso 1 expresa : “O sea, no posponerlo, porque nunca lo pospondría, pero digamos que pase un poquito de tiempo para estar más sereno y después abordarlo.” (C:1; E-2; P-82; L-9-11). También lo refleja el esposo del caso 2: “Entonces uno va como que a otro lado para pensar en otra cosa.” (C:2; E-2; P-62; L-1,2). Un aspecto importante de mencionar es que es evidente que en ocasiones los cónyuges utilizan este tipo de afrontamiento, pero sólo por un tiempo corto, ya que regresan y logran afrontar el conflicto después. Un ejemplo es el esposo del caso 1: “O sea, no posponerlo, porque nunca lo pospondría, pero digamos que pase un poquito de tiempo para estar más sereno y después abordarlo.” (C:1; E-2; P-82; L-9-11)

El afrontamiento no productivo se refiere a enfrentar la tensión que causa el conflicto a través de maneras que no resuelven el problema. Millón (1999), citado por Barrientos et al. (2012), describe a las estrategias evitativas como “constricción protectora” y la asocia a mecanismos represivos que evitan eventos presentes que pueden reactivar recuerdos pasados. Dentro del estudio, este tipo de uso de esta estrategia de afrontamiento no fue evidenciada, ya que a partir de la información de cada participante, ninguno de ellos hizo referencia a la incapacidad de resolver un problema con su pareja. Únicamente la pareja 5 refiere consumir drogas para reducir la tensión, como lo evidencia el cónyuge masculino: “Marihuana, la santa marihuana”(C:5; E-2; P-126; L-2) y su esposa: “Pues, sí. Él más pero... sí, usamos marihuana.” (C:5; E-1; P-90; L-1).

Cabe resaltar que no se debe confundir el afrontamiento con el dominio del individuo sobre el entorno; el afrontamiento se trata una forma de manejar situaciones que puedan generar estrés en el individuo, con las que busca tolerar, minimizar, aceptar o ignorar aquello que sobrepasa sus capacidades, ya sea resignificando el estímulo, a través de las acciones, pensamientos, afectos y emociones que el individuo utiliza a la hora de abordar la situación desbordante. Por tal motivo el afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos o psicosociales que el individuo utiliza para hacer frente a

situaciones estresantes, y en la cual ejercen los rasgos de personalidad un efecto de mediación (Burgos, Carretero, Elkington, Pascual-Marssetin & Lobaccaro 2000). Esta es una variable que se puede observar en el análisis de resultados, ya que como cada sujeto confronta de cierta manera las situaciones y el método que escoge forma parte de la personalidad, que en ocasiones se complementa con la de su cónyuge y en otras ocasiones no. Ante esto se puede inferir a través del uso de estrategias como el acoplarse como lo menciona el cónyuge número tres: “Me he ido acoplando” (C:3; E-1; P-4; L-13). También utilizan el conocer a su cónyuge, como menciona “O sea, te vas dando cuenta de qué te va funcionando y qué no, pero... no como que fuera una fórmula probablemente sino como que como la forma en la que te vas adaptando tú.” (C:3; E-1; P-80; L-4-6). Así también: “Entonces, cuando hay una diferencia, yo trato la manera de ver cómo acoplarme a esa diferencia en vez que ella se acople a mi gusto, porque eso sí está mucho más complicado.” (C:5; E-2; P-10; L-2-4). Éstas son estrategias personales que han logrado perfeccionar a lo largo de los años, las cuales les permite resolver los conflictos de un manera efectiva.

Dentro de la investigación, resaltó una característica de los cónyuges masculinos, éstos no buscarían ayuda psicológica a pesar que se presentara una problemática seria en su relación de pareja, únicamente el esposo del caso número dos admite: “Tal vez sí buscaría ayuda. Un psicólogo o algo así.” (C:2; E-2; P-116; L-1). Por otro lado las mayoría de las cónyuges femeninas demuestra apertura al apoyo psicoterapéutico así como mencionan: “Psicólogo, psicólogo, talvez alguna terapia de pareja.” (C:6; E-1; P-106; L-1) y “Psicólogo, terapia conyugal.” (C:2; E-1; P-114; L-1).

En relación a los indicadores emergentes que se encontraron en el estudio se pueden mencionar: acuerdos, definir el conflicto, madurez, retos, contratos, recurrir a experiencias propias, contener, tener objetivos, ceder, buscar el bien mayor, compartir, dialogar, enseñar, evitar hacer daño, manipular, no darse por vencido, perdonar, aprender y la empatía. Así como menciona Stuart (1980) cuando se desean cambios

en la relación debido a incompatibilidad, se puede utilizar el conflicto como una estrategia de presión que lleve a producir una modificación conductual o cognitiva y así mejorar la relación. Con esa premisa se comprende que según la personalidad y creatividad de los cónyuges, éstos logran utilizar diversas estrategias de afrontamiento que permiten la solución de los conflictos.

Por otro lado, como refiere Spanier (1976) la satisfacción conyugal involucra componentes tales como la cohesión, la adaptabilidad, la intimidad y el compromiso. Las parejas conyugales que desarrollan su relación en base al conocimiento, capacidades y actitudes mejoran en gran medida la probabilidad de subsistir en una relación sana y satisfactoria. Se deduce que los sujetos entrevistados han desarrollado varias de estas características, logrando un matrimonio satisfactorio. Lo cual se puede observar en la presente investigación, a través de los siguientes hallazgos; “Pero sí, que quiero ser feliz, que soy fuerte, que soy madura, a veces siento que soy madura.” (C:2; E-1; P-92; L-3,4), “Conocer a la pareja creo que es lo que más sirve.” (C:1; E-1; P-8; L-4,5), “Entonces cambias y tratas de minimizarlas.” (C:3; E-1; P-109; L-2,3), “Te vas dando cuenta de qué te va funcionando y qué no” (C:3; E-1; P-80; L-4,5), “Pienso que con el tiempo vamos madurando juntos, y pienso que con el tiempo cada vez nos volvemos mejores para solucionar los pro... las diferencias.” (C: 1; E-2; P-26; L-1,2), “Tratando de asumir lo que hicimos mal, y tratar de mejorar” (C:4; E-2; P-76; L-1,2)

Como síntesis, se puede hacer mención que las parejas del estudio emplearon varias estrategias de afrontamiento para enfrentar la crisis de la mediana edad. La que se presentó con más frecuencia, es “Resolución del Problema” y en los emergentes “Ceder”. De este modo, las parejas buscan lo positivo de las experiencias, además que le comunican a sus parejas los conflictos que tienen. Consideran que no afrontar el conflicto es dañino para su matrimonio. Tal como refieren Downs y Downs, (2003), cuando las parejas aprenden a manejar los conflictos de manera efectiva, son capaces de dejar atrás los desacuerdos, uno a la vez, conforme los vayan resolviendo. Para parejas satisfactorias, los conflictos del pasado son nada más que una parte de su

historia matrimonial, ven como su historia no tiene la fuerza para lastimarlos, sino aprendizajes para continuar hacia adelante, fijados en las metas establecidas. Consecuentemente, se evidenció que tanto los cónyuges femeninos como los masculinos buscan alternativas como reflexionar, calmarse, buscar a Dios en la oración, entre otros. Además que buscan compartir, lo cual les permite mantener el nivel de bienestar y armonía, lo cual es influyente a la hora de un conflicto, como lo menciona el cónyuge masculino del caso 1: “Un sistema de apoyo es descansar, quedarnos compartiendo en familia. Nosotros sí nos disfrutamos mucho nuestra propia compañía mutua.” (C:1; E-2; P-116; L-2-4)

Otro aspecto observado en los resultados es que el entorno familiar representa para el sujeto un espacio socioeducativo de modelamiento, motivación y aprendizaje de posibles formas de manejar las situaciones críticas que puede enfrentar en la vida. En este sentido, el individuo, al ser parte de un grupo familiar, aprecia las diferentes formas de afrontamiento que asume su familia al manejar los problemas generadores de estrés. Esto se pudo evidenciar en la entrevista a través del siguiente ejemplo “Ya sabemos a dónde queremos ir, y queremos llegar juntos a ese punto, ¿verdad?” (C:4; E-1; P-6; L-3,4); “No vale la pena, quiero estar con él...” y definitivamente quiero estar con él” (C:2; E-1; P-50; L-3); “Lo que a nosotros nos importa es nosotros dos y nuestra hija. De allí todo el mundo... pues es importante pero se podría morir y por nosotros no hay clavo (se ríe).” (C:3; E-1; P-70; L-14-16). Como afirma Osion (2011), del grupo familiar se despliega el uso de estrategias para afrontar ya sea crisis normativas o no-normativas, con el fin de mantener y/o recuperar el equilibrio y garantizar el bienestar de sus miembros

La cohesión familiar es definida como el vínculo emocional que los miembros de las familias y las parejas tienen el uno del otro. El autor del modelo circunflejo, Osion (2011), permite medir ciertas dimensiones para identificar la cohesión familiar y como ésta afecta en el balance de la relación. En base a los resultados observables de la investigación se puede evidenciar cómo el uso de las diferentes técnicas de afrontamiento permiten una estabilidad y satisfacción en la vida marital de los cónyuges. Como se describe en la hipótesis del modelo circunflejo de Osion (2011), las

parejas y familias balanceadas serán las más funcionales y se adaptarán mejor que aquellas que no estén balanceadas. Una característica identificada en la investigación, que coincide con el modelo expuesto por el autor, es que se puede observar cómo los miembros de la pareja, son hasta cierto nivel independientes y al mismo tiempo están conectados con sus parejas; esto es un indicador de balance y permite la flexibilidad necesaria para la estabilidad en el sistema familiar que está constantemente abierto a enfrentar los conflictos y los cambios.

Asimismo, también se puede ver la relación de los resultados de este estudio con el estudio del modelo circumplejo de Olson (2011), en donde se vincula la importancia de la comunicación con las parejas balanceadas. Refiere que mantener una comunicación positiva es una condición necesaria para lograr equilibrar la cohesión y la adaptabilidad. Cabe mencionar que las habilidades positivas de comunicación aparentemente ayudan a la pareja y al sistema familiar a facilitar y mantener el balance en ambas dimensiones.

Finalmente, este análisis teórico resalta la relevancia del abordaje científico del afrontamiento tanto individual como de pareja, dada su importancia para el bienestar de las personas y de las parejas por constituir un aspecto con alta sensibilidad a la intervención psicosocial, para fomentar el desarrollo de recursos psicológicos en el individuo, que se constituyen en recursos resilientes a la hora de afrontar situaciones desbordantes por el nivel de estrés que generan.

VI. CONCLUSIONES

- Se determinó que las parejas entrevistadas utilizan diferentes estrategias de afrontamiento según la situación y el conflicto que se presente, las cuales para los sujetos de estudio son efectivas. Se encontró que las cónyuges femeninas poseen mayor disposición a buscar ayuda psicológica o terapia familiar en caso que se presentara un problema de pareja al que no encontraran solución, lo cual no hacían sus parejas masculinas.
- Dentro del estudio un factor importante de señalar es que la comunicación, ya que fue un factor presente y positivo en cada uno de los matrimonios. Asimismo, les permite de una manera u otra afrontar y solucionar el conflicto. En las entrevistas las mujeres son más detallistas para expresar sus pensamientos y experiencias de vida que los cónyuges masculinos.
- Tanto los cónyuges masculinos como las cónyuges femeninas comparten estrategias en común, incluso es evidente que existen mayores similitudes en el uso de estas estrategias que de diferencias entre ellos. Las cónyuges género femenino dentro de la pareja reportan mayor número de problemas en la relación de lo que lo hacen los cónyuges masculinos.
- Tanto los cónyuges femeninos como masculinos prefieren utilizar estrategias activas en la solución de problemas como, esforzarse, tener éxito y resolver el conflicto, por lo que no recurren a las estrategias de falta de afrontamiento. Dentro de las estrategias útiles para la resolución de conflictos que utilizan tanto los cónyuges femeninos como masculinos, se pudieron evidenciar varias metas en común, expectativas similares y mantener presente que el deseo por ser compañeros de vida y permanecer juntos, lo que les permite resolver eficientemente los conflictos al ver más allá del problema y concentrarse en las metas futuras creadas en común.

- Un factor que influye en la manera en que afrontan los problemas, las parejas de este estudio es el grado de madurez personal que ambos cónyuges han adquirido a lo largo del matrimonio. Dentro del estudio, el nivel de satisfacción que reportan los cónyuges dentro de la relación de pareja, evaluado de acuerdo a su propia autopercepción presentan una alta correlación significativa.

VII. RECOMENDACIONES

A las parejas

- Brindar espacios en pareja con el fin de compartir momentos juntos y buscar nuevas actividades para recrearse que sean del agrado de ambos. Con el objetivo de lograr superar las adversidad que los conflictos les presentan.
- Conservar el respeto, paciencia y la tolerancia en pareja.
- Encontrar distracciones que les permitan relajarse, despejarse y lograr calmarse. De este modo podrán afrontar el conflicto de una mejor manera.
- En caso de estar atravesando algún conflicto personal o conyugal que sea repetitivo o agotador y que les esté ocasionando conflictos repetitivamente, buscar ayuda profesional que proponga psicoterapia ya sea individual o de pareja.
- Mantener firme el compromiso en la relación, en momentos difíciles, recordar qué es lo que los unió y lo que los mantiene juntos.

A futuras investigaciones:

- Realizar un estudio considerando como muestra, parejas no satisfactorias, que mantengan frecuentes conflictos, con el objetivos de conocer qué estrategias de afrontamiento son las que utilizan y así poder comprender desde una perspectiva más amplia cuáles son las estrategias más utilizadas por las parejas en Guatemala y, de las mismas, cuáles son las más efectivas para la resolución de conflictos.
- Estudiar las estrategias de afrontamiento que utilizan los hijos para identificar si las estrategias de afrontamiento son aprendidas por los padres.

- Utilizar los datos obtenidos en esta investigación para realizar libros, talleres o cualquier herramienta que sea de ayuda para los cónyuges y les facilite la resolución de los conflictos.
- Realizar un estudio para encontrar la correlación entre el buen uso y conocimiento de las estrategias de afrontamiento y el sentido de vida que posee cada individuo para conocer la correlación y así poder emplear en la terapia, ya sea de pareja o individual una técnica más efectiva a la hora de trabajar con pacientes o parejas que posean conflictos conyugales.

A profesionales de la salud:

- Promover las estrategias que evidencia este estudio como las más utilizadas para resolver los conflictos con la finalidad de brindar herramientas a parejas o a sujetos por individual que les ayude en su relación conyugal.
- Brindar talleres a parejas en donde se explique la importancia de utilizar estrategias de afrontamiento efectivas para la resolución de conflictos.
- Orientar a futuras parejas sobre la tolerancia, paciencia y la importancia de la comunicación ya que se evidencia que es clave para mantener una relación no problemática.
- Promover las distintas estrategias de afrontamiento con el objetivo que la pareja conozca e identifique cuáles puedan ser funcionales y las pongan en práctica, evitando o previniendo conflictos mayores, divorcios o separaciones.
- Reconocer que todas las personas que logran afrontar los conflictos y encontrar soluciones utilizan varias estrategias de afrontamiento pero también poseen metas y objetivos, por lo que es importante que la persona encuentre el sentido de su relación.

VIII. REFERENCIAS

- Andrews, F. y Withey, S. (1976). *Social Indicators of Well-Being: Americas' Perceptions of Life Quality*. New York: Plenum.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2004). *Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales, texto revisado*; DSM-IV-TR. España: Masson, S.A.
- Baucom, D & Epstein, N. (1990). *Cognitive-behavioral Marital Therapy*. Brunner Mazel. Estados Unidos de America.
- Bell, Chris & Song (2005). Emotions in the conflict process: an application of the cognitive appraisal model of emotions to conflict management. *International Journal of Conflict Management*. vol. 16, 30-54
- Bowlby, J. (1995). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Ediciones Morata.
- Burgos, A., Carretero, M., Elkington, A., Pasqual-Marssetin, C. & Lobaccaro, C. (2000). *The role of personality, coping style and social support in health-related Quality of Life in HIV Infection*. *Quality of Life Research*, 9 (4) 423-437
- Butzer, B. & Kuiper, N. (2008). Humor use in romantic relationships: the effects of relationship satisfaction and pleasant versus conflict situations. *Journal of Psychology*, vol. 142, 245-260
- Cantoni, N. (2009). *Técnicas de muestreo y determinación del tamaño de la muestra en investigación cuantitativa*. Recuperado de http://www.sai.com.ar/metodologia/rahycs/rahycs_v7_n2_06.htm.

- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1994). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Casaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*. volumen XXI (2), 364-392.
- Christensen, A. & Pasch, L. (1993). The sequence of marital conflict: an analysis of seven phases of marital conflict in distressed and non-distressed couples. *Clinical Psychology Review*, volumen 13, 3–14.
- De Dreu, C., Harinck, F., & Van Vianen, A. (1999). Conflict and performance in groups and organizations. *Revista In I. T. Robertson & C. L. Cooper*. Volumen 14 (2), 105–117
- De León, M. (2011). *Estrategias de afrontamiento que utilizan los padres de familia para enfrentar el trastorno del espectro autista en su hijo*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Downs, T. & Downs J. (2003). *The Seven Conflicts: Resolving the Most Common Disagreements in Marriage*. Estados Unidos: Moody Publishers
- Epstein, N. & Baucom, D. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: a contextual approach*. (1a ed.). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Fowers, B. J. (1990). An Interactional Approach to standardized marital assessment: a literature review. *Family Relations*, 39, 4, 368–378.

- Frydenbeg, E. (1997). *Adolescent coping: theoretical and research perspectives*. Londres: Routledge.
- García, F. & Martínez, D. (2013). *Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes*. Chile: Universidad de Las Américas
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Halford, K. (2011). *Marriage and Relationship Education*. The Guilford Press: New York.
- Hawkins, J.; Catalana, R. F. & Millar, J. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*. 112, 1, 64–105.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. (4a. ed.) México D.F.: McGraw-Hill.
- ISHII, K. (2010). Conflict Management in online relationships. *Artículo del Department of Communication*.
- Klein, R. & Millardo, R. (2000). The social context of couple conflict: support and criticism from informal third parties. *Artículo de Journal of Social & Personal Relationships*, volumen 17 4-5 618-637
- Kriegelewicz, O. (2007). *Problem-solving strategies and marital satisfaction*. [Estrategias de resolución de problemas y matrimonio satisfactorio] Polonia: Psychiatria Polska.

- Lepe, J (2007). *Estilos de comunicación presentes en la pareja con problemas de relación: propuesta de un programa de asertividad para mejorar la comunicación en la pareja*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- López, L. (2007). *Propuesta de un manual para la prevención de conflictos de pareja desde la perspectiva cognitiva-conductual tomando como insumo la experiencia de 8 parejas entre las edades de 23 a 46 años que consultan el servicio del instituto de psicología Dr. Pacheco*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Macario, M. (2007). *Programa de asertividad para mejoramiento de la comunicación entre parejas que conviven maritalmente*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14, 321-332.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. California, Estados Unidos: SAGE Publications, Inc.
- Oblitas, L. (2006). *Psicología de la salud y calidad de vida* (2a. ed.). México: International THOMSON Editores, S.A.
- Olson, D.H. (1996) *Clinical assessment & treatment interventions using the Circumplex Model*. New York: John Wiley and Sons.
- Olson, D., McCubbin, H., Barnes, H., Larsen, A., Muxen, A. & Wilson, M.(1984). *Families: What makes them work*. Beverly Hills: Sage.

- Pineda, R. (2005). *Vivencia de la esterilidad en parejas que no tienen hijos*. Tesis de Licenciatura. UNAM. México.
- Rodríguez, M. (1994). *Técnicas de negociación*. México: McGraw Hill.
- Romero, M. (2008). *Implicaciones de la respuesta de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de ciencias de la salud*. Tesis doctoral. Universidad de La Coruña. Galicia, España.
- Rosenberg, M. (2004). *We Can Work It Out: Resolving Conflicts Peacefully and Powerfully*. Puddledancer Press. Estados Unidos.
- Salgado, A. (2007). *Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos*. (En red). Recuperado de: www.scielo.org.pe/pdf/liber/v13n13/a09v13n13.pdf.
- Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54.
- Sannito M. (2007). *The effect of emotional intelligence on marital satisfaction*. Minneapolis: ProQuest
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press; Estados Unidos. Reprint edition.
- Spanier G. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15 – 28

Stuart, R. (1969). Operant-interpersonal treatment for marital discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 675–682.

Stuart, R. B. (1980). *Helping couples change. A social learning approach to marital therapy*. New York: Guilford.

Urrutia, C. (2014). *Estrategias de afrontamiento que utilizan las parejas conyugales entre 50 a 70 años para enfrentar el síndrome del nido vacío*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Vásquez, C, Crespo, M, y Ring, J. (2004). *Estrategias de afrontamiento*. Recuperado de: www.psicosocial.net/index.php?option=com_docman&Itemid=1&task=docclick&bid=94&limitstart=0&limit=10 Veenhoven, R. (1991). "Is Happiness Relative?", *Social Indicators Research*, 24: 1-34.

Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative?, *Social Indicators Research*, 24, 1-34.

Vernon, A (2012). *Cognitive and Rational Emotive Behavior Therapy with Couples: Theory and practice*. Springer. New York

ANEXOS

Anexo1

Matriz para la elaboración de instrumento

ELEMENTO DE ESTUDIO	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADORES	SUB INDICADORES	PREGUNTAS
Estrategias de afrontamiento para resolver conflictos de pareja.	Para fines de esta investigación se entiende como estrategias de afrontamiento ante los conflictos de pareja a esquemas mentales intencionales de respuesta (cognitiva, emocional o conductual) dirigidos a manejar (dominar, tolerar, reducir, minimizar) las demandas internas y ambientales, y los conflictos generados por éstas, que ponen	Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	¿Qué soluciones intenta cuanto tienen problemas con su pareja? Cuénteme ¿Qué es lo que hace cuando tiene desacuerdos con su pareja? ¿Tienen alguna estrategia específica, que utilice cuando tienen conflictos de pareja? ¿y alguno que les gustaría intentar? Cuando hay conflicto, ¿deja lo que está haciendo para concentrarse en el problema?
			Esforzarse y tener éxito	¿Piensa en cómo y qué le dirá a su pareja antes de confrontarlo? ¿Cómo negocian acuerdos con su pareja? ¿Qué capacidades o habilidades personales tuyas, utiliza a la hora de resolver los conflictos de pareja?

	a prueba o exceden los recursos de la persona.			¿Qué hacen para que no surjan nuevos conflictos en su relación? Cuénteme, ¿en las discusiones con su pareja expresan emociones y pensamientos que experimentan?
			Invertir en amigos íntimos	¿En qué ocasiones hablan a sus amigos íntimos de los conflictos con su pareja? ¿Sus amigos íntimos les brindan consejos para la resolución de los conflictos?
			Buscar pertenencia	¿Qué piensa de usted mismo después de las discusiones? ¿Y de su conyugue?
			Fijarse en lo positivo	Si el conflicto se torna tedioso o les es difícil encontrar una solución ¿qué es lo que usualmente hace? Cuénteme ¿en qué ocasiones hace bromas sobre el o los conflictos de pareja? ¿En qué ocasiones han reído de las discusiones? ¿En qué ocasiones, ha intentado ver el conflicto de pareja desde otros ojos, para

				que parezca más positivo? ¿Obtiene aprendizajes de las discusiones?
			Buscar diversiones relajantes	¿Cómo influye en sus actividades diarias (de trabajo o estudio) cuando hay conflictos de pareja?
			Distracción física	Los conflictos producen estrés y cansancio, usualmente las personas tienen sus medios para reducirlos cómo ir al gimnasio, hacerse masajes o salir a caminar estos son ejemplos comunes. ¿Cuénteme qué medios utiliza usted?
		Referencia a otros	Buscar apoyo social	¿Cómo buscan apoyo en sus amistades cuando se sienten frustrados ante los conflictos? ¿Alguna persona le brinda consejos cuando tiene conflictos con su pareja? ¿A quién es la primera persona que piensa en llamar cuando tiene un conflicto con su pareja? ¿Cómo escoge a esta persona? ¿Qué clase de ayuda les pide a estas personas a quien llama?

				¿Qué ideas surgen en usted o que sentimientos experimenta que le hacen buscar apoyo en sus amistades? ¿A quién acude cuando tiene conflictos con su pareja a sus padres, amigos íntimos, hermanos, o hijos? ¿En qué ocasiones los busca?
			Buscar apoyo espiritual	¿Intenta hallar consuelo en su religión o en creencias espirituales, cuando tiene conflictos con su pareja? ¿Cuáles son los apoyos a los que acude cuando surgen problemas con su pareja?
			Buscar ayuda profesional	
		Afrontamiento no productivo	Preocuparse	¿Qué ideas o pensamientos dañinos tiene cuando discute con su pareja?
			Hacerse ilusiones	¿Cómo se reparten la responsabilidad sobre haber originado o aumentado la discusión?
			Falta de afrontamiento	¿Qué características nota en el tono de voz, en la manera de hablar y en las palabras utilizadas que distinga cuando discuten con su pareja?

				¿Cómo utiliza su conyugue el poder para salirse con la suya tras una pelea? Cuando tienen conflictos de pareja, ¿de qué maneras lograr efectivamente posponer o evita la discusión?
			Ignorar el problema	¿En alguna ocasión ignora los conflictos con su pareja o intenta aparentar como que no ocurrieron? ¿Utiliza alguna bebida alcohólica después de un conflicto con su pareja?, ¿cuál? ¿Utiliza drogas para sentirse mejor durante o después de un conflicto de pareja?
			Reducción de la tensión	¿Cuándo discuten mantienen el volumen de vos normal o lo aumentan? ¿Qué hacen para no pensar en conflictos que tiene con su pareja?
			Reservarlo para sí	¿Usualmente, durante los conflictos le reclama a su pareja? ¿Cree que su conyugue ve más o menos problemas en su

				relación y por qué?
			Auto inculparse.	Cuando hay discusiones con su pareja, mientras hablan ¿llora, grita o mantiene la calma? En las ocasiones cuando discuten, ¿logra asumir la responsabilidad de su lado? ¿Cómo lo hace?
		GENERALES		¿Cómo solucionan usualmente sus problemas conyugales? Podría compartirme ¿cómo ha sido su experiencia de casado (a) en general? A su parecer, ¿Qué los define cómo pareja? y ¿qué los une como pareja? ¿Qué piensa de la manera que usted y su pareja manejan los conflictos? Cuando difieren en algo con su pareja, ¿cuál cree que es lo que más les sirve para resolver el conflicto? En una escala de 1 a 10, dónde 1 es nada conflictivo y 10 es totalmente conflictivo. ¿Usted

				considera que un discusión es fuerte o complicada cuando está en que número? ¿Qué elementos usaría usted para definir los términos poco conflictivo o totalmente conflictivo, de la pregunta anterior? Al comparar su relación con las de otros amigos y conocidos ¿cómo considera que es su relación? ¿Cuáles son los principales motivos de conflicto con su pareja? Del 1 al 10 siento 1 completamente insatisfactorio y 10 totalmente satisfactorio, ¿Cuán tan satisfecho se siente en su relación? ¿Con qué frecuencia discuten con su pareja?
--	--	--	--	---

Anexo 2

Instrumento

Universidad Rafael Landívar

Facultad de Humanidades

Psicología Clínica



Entrevista

La presente entrevista forma parte de un estudio que pretende conocer las estrategias de afrontamiento y el manejo de estas en las parejas conyugales que encuentran su relación satisfactoria.

Mi nombre es Andrea Alvarado Castillo. Estudio Licenciatura en Psicología Clínica y me encuentro realizando esta entrevista para mi trabajo de tesis. Les realizaré una serie de preguntas para informarme sobre la manera en que afrontan los conflictos en su matrimonio.

De antemano le agradezco su colaboración. Quisiera recalcar que este estudio es voluntario y la información se manejará de manera confidencial y exclusivamente con fines de investigación, por lo que agradeceré su sinceridad. La entrevista será grabada, por lo que necesito su autorización.

Datos generales

Nombre:		
Sexo:		
Edad:		
Escolaridad:		
Tiempo en la relación:		
Religión:		

A continuación se detallan las preguntas:

1. Podría compartirme ¿cómo ha sido su experiencia de casado (a) en general?
2. A su parecer, ¿Qué los define cómo pareja? y ¿qué los une como pareja?
3. Cuando difieren en algo con su pareja, ¿cree que es lo que más les sirve para resolver el conflicto?
4. Del 1 al 10 siento 1 completamente insatisfactorio y 10 totalmente satisfactorio, ¿Cuán tan satisfecho se siente en su relación?
5. Al comparar su relación con las de otros amigos y conocidos ¿cómo considera que es su relación?
6. ¿Cuáles son los principales motivos de conflicto con su pareja?
7. ¿Qué piensa de la forma que usted y su pareja manejan los conflictos?
8. ¿Con que frecuencia discuten con su pareja?
9. ¿Intenta hallar consuelo en su religión o en creencias espirituales, cuando tiene conflictos con su pareja?
10. ¿Cuáles son los apoyos a los que generalmente acude cuando surgen problemas con su pareja?
11. ¿Alguna persona le brinda consejos cuando tiene conflictos con su pareja?
12. ¿A quién es la primera persona que piensa en llamar cuando tiene un conflicto con su pareja?, ¿cómo escoge a esta persona?
13. ¿Qué clase de ayuda les pide a estas personas a quien llama?
14. ¿Qué capacidades o habilidades personales suyas, utiliza a la hora de resolver los conflictos de pareja?
15. Si el conflicto les torna tedioso o les es difícil encontrar una solución ¿qué es lo que usualmente hacen?

16. ¿Cómo se reparten la responsabilidad sobre haber originado o aumentado la discusión?
17. Cuénteme, ¿en las discusiones con su pareja expresa emociones y pensamientos que experimentan?
18. ¿Qué características nota en el tono de voz, en la manera de hablar y en las palabras utilizadas que distinga cuando discuten con su pareja?
19. ¿Cuándo discuten mantienen el volumen de voz normal o lo aumentan?
20. En las ocasiones cuando discuten, ¿logra asumir la responsabilidad de su lado? ¿cómo lo hace?
21. ¿Usualmente, durante los conflictos le reclama a su pareja?
22. Cuando hay discusiones con su pareja, mientras hablan llora, grita o mantiene la calma?
23. ¿Qué ideas surgen en usted o que sentimientos experimenta que le hacen buscar apoyo en sus amistades?
24. ¿A quién acude cuando tiene conflictos con su pareja a sus padres, amigos íntimos, hermanos, o hijos? ¿En qué ocasiones los busca?
25. ¿Con qué fin buscan apoyo en sus amistades cuando se sienten frustrados ante los conflictos?
26. ¿Qué sentimientos le ocasionan los conflictos?
27. ¿Cómo negocian acuerdos con su pareja?
28. ¿Cómo solucionan usualmente sus problemas conyugales?
29. ¿Piensa en cómo y qué le dirá a su pareja antes de confrontarlo?
30. ¿Cómo influye en sus actividades diarias (de trabajo o estudio) cuando hay conflictos de pareja?

31. Cuando hay conflicto, ¿deja lo que está haciendo para concentrarse en el problema?
32. Cuénteme ¿Qué hace cuando tiene desacuerdos con su pareja?
33. ¿Tienen alguna estrategia específica, que utilice cuando tienen conflictos de pareja? ¿y alguno que les gustaría intentar?
34. Cuando tienen conflictos de pareja, ¿de qué maneras lograr efectivamente posponer o evita la discusión?
35. Cuénteme ¿en qué ocasiones hace bromas sobre el o los conflictos de pareja?
36. ¿En qué ocasiones que recuerde han reído de las discusiones?
37. ¿En qué ocasiones, ha intentado ver el conflicto de pareja desde otros ojos, para que parezca más positivo?
38. ¿Obtiene aprendizajes de las discusiones?
39. ¿Qué piensa de usted mismo después de las discusiones? ¿y de su conyugue?
40. ¿Qué ideas o pensamientos dañinos tiene cuando discute con su pareja?
41. Los conflictos producen estrés y cansancio, usualmente las personas tienen sus medios para reducirlos cómo ir al gimnasio, hacerse masajes o salir a caminar éstos son ejemplos comunes. ¿Cuénteme que medios utiliza usted?
42. ¿En qué ocasiones recurre al trabajo o a otras actividades para apartar los conflictos de su mente?
43. ¿En alguna ocasión ignora los conflictos con su pareja o intenta aparentar cómo que no ocurrieron
44. ¿Utiliza o ha utilizado drogas para sentirse mejor durante o después de un conflicto de pareja?

45. ¿Qué hacen para que no surjan nuevos conflictos en su relación?
46. ¿Utiliza alguna bebida alcohólica después de un conflicto con su pareja?, ¿cuál?
47. ¿Cómo utiliza su conyugue el poder para salirse con la suya tras una pelea?
48. ¿Cree que su conyugue ve más o menos problemas en su relación?
49. Si tuvieran un conflicto al que no le encontraran solución ¿acudirían a un psicólogo, buscarían un libro, google o qué haría?

Anexo 3

Resultado de Matrices

Tabla de indicadores de la pareja 1 cónyuge 1

Pareja 1 conyuge 1		
INDICADORES	SUB INDICADORES	EVIDENCIA EN LA ENTREVISTA
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	“¿Si tengo algún conflicto con él? A él.” <i>(refiriéndose a su esposo)</i> (C:1; E-1; P-24; L-1). “Pues planteando así alternativas, así... “mira, esto me parece a mí, y a ti.” (C:1; E-1; P-70; L-1). “Hablar mucho. Yo creo que exponer, cabal, como tú decis, lo que sentís.” (C:1; E-1; P-88; L-1,2). “Tratamos de solucionarlo... como yo trato que se solucionen rápido...” (C:1; E-1; P-110; L-1,2)
	Esforzarse y tener éxito	“Bueno, con mucho cuidado, ¿verdad? con mucho... de no herir dignidades. O sea, sí lo pensas, ¿verdad?”. (C:1; E-1; P-42; L-1,2) “Porque es que es... generalmente, es “mira, hiciste esto y no me gustó” entonces yo así como “¡ay no!, Es que yo no lo hice” y empezas a poner excusas. Y después cuando me doy cuenta, así como “bueno, ¿sabes qué? Tenes razón”. (C:1; E-1; P-50; L-1,2,3). “Yo pensando muy bien lo que le voy a decir, ¿verdad? para ver si se puede solucionar en ese momento o más tardesito. Buscar soluciones.” (C:1; E-1; P-86; L-2,3,4)

	Invertir en amigos íntimos	“Pero en cambio mi suegra, pues es bien inteligente porque se pone de mi lado, aunque yo sé que talvez no es cierto.” (C:1; E-1; P-30; L-2,3) “Talvez a una mi amiga, ajá. A una mi amiga que es psicóloga.” (C:1; E-1; P-126; L-1) “Yo no mucho soy partidaria de eso, porque siento que uno hace un círculo de relación, y todo el mundo puede opinar. Entonces, de repente y no. (C:1; E-1; P-66; L-3,4)
	Buscar pertenencia	“Pero en cambio mi suegra, pues es bien inteligente porque se pone de mi lado, aunque yo sé que talvez no es cierto.” <i>(refiriéndose a que es una persona con la quién puede hablar)</i> (C:1; E-1; P-30; L-2,3)
	Fijarse en lo positivo	“Sí, por supuesto. No siempre, pero sí.” (C:1; E-1; P-100; L-1)
	Buscar diversiones relajantes	N/A
	Distracción física	“Hacemos bicicleta, hacemos ejercicio” (C:1; E-1; P-108; L-1)
Referencia a otros	Buscar apoyo social	“A veces a su mamá, cuando está aquí en Guatemala, pues. Pero es como más para quejarse” (C: 1; E-1; P-28; L-1,2). “Que me apoye emocionalmente, pues. Eso es suficiente.” (C:1; E-1; P-32; L-1) “A mi suegra o mi mamá. A mi mamá más.” (C:1; E-1; P-58; L-1)
	Buscar apoyo espiritual	N/A ³
	Buscar ayuda profesional	“Talvez a una mi amiga, ajá. A una mi amiga que es psicóloga.” (C:1; E-1; P-126; L-1)
Afrontamiento no productivo	Preocuparse	“Ay, a veces sí lloro, porque es como que ya no sabes qué hacer, ¿verdad?” (C:1; E-1; P-54; L-1).

³ N/A= No Aplica

		“Es que trato de no, pero sí... sí... paso pensando en eso, ¿verdad?” (C:1; E-1; P-78; L-1).
	Hacerse ilusiones	“De repente, y asumir mi responsabilidad más rápido pero es que no sé cómo hacerlo.” (C:1; E-1; P-90; L-1,2)
	Falta de afrontamiento ⁴	“Ceder, sí.” (C:1; E-1; P-34; L-1) “Él dice que también le hablo brincadito.” (C:1; E-1; P-44; L-2). “Así como “no hombre, tenes razón, pero es mi culpa” y no es mi culpa, siento yo.” (C:1; E-1; P-92; L-1,2)
	Ignorar el problema	“Nos ha pasado (refiriéndose a ella y a su esposo), talvez una o dos veces que... tal vez una, que él se ha ido.” (C:1; E-1; P-82; L-4,5). “Sí, cuando tenemos alguna reunión y que de repente no se han terminado de... sí, no se han terminado de platicar. Que tenemos una reunión, vamos a salir, y entonces así como que uno tiene que agarrarse la mano y no quiere.” (C:1; E-1; P-112; L-1-3) “Pero no me gusta estar peleando, no me gusta...no me gusta comer y estar mal” (C1:1; E-1; P-18; L-4,5) “Le voy a decir que está bueno, con tal de...” (C:1; E-1; P-38; L-4)
	Reducción de la tensión	“Dejamos que el tiempo pase un poquito. Esperar un ratito, que se enfríe.” (C:1; E-1; P-36; L-1)
	Reservarlo para	“También porque yo doy mi brazo a torcer. “¿Qué me importa? Te amo”. O sea, a mí no me importa aceptar

	sí	aunque yo sienta que no sea mi culpa, pero no me gusta estar peleando, no me gusta...no me gusta comer y estar mal, o que él se vaya, porque yo digo “puchica, ¿a qué horas nos pasa algo y...?” Eh... ¿verdad? Y así.” (C1:1; E-1; P-18; L-2-6) “Yo no mucho soy partidaria de eso, porque siento que uno hace un círculo de relación, y todo el mundo puede opinar. Entonces, de repente y no. (C:1; E-1; P-66; L-3,4)
	Auto inculparse	“Bueno, ¿qué me importa? Le voy a decir que está bueno, con tal de...” Sí, o sea, no se remarcen tanto l “es que tú...” Pues, talvez un poquito. Pero talvez así como “tú empezaste a pelear...” “pero no siento que fui yo quien empezó”. (C:1; E-1; P-38; L-4-6)
Emergentes		
	Acuerdos	“Somos compañeros, somos un equipo, creo yo.” (C:1; E-1; P-4; L-1,2) “Pues planteando así alternativas” (C:1; E-1; P-70; L-1) “Tratar de evitar hacer lo mismo.” (C:1; E-1; P-116; L-1)
	Madurez	“Conocer a la pareja creo que es lo que más sirve.” (C:1; E-1; P-8; L-4,5). “Tenemos mucha paz, cabal, eh... nos llevamos bien, o sea, es.... fácil, fácil creo yo que es lo que la describe más.” (C:1; E-1; P-12; L-1,2)
	Retos	“Yo trato que se solucionen rápido...” (C:1; E-1; P-110; L-1,2)
	Contratos	“Pues planteando así alternativas, así... “mira, esto me parece a mí, y a ti.” (C:1; E-1; P-70; L-1).
	Contener	“Esperar un ratito, que se enfríe.” (C:1; E-1; P-36; L-1)

		“Entonces, no es algo importante, pero yo quiero pues, porque uno mira que todas sus amigas ya tienen cama para los niños.” (C:1; E-1; P-64; L-5,6) “Yo me tato de quedar un poco callada, a veces, y él sigue diciéndome por qué se siente así.” (C:1; E-1; P-86; L-1,2) “Sí, cuando tenemos alguna reunión y que de repente no se han terminado de... sí, no se han terminado de platicar. Que tenemos una reunión, vamos a salir, y entonces así como que uno tiene que agarrarse la mano y no quiere.” (C:1; E-1; P-112; L-1-3)
	Tener objetivos	“Ay los vamos a platicar y los vamos a solucionar” (C:1; E-1; P-82; L-2) “Yo trato que se solucionen rápido...” (C:1; E-1; P-110; L-1,2)
	Ceder	“Yo doy mi brazo a torcer. “¿Qué me importa? Te amo”. (C:1; E-1; P-18; L-3,4) “Ceder, sí.”(<i>refiriéndose a habilidades o capacidades de afrontamiento personales</i>) (C:1; E-1; P-34; L-1) “Cedo también.” (C:1; E-1; P-38; L-1) “Ceder, ceder o escoger al final.” (C:2; E-1; P-72; L-1). “Ay, ceder.” (<i>refiriéndose a estrategias específica</i>). (C:1; E-1; P-88; L-1) “No hombre, tenes razón, pero es mi culpa” y no es mi

		culpa, siento yo.” (C:1; E-1; P-92; L-1,2)
	Buscar bien mayor	“Ay los vamos a platicar y los vamos a solucionar” (C:1; E-1; P-82; L-2) “Buscar soluciones.” (C:1; E-1; P-86; L-4)
	Compartir	“¿Si tengo algún conflicto con él? A él.” (<i>refiriéndose a buscar apoyo</i>) “Hacemos bicicleta, hacemos ejercicio.” (C:1; E-1; P-108; L-1)
	Dialogar	“Hablando, sí.” (C:1; E-1; P-72; L-1) “Hablar mucho. Yo creo que exponer... lo que sentís.” (C:1; E-1; P-88; L-1,2)
	Enseñar	“Tú tenés que aprender que eso no se hace” (C:1; E-1; P-14; L-7,8)
	Evitar hacer daño	“Ah sí, antes sí, pero ahora ya no. Es que en mi familia sí tienden mucho a hacer eso, ¿verdad? herir la dignidad cuando haces, ¿verdad? Entonces en cambio... es que “P” (<i>refiriéndose a su esposo</i>) me hizo verlo, entonces dejé de hacer, porque sí es feo.” (C:1; E-1; P-96; L-1,2,3) “Bueno, con mucho cuidado, ¿verdad? con mucho... de no herir dignidades. O sea, sí lo pensas, ¿verdad?.” (C:1; E-1; P-42; L-1,2)

Tabla de indicadores de la Pareja 1 Cónyuge 2

Pareja 1 conyugue 2		
INDICADORES	SUB INDICADORES	EVIDENCIA EN LA ENTREVISTA
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	“El resultado que buscamos. Enfocarnos en el resultado que buscamos... Entonces, al principio, mi esposa no estaba de acuerdo, pero conforme fuimos avanzando, enfo... nos enfocamos en eso... lo que nos ayuda a enfocar nuestras acciones o a llegar un equilibrio o a un gana-gana es el resultado que buscamos.” (C:1; E-2; P-12; L-1-10). “Mm... mira, siempre paramos llegando a contratos. Contratos hablados, digamos donde uno cede algo y el otro cede algo.” (C: 1; E-2; P-44; L-1,2).” “Siempre. Ah, yo sí soy... sí soy el que... yo acepto y sí asumo mi responsabilidad bien rápido, incluso cuando yo cometo errores y aunque no estemos discutiendo por eso, antes de... mmm... es que si uno no acepta su responsabilidad, cómo cuesta mejorar los resultados. Entonces, yo sí acepto mis resultados, mis... digamos, mis responsabilidades, perdón.” (C: 1; E-2; P-52; L-1-5). “Mm... tratar de llegar a... acuerdos donde cada uno ceda algo que... digamos que no que le duela, sino tratar de ceder lo suficiente para contribuir a lograr el resultado que dese.... que te decía, que perseguimos.” (C: 1; E-2; P-68; L-1-3). “Digamos, por ejemplo, si pensara en algo antes, sería en ejemplos de historias, o de metáforas o cosas que ayudan.” (C:1; E-2; P-76; L-1,2). “Mira, te voy a confesar algo: yo creo que la estrategia

		más valiosa para una relación es no querer ganar.” (C:1; E-2; P-86; L-1,2)
	Esforzarse y tener éxito	“Mmm.... como te digo, en mi lista de prioridades, para mí lo más importante es la paz. Entonces, todas mis acciones, yo las enfoco hacia lograr eso, y eso es algo que miro que sí me disfruto mucho con mi esposa.” (C:1; E-2; P-16; L-1-3) “Entonces, la madurez te permite compartir las razones, no desde una perspectiva pasional, por querer ganar, sino desde una perspectiva objetiva, por el bienestar y por el resultado que se persigue.” (C:1; E-2; P-42; L-8-10). “¿Cuál es el resultado que buscamos? Unidad, bienestar... unidad, buscamos que estemos eh... funcionando bien como equipo, entonces, digamos, ese es el resultado del cimiento. Una vez está claro, ya miramos para abajo y miramos cuáles son las concesiones que podemos ceder cada uno, y las ponemos digamos en un plano donde ponemos los acuerdos y bueno, ya empezamos a funcionar para eso, ¿verdad? Entonces, es de ir reforzando eso, mientras vamos en el camino, pero ese es el Norte. Y así es, normalmente.” (C:1; E-2; P-44; L-3-9) “Estoy consciente que como las palabras pueden... y ese terreno ya no se recupera tan fácilmente.” (C:1; E-2; P-46; L-3,4)
	Invertir en amigos íntimos	“Entonces, ponete, tenemos como que varios mentores, parejas que ya llevan más de 25 años de casados y son bien exitosos.” (C:1; E-2; P-38; L-3,4) “Nosotros ya tenemos amistades que ya han pasado por cosas increíbles. Entonces, aunque nunca hemos necesitado de la ayuda, tenemos tan buena relación con tantos matrimonios que desde el momento que sea

		necesario, ya sabemos...” (C:1; E-2; P-38; L-5-8)
	Buscar 5 pertenencia	“Entonces, ponete, tenemos como que varios mentores, parejas que ya llevan más de 25 años de casados y son bien exitosos.” (C:1; E-2; P-38; L-3,4) “Nosotros ya tenemos amistades que ya han pasado por cosas increíbles. Entonces, aunque nunca hemos necesitado de la ayuda, tenemos tan buena relación con tantos matrimonios que desde el momento que sea necesario, ya sabemos...” (C:1; E-2; P-38; L-5-8) “Nos encanta, compartir y es allí donde uno aprende, ¿verdad vos? O sea, ponete, compartimos mucho... Entonces, es importante, ¿por qué? Porque uno va aprendiendo... O sea, uno aprende de las personas de las que uno se rodea, entonces eso nos ha ayudado mucho.” (C:1; E-2; P-40; L-4-12)
	Fijarse en lo positivos	“Aprovecho mucho las experiencias o digamos que los momentos donde hay un mal resultado, los aprovecho mucho para ejemplificar.” (C:1; E-2; P-56; L-1,2). “Siempre lo considero. Siempre considero varios puntos de vista. El mío, el de ella, el de personas ajenas al círculo familiar, eh... pero siempre teniendo en cuenta el Norte, el objetivo que buscamos.” (C:1; E-2; P-98; L-1-3)
	Buscar diversiones relajantes	“Para nosotros, un sistema de apoyo es descansar, quedarnos compartiendo en familia. Nosotros sí nos disfrutamos mucho nuestra propia compañía mutua. Entonces, tenemos muy buenos sistemas de apoyo, que nos permiten mantenernos muy bien por más tiempo, y no recurrimos a ellos sólo cuando estemos en... digamos en situaciones de adversidad, sino que, nos mantienen con niveles de estrés bajos, digamos.” (C:1; E-2; P-116; L-2-7)
	Distracción física	“Nosotros hacemos ejercicio.” (C:1; E-2; P-116; L-1,2)

Referencia a otros ⁶	Buscar apoyo social	“Yo tengo un par de maestros. Maestros que me han guiado siempre y me siguen guiando.” (C:1; E-2; P-34; L-3,4)
	Buscar apoyo espiritual	“Mmm... digamos, cuando son problemas que no comprendemos, que han sido, por ejemplo, enterrar a una nenita. En ese aspecto, allí sí necesitamos mucho la ayuda de Dios.” (C:1; E-2; P-32; L-1-3). “O sea, somos personas de fe, siempre lo buscamos, pero lo hacemos desde una perspectiva nutritiva.” (C:1; E-2; P-32; L-8-10). “Ponete, nosotros oramos todas las noches juntos, en las mañanas ponete nos echamos nuestra agua bendita y hacemos una oración casi siempre en familia. (C:1; E-2; P-32; L-10-12)
	Buscar ayuda profesional	N/A
Afrontamiento no productivo	Preocuparse	“Yo soy mucho más preocupado que ella en un montón de cosas. Entonces, eso a mí me hace más, eh... estar mucho más pendiente de un montón de cosas, entonces, eh... y eso a mí, personalmente, me hace más preocupado.” (C:1; E-2; P-24; L-2-5) “Soy yo el que me estreso que por esto, que por el tráfico, que porque aquí que porque allá. Yo soy...” (C:1; E-2; P-132; L-18-20)
	Hacerse ilusiones	N/A
	Falta de afrontamiento	“No, no. Cuando hay un conflicto, para mí, o sea, yo vengo digo “ahorita, ¿qué es más importante?” si el conflicto o la tarea que yo estoy realizando, y en función de qué está. Porque tal vez es un conflicto que es un desacuerdo, y talvez estoy realizando una propuesta para...digamos que para ganar una oportunidad de trabajo con un cliente. Es una idea. Entonces, eh... por

⁶ N/A= No Aplica

		ejemplo, yo tengo un límite, un “ <i>deadline</i> ”, para esto, entonces, bueno, me enfoco en esto y ya después regreso a esto.” (C:1; E-2; P-82; L-1-6)
	Ignorar el problema	“O sea, no posponerlo, porque nunca lo pospondría, pero digamos que pase un poquito de tiempo para estar más sereno y después abordarlo.” (C:1; E-2; P-82; L-9-11)
	Reducción de la tensión	“Para nosotros, un sistema de apoyo es descansar, quedarnos compartiendo... que nos permiten mantenernos muy bien”. ((C:1; E-2; P-116; L-2-5)
	Reservarlo para sí	N/A
	Auto inculparse	N/A ⁷
Emergentes		
	Acuerdos	“Tenemos un proyecto de vida en común. Tenemos eh... tenemos metas en común, disfrutamos de experiencias en común. (C:1; E-2; P-10; L-1,2) “Acuerdos donde cada uno ceda algo.” (C:1; E-2; P-68; L-1) “La meta es lo más importante” (C:1; E-2; P-132; L-6) “Casar con una mujer capaz de solucionar los problemas” (C:1; E-2; P-140; L-5).
	Definición del conflicto	“Diferentes maneras de ver la cosas, pero también esa experiencia que ha construido a cada uno de nosotros” (C:1; E-2; P-22; L-1,2)
	Madurez	“Pienso que con el tiempo vamos madurando juntos, y pienso que con el tiempo cada vez nos volvemos mejores para solucionar los pro... las diferencias.” (C: 1; E-2; P-26; L-1,2).

⁷ N/A= No Aplica

		Entonces, la madurez te permite compartir las razones, no desde una perspectiva pasional, por querer ganar, sino desde una perspectiva objetiva, por el bienestar y por el resultado que se persigue.” (C:1; E-2; P-42; L-8-10)
	Retos	“Hay muchos aspectos en la vida que todavía me hace falta mucho que avanzar.” (C:1; E-2; P-42; L-1,2)
	contratos	“Mira, siempre paramos llegando a contratos. Contratos hablados, digamos donde uno cede algo y el otro cede algo.” (C:1; E-2; P-44; L-1,2)
	Recurrir a experiencias propias	“Yo aprovecho mucho las experiencias o digamos que los momentos donde hay un mal resultado, los aprovecho mucho para ejemplificar.” (C:1; E-2; P-56; L-1,2) “Tuve la oportunidad de ganar mucha experiencia con la vida, entonces yo estaba muy claro de lo que buscaba en una pareja” (C:1; E-2; P-2; L-3,4)
	Contener	“Porque la forma en la que me lo dice, por ejemplo, no es porque me mire en una necesidad, sino porque me mira tan enfocado en querer crecer y querer mejorar cosa que, él me dice “acordate que las cosas llegan a su tiempo.” (C:1; E-2; P-60; L-16-18)
	Tener objetivos	“Una vez tú tenes claro el resultado que buscas, todas las estrategias van hacia eso.” (C:1; E-2; P-74; L-1,2) “La meta es lo más importante” (C:1; E-2; P-132; L-6)
	Ceder	“Yo creo que la estrategia más valiosa para una relación es no querer ganar.” (C:1; E-2; P-86; L-2). “Para mí lo más importante no es ganar, ni que yo tenga la razón.” (C:1; E-2; P-86; L-5,6) “Acuerdos donde cada uno ceda algo.” (C:1; E-2; P-68;

		L-1) “Mm... tratar de llegar a... acuerdos donde cada uno ceda algo que... digamos que no que le duela, sino tratar de ceder lo suficiente para contribuir a lograr el resultado que dese.... que te decía, que perseguimos.” (C: 1; E-2; P-68; L-1-3). “Una vez está claro, ya miramos para abajo y miramos cuáles son las concesiones que podemos ceder cada uno, y las ponemos digamos en un plano donde ponemos los acuerdos” (C:1; E-2; P-44; L-5-7)
	Buscar bien mayor	“Para mi lo más importante es que nosotros recuperemos “el nosotros bien”. Si no, no sirve.” (C:1; E-2; P-104; L-1,2)
	Compartir	“Un sistema de apoyo es descansar, quedarnos compartiendo en familia. Nosotros sí nos disfrutamos mucho nuestra propia compañía mutua.” (C:1; E-2; P-116; L-2-4)
	Dialogar	“Hablar es lo que más ayuda.” (C:1; E-2; P-126; L-1)
	No darse por vencido	“Buscaría por donde fuera para solucionarlo” (C:1; E-2; P-142; L-1)

Tabla de Indicadores de Pareja 2 Cónyuge 1

Pareja 2 Cónyuge 1		
INDICADORES	SUB INDICADORES	EVIDENCIA EN LA ENTREVISTA
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	“Controlarme, porque la euforia lo hace a uno, ah, lo pone... rebelde como te digo, entonces tengo la capacidad de, de verdad, respirar profundo, despejar mi mente y ya poder hablar, ¿verdad? Es que ese... el dar el paso de poder hablar tú, ¿verdad?”. (C: 2; E-1; P-34; L-2-5). “Negociamos, um... talvez como en doble vía, ¿verdad? quien... ceder y recibir, ¿verdad? “Yo voy a ceder en esto, más tú tienes que dar esto...” así vamos negociando.” (C:2; E-1; P-60; L-1-3). “Hablando, platicando, ¿verdad? Ya calmados, sentándonos y hablando.” (C: 2; E-1; P-62; L-1). “Ceder, ceder o escoger al final.” (C: 2; E-1; P-72; L-1).
	Esforzarse y tener éxito	“Umm... ¡ay, qué difícil! Es que cuando uno está en conflicto, uno se pone en una postura muy... muy rebelde, pero, talvez callar, ¿verdad? escuchar a la otra persona y... pues, perdonar o pedir perdón, depende de qué postura estés, ¿verdad? Sin tener como... quitarte un poquito esa... ese orgullo, esa rebeldía, respirar profundo, callar y perdonar, ¿verdad? perdonar y pedir perdón, ¿verdad? Porque, al final, si uno se ama uno se perdona, definitivamente, ¿verdad?”(C: 2; E-1; P-8; L-1-6). “Cuando ya estoy calmada tengo la capacidad de poder y tirármele encima y darle un abrazo pues, y sé que, aunque él esté muy enojado, él va a sonreírse, ¿verdad? o va a decir “¡ay, no! Quitate que no sé qué...” pero entre tu “quítate” y todo ya estamos jugando. Eh... ¿qué otra habilidad tengo? Eh... eso básicamente, es la forma en

		que cuando yo ya estoy calmada, puedo empezar como un jugueteo que nos hace otra vez volvernos a reconciliar, ¿verdad? a diferencia de él que, cuando se empieza a poner así, yo más me enoja, siento que me está molestando.” (C:2; E-1; P-34; L-6-13). “Esa es la negociación que tenemos, que nunca va a caer sobre uno, porque entonces uno se cansa de dar, de dar, y de dar y no recibir nada a cambio, ¿verdad?”. (C:2; E-1; P-60; L-8-10). “Entonces, saliendo de la rutina, ¿verdad? “bueno, entonces, ¿sabes qué? Vamos a tomarnos algo. Y vamos a hablar” y allí es donde realmente vuelve el romance y dice uno “ah bueno ya estamos tranquilos” ¿verdad?. (C:2; E-1; P-62; L-5-7).
	Invertir en amigos íntimos	“Les digo: “¡ay, salgamos y nos vamos a dar una vuelta!” y sí, busco un apoyo”. (C:2; E-1; P-26; L-3,4) “Me gusta salir. Sí, la verdad que sí...bueno la verdad no se los comento. A mis amigas sí.” (C:2; E-1; P-26; L-1,2)
	Buscar pertenencia	N/A ⁸
	Fijarse en lo positivo	“Sí, siempre. Sí... la verdad que sí. Para no volver a cometer el mismo error, si ese fuese el caso, para fortal... para no ser tan débil, ¿verdad? como pareja, cuando son cosas muy sencillas. Sí, de todo se aprende.” (C:2; E-1; P-90; L-1-3)
	Buscar diversiones relajantes	“Me gusta salir. Sí, la verdad que sí...bueno la verdad no se los comento. A mis amigas sí.” (C:2; E-1; P-26; L-1,2)
	Distracción física	“Eso es lo que busco, salir a tomarme algo con mis amigas, o ir al gimnasio, o... la cosa es no estar cerca de él hasta que se me pase, porque si no sigue el conflicto.”

⁸ N/A= No aplica

		(C:2; E-1; P-26; L-4-6). “Gimnasio, sí. Definitivamente, porque el gimnasio, en lugar de cansarme, me da energías. Entonces, yo no iba, la verdad, no iba... desde que me casé, dejé de ir... Pero, el cansancio del trabajo, de poner la casa, de ver el nene, de tener un conflicto es agotador, y el agotamiento a mí me pone de mal humor, ¿verdad? Entonces, definitivamente sí, ir al gimnasio, despejarme, ¿verdad? Me gusta hacer ejercicio, me da energía.” (C:2; E-1; P-98; L-1-7)
Referencia a otros	Buscar apoyo social	“Ah... si es que le cuento a alguien, que me escuche. Solo. De allí no... no le pido que haga algo... algo más por mí más que me escuche, si es que le digo a alguien, ¿verdad?”. (C:2; E-1; P-32; L-1-3). “A mi mamá le cuento muchas cosas, pero por el hecho que ya está lejos ¿Me entiendes? En ese sentido sí no me gusta mucho que se involucren en mis cosas. Ella está lejos, entonces sé que me va a escuchar, yo sé que me va...en algún momento a apoyar, pero no a entrometerse en mi relación.” (C:2; E-1; P-56; L-2-6). “Lo hago con el fin de desahogarme, que me escuchen. Eso es, yo no pido que me den soluciones, tan solo que me escuchen. Porque igual si me van a dar soluciones, talvez ni las use.” (C:2; E-1; P-56; L-6-8)
	Buscar apoyo espiritual	“Sí, la verdad que sí. Una oración, definitivamente.” (C:2; E-1; P-24; L-1) “Si definitivamente me pongo a orar, ¿verdad? A orar, a pedirle a Dios que me tranquilice, que me dé paciencia si no soy yo la culpable o que me ayude a cambiar si soy yo la culpable.” (C:2; E-1; P-24; L-7-9) “Un consejero. Ajá, como un consejero que no sólo te va a

		escuchar, sino que realmente él sabe de Dios, conoce a Dios y te a dar un apoyo más... talvez un poco más espiritual a tu relación.” (C:2; E-1; P-116; L-1)
	Buscar ayuda profesional	“Psicólogo, terapia conyugal.” (refiriéndose a qué harían si no encontraran solución a un conflicto) (C:2; E-1; P-114; L-1)
Afrontamiento no productivo	Preocuparse	“Porque es la desesperación que te pones a llorar.” (C:2; E-1; P-36; L-2,3). “Me pongo a llorar pues, pero sí es muy poco. Trato de mantener la calma.” (C:2; E-1; P-54; L-2,3)
	Hacerse ilusiones	N/A ⁹
	Falta de afrontamiento	“La cosa es no estar cerca de él hasta que se me pase, porque sino sigue el conflicto.” (C:2; E-1; P-26; L-5,6). “Pero es la misma emoción del conflicto que tú hablas de más. Talvez decís cosas que no quieres, que no sentís. Es más de la emoción que de lo que realmente sentís, ¿verdad?.” (C:2; E-1; P-44; L-4-6). “Pero, sí se altera la voz, nos gritamos pues. Él me grita a mí y yo le grito a él. Se eleva totalmente el tono de la voz.” (C:2; E-1; P-46; L-2,3)
	Ignorar el problema	“Se me pasa, en un instante, y... y como te digo, ¿verdad? lo abrazo y lo molesto, entonces ya, no pienso no pienso o... o lo que le digo siempre “no, mira, ya no discutamos.” (C:2; E-1; P-64; L-3-5). “Me favorecen muchísimo, o sea, eso de... cuando estoy en un conflicto con él y... es desconectarte, venirte a la oficina, trabajar, enfocarte en tu trabajo... te despeja, a mí me despeja totalmente la mente, ¿verdad? A mí me ayuda

⁹ N/A= No Aplica

		un montón.” (C:2; E-1; P-66; L-1-3). “No, no. Al contrario, busco qué otra cosa me...no me ponga a pensar de que esté enojada.” (C:2; E-1; P-68; L-1,2). “Eso sí, eso sí, porque como te digo, si hay un conflicto, ¡ay! Ya me quiero ir a trabajar...” Porque, prefiero enfocar mi mente en otra cosa, aunque, dentro del mismo tiempo estoy pensando en el conflicto, ¿verdad? no es como... sí hay un tiempo en el que se te va, o sea, te enfocas en tu trabajo y jamás te acuerdas y decis “¿por qué me enojé?” pero, sí.” (C:2; E-1; P-100; L-1-5)
	Reducción de la tensión	“Sí. Como dicen, nosotros las mujeres tenemos no sé cuántos “Mbytes” de memoria y de repente se te mete en la cabeza algo que hizo en el 2000 (se ríe). Sí, la verdad que le reclamo, lastimosamente, fíjate.” (C:2; E-1; P-52; L-1-3). “Despejarme, eh... ocuparme en otra cosa, y luego volver... o sea, lo mismo, pensar en eso, pero no como envenenándote más y enojándote más, sino a la vez distrayéndote pero a la vez decis “ah, es que yo no me tendría que haber puesto así por esto” ¿verdad? E ir como.... ¿Cómo te digo? Estar como pensando en eso, pero... quitando las cosas que no son importantes, o sea, no dándole importancia a algo que no vale la pena.” (C:2; E-1; P-78; L-1-6)
	Reservarlo para sí	“Eh...cediendo, ¿verdad? O sea, él quiere... lo de la comida,¿verdad? “ah bueno, él quiere no sé qué...” me digo yo “Ah no quiero pelear. Vamos allí” “¿Sí? Ah va, está bueno, vamos”. Ceder.” (C:2; E-1; P-82; L-1-3)
	Auto inculparse	“Talvez sí, mi carácter o algo... pero sí, nos la repartimos en mí prácticamente. Cuesta mucho... cuando sí realmente es algo que él... que es lógico que él cometió el error sí es “mira, fue tu culpa”. Pero sí, casi siempre recae

		en mí.” (C:2; E-1; P-38; L-2-5)
Emergentes		
	Acuerdos	“Esa es la negociación que tenemos, que nunca va a caer sobre uno, porque entonces uno se cansa de dar, de dar, y de dar y no recibir nada a cambio, ¿verdad?” (C:2; E-1; P-60; L-8-10). “Negociamos, um... talvez como en doble vía, ¿verdad? quien... ceder y recibir, ¿verdad? “Yo voy a ceder en esto, más tú tienes que dar esto...” así vamos negociando.” (C:2; E-1; P-60; L-1-3). ”Entonces, es donde uno dice “ok, yo estoy cediendo en que él duerma un poco más” y él está diciendo “ok, bueno, yo voy a hacer el esfuerzo...” ¿Me entiendes? Esa es la negociación que tenemos, que nunca va a caer sobre uno, porque entonces uno se cansa de dar, de dar, y de dar y no recibir nada a cambio, ¿verdad?.” (C:2; E-1; P-60; L-6-10) “Llegar a un acuerdo también.” (C:2; E-1; P-70; L-1,2)
	Madurez	“Entonces, cada quien tiene que tener un... una postura y comprender a la otra persona para tener una buena relación.” (C:2; E-1; P-4; L-3,4). “El dar el paso de poder hablar tú, ¿verdad? Porque si no, los dos callados no nos hablamos y cada quien por su lado...” (C:2; E-1; P-34; L-4-6). “Pero sí, que quiero ser feliz, que soy fuerte, que soy madura, a veces siento que soy madura.” (C:2; E-1; P-92; L-3,4)

	Contener	“Respirar profundo, callar y perdonar” (C:2; E-1; P-8; L-4,5). “No, la verdad que no, por lo mismo, porque yo soy muy cerrada en ese caso. En ese sentido, no le ando diciendo a nadie que tengo conflictos con él, la verdad.” (C:2; E-1; P-28; L-1,2) “Negociamos, um... talvez como en doble vía, ¿verdad? quien... ceder y recibir, ¿verdad? “Yo voy a ceder en esto, más tú tienes que dar esto...” así vamos negociando.” (C:2; E-1; P-60; L-1-3).
	Tener objetivos /aprendizajes	“Estar como pensando en eso, pero... quitando las cosas que no son importantes, o sea, no dándole importancia a algo que no vale la pena.” (C:2; E-1; P-78; L-4-6) “Ya sé que eso le molesta a él, no lo hago; ya sabe él que eso me molesta, no lo hace.” (C:2; E-1; P-106; L-2)
	Ceder	“Ceder, ceder o escoger al final.” (C:2; E-1; P-72; L-1). “Ah no quiero pelear. Vamos (C:2; E-1; P-82; L-3) “¿Sí? Ah va, está bueno, vamos”. Ceder.” (C:2; E-1; P-82; L-2,3) “Poner de nuestra parte, los dos, y ceder.” (C:2; E-1; P-106; L-1) “Eh...cediendo, ¿verdad?” (C:2; E-1; P-82; L-1) “Yo voy a ceder en esto, más tú tienes que dar esto...” (C:2; E-1; P-60; L-2).

	Buscar bien mayor	“No vale la pena, quiero estar con él...” y definitivamente quiero estar con él” (C:2; E-1; P-50; L-3) “Yo quiero ser feliz, pero también quiero que él sea feliz” y de igual manera, yo sé que él no lo expresa tanto, pero sé que... lo siento, ¿verdad? Que él quiere ser feliz, pero yo también me quiere hacer feliz.” (C:2; E-1; P-94; L-10-12)
	Compartir	“Bien especial, poder compartir eh... todo, porque allí sí te toca compartir todo con tu pareja.” (C:2; E-1; P-2; L-4,5) “Vamos a tomarnos algo. Y vamos a hablar” y allí es donde realmente vuelve el romance.” (C:2; E-1; P-62; L-5,6)
	Dialogar	“Hablando, platicando, ¿verdad? Ya calmados, sentándonos y hablando.” (C:2; E-1; P-62; L-1) “Despejar mi mente y ya poder hablar, ¿verdad? Es que ese... el dar el paso de poder hablar tú, ¿verdad?”. (C: 2; E-1; P-34; L-4,5). “Vamos a tomarnos algo. Y vamos a hablar” (C:2; E-1; P-62; L-5,6).
	No darse por vencido	“Ya te toca respirar profundo, relajarte, callarte y perdonar o pedir perdón.” (C:2; E-1; P-20; L-3,4)
	Perdonar	“Porque, al final, si uno se ama uno se perdona, definitivamente.” (C:2; E-1; P-8; L-5,6) “Ya te toca respirar profundo, relajarte, callarte y perdonar o pedir perdón.” (C:2; E-1; P-20; L-3,4) “Si uno, si uno logra perdonar dejas atrás.” (C:2; E-1; P-52; L-3,4)

		“Pues, perdonar o pedir perdón, depende de qué postura estés, ¿verdad?” (C: 2; E-1; P-8; L-3). “Respirar profundo, callar y perdonar” (C:2; E-1; P-8; L-4,5).c
	Evitar hacer daño	“Que no hay que hablar mucho cuando uno está molesto o eufórico, ¿verdad? porque decis a veces hasta cosas de más y lastimas más.” (C:2; E-1; P-44; L-2-4). “Talvez decis cosas que no quieres, que no sentís. Es más de la emoción que de lo que realmente sentís”. (C:2; E-1; P-44; L-5,6)

Tabla Pareja 2 Cónyuge 2

INDICADORES	SUB INDICADORES	EVIDENCIA EN LA ENTREVISTA
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	“Mmm... relajarse, tratar de hablar y llegar a un acuerdo” (C:2; E-2; P-36; L-1) “Hablar, o sea, comunicarme” (C:2; E-2; P-40; L-1) “Pues hablar de los problemas y talvez salir a algún lado o algo así” (C:2; E-2; P-80; L-1)
	Esforzarse y tener éxito	“Ehh... ella me dice lo que piensa, lo que quiere. Yo también y... llegamos a un acuerdo pero, o sea, estando... como que nos beneficia a los dos, no sólo a ella y no sólo a mi. Buscamos el beneficio de los dos.” (C:2; E-2; P-68; L-1-3) “Ver exactamente cuál fue el problema, tratar de arreglarlo y... o sea, ya no... para que ya no vuelva a suceder, ¿verdad? platicar y todo para ver qué se hace.” (C:2; E-2; P-106; L-1,2)
	Invertir en amigos íntimos	N/A
	Buscar pertenencia	N/A
	Fijarse en lo positivo	“Pues, porque a veces uno se pelea y después para uno mejor, pues.” (C:2; E-2; P-66; L-1,2)
	Buscar diversiones relajantes	“Solo salgo a caminar.” (C:2; E-2; P-100; L-1)
	Distracción física	“Solo salgo a caminar.” (C:2; E-2; P-100; L-1)
Referencia a	Buscar apoyo	N/A ¹⁰

¹⁰ N/A=No Aplica

otros	social	
	Buscar apoyo espiritual	N/A ¹¹
	Buscar ayuda profesional	“Tal vez sí buscaría ayuda. Un psicólogo o algo así.” (C:2; E-2; P-116; L-1)
Afrontamiento no productivo	Preocuparse	“Sí me afecta... a uno le cuesta concentrarse” (C:2; E-2; P-74; L-1)
	Hacerse ilusiones	N/A
	Falta de afrontamiento	“cambiar de tema o algo así.” (C:2; E-2; P-40; L-2) “Me alejo de ella un rato” (C:2; E-2; P-42; L-1) “Algo que tenga pendiente, lo empiezo a hacer y todo, pues. Un trabajo o un mandado...” (C:2; E-2; P-102; L-2,3)
	Ignorar el problema	“Entonces uno va como que a otro lado para pensar en otra cosa.” (C:2; E-2; P-62; L-1,2) “No haciéndole caso.” (<i>refiriéndose a lograr efectivamente posponer o evita la discusión</i>) (C:2; E-2; P-83; L-1,2) “Algo que tenga pendiente, lo empiezo a hacer y todo, pues. Un trabajo o un mandado...” (C:2; E-2; P-102; L-2,3)
	Reducción de la tensión	“Bien, sí. Cuando uno se recuerda, pues, que se pone a pensar ya uno tranquilo y todo dice uno “¡Qué burrada fue eso!” o algo así.” (C:2; E-2; P-88; L-1)
	Reservarlo para	N/A

¹¹ N/A= No Aplica

	sí	
	Auto inculparse	“Ella dice que yo fui, yo le digo que yo fui.” (C:2; E-2; P-44; L-1) “Sí, sí. Acepto que yo tuve la culpa y le digo “Bah, ya no peliemos” (C:2; E-2; P-56; L-1) “Muchas veces, como que yo tengo la culpa de haber empezado.” (C:2; E-2; P-94; L-1)
Emergentes		
	Acuerdos	“Mmm... relajarse, tratar de hablar y llegar a un acuerdo” (C:2; E-2; P-36; L-1) “Ehh... ella me dice lo que piensa, lo que quiere. Yo también y... llegamos a un acuerdo pero, o sea, estando... como que nos beneficia a los dos, no sólo a ella y no sólo a mí. Buscamos el beneficio de los dos.” (C:2; E-2; P-68; L-1-3)
	Madurez	“O sea, que tengo que cambiar eso. Y a veces uno llega con problemas de la calle y llega a la casa a rematar.” (C:2; E-2; P-94; L-2)
	Ceder	“Sí, sí. Acepto que yo tuve la culpa y le digo “Bah, ya no peliemos” (C:2; E-2; P-56; L-1)
	Dialogar	“Hablar, o sea, comunicarme” (C:2; E-2; P-40; L-1) “Hablando.” (C:2; E-2; P-70; L-1) ““Ehh... ella me dice lo que piensa, lo que quiere. Yo también y... llegamos a un acuerdo” (C:2; E-2; P-68; L-1,2)

	Aprender para no repetir	O sea, que tengo que cambiar eso. Y a veces uno llega con problemas de la calle y llega a la casa a rematar.” (C:2; E-2; P-94; L-2) “Ver exactamente cuál fue el problema, tratar de arreglarlo y... o sea, ya no... para que ya no vuelva a suceder, ¿verdad? platicar y todo para ver qué se hace.” (C:2; E-2; P-106; L-1,2)
--	---------------------------------	--

Tabla de Indicadores Pareja 3 cónyuge 1

Pareja 3 Cónyuge 1		
INDICADORES	SUB INDICADORES	EVIDENCIA EN LA ENTREVISTA
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	“También tengo que estar consciente que cuando le digo: “Mira, reconozco que no lo hice bien. Estoy mal”, no es que él lo vaya a tomar como “¡Ay! Gracias”, sino que “Bueno, a ver cómo van las cosas después de esto”. (C:3; E-1; P-52; L-6-9) “Busquemos un punto en el que no sea ni tu causa ni la mía y...démole por ese lado” (C:3; E-1; P-68; L-2,3) “Así, decimos así “Como adultos: piedra, papel, o tijera. ¡Bah!” Ehh...(se ríe). Al final funciona.” (C:3; E-1; P-68; L-3,4) “Y generalmente, como que ponemos el “Árbol de decisión”. O sea, “Mira, tenemos o esta opción, o esta opción, o esta opción...Si nos vamos por ésta, nos va a pasar esto; si nos vamos por ésta, nos tenemos que atener a las consecuencias; y si nos vamos por ésta... ¿Cuál de las tres es menos dolorosa para los dos? ¡Bah! Vámonos por ésta”. (C:3; E-1; P-70; L-1-5) “Así lo vemos como a nivel...no tan de sentimientos y yo creo que nos sirve mucho...” (C:3; E-1; P-70; L-5,6)
	Esforzarse y tener éxito	“Que ninguno de los dos nunca lo ve como un “quiero ganar esta batalla” sino que es como “lo mejor para los dos” (C:3; E-1; P-8; L-3,4) “Primero, llegar a acuerdos. O sea, como que si es un tema de al final del día, negociación.” (C:3; E-1; P-36; L-

		1,2) “Es como que sí hay que sacarle como con cuchara y...como que esa parte sí a mí se me da un poco más que a él, ¿verdad? Porque es muy bueno para hablar pero nunca habla mucho del tema emocional (se ríe). Entonces, como que eso es como que... eso es lo que...lo que creo de mí funciona en la relación” (C:3; E-1; P-36; L-8-12 Y si la “canté”, entonces hay un punto en el que no me queda más que bajar la cabeza y decirle “Perdón, no lo voy a volver a hacer”. (C:3; E-1; P-52; L-1-3)
	Invertir en amigos íntimos	“Mi mejor amiga, es súper buena gente y cuando... hay algo, o sea, le cuento” (C:3; E-1; P-58; L-1,2)
	Buscar pertenencia	N/A
	Fijarse en lo positivo	N/A
	Buscar diversiones relajantes	N/A
	Distracción física	N/A ¹²
Referencia a otros	Buscar apoyo social	“Sí hago, es contarle a mi mamá. O sea, desahogarme.” (C:3; E-1; P-22; L-4,5) “Pero, sí como que de repente mi paño de lágrimas puede ser mi mamá” (C:3; E-1; P-22; L-8,9) “Mi mejor amiga, es súper buena gente y cuando... hay algo, o sea, le cuento” (C:3; E-1; P-58; L-1,2)

¹² N/A= No Aplica

		“A mi mamá” (refiriéndose que acude a ella cuando tiene conflictos) (C:3; E-1; P-60; L-1)
	Buscar apoyo espiritual	“Yo... soy medio espiritual” (C:3; E-1; P-22; L-1)
	Buscar ayuda profesional	N/A
Afrontamiento no productivo	Preocuparse	“Para mí es mucha inseguridad.” (C:3; E-1; P-64; L-1) “Si siento que estamos peleando, o sea, es porque algo más no está bien.” (C:3; E-1; P-64; L-2,3)
	Hacerse ilusiones	N/A ¹³
	Falta de afrontamiento	“Me he ido acoplando” (C:3; E-1; P-4; L-13) “¿Sabés qué? Hablamos después”. Y cada quien agarra sus rollos, sus cosas, o sus actividades.” (C:3; E-1; P-38; L-3,4) “Yo creo que a mí... cualquier tema de nosotros, en el trabajo, lo bloqueamos y seguimos.” (C:3; E-1; P-74; L-8,9) “¡Ya! Tranquila. No es un buen momento para hablar”. Y a veces fui yo la que le dijo: “Hay gente, un público...Allí hablamos después”. (C:3; E-1; P-86; L-3,4)
	Ignorar el problema	“Mira, y ¿cómo te fue en no sé qué?” y cuando sentimos, ya ni siquiera nos acordamos de que estábamos peleados.” (C:3; E-1; P-74; L-4,5)

¹³ N/A=No Aplica

		“Yo creo que a mí... cualquier tema de nosotros, en el trabajo, lo bloqueamos y seguimos.” (C:3; E-1; P-74; L-8,9)
	Reducción de la tensión	“Pero de lo contrario, o sea los dos somos cabeza fría, esperamos a que se nos pase “el mosh” y de allí lo de hablar.” (C:3; E-1; P-18; L-6-8) “De repente aquel se exalta y yo le digo: “Mira, tranquilo. Lo platicamos luego”. (C:3; E-1; P-84; L-3) “O sea, si ya pasaste, te podés reír de ellos.” (C:3; E-1; P-88; L-1) “Trabajar. Creo que eso es mi salida. Trabajar.” (C:3; E-1; P-101; L-1)
	Reservarlo para sí	“Me he ido acoplando” (C:3; E-1; P-4; L-13)
	Auto inculparse	“Mmm... Generalmente, es por mi culpa, debo confesarlo.” (C:3; E-1; P-14; L-1)
Emergentes		
	Acuerdos	“Primero, llegar a acuerdos. O sea, como que si es un tema de al final del día, negociación.” (C:3; E-1; P-36; L-1,2) “Así, decimos así “Como adultos: piedra, papel, o tijera. ¡Bah!” Ehh...(se ríe). Al final funciona.” (C:3; E-1; P-68; L-3,4) “Y generalmente, como que ponemos el “Árbol de decisión”. O sea, “Mira, tenemos o esta opción, o esta opción, o esta opción...Si nos vamos por ésta, nos va a pasar esto; si nos vamos por ésta, nos tenemos que atener a las consecuencias; y si nos vamos por ésta...

		¿Cuál de las tres es menos dolorosa para los dos? ¡Bah! Vámonos por ésta". (C:3; E-1; P-70; L-1-5)
	Definición del conflicto	"Mira, hoy sí estoy molesta". O sea, ya cuando le digo "Hoy si..." es porque de plano sí estamos peleando, y no estoy contenta." (C:3; E-1; P-48; L-1-3)
	Madurez	"Entonces, ¡tengo que ganar la batalla!" o "es mi razón..." O sea, es como que pensamos "Ah si... ¡si! También la "canté". (C:3; E-1; P-18; L-11,12) "Es una estrategia o cualquier guerra, o sea, ya conocés a tu enemigo, ya te conocés vos... O sea, sabés hasta donde vas a... sabes hasta dónde vas a ceder vos." (C:3; E-1; P-36; L-2-4) "Me vuelvo como que más... humana talvez, y sí como que le digo como que mucho qué siento, "Entendéme" o cosas por el estilo. Pero, si trato de pensar mucho antes de decírselo." (C:3; E-1; P-42; L-5-7) "También tengo que estar consciente que cuando le digo: "Mira, reconozco que no lo hice bien. Estoy mal", no es que él lo vaya a tomar como "¡Ay! Gracias", sino que "Bueno, a ver cómo van las cosas después de esto". (C:3; E-1; P-52; L-6-9) "Entonces cambias y tratas de minimizarlas." (C:3; E-1; P-109; L-2,3) "Lo "cool" es que creo que he podido agarrar las cosas buenas de él..." (C:3; E-1; P-4; L-11,12) "Te vas dando cuenta de qué te va funcionando y qué no" (C:3; E-1; P-80; L-4,5)

	Tener objetivos	“Yo creo que eh... nos une el hecho de que los dos queremos como cambiar las cosas, no sólo en “Guate” sino que como que de la cultura y como que los dos estamos, pues, enfocados a cumplir nuestras metas” (C:3; E-1; P-4; L-1-3)
	Ceder	“Me he ido acoplando” (C:3; E-1; P-4; L-13) “Es una estrategia o cualquier guerra, o sea, ya conocés a tu enemigo, ya te conocés vos... O sea, sabés hasta donde vas a... sabes hasta dónde vas a ceder vos.” (C:3; E-1; P-36; L-2-4)
	Buscar bien mayor	“Que ninguno de los dos nunca lo ve como un “quiero ganar esta batalla” sino que es como “lo mejor para los dos” (C:3; E-1; P-8; L-3,4) “Entonces, ¡tengo que ganar la batalla!” o “es mi razón...” O sea, es como que pensamos “Ah si... ¡si! También la canté”. (C:3; E-1; P-18; L-11,12) “Al final es de... seguir en paz ¿verdad? la fiesta en paz.” (C:3; E-1; P-52; L-1) “Entonces, también saber que lo que... o sea, nosotros al final del día en lo que estamos entrados en... en nuestra relación. O sea: Él, yo y mi hija. Queremos mucho a nuestras familias, queremos mucho a nuestro entorno, pero somos lo que importa.” (C:3; E-1; P-70; L-8-11) “Lo que a nosotros nos importa es nosotros dos y nuestra hija. De allí todo el mundo... pues es importante pero se podría morir y por nosotros no hay clavo (se ríe).” (C:3; E-1; P-70; L-14-16)
	Dialogar	“Mira, además obviamente del hablarnos no pasa nada”

		(C:3; E-1; P-70; L-1)
	Aprender para no repetir	“Cuando se puede, se va a poder y sino, no nos afanamos entonces como que hay que agarrar...Creo que eh... lo “cool” es que creo que he podido agarrar las cosas buenas de él...” (C:3; E-1; P-4; L-10-12) “Pero yo creo que... tal vez es que... yo lo que siento es que vas construyendo. O sea, vas construyendo... porque te puedo decir que al principio no era igual, pues.” (C:3; E-1; P-80; L-1-3) “O sea, te vas dando cuenta de qué te va funcionando y qué no, pero... no como que fuera una fórmula probablemente sino como que como la forma en la que te vas adaptando tú.” (C:3; E-1; P-80; L-4-6) “Entonces, te hace crecer como persona. Porque algo que me dicen siempre es “Usted cuando habla no se da cuenta que parece que estuviera mandando”. Es que sí, no me doy cuenta. Poco a poco voy aprendiendo, pero mientras tanto, sí necesito a alguien que me refuerce el conocimiento. “ (C:3; E-1; P-92; L-1-5) “Entonces cambias y tratas de minimizarlas.” (C:3; E-1; P-109; L-2,3)
	Perdonar o pedir perdón	“Y si la “canté”, entonces hay un punto en el que no me queda más que bajar la cabeza y decirle “Perdón, no lo voy a volver a hacer”. (C:3; E-1; P-52; L-1-3)

Tabla de Indicadores Pareja 3 Cónyuge 2

Pareja 3 cónyuge 2		
INDICADORES	SUB INDICADORES	EVIDENCIA EN LA ENTREVISTA
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	“Definitivamente, cuando tenemos un problema, eh... pues, sí la verdad es que es platicando y... y... valorando como la relación, supongo yo.” (C:3; E-2; P-50; L-5,6) “Sí, por eso, porque sí me... o sea, sí te digo que sí me impacta mucho y también de allí yo creo que sale una necesidad real de encontrarle un solución porque son cosas que me bloquean. Entonces, inclusive yo puedo identificarlo así “ah, no puedo dejar de pensar...” o “no estoy pensando en la solución de de esto, porque estoy pensando en otra cosa”, Entonces, sí...” (C:3; E-2; P-54; L-1-5)
	Esforzarse y tener éxito	“Siempre trato es siempre ponerme en la situación de ella, verlo desde su... desde su perspectiva y si es algo que a ella le... si es algo que a ella el molesta de mi actitud, definitivamente yo sí lo evaluó aunque es bien difícil siempre aceptar que uno tiene la actitud mala, porque uno no se está dando cuenta” (C:3; E-2; P-16; L-17-20) “trabajo de prevención, ¿verdad? Por eso tiene que ser como constante, porque cuando uno se empieza como que a sentir como que algo no te parece, o que quisiera que se fuera algo... lo que hago es definitivamente decirlo, en algún momento.” (C:3; E-2; P-62; L-2-5) “La verdad, yo lo que siento es como que trato de ponerle atención, aun cuando a veces uno está cansado y... es así como... interesarme... pero interesarme por

		sus cosas.” (C:3; E-2; P-86; L-6-8)
	Invertir en amigos íntimos	N/A
	Buscar pertenencia	N/A
	Fijarse en lo positivo	N/A
	Buscar diversiones relajantes	N/A
	Distracción física	N/A
Referencia a otros	Buscar apoyo social	“Hablo con mi mamá, por ejemplo, o... sí, con mi mamá diría yo, pero al final de cuentas, y eso siento que uno es el que tiene que resolver en conflicto.” (C:3; E-2; P-20; L-28-30) “Están algunos mis tíos. Está un mi tío que era muy amigo de mi papá, hermano de mi mamá.” (C:3; E-2; P-22; L-2-3) “yo tengo una... su hermana, que es mi tía... que es mi madrina, de bautizo, que tenemos una relación bien fuerte. Yo voy primero con ella” (C:3; E-2; P-44; L-17-19)
	Buscar apoyo espiritual	N/A
	Buscar ayuda profesional	N/A
Afrontamiento no productivo	Preocuparse	N/A
	Hacerse ilusiones	N/A
	Falta de afrontamiento	“Yo trato de evitar a toda costa de llegar a ese punto.” (C:3; E-2; P-30; L-8)
	Ignorar el	“Ay, se le va a pasar” o “que le haga ganas un ratito”,

	problema	pero... eh... al final de cuentas, como que lo que sí trato es más que lo trabajemos antes de que sea..." (C:3; E-2; P-64; L-2-4)
	Reducción de la tensión	N/A
	Reservarlo para sí	N/A
	Auto inculparse	"Mira, no importa pues... quien haya tenido la culpa..." por lo general, voy a ser yo." (C:3; E-2; P-30; L-3,4)
Emergentes		
	Acuerdos	N/A
	Definición del conflicto	N/A
	Madurez	N/A
	Retos	N/A
	Contratos	N/A
	Recurrir a experiencias propias	"Yo creo que es como algo personal, ¿verdad? Es como una forma de decir "Bueno, sí..." yo... a mí me gustaría que ella fuera, digamos, como que... que ella le pusiera, que sé yo, pintura a la casa, o no sé... que cambiara algo... Como lo absorbo es de la siguiente forma: yo no lo haría tampoco. O sea, ella no lo hace, pero yo tampoco lo hago. Entonces yo tengo... tampoco, ninguna razón para exigirte algo que tampoco yo no cumpla. Probablemente si a mí me molestara digamos, bueno, y lo que hice fue, cabal, pues, si lo que más me gustó fue el cuarto de "Ñ" (refiriéndose a su hija) digamos que el cuarto estaba re lindo y todo y todo entonces vine yo y "¿por qué yo no lo puedo hacer?" Entonces, cabal, un día me fui a comprar un montón de cosas... Pues obviamente me quedó bonito y así que tan "cute", pero... o sea, hasta ella así como que... como que la impulsó a meterse a ver un poco más. (C:3; E-2; P-14; L-1-22)

	Contener	N/A
	Tener objetivos	N/A
	Ceder	“Yo soy más de ceder, ceder para ganar. “ (C:3; E-2; P-48; L-5) “Como que uno lo entiende a veces que cediendo algunas cosas terminas ganando un montón de cosas más”. (C:3; E-2; P-48; L-7-9)
	Buscar bien mayor	N/A
	Compartir	N/A
	Dialogar	“Definitivamente, cuando tenemos un problema, eh... pues, sí la verdad es que es platicando y... y... valorando como la relación, supongo yo.” (C:3; E-2; P-50; L-5,6) “Sí la verdad es que es platicando” (C:3; E-2; P-50; L-5,6)
	No darse por vencido	N/A
	Enseñar	N/A
	Evitar hacer daño	N/A
	Autocontrol	“Paciencia, eh... eso sería una. Moderar la voz, o sea, no levantar la voz nunca. Eh... soy muy consciente también de mi... de mi... del uso de mis... de mi cuerpo. Trato a todas formas de ponerme de los brazos cruzados, aun cuando estar consciente de eso es bien difícil, digamos, ¿verdad? Pero sí trato de moderar la voz, aun cuando esté descontrolado, o mantener el mismo tono de voz y tener una postura no amenazante con ella. (C:3; E-2; P-26; L-1-6)

Tabla de Indicadores Pareja 4 Cónyuge 1

Pareja 4 Cónyuge 1		
INDICADORES	SUB INDICADORES	EVIDENCIA EN LA ENTREVISTA
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	“Porque definitivamente, el diálogo es lo que resuelve todo.” (C:4; E-1; P-20; L-3,4) “Mira, tal cosa pasó, esto paso... ¡Qué feo! No me gustó lo que me dijiste, no me gustó el tono en que me hablaste. ¿Qué vamos a hacer?” ¿Verdad? Hablarlo...Proponer soluciones, por supuesto.” (C:4; E-1; P-83; L-3-5) “...Hablarlos. Sí. Es como “Mirá, necesitamos hablar de tal cosa...” OK.” (C:4; E-1; P-103; L-1) “Sí fue de sentarnos, “Mirá, esto está pasando. ¿Qué vamos a hacer?” Y él hablaba, yo hablaba, pero no fue planificado, sino que la conversación se fue fluyendo... llegamos a un acuerdo, definitivamente y... a cumplirlo, sobre todo.” (C:4; E-1; P-107; L-4-7) “Mira, ya , gordo, o sea, ya tranquilo pues. Ya paz. ¡Calmate, pues!” Usualmente, sí...así...si, él me habla así: “Mira, “Q” (<i>nombre de ella</i>), ya pues.. perdóname pues, ya...” “Bah, está bueno, pues...” (C:4; E-1; P-113; L-1-3)
	Esforzarse y tener éxito	“Trato como de respirar profundo y...aguantarme, y comunicarlo, o sea, sí... pero comunicarme de hacerlo que me escuche. No que me pelee de regreso, sino que me escuche, ¿verdad?.” (C:4; E-1; P-44; L-1-3) “...y después yo analizo y...sí yo cometí un error, sí le pido perdón, ¿verdad? Pero ya en el momento si ya” (C:4; E-1; P-65; L-1,2)

		“Totalmente. Paro lo que estoy haciendo y, te enfocas. Sí, porque quiero resolverlo rápido, no me gusta pelearme con alguien mucho tiempo.” (C:4; E-1; P-99; L-1) “Pero sí, hablarlo. Hablarlo, sentarnos a platicar y...y tratar de buscarle solución.” (C:4; E-1; P-158; L-2,3)
	Invertir en amigos íntimos	N/A
	Buscar pertenencia	N/A
	Fijarse en lo positivo	“El ser empático todos los...no todos los días, pero tratar de ser empático todos los días...con la otra persona, porque nos levantamos de una forma diferente todos los días” (C:4; E-1; P-4; L-3-5) “Somos muy solidarios el uno con el otro” (C:4; E-1; P-14; L-1)
	Buscar diversiones relajantes	“Leer. Sí, yo leo. Soy adicta a la lectura” (C:4; E-1; P-148; L-1) “Y yo agarro mis libros, que nunca se me acaban, gracias a Dios, y a sentarme a leer horas. Yo puedo amanecer leyendo, ¿verdad? Es como mi...no sé...mi mundo para mí misma.” (C:4; E-1; P-148; L-1-3)
	Distracción física	N/A ¹⁴
Referencia a otros	Buscar apoyo social	“Escuchamos consejos de nuestros papás” (C:4; E-1; P-14; L-1,2) “Nos dejamos llevar de consejos sin dejar que se metan en...porque no se meten, pero sí nos aconsejan y sabemos escuchar.” (C:4; E-1; P-14; L-3-5)

¹⁴ N/A= No Aplica

		“También en mi papá” (<i>refiriéndose a apoyo</i>) (C:4; E-1; P-30; L-1) “A mis papis (Se ríe)...Sí, a mi...Bueno, en este caso a mi papá” (C:4; E-1; P-34; L-1) “Entonces, a mi mamá. Y pues, ahora que no está mi mamá, (<i>refiriéndose a que murió</i>) llamo a mi papá.” (C:4; E-1; P-40; L-5) “Cuando es algo nuevo, sobre todo cuando es un conflicto sobre algo nuevo, y que yo no sé qué hacer y que me siento como entre la espada y la pared, en ese momento llamo a mi papá.” (C:4; E-1; P-71; L-2-4)
	Buscar apoyo espiritual	“Ah sí, sí. Sí, soy Católica y, sí definitivamente...” (C:4; E-1; P-28; L-1) “Yo soy como bien Católica y... tengo a mi... mi asesor, digamos, espiritual, ¿verdad? Entonces, sí trato de buscarlo periódicamente como para platicar con él y...” (C:4; E-1; P-28; L-2-4) “Rezo mucho, todos los días.” (C:4; E-1; P-30; L-2)
	Buscar ayuda profesional	N/A
Afrontamiento no productivo	Preocuparse	N/A
	Hacerse ilusiones	N/A ¹⁵
	Falta de	“Que uno de los dos se quede callada.” (C:4; E-1; P-8; L-

¹⁵ N/A= No Aplica

	afrentamiento	1) “Que a veces, él mejor se va” (C:4; E-1; P-20; L-1) “En el momento yo quiero tener la razón...” (C:4; E-1; P-63; L-1)
	Ignorar el problema	“Que uno de los dos se quede callada.” (C:4; E-1; P-8; L-1) “Entonces si...el aprender a callar” (C:4; E-1; P-8; L-3)
	Reducción de la tensión	“Que a veces, él mejor se va, ¿verdad? y espera a que todo se calme, ó yo me quedo callada y espero horas a que él ya lo vea yo tranquilo, y ya podemos hablar.” (C:4; E-1; P-20; L-1-3) “Hablar después, y pedir perdón después... Sí, tomarse un tiempo, como de...”Time out”. (C:4; E-1; P-46; L-1,2) “Eh... espero, y después lo digo hablando.” (C:4; E-1; P-55; L-2) “Así como...a ver... eh... eh, por ejemplo las citas de esta niña, ya sea al médico, al psicólogo, las clases o...eh... “Pero es que igual soy yo el que las paga” ¿Verdad? Como...entonces yo lo molesto y le digo “Mirá eso es como que abuso económico” le digo yo. Entonces, ya como se comienza a calmar, ¿verdad?” (C:4; E-1; P-170; L-2-6)
	Reservarlo para sí	N/A

	Auto inculparse	N/A ¹⁶
Emergentes		
	Acuerdos	“Compartimos, eh, los mismos sueños. Nuestras hijas” (C:4; E-1; P-6; L-1,2) “Trato como de respirar profundo y...aguantarme, y comunicarlo, o sea, sí... pero comunicarme de hacerlo que me escuche. No que me pelee de regreso, sino que me escuche, ¿verdad?.” (C:4; E-1; P-44; L-1-3) “Mira, tal cosa pasó, esto paso... ¡Qué feo! No me gustó lo que me dijiste, no me gustó el tono en que me hablaste. ¿Qué vamos a hacer?” ¿Verdad? Hablarlo...Proponer soluciones, por supuesto.” (C:4; E-1; P-83; L-3-5) “Sí fue de sentarnos, “Mirá, esto está pasando. ¿Qué vamos a hacer?” Y él hablaba, yo hablaba, pero no fue planificado, sino que la conversación se fue fluyendo... llegamos a un acuerdo, definitivamente y... a cumplirlo, sobre todo.” (C:4; E-1; P-107; L-4-7) “Pero sí, hablarlo. Hablarlo, sentarnos a platicar y...y tratar de buscarle solución.” (C:4; E-1; P-158; L-2,3)
	Madurez	“Somos muy solidarios el uno con el otro” (C:4; E-1; P-14; L-1)
	Retos	“También hemos tomado malas decisiones económicas, por supuesto.” (C:4; E-1; P-162; L-2,3)
	Contratos	“Sí fue de sentarnos, “Mirá, esto está pasando. ¿Qué vamos a hacer?” Y él hablaba, yo hablaba, pero no fue planificado, sino que la conversación se fue fluyendo... llegamos a un acuerdo, definitivamente y... a cumplirlo,

¹⁶ N/A= No Aplica

		sobre todo.” (C:4; E-1; P-107; L-4-7)
	Recurrir a experiencias propias	“Mis papás tuvieron un matrimonio...de los que ya no existen, así que...de algo sirven.” (C:4; E-1; P-42; L-2,3)
	Tener objetivos	“Ya sabemos a dónde queremos ir, y queremos llegar juntos a ese punto, ¿verdad?” (C:4; E-1; P-6; L-3,4)
	Ceder	“Que uno de los dos se quede callada.” (C:4; E-1; P-8; L-1) “Entonces si...el aprender a callar” (C:4; E-1; P-8; L-3) “Mira, ya , gordo, o sea, ya tranquilo pues. Ya paz. ¡Cálmate, pues!” Usualmente, sí...así...si, él me habla así: “Mira, “Q” (<i>nombre de ella</i>), ya pues.. perdóname pues, ya...” “Bah, está bueno, pues...” (C:4; E-1; P-113; L-1-3)
	Buscar bien mayor	“Compartimos, eh, los mismos sueños. Nuestras hijas” (C:4; E-1; P-6; L-1,2) “Totalmente. Paro lo que estoy haciendo y, te enfocas. Sí, porque quiero resolverlo rápido, no me gusta pelearme con alguien mucho tiempo.” (C:4; E-1; P-99; L-1) “Y nos toca sentarnos y “bueno, para adelante. Esto ya no existe. ¡Vamos, pues!”. (C:4; E-1; P-162; L-6,7)
	Dialogar	“Porque definitivamente, el diálogo es lo que resuelve todo.” (C:4; E-1; P-20; L-3,4) “Mmm...La comunicación” (<i>refiriéndose a habilidades personales</i>) (C:4; E-1; P-44; L-1)

		“Trato como de respirar profundo y...aguantarme, y comunicarlo, o sea, sí... pero comunicarme de hacerlo que me escuche. No que me pelee de regreso, sino que me escuche, ¿verdad?.” (C:4; E-1; P-44; L-1-3) “Comunicándonos...” (C:4; E-1; P-81; L-1) “...Hablarlos. Sí. Es como “Mirá, necesitamos hablar de tal cosa...” OK.” (C:4; E-1; P-103; L-1) “...Hablarlo. Es que, insisto que el hablarlo” (C:4; E-1; P-158; L-1) “Pero sí, hablarlo. Hablarlo, sentarnos a platicar y...y tratar de buscarle solución.” (C:4; E-1; P-158; L-2,3) “Y él hablaba, yo hablaba, pero no fue planificado, sino que la conversación se fue fluyendo...” (C:4; E-1; P-107; L-5,6) “Hablarlo...Proponer soluciones” (C:4; E-1; P-83; L-5)
	No darse por vencido	“Trato como de respirar profundo y...aguantarme, y comunicarlo, o sea, sí... pero comunicarme de hacerlo que me escuche. No que me pelee de regreso, sino que me escuche, ¿verdad?.” (C:4; E-1; P-44; L-1-3) “Totalmente. Paro lo que estoy haciendo y, te enfocas. Sí, porque quiero resolverlo rápido, no me gusta pelearme con alguien mucho tiempo.” (C:4; E-1; P-99; L-1)

		“Pero sí, hablarlo. Hablarlo, sentarnos a platicar y...y tratar de buscarle solución.” (C:4; E-1; P-158; L-2,3)
	Aprender para no repetir	“Es como analizarlo, realmente si...si qué tan grave fue, o por qué lo hiciste tan grave si no era tan grave” (C:4; E-1; P-136; L-1,2) “Cada discusión, cada pelea es una enseñanza para...pues para no volver a hacer lo mismo, ¿verdad? Es como seguir conociendo a tu pareja, porque siguen surgiendo cosas diferentes todos los días.” (C:4; E-1; P-140; L-1-3)
	Evitar hacer daño	“El ser empático todos los...no todos los días, pero tratar de ser empático todos los días...con la otra persona, porque nos levantamos de una forma diferente todos los días” (C:4; E-1; P-4; L-3-5) “Somos muy solidarios el uno con el otro” (C:4; E-1; P-14; L-1) “Creo que... le duele más a la... cuando tú ya estás bien con la persona, es más doloroso...No es... no es más doloroso, es más...Pues, sí, es más doloroso escuchar a la otra persona diciéndote lo que realmente piensa cuando ya la...que cuando ya...porque en el momento: “Sí, ya pasó, ya estuvo” Pero cuando tú estás comunicándote, de verdad...Te llega, te toca el corazón.” (C:4; E-1; P-55; L-2-7)
	Perdonar	“Sí yo cometí un error, sí le pido perdón.” (C:4; E-1; P-65; L-1) “Hablar después, y pedir perdón”. (C:4; E-1; P-46; L-1,2)
	Empatía	“El ser empático todos los...no todos los días, pero tratar de ser empático todos los días...con la otra persona, porque nos levantamos de una forma diferente todos los días” (C:4; E-1; P-4; L-3-5)

Tabla de Indicadores Pareja 4 Cónyuge 2

Pareja 4 Conyugue 2		
INDICADORES	SUB INDICADORES	EVIDENCIA EN LA ENTREVISTA
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	“Nosotros platicamos mucho.” (C:4; E-2; P-8; L-1) “A aquella le gusta platicar las cosas, entonces a eso he ido yo desarrollando, y talvez mejor platicar para resolver un problema, y no dejarla allí en la... que allí esté siempre”. (C:4; E-2; P-8; L-7-9) “En la misma noche, tratamos de hablar y de cosas así”. (C:4; E-2; P-26; L-1,2) “Bueno, la discusión allí está...” y ya como que los dos están algo...estamos algo “empurrados” y...y tratamos de ver como ya no estar, ya no estar así enojados” (C:4; E-2; P-42; L-2-4)
	Esforzarse y tener éxito	“Pues decimos lo que pensamos, y si algo nos molesta...aunque la otra persona no... o sea, aunque a ella no le gusta escucharlo, pero se lo digo.” (C:4; E-2; P-4; L-1-3) “Pues, digamos que si hay un problema, pues nos sentamos a platicar y “mira, tal y tal cosa... ¿qué piensas? No yo pienso tal y tal cosa...” y una forma... como de arreglarlo, ¿verdad?”. (C:4; E-2; P-16; L-2-4) “Exponer mis puntos de vista, y decirle qué no me parece y que sí me parece, ¿verdad? Más que todo, eso, siento yo.” (C:4; E-2; P-36; L-1-3) “Aparte de platicando, tratando de asumir lo que hicimos mal, y tratar de mejorar, ¿verdad? no es así que al día

		siguiente, ya uno va a hacer lo mismo sino que está consiente que uno de los dos estuvimos mal en alguna actitud, algo así... tratar de no cometerlo otra vez, ¿verdad?." (C:4; E-2; P-76; L-1-4) "Yo me fui a trabajar, regreso y es "bueno, mira, no podemos estar así. Platiquemos" ¿verdad? O sea..." (C:4; E-2; P-96; L-4,5)
	Invertir en amigos íntimos	N/A
	Buscar pertenencia	N/A ¹⁷
	Fijarse en lo positivo	"Aparte de platicando, tratando de asumir lo que hicimos mal, y tratar de mejorar, ¿verdad? no es así que al día siguiente, ya uno va a hacer lo mismo sino que está consiente que uno de los dos estuvimos mal en alguna actitud, algo así... tratar de no cometerlo otra vez, ¿verdad?." (C:4; E-2; P-76; L-1-4)
	Buscar diversiones relajantes	"Jugar <i>football</i> ." (C:4; E-2; P-130; L-2)
	Distracción física	"Bueno, me voy a ir a jugar <i>football</i> en la noche o, me voy a meter al gimnasio, porque para pasar el tiempo para llegar a la casa..." (C:4; E-2; P-104; L-1-3) "Voy al gimnasio para... para hacer "<i>Spinning</i>", o sea, me gusta hacer mucho cardio... pesas no... y jugar <i>football</i>." (C:4; E-2; P-130; L-1,2)
Referencia a otros	Buscar apoyo social	"Las pocas veces que lo he hecho, es a mi mamá. Pero, muy pocas veces." (C:4; E-2; P-30; L-1) "De vez en cuando a mi hermano, a mi hermano, un par

¹⁷ N/A= No Aplica

		de veces.” (C:4; E-2; P-68; L-1)
	Buscar apoyo espiritual	“Hubo una época en que empezamos a ir a un grupo... de religión, cosas así.” (C:4; E-2; P-96; L-1,2)
	Buscar ayuda profesional	N/A
Afrontamiento no productivo	Preocuparse	“Yo soy muy preocupado en ese sentido, como que en el bienestar de la familia, entonces yo me estreso mucho pensando en eso” (C:4; E-2; P-138; L-4,5)
	Hacerse ilusiones	N/A ¹⁸
	Falta de afrontamiento	“Me hacía mucho el “loco”. (C:4; E-2; P-8; L-2) “Entonces, puede pasar dos, tres días... y, varios días y así, ¿verdad? Hasta que alguien ya “Bueno, mira ya... ya mucho”...” (C:4; E-2; P-38; L-3,4) “5% es... o ella se levanta y se va o yo me levanto y me voy” (C:4; E-2; P-80; L-2,3) “Si salgo peleando con aquella ahorita, me meto mucho en el trabajo y trato de no pensar... en eso, para que no me... porque si no ya no rindo igual.” (C:4; E-2; P-86; L-2,3) “Bueno, me voy a ir a jugar <i>football</i> en la noche o, me voy a meter al gimnasio, porque para pasar el tiempo para llegar a la casa...” (C:4; E-2; P-104; L-1-3) “Estoy trabajando” O sea, es estar haciendo... forma de decir como que...no querer enfrentar todavía la... lo que viene, ¿verdad?” (C:4; E-2; P-104; L-6,7)

¹⁸ N/A= No Aplica

		“Ya vengo, voy a ir a la “compu” o lo que sea...alejarme del... problema.” (C:4; E-2; P-128; L-4,5)
	Ignorar el problema	“Me hacía mucho el “loco”. (C:4; E-2; P-8; L-2) “A mí casi siempre me han resbalado mucho las cosas”. (C:4; E-2; P-8; L-3,4) “Entonces, puede pasar dos, tres días... y, varios días y así, ¿verdad? Hasta que alguien ya “Bueno, mira ya... ya mucho”...” (C:4; E-2; P-38; L-3,4) “¡Ay, hombre! Allí que se quede...” ¿verdad?” (refiriéndose al problema) (C:4; E-2; P-8; L-6,7)
	Reducción de la tensión	N/A
	Reservarlo para sí	“Ah, pues, la mente como que me da mis vueltas, ¿verdad? Pero, lo mantengo allí (se ríe)...” (C:4; E-2; P-46; L-1,2) “Yo soy como que más reservado, no soy tan...o sea, no me gusta expresarme tan sentimental” (C:4; E-2; P-44; L-1,2)
	Auto inculparse	N/A ¹⁹
Emergentes		
	Acuerdos	“Pues decimos lo que pensamos, y si algo nos molesta...aunque la otra persona no... o sea, aunque a ella no le gusta escucharlo, pero se lo digo.” (C:4; E-2; P-4; L-1-3)

¹⁹ N/A= No Aplica

		“Exponer mis puntos de vista, y decirle qué no me parece y que sí me parece, ¿verdad? Más que todo, eso, siento yo. Lo mismo de platicar y de así ella también expone su punto de vista si.... porqué sí o no, ¿verdad?...” (C:4; E-2; P-36; L-1-4) “95% talvez y lo logramos” (<i>refiriéndose a lograr acuerdos</i>) (C:4; E-2; P-80; L-2) “Sí, cuando tenemos desacuerdos, y a ella no le parece o a mí no me parece algunas cosas, nos toca, ¿verdad? O sea, porque... a aquella no le parece que yo haga algunas cosas... Entonces, aquella como que le hace ganas, ¿verdad? Hay veces que ha tenido razón ella, otras veces que he tenido razón yo.” (C:4; E-2; P-94; L-1-6)
	Definición del conflicto	“Mira, esto que pasa es que... como te comportaste no me gustó...” o ella o yo, ¿verdad? “Yo pienso que talvez no es lo correcto... que no sé qué, que no sé cuánto” O algo así, ¿verdad?.” (C:4; E-2; P-98; L-1-3)
	Madurez	“Lo que hemos podidos construir en estos nueve años, ¿verdad? Que obviamente, desde un primer día, fue el amor de noviazgo y todo... pero es diferente, ajá.” (C:4; E-2; P-6; L-3-9) “Y...pues, con el tiempo, tratar de mejorar eso” (C:4; E-2; P-120; L-4) “Tratando de asumir lo que hicimos mal, y tratar de mejorar” (C:4; E-2; P-76; L-1,2)

	Negociar	“Pues, digamos que si hay un problema, pues nos sentamos a platicar y “mira, tal y tal cosa... ¿qué piensas? No yo pienso tal y tal cosa...” y una forma... como de arreglarlo, ¿verdad?”. (C:4; E-2; P-16; L-2-4) “Sí, cuando tenemos desacuerdos, y a ella no le parece o a mí no me parece algunas cosas, nos toca, ¿verdad? O sea, porque... a aquella no le parece que yo haga algunas cosas, en el sentido de trabajo o...más que todo es eso, ¿verdad? Pero yo le digo “mira, sí lo voy a hacer, porque yo siento que es una buena oportunidad” ¿verdad? Entonces, aquella como que le hace ganas, ¿verdad? Hay veces que ha tenido razón ella, otras veces que he tenido razón yo.” (C:4; E-2; P-94; L-1-6) “En algunos casos, que si es algo que yo hice, le digo “mira...” ya cuando ella me lo dice, me pongo a analizar y pienso “bueno, sí, tiene razón”... otra vez le digo “mira, hoy sí pienso que nada que ver, pues”. (C:4; E-2; P-100; L-1-3)
	Recurrir a experiencias propias	“O no le voy a contestar de alguna forma porque talvez se vaya a enojar, ¿verdad?” (C:4; E-2; P-102; L-3,4) “A veces hago como que un autoanálisis”. (C:4; E-2; P-120; L-1,2)
	Contener	“Ah, pues, la mente como que me da mis vueltas, ¿verdad? Pero, lo mantengo allí (se ríe)...” (C:4; E-2; P-46; L-1,2) “Yo soy como que más reservado, no soy tan...o sea, no me gusta expresarme tan sentimental” (C:4; E-2; P-44; L-1,2) “Bueno, me voy a ir a jugar <i>football</i> en la noche o, me voy a meter al gimnasio, porque para pasar el tiempo

		para llegar a la casa...” (C:4; E-2; P-104; L-1-3) “Si le contesto mal, se va a enojar aquella y así...” (C:4; E-2; P-142; L-2)
	Ceder	“Pues, aceptando que está mal, ¿verdad? Y... ya como... o qué tengo que hacer para corregirlo.” (C:4; E-2; P-54; L-1,2)
	Buscar bien mayor	“Y...pues, con el tiempo, tratar de mejorar eso” (C:4; E-2; P-120; L-4)
	Dialogar	“Nosotros platicamos mucho.” (C:4; E-2; P-8; L-1) “A aquella le gusta platicar las cosas, entonces a eso he ido yo desarrollando, y talvez mejor platicar para resolver un problema, y no dejarla allí en la... que allí esté siempre”. (C:4; E-2; P-8; L-7-9) “Si hay un problema, pues nos sentamos a platicar.” (C:4; E-2; P-16; L-2,3) “En la misma noche, tratamos de hablar y de cosas así”. (C:4; E-2; P-26; L-1,2) “Hablar entre nosotros” (C:4; E-2; P-96; L-3) “Talvez mejor platicar para resolver un problema” (C:4; E-2; P-8; L-8)
	No darse por vencido	“Yo me fui a trabajar, regreso y es “bueno, mira, no podemos estar así. Platiquemos” ¿verdad? O sea...” (C:4; E-2; P-96; L-4,5)
	Enseñar	“A aquella le gusta platicar las cosas, entonces a eso he ido yo desarrollando, y talvez mejor platicar para resolver un problema, y no dejarla allí en la... que allí

		esté siempre". (C:4; E-2; P-8; L-7-9)
	Evitar hacer daño	"Si le contesto mal, se va a enojar aquella y así..." (C:4; E-2; P-142; L-2)
	Aprender para no repetir	"Aparte de platicando, tratando de asumir lo que hicimos mal, y tratar de mejorar, ¿verdad? no es así que al día siguiente, ya uno va a hacer lo mismo sino que está consiente que uno de los dos estuvimos mal en alguna actitud, algo así... tratar de no cometerlo otra vez, ¿verdad?." (C:4; E-2; P-76; L-1-4) "Bueno, hay que tratar de ya no volverlo a hacer, ¿verdad?" (C:4; E-2; P-100; L-4) "Ya viéndolo y ya recordando no hay enojo" (C:4; E-2; P-112; L-1,2) "Y...pues, con el tiempo, tratar de mejorar eso" (C:4; E-2; P-120; L-4) "Si ha sido por culpa mía, entonces tratar de no volver a cometer ese error." (C:4; E-2; P-138; L-6,7)

Tabla de Indicadores Pareja 5 Cónyuge 1

Pareja 5 Cónyuge 1		
INDICADORES	SUB INDICADORES	EVIDENCIA EN LA ENTREVISTA
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	“Poder platicar de qué es lo que pasa, qué pienso y... buscar la manera de resolverlo.” (C:5; E-1; P-12; L-2) “Hablando, creo que hablando, siendo... entendiéndonos, entendiendo cuál es el problema, y buscando una solución, pues.” (C:5; E-1; P-56; L-1,2) “Sí, ah... la mayoría de veces sí” (<i>refiriéndose a deja lo que está haciendo para concentrarse en el problema</i>) (C:5; E-1; P-62; L-1) “Hablar, se lo digo “me cayó mal que hicieras eso...” Comunicarnos, hablar.” (C:5; E-1; P-64; L-1) “Ah, eso sí lo hago, como verlo desde varias perspectivas para... para ser más empática. Yo soy bien estructurada y bien ordenada y él es como un desorden. Su cabeza es una... un desorden de creatividad entonces, como... como yo lo miro desde diferentes perspectivas para que él lo entienda un poco mejor y lo ordene un poco mejor.” (C:5; E-1; P-74; L-1-5)
	Esforzarse y tener éxito	“Pienso que podemos hablar de las cosas cada quién, qué es lo que le molestó y encontrar acuerdos que nos ayudan.” (C:5; E-1; P-12; L-3,4) “Sí, sí, pienso en qué le voy a decir, pienso qué me molestó. En que... cómo decírselo para que él me entienda.” (C:5; E-1; P-58; L-1,2)

		“Yo pienso en poder ordenar las ideas que tenemos a la... al discutir” (C:5; E-1; P-66; L-1) “Ok, a ti te molestó esto y a mí me molestó esto... Yo te propongo esta solución...” yo... yo como que ordeno el problema y creo que eso es una habilidad. (C:5; E-1; P-66; L-3-5)
	Invertir en amigos íntimos	“Tengo una amiga a la que le hablo cuando ya estoy harta, digamos, que estoy cansada de lo mismo o que... que me enojé mucho por algo y no sé qué hacer.” (C:5; E-1; P-18; L-1-3)
	Buscar pertenencia	“Tiene una buena relación con su esposo y a veces a mí me ayuda a aprender de ella.” (C:5; E-1; P-24; L-3,4)
	Fijarse en lo positivo	“Yo pienso en poder ordenar las ideas que tenemos a la... al discutir” (C:5; E-1; P-66; L-1) “Ah, eso sí lo hago, como verlo desde varias perspectivas para... para ser más empática. Yo soy bien estructurada y bien ordenada y él es como un desorden. Su cabeza es una... un desorden de creatividad entonces, como... como yo lo miro desde diferentes perspectivas para que él lo entienda un poco mejor y lo ordene un poco mejor.” (C:5; E-1; P-74; L-1-5)
	Buscar diversiones relajantes	“Pues me gusta escribir. Escribo mucho. He escrito poemas, he escrito libros. Me ayudan a desahogarme y a sentirme mejor. Eso hago.” (C:5; E-1; P-84; L-1,2)
	Distracción física	N/A ²⁰
Referencia a otros	Buscar apoyo social	“Tengo una amiga a la que le hablo cuando ya estoy harta, digamos, que estoy cansada de lo mismo o que... que me enojé mucho por algo y no sé qué hacer.” (C:5; E-1; P-18; L-1-3) “Mmm... quizás, eh... ésta mi amiga que te digo, ella a

²⁰ N/A= No Aplica

		veces me brinda consejos.” (C:5; E-1; P-20; L-1)
	Buscar apoyo espiritual	N/A ²¹
	Buscar ayuda profesional	“Me encantaría buscar un psicólogo pero no sé si él lo aceptaría, creo que él lo haría de manera... o sea, como para mí yo buscaría una psicóloga un psicólogo y... talvez buscaría terapia para mí que nos ayudara como pareja.” (C:5; E-1; P-100; L-1)
Afrontamiento no productivo	Preocuparse	“Me ocasiona tristeza, me ocasiona frustración y preocupación.” (C:5; E-1; P-52; L-1) (<i>refiriéndose a los conflictos</i>) “Mmm... pues, me distrae, o sea, no puedo estar pensando en las cosas que debo estar pensando cuando peleo con él.” (C:5; E-1; P-60; L-1,2)
	Hacerse ilusiones	N/A
	Falta de afrontamiento	“Talvez nos damos como un tiempo” (C:5; E-1; P-30; L-1) “Intento distraerme con algo de la casa para no estar pensando en eso.” (C:5; E-1; P-86; L-1,2) “O sea, si... si yo sé que algo no va a pasar, sólo no lo menciono para que no se dé el conflicto. (C:5; E-1; P-88; L-1,2)
	Ignorar el problema	“Ay bueno, ésta vez no vuelvo a pelear...” solo no vuelvo a traer el tema y ya no se habla.” (C:5; E-1; P-68; L-2,3) “Intento distraerme con algo de la casa para no estar

²¹ N/A= No Aplica

		pensando en eso.” (C:5; E-1; P-86; L-1,2) “O sea, si... si yo sé que algo no va a pasar, sólo no lo menciono para que no se dé el conflicto. (C:5; E-1; P-88; L-1,2)
	Reducción de la tensión	“Pues, sí. Él más pero... sí, usamos marihuana.” (C:5; E-1; P-90; L-1)
	Reservarlo para sí	“Emociones no, talvez no” (<i>refiriéndose a ser incapaz de expresar las emociones que siente</i>) (C:5; E-1; P-34; L-1)
	Auto inculparse	“Yo sé que hago algo que a él no le gusta y yo le digo “mira, hice esto que yo sé que no te gusta, pero entendeme que lo hice por esto esto y esto...” o... o... “sí, hice esto que yo sé que está mal, perdón...” (C:5; E-1; P-40; L-1-3)
Emergentes		
	Acuerdos	“Pienso que podemos hablar de las cosas cada quién, qué es lo que le molestó y encontrar acuerdos que nos ayudan.” (C:5; E-1; P-12; L-3,4) “Creo que negociamos como... como poniendo como... como viendo las cosas que pesan más para uno, o sea, supóngase, la vez pasada era la... la semana pasada era la graduación de nuestra hija, se graduó de prepa y era importante que él fuera. Y él “no, que tengo que trabajar, que es hora de trabajo, que no sé qué...” entonces, yo le empecé a decir de todas las razones de peso, como que las fotos, que ella lo iba a recordar para siempre, que el trabajo siempre iba a estar allí y... él dice que yo lo manipulé pero realmente considero que ésta era realmente una situación donde yo pienso que sí era importante que él estuviera.” (C:5; E-1; P-54; L-3-11) “Hablando, creo que hablando, siendo... entendiéndonos, entendiendo cuál es el problema, y buscando una solución, pues.” (C:5; E-1; P-56; L-1,2)

		“OK, a ti te molestó esto y a mí me molestó esto... Yo te propongo esta solución...” yo... yo como que ordeno el problema y creo que eso es una habilidad.” (C:5; E-1; P-66; L-3-5)
	Madurez	“Puedo decirle qué es lo que me molestó, por qué me molestó y poder hablar de eso... comunicarme, comunicarme.” (C:5; E-1; P-28; L-1-3) “Yo sé que hago algo que a él no le gusta y yo le digo “mira, hice esto que yo sé que no te gusta, pero entendeme que lo hice por esto esto y esto...” o... o... “sí, hice esto que yo sé que está mal, perdón...” (C:5; E-1; P-40; L-1-3) “Yo pienso en poder ordenar las ideas que tenemos a la... al discutir” (C:5; E-1; P-66; L-1) “OK, a ti te molestó esto y a mí me molestó esto... Yo te propongo esta solución...” yo... yo como que ordeno el problema y creo que eso es una habilidad.” (C:5; E-1; P-66; L-3-5)
	Contratos / Neociacion	“O sea, yo sé cuándo cometo un error y le digo “sí, yo hice mal esto, y tú hiciste mal esto...” (C:5; E-1; P-32; L-1,2)
	Dialogar	“Poder platicar de qué es lo que pasa, qué pienso y... buscar la manera de resolverlo.” (C:5; E-1; P-12; L-2) “Hablando, creo que hablando” (C:5; E-1; P-56; L-1) “Hablar, se lo digo “me cayó mal que hicieras eso...” Comunicarnos, hablar.” (C:5; E-1; P-64; L-1)

		“Poder hablar de eso... comunicarme, comunicarme.” (C:5; E-1; P-28; L-2,3)
	Evitar hacer daño	“Ah, pues yo creo que, a lo largo de los años hemos ido aprendiendo como qué cosas nos gustan y qué cosas no del otro, entonces evitar hacer lo que va a enojar al otro, talvez.” (C:5; E-1; P-92; L-1-3)
	Aprender para no repetir	“Ah, pues yo creo que, a lo largo de los años hemos ido aprendiendo como qué cosas nos gustan y qué cosas no del otro, entonces evitar hacer lo que va a enojar al otro, talvez.” (C:5; E-1; P-92; L-1-3)
	Manipular	“A veces lo logro convencer que las cosas se den de esa manera, y creo que a veces él me logra convencer a mí de esa manera.” (C:5; E-1; P-54; L-1,2) “Él dice que yo lo manipulé pero realmente considero que ésta era realmente una situación donde yo pienso que sí era importante que él estuviera.” (C:5; E-1; P-54; L-9-11)
	Empatía	“Como verlo desde varias perspectivas”. (C:5; E-1; P-74; L-1)

Tabla de Indicadores Pareja 5 Cónyuge 2

Pareja 5 Cónyuge 2		
INDICADORES	SUB INDICADORES	EVIDENCIA EN LA ENTREVISTA
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	“Dependiendo de la gravedad del asunto... Entonces “¡Bah! ¿No te gusta el color de la pintura? ¡Bah! Está bien, cambiemos el color de la pintura. ¿No te gusta qué... no sé ...escuche este tipo de música? Bueno, hacele ganas porque, entonces, mientras estás vos no la voy a escuchar, pero mientras esté solo sí la voy a escuchar. Sí, sábelo, entendolo. Voy a concederte tus deseos, pero no en contra de mi voluntad. ¿Estás de acuerdo con eso? ¿Sí o no? OK” Y empieza la negociación” (C:5; E-2; P-10; L-4-11) “Perate... ¡Ah! Tal vez no, ¿verdad? Tal vez no es bueno que me vaya a... o tal vez que haga, esto que compre aquello...entonces ¡ah! Bueno, a ver pues ¿Qué pensas?” Entonces, como que le hago... como que le doy una como su tarjeta de “Va, vamos pues Explicame qué es” Y, muchas veces, he de aceptarlo, que sí he aceptado esa “onda”. (C:5; E-2; P-36; L-4-8) “Presentamos, así como con banderitas blancas, “bueno, entonces, siempre sí voy a ir, ¿verdad?” Entonces, eh... ”sí, pero yo te dije que si vas, esto y esto va a pasar. ¿Estás seguro de lo que vas a hacer?” Claro, no con esas palabras y no con esa tranquilidad, pero básicamente esa es... esa es la fórmula. O sea, “si vas, esto va a ser tu consecuencia. ¿Estás seguro... estás consiente que vas a asumir? ¡Bah! Dale pues”. Y ya” (C:5; E-2; P-68; L-5-10) “Hablamos, siempre es hablar.” (C:5; E-2; P-74; L-1)
	Esforzarse y tener éxito	“Porque para mí el matrimonio es un “fucking” negocio... Pero sí he tenido pérdidas, y... y tengo que ver cómo recuperar esas pérdidas como todo empresario lo haría.”

		(C:5; E-2; P-2; L-16-20) “Sí los hemos resuelto así de calidad o algo así... sí es, sí hay, ¿qué? “<i>Milestones</i>” que nos marcan así... que llegamos, tuvimos este clavo, entre los dos lo resolvimos, entre los dos salimos adelante. ¡Listo! Entonces es como que, “va, ¡estrellita!” y tenemos varias estrellitas en nuestro traje, ¿verdad?” (C:5; E-2; P-20; L-3-7) “Soy muy conciliador” (C:5; E-2; P-36; L-1,2) “Solucionamos viendo soluciones, tanteando soluciones. O sea, uno al otro “¿Qué te parecería si... o por qué no hacemos esto?” o “¿por qué no...? La cagaste, pero va... ahora te toca ir a...” (C:5; E-2; P-74; L-7-9) “Si me he ido peleado a casa y tengo que llamarlo para pedirle una disculpa”. (C:5; E-2; P-84; L-1,2)
	Invertir en amigos íntimos	N/A
	Buscar pertenencia	N/A ²²
	Fijarse en lo positivo	“Las diferencias. Exactamente, porque si ella fuera igual que yo, “a la madre”... sí, yo creo que nos hubiéramos dejado... Igual, hay otras cosas donde me han dejado de gustar a mí porque, porque no me he sentido cómodo con ella, entonces ella me jala de regreso. Entonces, es un negocio.” (C:5; E-2; P-8; L-1-21)
	Buscar diversiones relajantes	“Vení, vamos a ir a éste restaurante que me encantó, que me dijeron que te va a encantar” “Salgamos de nuestra zona de confort y vengamos a probar comida Thai”. (C:5; E-2; P-8; L-12-14)

²² N/A= No Aplica

		“Señor Juan” se llama mi banda.” (<i>refiriéndose a que toca en un grupo musical</i>) (C:5; E-2; P-112; L-1) “Toco y escucho música, me relajo totalmente.” (C:5; E-2; P-114; L-1)
	Distracción física	N/A
Referencia a otros	Buscar apoyo social	“Veni vos (<i>refiriéndose a cualquier persona</i>), te voy a contar una histo... te voy a contar mi problema” sino que es sólo medio mencionar el asunto para ver cuál es la reacción de la gente para poder tomar algún conocimiento para cuando llegué” (C:5; E-2; P-26; L-4-6) “Así con mis cuates, por ejemplo, y no tiene nada que ver ni que estoy peleando ni ninguna onda pero, sale el tema así de “¿Qué pasaría, muchá, si... no les planchan bien la ropa?” por decirte alguna cosa ínfima...”Ah, no hombre es que pela...ta...ta...ta” Y entonces, ya de allí se saca... alguna idea para saber si realmente estoy caminando sobre el camino que es.” (C:5; E-2; P-26; L-11-15) “Tengo, una par de... sí, sí son como pastores... en realidad son mis tíos” (C:5; E-2; P-30; L-1,2)
	Buscar apoyo espiritual	N/A ²³
	Buscar ayuda profesional	“Me ha nacido más la idea de ir a un psicólogo” (C:5; E-2; P-138; L-4)
Afrontamiento no productivo	Preocuparse	“Ay, desgaste. Desgaste y estrés, y... y frustración. Nunca enojo. O talvez enojo es el último, pero en realidad sí, cuando estamos peleando o yo me voy de la casa peleando, ¡a la!, es un estrés, es un gasto de vida, porque yo digo “mano, yo debería estar aquí, preocupado por mí trabajo...y preocupado por llegar a la

²³ N/A= No Aplica

		casa y que todo esté bien”. (C:5; E-2; P-64; L-1-4) “Ah sí me estresa.” (C:5; E-2; P-78; L-1) “Entonces hay cuentas que uno la verdad no puede pensar mientras está en conflicto.” (C:5; E-2; P-78; L-3,4)
	Hacerse ilusiones	N/A ²⁴
	Falta de afrontamiento	“Usualmente, yo cedo” (C:5; E-2; P-10; L-1) “Yo soy el que más da su “brazo a torcer” (C:5; E-2; P-10; L-5,6) “Yo me vuelvo más sarcástico. “Ultra (<i>sarcástico</i>)”. (C:5; E-2; P-48; L-1) “Eh, cediendo, cediendo” (C:5; E-2; P-92; L-1) “Sí, sí (se ríe).” (<i>refiriéndose a consumir drogas para sentirse mejor durante o después del conflicto</i>) (C:5; E-2; P-120; L-1)
	Ignorar el problema	“Ah pues, yo tampoco, ¿verdad? ¡Qué hueva!” Pero nunca lo decimos, porque en el momento que alguien lo diga, ¡pung un! Pero ya al cabo del tiempo, entre bromita y bromita, ya sale a la luz así como que “ah, sí lo estabas pensando, ¿verdad? ¡Yo también!” (C:5; E-2; P-110; L-6-9) “Sí, sí, en ocasiones” (<i>refiriéndose a que intenta aparentar como que el conflicto no ocurrió</i>) (C:5; E-2; P-

²⁴ N/A= No Aplica

		118; L-1)
	Reducción de la tensión	“Entonces, cuando hay peleas bajamos al primer nivel, y llegamos a un volumen tal. Yo creo que eso nos ayudó mucho a controlar nuestro temperamento.” (C:5; E-2; P-52; L-11-13) “Siempre. Siempre. O sea, ya que lo solucionamos, regreso así... al cabo el tiempo... así de ¡tan! Así siempre. Así soy yo, soy una broma. Sí me gusta hacerlo.” (C:5; E-2; P-94; L-1,2) “Marihuana, la santa marihuana”(C:5; E-2; P-126; L-2)
	Reservarlo para sí	“Entonces, cuando hay una diferencia, yo trato la manera de ver cómo acoplarme a esa diferencia en vez que ella se acople a mi gusto, porque eso sí está mucho más complicado.” (C:5; E-2; P-10; L-2-4) “Pero no quiero estar peleando pues. ¿Querés oír lo que querés oír? ¡Bah, allí está! Pum, bah, bah”(C:5; E-2; P-84; L-3)
	Auto inculparse	“Entonces, cuando hay una diferencia, yo trato la manera de ver cómo acoplarme a esa diferencia en vez que ella se acople a mi gusto, porque eso sí está mucho más complicado.” (C:5; E-2; P-10; L-2-4) “Yo soy el que más da su “brazo a torcer” (C:5; E-2; P-10; L-5,6) “Mira, mano, yo tengo la culpa.” (C:5; E-2; P-56; L-1,2)
Emergentes		
	Acuerdos	“Dependiendo de la gravedad del asunto... Entonces “¡Bah! ¿No te gusta el color de la pintura? ¡Bah! Está bien, cambiemos el color de la pintura. ¿No te gusta qué... no sé ...escuche este tipo de música? Bueno, hacele ganas porque, entonces, mientras estás vos no la

		voy a escuchar, pero mientras esté solo sí la voy a escuchar. Sí, sábelo, enténdelo. Voy a concederte tus deseos, pero no en contra de mi voluntad. ¿Estás de acuerdo con eso? ¿Sí o no? OK” Y empieza la negociación” (C:5; E-2; P-10; L-4-11) “Perate... ¡Ah! Tal vez no, ¿verdad? Tal vez no es bueno que me vaya a... o tal vez que haga, esto que compre aquello... entonces ¡ah! Bueno, a ver pues ¿Qué piensas?” Entonces, como que le hago... como que le doy una como su tarjeta de “Va, vamos pues Explicame qué es” Y, muchas veces, he de aceptarlo, que sí he aceptado esa “onda”. (C:5; E-2; P-36; L-4-8) “Para jugar Tenis necesitamos dos raquetas” (refiriéndose que para pelear se necesitan dos) (C:5; E-2; P-42; L-4) “Presentamos, así como con banderitas blancas, “bueno, entonces, siempre sí voy a ir, ¿verdad?” Entonces, eh... ”sí, pero yo te dije que si vas, esto y esto va a pasar. ¿Estás seguro de lo que vas a hacer?” Claro, no con esas palabras y no con esa tranquilidad, pero básicamente esa es... esa es la fórmula. O sea, “si vas, esto va a ser tu consecuencia. ¿Estás seguro... estás consiente que vas a asumir? ¡Bah! Dale pues”. Y ya” (C:5; E-2; P-68; L-5-10) “Solucionamos viendo soluciones, tanteando soluciones. O sea, uno al otro “¿Qué te parecería si... o por qué no hacemos esto?” o “¿por qué no...? La cagaste, pero va... ahora te toca ir a...” (C:5; E-2; P-74; L-7-9)
	Madurez	“Yo nunca soy intransigente con mi pareja, o sea, pruebo porque me gusta hacerlo, porque quiero salirme con la mía, pero eso que cuando no se pueden, no se puede.” (C:5; E-2; P-100; L-2-4)

	Contratos	“Dependiendo de la gravedad del asunto... ¿No te gusta qué... no sé ...escuche este tipo de música? Bueno, hacele ganas porque, entonces, mientras estás vos no la voy a escuchar, pero mientras esté solo sí la voy a escuchar. Sí, sábelo, entendolo. Voy a concederte tus deseos, pero no en contra de mi voluntad. ¿Estás de acuerdo con eso? ¿Sí o no? OK” Y empieza la negociación” (C:5; E-2; P-10; L-4-11) “La verdad, es que la mayoría de veces no me gusta empezar nada nuevo. O sea, nuevo trabajo, tengo que consultarlo con ella; nuevo proyecto, tengo que consultarlo con ella; nueva idea, nueva plan de cambiarnos de casa, tengo que consultarlo con ella...Y exponer mis puntos “Yo quiero ir a...” o “quiero cambiarme a...” o “quiero hacer tal, porque tal...” ¿verdad? Entonces... y ver cuáles son sus... impresiones. Entonces, ya empiezo a moldear si conviene o no, entonces sí, me gusta tomarla mucho, mucho en cuenta.” (C:5; E-2; P-18; L-2-8) “Yo soy el más negociador de los dos.” (C:5; E-2; P-68; L-1,2)
	Ceder	“Usualmente, yo cedo” (C:5; E-2; P-10; L-1) “Entonces, cuando hay una diferencia, yo trato la manera de ver cómo acoplarme a esa diferencia en vez que ella se acople a mi gusto, porque eso sí está mucho más complicado.” (C:5; E-2; P-10; L-2-4) “Yo soy el que más da su “brazo a torcer” (C:5; E-2; P-10; L-5,6) “Pero no quiero estar peleando pues. ¿Querés oír lo que querés oír? ¡Bah, allí está! Pum, bah, bah”(C:5; E-2; P-84; L-3)

		“Eh, cediendo, cediendo” (C:5; E-2; P-92; L-1) “Mira, mano, yo tengo la culpa.” (C:5; E-2; P-56; L-1,2)
	Compartir	“Vení, vamos a ir a este restaurante que me encantó, que me dijeron que te va a encantar” “Salgamos de nuestra zona de confort y vengamos a probar comida Thai”. (C:5; E-2; P-8; L-12-14)
	Dialogar	“Hablamos, siempre es hablar.” (C:5; E-2; P-74; L-1)
	No darse por vencido	“Yo retiro... pero siempre, siempre he regresado así “¡Bah! Empecemos otra vez” (C:5; E-2; P-38; L-5,6)
	Enseñar	“Eso ella me lo enseñó. Yo una vez alegué algo que ya había pasado y fue “Perate, o sea, ya pasó. No alegaste en tu tiempo. Ya paso”. “Ah, ¿ve? Sí se puede” (C:5; E-2; P-38; L-15-17)
	Aprender para no repetir	“Sí los hemos resuelto así de calidad o algo así... sí es, sí hay, ¿qué? “<i>Milestones</i>” que nos marcan así... que llegamos, tuvimos este clavo, entre los dos lo resolvimos, entre los dos salimos adelante. ¡Listo! Entonces es como que, “va, ¡estrellita!” y tenemos varias estrellitas en nuestro traje, ¿verdad?” (C:5; E-2; P-20; L-3-7) “Eso ella me lo enseñó. Yo una vez alegué algo que ya había pasado y fue “Perate, o sea, ya pasó. No alegaste en tu tiempo. Ya paso”. “Ah, ¿ve? Sí se puede” (C:5; E-2; P-38; L-15-17) “Talvez, si ya pasamos por un conflicto y ya sé el camino que... va hacia... donde va a una situación que me va a llevar a ese conflicto, entonces no tomo ese mismo camino, ¿verdad?” (C:5; E-2; P-122; L-1-3)
	Pedir perdón y perdonar	“Si me he ido peleado a casa y tengo que llamarlo para pedirle una disculpa”. (C:5; E-2; P-84; L-1,2)
	Introspección	“Primero me busco a mí mismo” (C:5; E-2; P-26; L-8)

	personal	
	manipulación	“...No son habilidades mentales <i>per sé</i>, pero son... es por ejemplo... sí se cuál es su debilidad, o sea, si ya tengo un mapeado, cuál es exactamente su debilidad de acuerdo a cuál problema, entonces quiero salirme con la mía, entonces ya sé por dónde atacarla...” (C:5; E-2; P-34; L-1-4) “Cuando no estoy de acuerdo con ella... eh... es que la primera instancia es tratar de convencerla, “a <i>full</i>, a <i>full</i>”... entonces, la fórmula es: si estamos en desacuerdo, yo trato de convencerla.” (C:5; E-2; P-86; L-1-3) “Como siempre estoy buscando el convencimiento a mí favor, o algo así, entonces la persuasión” (C:5; E-2; P-88; L-1,2)

Tabla de Indicadores Pareja 6 Conyugue 1

Pareja 6 Conyugue 1		
INDICADORES	SUB INDICADORES	EVIDENCIA EN LA ENTREVISTA
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	“A mí me gusta como hablar mucho. Digamos, si tengo un <i>“issue”</i>, es “hablemos, hablemos” hasta que lo resolvamos” (C:6; E-1; P-16; L-1-3) “Dialogar. Buscamos un espacio, un momento cuando estamos solos” (C:6; E-1; P-60; L-1,2) “Pues hablarlo, tratar de... sí tenemos que llegar a un punto. Porque igual, digamos si vamos para la calle, y vamos en desacuerdo, pasamos el ratito mal, no la pasamos contentos.” (C:6; E-1; P-68; L-1-3)
	Esforzarse y tener éxito	“Estamos al 100% comprometidos de que esto tiene que funcionar, pues y más de alguno de los dos tiene que ceder en algún punto.” (C:6; E-1; P-8; L-3,4) “Bah, tenés razón. Sí, me equivoqué” Ya así como ya, te das cuenta que sí y decís “Sí, tenés razón”. (C:6; E-1; P-46; L-1,2) “Si yo no estoy de acuerdo con algo, el punto es hablarlo, no evitarlo. Si pasó algo y ya nos habíamos puesto de acuerdo trato de seguir la misma norma.” (C:6; E-1; P-98; L-2-4)
	Invertir en amigos íntimos	N/A
	Buscar pertenencia	N/A ²⁵

²⁵ N/A= No Aplica

	Fijarse en lo positivo	“El conflicto es bueno, porque nos ayuda a estar en armonía” (C:6; E-1; P-98; L-1,2)
	Buscar diversiones relajantes	“Talvez leer.” (C:6; E-1; P-90; L-1)
	Distracción física	N/A
Referencia a otros	Buscar apoyo social	“Mi mamá”(C:6; E-1; P-26; L-1) (la primera persona que piensa en llamar cuando tiene un conflicto con su pareja) (C:6; E-1; P-26; L-1) “Aparte, mi mamá está como en un como curso familiar de la Iglesia, entonces cómo ayuda.” (C:6; E-1; P-54; L-1,2)
	Buscar apoyo espiritual	“Sí, en la católica. Me pongo a rezar y a orar de que, definitivamente, si estamos juntos y Dios nos unió, es por un motivo, por una circunstancia, entonces definitivamente debemos encontrar solución al conflicto que tenemos, porque definitivamente tenemos que estar juntos.” (C:6; E-1; P-20; L-1-4)
	Buscar ayuda profesional	“Psicólogo, psicólogo, talvez alguna terapia de pareja.” (C:6; E-1; P-106; L-1)
Afrontamiento no productivo	Preocuparse	“No, a mí sí me “trocea” toda mi vida. No puedo estar en paz si estoy peleando con él.” (C:6; E-1; P-64; L-1)
	Hacerse ilusiones	N/A
	Falta de afrontamiento	“Mas de alguno de los dos cede” (C:6; E-1; P-34; L-1) “Bah, que se vaya, y yo me quedo con la niña y listo, se acabó”. (C:6; E-1; P-50; L-1,2)
	Ignorar el problema	N/A ²⁶
	Reducción de la	N/A ²⁷

²⁶ N/A=No Aplica

	tensión	
	Reservarlo para sí	“Al menos yo me evito el conflicto” (C:6; E-1; P-98; L-1)
	Auto inculparse	N/A
Emergentes		
	Acuerdos	“Pues hablarlo, tratar de... sí tenemos que llegar a un punto. Porque igual, digamos si vamos para la calle, y vamos en desacuerdo, pasamos el ratito mal, no la pasamos contentos.” (C:6; E-1; P-68; L-1-3) “Si yo no estoy de acuerdo con algo, el punto es hablarlo, no evitarlo. Si pasó algo y ya nos habíamos puesto de acuerdo trato de seguir la misma norma.” (C:6; E-1; P-98; L-2-4)
	Ceder	“Mas de alguno de los dos cede” (C:6; E-1; P-34; L-1) “Bah, tenés razón. Sí, me equivoqué” Ya así como ya, te das cuenta que sí y decís “Sí, tenés razón”. (C:6; E-1; P-46; L-1,2) “Bah, que se vaya, y yo me quedo con la niña y listo, se acabó”. (C:6; E-1; P-50; L-1,2) “Pues y más de alguno de los dos tiene que ceder en algún punto.” (C:6; E-1; P-8; L-4)
	Buscar bien mayor	“El amor. O sea, la idea de que definitivamente queremos estar juntos y que tenemos que resolverlo.” (C:6; E-1; P-8; L-1,2) “Estamos al 100% comprometidos de que esto tiene que

²⁷ N/A= No Aplica

		funcionar, pues y más de alguno de los dos tiene que ceder en algún punto.” (C:6; E-1; P-8; L-3,4)
	Dialogar	“A mí me gusta como hablar mucho. Digamos, si tengo un <i>“issue”</i>, es “hablemos, hablemos” hasta que lo resolvamos” (C:6; E-1; P-16; L-1-3) “Dialogar. Buscamos un espacio, un momento cuando estamos solos” (C:6; E-1; P-60; L-1,2)
	Manipulación	“Creo que soy muy persuasiva.” (C:6; E-1; P-32; L-1)

Tabla de Indicadores Pareja 6 Cónyuge 2

Pareja 6 Cónyuge 2		
INDICADORES	SUB INDICADORES	EVIDENCIA EN LA ENTREVISTA
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	“Es que no soy muy hábil para discutir.” (C:6; E-2; P-32; L-1) “Si estoy en una discusión, sí dejo de hacer lo que estoy haciendo. Ahora si estoy trabajando o haciendo otra actividad, si normalmente hago o una cosa o la otra, no puedo hacer las dos cosas al mismo tiempo.” (C:6; E-2; P-70; L-1-3) “Se lo dejo saber. O sea, le digo qué es lo que pienso y de allí platicamos.” (C:6; E-2; P-76; L-1) <i>(refiriéndose a cuando tiene desacuerdos con su pareja)</i>
	Esforzarse y tener éxito	“Pensarlo y decir las palabras correctas.” (C:6; E-2; P-8; L-2,3) “De repente sí, me calmo un rato y después se lo dejo saber y... eso es una cadenita la verdad: yo me molesto, yo se lo digo, se molesta, discutimos, nos calmamos.” (C:6; E-2; P-38; L-2-4) “Buscando el equilibrio normalmente, o sea, tratando de que las dos partes estén de acuerdo.” (C:6; E-2; P-62; L-1) “O sea, pienso y le doy vuelta al problema. Pienso ejemplos y todo.” (C:6; E-2; P-66; L-1) “En alguna negociación que se busque... uno trata de ver dónde puede sacar algo positivo del asunto, pero...”

		algo positivo del conflicto, la verdad nunca lo he pensado.” (C:6; E-2; P-94; L-2-4)
	Invertir en amigos íntimos	N/A
	Buscar pertenencia	N/A
	Fijarse en lo positivo	“Uno trata de ver dónde puede sacar algo positivo del asunto” (C:6; E-2; P-94; L-3,4)
	Buscar diversiones relajantes	“Miro tele o “miro” teléfono” (C:6; E-2; P-104; L-3)
	Distracción física	“El fin de semana juego fútbol” (C:6; E-2; P-104; L-1,2)
Referencia a otros	Buscar apoyo social	“Eventualmente, tal vez con mis...con un par de amigos hago un comentario de la relación en general, pero no de un conflicto en específico. O si, sí, pues es más como una conversación y no como pedir consejo.” (C:6; E-2; P-28; L-2-5)
	Buscar apoyo espiritual	“Sí, sí, normalmente sí.”(<i>refiriéndose a hallar consuelo en su religión</i>) (C:6; E-2; P-23; L-1) “Pues una oración. De repente y... pues, no sé podría ser rezar para que me abra la mente, para poder ceder o... comprender.” (C:6; E-2; P-26; L-1,2) “Si buscamos algún tipo de ayuda, talvez es más religiosa” (C:6; E-2; P-120; L-5,6)
	Buscar ayuda profesional	N/A
Afrontamiento no productivo	Preocuparse	“Los dos somos muy... exigentes, preocupados.” (C:6; E-2; P-4; L-1,2)
	Hacerse ilusiones	N/A ²⁸

²⁸ N/A= No Aplica

	Falta de afrontamiento	“Distanciamiento, pues obviamente, cada quien como que se separa.” (C:6; E-2; P-42; L-1,2) “De mi parte yo me aísló y trato de pensar.” (C:6; E-2; P-42; L-2,3) “De mi parte, yo me aísló, y a ella le molesta que... por ejemplo, ella me esté alegando de algo y no le responda nada.” (C:6; E-2; P-78; L-1,2)
	Ignorar el problema	“De mi parte, yo me aísló, y a ella le molesta que... por ejemplo, ella me esté alegando de algo y no le responda nada.” (C:6; E-2; P-78; L-1,2) “Miro tele o “miro” teléfono” (C:6; E-2; P-104; L-3)
	Reducción de la tensión	“Eh...separarme y dejar que me calme para hablar” (C:6; E-2; P-8; L-1,2)
	Reservarlo para sí	“Lo que normalmente hago es, como te digo, es relajarme... tratar de no hablar de más.” (C:6; E-2; P-32; L-1,2) “De mi parte yo me aísló y trato de pensar.” (C:6; E-2; P-42; L-2,3) “De mi parte, yo me aísló” (C:6; E-2; P-78; L-1)
	Auto inculparse	“Pero al final creo que es culpa de uno.” (C:6; E-2; P-20; L-1,2)
Emergentes		
	Acuerdos	“El detalle está en que cada quien tiene y defiende su punto de vista. Yo soy terco, ella es terca entonces, al final nunca llegamos a nada, entonces tratamos en el momento de quedar en paz, de alguna u otra manera.” (C:6; E-2; P-36; L-2-4)

		“Buscando el equilibrio normalmente, o sea, tratando de que las dos partes estén de acuerdo.” (C:6; E-2; P-62; L-1) “En alguna negociación que se busque... uno trata de ver dónde puede sacar algo positivo del asunto, pero... algo positivo del conflicto, la verdad nunca lo he pensado.” (C:6; E-2; P-94; L-2-4)
	Dialogar	“Es que no soy muy hábil para discutir.” (C:6; E-2; P-32; L-1) “Lo platicamos” (C:6; E-2; P-36; L-2) “Hablando.” (C:6; E-2; P-64; L-1)
	Evitar hacer daño	“Pensarlo y decir las palabras correctas.” (C:6; E-2; P-8; L-2,3) “Lo que normalmente hago es, como te digo, es relajarme... tratar de no hablar de más.” (C:6; E-2; P-32; L-1,2) “Evitando cosas que sé que le molestan, haciendo cosas que sé que le gustan.” (C:6; E-2; P-112; L-1)
	Aprender para no repetir	“Evitando cosas que sé que le molestan, haciendo cosas que sé que le gustan.” (C:6; E-2; P-112; L-1)
	Perdonar o pedir perdón	“Eh... sí, algunas veces sí llegamos a decir, bueno, “perdón, no lo vi de esa manera” o algo así.” (C:6; E-2; P-46; L-1,2)
	Autocontrol	“Me calmo un rato” (C:6; E-2; P-38; L-2)

ANEXO 4

Tabla de Indicadores Cónyuges masculinos

HOMBRES 2		
INDICADORES	SUB INDICADORES	EVIDENCIA EN LA ENTREVISTA
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	“El resultado que buscamos. Enfocarnos en el resultado que buscamos... Entonces, al principio, mi esposa no estaba de acuerdo, pero conforme fuimos avanzando, enfo... nos enfocamos en eso... lo que nos ayuda a enfocar nuestras acciones o a llegar un equilibrio o a un gana-gana es el resultado que buscamos.” (C:1; E-2; P-12; L-1-10). “Mm... mira, siempre paramos llegando a contratos. Contratos hablados, digamos donde uno cede algo y el otro cede algo.” (C: 1; E-2; P-44; L-1,2).” “Siempre. Ah, yo sí soy... sí soy el que... yo acepto y sí asumo mi responsabilidad bien rápido, incluso cuando yo cometo errores y aunque no estemos discutiendo por eso, antes de... mmm... es que si uno no acepta su responsabilidad, cómo cuesta mejorar los resultados. Entonces, yo sí acepto mis resultados, mis... digamos, mis responsabilidades, perdón.” (C: 1; E-2; P-52; L-1-5). “Mm... tratar de llegar a... acuerdos donde cada uno ceda algo que... digamos que no que le duela, sino tratar de ceder lo suficiente para contribuir a lograr el resultado que dese... que te decía, que perseguimos.” (C: 1; E-2; P-68; L-1-3). “Digamos, por ejemplo, si pensara en algo antes, sería en ejemplos de historias, o de metáforas o cosas que ayudan.” (C:1; E-2; P-76; L-1,2). “Mira, te voy a confesar algo: yo creo que la estrategia más valiosa para una relación es no querer ganar.” (C:1; E-2; P-86;

		L-1,2) “Mmm... relajarse, tratar de hablar y llegar a un acuerdo” (C:2; E-2; P-36; L-1) “Hablar, o sea, comunicarme” (C:2; E-2; P-40; L-1) “Pues hablar de los problemas y talvez salir a algún lado o algo así” (C:2; E-2; P-80; L-1) “Definitivamente, cuando tenemos un problema, eh... pues, sí la verdad es que es platicando y... y... valorando como la relación, supongo yo.” (C:3; E-2; P-50; L-5,6) “Sí, por eso, porque sí me... o sea, sí te digo que sí me impacta mucho y también de allí yo creo que sale una necesidad real de encontrarle un solución porque son cosas que me bloquean. Entonces, inclusive yo puedo identificarlo así “ah, no puedo dejar de pensar...” o “no estoy pensando en la solución de de esto, porque estoy pensando en otra cosa”, Entonces, sí...” (C:3; E-2; P-54; L-1-5) “Nosotros platicamos mucho.” (C:4; E-2; P-8; L-1) “A aquella le gusta platicar las cosas, entonces a eso he ido yo desarrollando, y talvez mejor platicar para resolver un problema, y no dejarla allí en la... que allí esté siempre”. (C:4; E-2; P-8; L-7-9) “En la misma noche, tratamos de hablar y de cosas así”. (C:4; E-2; P-26; L-1,2)
--	--	---

		“Bueno, la discusión allí está...” y ya como que los dos están algo...estamos algo “empurrados” y...y tratamos de ver como ya no estar, ya no estar así enojados” (C:4; E-2; P-42; L-2-4) “Dependiendo de la gravedad del asunto... Entonces “¡Bah! ¿No te gusta el color de la pintura? ¡Bah! Está bien, cambiemos el color de la pintura. ¿No te gusta qué... no sé ...escuche este tipo de música? Bueno, hacele ganas porque, entonces, mientras estás vos no la voy a escuchar, pero mientras esté solo sí la voy a escuchar. Sí, sábelo, entendolo. Voy a concederte tus deseos, pero no en contra de mi voluntad. ¿Estás de acuerdo con eso? ¿Sí o no? OK” Y empieza la negociación” (C:5; E-2; P-10; L-4-11) “Perate... ¡Ah! Tal vez no, ¿verdad? Tal vez no es bueno que me vaya a... o tal vez que haga, esto que compre aquello...entonces ¡ah! Bueno, a ver pues ¿Qué pensas?” Entonces, como que le hago... como que le doy una como su tarjeta de “Va, vamos pues Explicame qué es” Y, muchas veces, he de aceptarlo, que sí he aceptado esa “onda”. (C:5; E-2; P-36; L-4-8) “Presentamos, así como con banderitas blancas, “bueno, entonces, siempre sí voy a ir, ¿verdad?” Entonces, eh... ”sí, pero yo te dije que si vas, esto y esto va a pasar. ¿Estás seguro de lo que vas a hacer?” Claro, no con esas palabras y no con esa tranquilidad, pero básicamente esa es... esa es la fórmula. O sea, “si vas, esto va a ser tu consecuencia. ¿Estás seguro... estás consiente que vas a asumir? ¡Bah! Dale pues”. Y ya” (C:5; E-2; P-68; L-5-10) “Hablamos, siempre es hablar.” (C:5; E-2; P-74; L-1) “Es que no soy muy hábil para discutir.” (C:6; E-2; P-32; L-1) “Si estoy en una discusión, sí dejo de hacer lo que estoy haciendo. Ahora si estoy trabajando o haciendo otra actividad,
--	--	---

		si normalmente hago o una cosa o la otra, no puedo hacer las dos cosas al mismo tiempo.” (C:6; E-2; P-70; L-1-3) “Se lo dejo saber. O sea, le digo qué es lo que pienso y de allí platicamos.” (C:6; E-2; P-76; L-1) <i>(refiriéndose a cuando tiene desacuerdos con su pareja)</i>
	Esforzarse y tener éxito	“Mmm.... como te digo, en mi lista de prioridades, para mí lo más importante es la paz. Entonces, todas mis acciones, yo las enfoco hacia lograr eso, y eso es algo que miro que sí me disfruto mucho con mi esposa.” (C:1; E-2; P-16; L-1-3) “Entonces, la madurez te permite compartir las razones, no desde una perspectiva pasional, por querer ganar, sino desde una perspectiva objetiva, por el bienestar y por el resultado que se persigue.” (C:1; E-2; P-42; L-8-10). “¿Cuál es el resultado que buscamos? Unidad, bienestar... unidad, buscamos que estemos eh... funcionando bien como equipo, entonces, digamos, ese es el resultado del cimiento. Una vez está claro, ya miramos para abajo y miramos cuáles son las concesiones que podemos ceder cada uno, y las ponemos digamos en un plano donde ponemos los acuerdos y bueno, ya empezamos a funcionar para eso, ¿verdad? Entonces, es de ir reforzando eso, mientras vamos en el camino, pero ese es el Norte. Y así es, normalmente.” (C:1; E-2; P-44; L-3-9) “Estoy consciente que como las palabras pueden... y ese terreno ya no se recupera tan fácilmente.” (C:1; E-2; P-46; L-3,4) “Ehh... ella me dice lo que piensa, lo que quiere. Yo también y... llegamos a un acuerdo pero, o sea, estando...como que nos beneficia a los dos, no sólo a ella y no sólo a mí. Buscamos el beneficio de los dos.” (C:2; E-2; P-68; L-1-3)

		“Ver exactamente cuál fue el problema, tratar de arreglarlo y... o sea, ya no... para que ya no vuelva a suceder, ¿verdad? platicar y todo para ver qué se hace.” (C:2; E-2; P-106; L-1,2) “Siempre trato es siempre ponerme en la situación de ella, verlo desde su... desde su perspectiva y si es algo que a ella le... si es algo que a ella le molesta de mi actitud, definitivamente yo sí lo evaluó aunque es bien difícil siempre aceptar que uno tiene la actitud mala, porque uno no se está dando cuenta” (C:3; E-2; P-16; L-17-20) “Trabajo de prevención, ¿verdad? Por eso tiene que ser como constante, porque cuando uno se empieza como que a sentir como que algo no te parece, o que quisiera que se fuera algo... lo que hago es definitivamente decirlo, en algún momento.” (C:3; E-2; P-62; L-2-5) “La verdad, yo lo que siento es como que trato de ponerle atención, aun cuando a veces uno está cansado y... es así como... interesarme... pero interesarme por sus cosas.” (C:3; E-2; P-86; L-6-8) “Pues decimos lo que pensamos, y si algo nos molesta...aunque la otra persona no... o sea, aunque a ella no le gusta escucharlo, pero se lo digo.” (C:4; E-2; P-4; L-1-3) “Pues, digamos que si hay un problema, pues nos sentamos a platicar y “mira, tal y tal cosa... ¿qué piensas? No yo pienso tal y tal cosa...” y una forma... como de arreglarlo, ¿verdad?”. (C:4; E-2; P-16; L-2-4) “Exponer mis puntos de vista, y decirle qué no me parece y que
--	--	---

		sí me parece, ¿verdad? Más que todo, eso, siento yo.” (C:4; E-2; P-36; L-1-3) “Aparte de platicando, tratando de asumir lo que hicimos mal, y tratar de mejorar, ¿verdad? no es así que al día siguiente, ya uno va a hacer lo mismo sino que está consiente que uno de los dos estuvimos mal en alguna actitud, algo así... tratar de no cometerlo otra vez, ¿verdad?”. (C:4; E-2; P-76; L-1-4) “Yo me fui a trabajar, regreso y es “bueno, mira, no podemos estar así. Platiquemos” ¿verdad? O sea...” (C:4; E-2; P-96; L-4,5) “Porque para mí el matrimonio es un “fucking” negocio... Pero sí he tenido pérdidas, y... y tengo que ver cómo recuperar esas pérdidas como todo empresario lo haría.” (C:5; E-2; P-2; L-16-20) “Sí los hemos resuelto así de calidad o algo así... sí es, sí hay, ¿qué? “<i>Milestones</i>” que nos marcan así... que llegamos, tuvimos este clavo, entre los dos lo resolvimos, entre los dos salimos adelante. ¡Listo! Entonces es como que, “va, ¡estrellita!” y tenemos varias estrellitas en nuestro traje, ¿verdad?” (C:5; E-2; P-20; L-3-7) “Soy muy conciliador” (C:5; E-2; P-36; L-1,2) “Solucionamos viendo soluciones, tanteando soluciones. O sea, uno al otro “¿Qué te parecería si... o por qué no hacemos esto?” o “¿por qué no...? La cagaste, pero va... ahora te toca ir a...” (C:5; E-2; P-74; L-7-9) “Si me he ido peleado a casa y tengo que llamarlo para pedirle una disculpa”. (C:5; E-2; P-84; L-1,2)
--	--	--

		“Pensarlo y decir las palabras correctas.” (C:6; E-2; P-8; L-2,3) “De repente sí, me calmo un rato y después se lo dejo saber y... eso es una cadenita la verdad: yo me molesto, yo se lo digo, se molesta, discutimos, nos calmamos.” (C:6; E-2; P-38; L-2-4) “Buscando el equilibrio normalmente, o sea, tratando de que las dos partes estén de acuerdo.” (C:6; E-2; P-62; L-1) “O sea, pienso y le doy vuelta al problema. Pienso ejemplos y todo.” (C:6; E-2; P-66; L-1) “En alguna negociación que se busque... uno trata de ver dónde puede sacar algo positivo del asunto, pero... algo positivo del conflicto, la verdad nunca lo he pensado.” (C:6; E-2; P-94; L-2-4)
	Invertir en amigos íntimos	“Entonces, ponete, tenemos como que varios mentores, parejas que ya llevan más de 25 años de casados y son bien exitosos.” (C:1; E-2; P-38; L-3,4) “Nosotros ya tenemos amistades que ya han pasado por cosas increíbles. Entonces, aunque nunca hemos necesitado de la ayuda, tenemos tan buena relación con tantos matrimonios que desde el momento que sea necesario, ya sabemos...” (C:1; E-2; P-38; L-5-8)
	Buscar pertenencia	“Entonces, ponete, tenemos como que varios mentores, parejas que ya llevan más de 25 años de casados y son bien exitosos.” (C:1; E-2; P-38; L-3,4) “Nosotros ya tenemos amistades que ya han pasado por cosas increíbles. Entonces, aunque nunca hemos necesitado de la ayuda, tenemos tan buena relación con tantos matrimonios que

		desde el momento que sea necesario, ya sabemos...” (C:1; E-2; P-38; L-5-8) “Nos encanta, compartir y es allí donde uno aprende, ¿verdad vos? O sea, ponete, compartimos mucho... Entonces, es importante, ¿por qué? Porque uno va aprendiendo... O sea, uno aprende de las personas de las que uno se rodea, entonces eso nos ha ayudado mucho.” (C:1; E-2; P-40; L-4-12)
	Fijarse en lo positivo	“Aprovecho mucho las experiencias o digamos que los momentos donde hay un mal resultado, los aprovecho mucho para ejemplificar.” (C:1; E-2; P-56; L-1,2). “Siempre lo considero. Siempre considero varios puntos de vista. El mío, el de ella, el de personas ajenas al círculo familiar, eh... pero siempre teniendo en cuenta el Norte, el objetivo que buscamos.” (C:1; E-2; P-98; L-1-3) “Pues, porque a veces uno se pelea y después para uno mejor, pues.” (C:2; E-2; P-66; L-1,2) “Aparte de platicando, tratando de asumir lo que hicimos mal, y tratar de mejorar, ¿verdad? no es así que al día siguiente, ya uno va a hacer lo mismo sino que está consiente que uno de los dos estuvimos mal en alguna actitud, algo así... tratar de no cometerlo otra vez, ¿verdad?.” (C:4; E-2; P-76; L-1-4) “Las diferencias. Exactamente, porque si ella fuera igual que yo, “a la madre”... sí, yo creo que nos hubiéramos dejado... Igual, hay otras cosas donde me han dejado de gustar a mí porque, porque no me he sentido cómodo con ella, entonces ella me jala de regreso. Entonces, es un negocio.” (C:5; E-2; P-8; L-1-21) “Uno trata de ver dónde puede sacar algo positivo del asunto”

		(C:6; E-2; P-94; L-3,4)
	Buscar diversiones relajantes	“Para nosotros, un sistema de apoyo es descansar, quedarnos compartiendo en familia. Nosotros sí nos disfrutamos mucho nuestra propia compañía mutua. Entonces, tenemos muy buenos sistemas de apoyo, que nos permiten mantenernos muy bien por más tiempo, y no recurrimos a ellos sólo cuando estemos en... digamos en situaciones de adversidad, sino que, nos mantienen con niveles de estrés bajos, digamos.” (C:1; E-2; P-116; L-2-7) “Solo salgo a caminar.” (C:2; E-2; P-100; L-1) “Jugar <i>football</i>.” (C:4; E-2; P-130; L-2) “Vení, vamos a ir a éste restaurante que me encantó, que me dijeron que te va a encantar” “Salgamos de nuestra zona de confort y vengamos a probar comida Thai”. (C:5; E-2; P-8; L-12-14) “Señor Juan” se llama mi banda.” (<i>refiriéndose a que toca en un grupo musical</i>) (C:5; E-2; P-112; L-1) “Toco y escucho música, me relajo totalmente.” (C:5; E-2; P-114; L-1) “Miro tele o “miro” teléfono” (C:6; E-2; P-104; L-3)
	Distracción física	“Nosotros hacemos ejercicio.” (C:1; E-2; P-116; L-1,2) “Solo salgo a caminar.” (C:2; E-2; P-100; L-1) “Bueno, me voy a ir a jugar <i>football</i> en la noche o, me voy a meter al gimnasio, porque para pasar el tiempo para llegar a la

		casa...” (C:4; E-2; P-104; L-1-3) “Voy al gimnasio para... para hacer “<i>Spinning</i>”, o sea, me gusta hacer mucho cardio... pesas no... y jugar <i>football</i>.” (C:4; E-2; P-130; L-1,2) “El fin de semana juego fútbol” (C:6; E-2; P-104; L-1,2)
Referencia a otros ²⁹	Buscar apoyo social	“Yo tengo un par de maestros. Maestros que me han guiado siempre y me siguen guiando.” (C:1; E-2; P-34; L-3,4) “Hablo con mi mamá, por ejemplo, o... sí, con mi mamá diría yo, pero al final de cuentas, y eso siento que uno es el que tiene que resolver en conflicto.” (C:3; E-2; P-20; L-28-30) “Están algunos mis tíos. Está un mi tío que era muy amigo de mi papá, hermano de mi mamá.” (C:3; E-2; P-22; L-2-3) “yo tengo una... su hermana, que es mi tía... que es mi madrina, de bautizo, que tenemos una relación bien fuerte. Yo voy primero con ella” (C:3; E-2; P-44; L-17-19) Las pocas veces que lo he hecho, es a mi mamá. Pero, muy pocas veces.” (C:4; E-2; P-30; L-1) “De vez en cuando a mi hermano, a mi hermano, un par de veces.” (C:4; E-2; P-68; L-1) “Veni vos (<i>refiriéndose a cualquier persona</i>), te voy a contar una histo... te voy a contar mi problema” sino que es sólo medio mencionar el asunto para ver cuál es la reacción de la gente

²⁹ *N/A= No Aplica

		para poder tomar algún conocimiento para cuando llegué” (C:5; E-2; P-26; L-4-6) “Así con mis cuates, por ejemplo, y no tiene nada que ver ni que estoy peleando ni ninguna onda pero, sale el tema así de “¿Qué pasaría, muchá, si... no les planchan bien la ropa?” por decirte alguna cosa ínfima...”Ah, no hombre es que pela...ta...ta...ta” Y entonces, ya de allí se saca... alguna idea para saber si realmente estoy caminando sobre el camino que es.” (C:5; E-2; P-26; L-11-15) “Tengo, una par de... sí, sí son como pastores... en realidad son mis tíos” (C:5; E-2; P-30; L-1,2) “Eventualmente, tal vez con mis...con un par de amigos hago un comentario de la relación en general, pero no de un conflicto en específico. O si, sí, pues es más como una conversación y no como pedir consejo.” (C:6; E-2; P-28; L-2-5)
	Buscar apoyo espiritual	“Mmm... digamos, cuando son problemas que no comprendemos, que han sido, por ejemplo, enterrar a una nenita. En ese aspecto, allí sí necesitamos mucho la ayuda de Dios.” (C:1; E-2; P-32; L-1-3). “O sea, somos personas de fe, siempre lo buscamos, pero lo hacemos desde una perspectiva nutritiva.” (C:1; E-2; P-32; L-8-10). “Ponete, nosotros oramos todas las noches juntos, en las mañanas ponete nos echamos nuestra agua bendita y hacemos una oración casi siempre en familia. (C:1; E-2; P-32; L-10-12) “Hubo una época en que empezamos a ir a un grupo... de religión, cosas así.” (C:4; E-2; P-96; L-1,2)

		“Sí, sí, normalmente sí.”(refiriéndose a hallar consuelo en su religión) (C:6; E-2; P-23; L-1) “Pues una oración. De repente y... pues, no sé podría ser rezar para que me abra la mente, para poder ceder o... comprender.” (C:6; E-2; P-26; L-1,2) “Si buscamos algún tipo de ayuda, talvez es más religiosa” (C:6; E-2; P-120; L-5,6)
	Buscar ayuda profesional	“Tal vez sí buscaría ayuda. Un psicólogo o algo así.” (C:2; E-2; P-116; L-1) “Me ha nacido más la idea de ir a un psicólogo” (C:5; E-2; P-138; L-4)
Afrontamiento no productivo	Preocuparse	“Yo soy mucho más preocupado que ella en un montón de cosas. Entonces, eso a mí me hace más, eh... estar mucho más pendiente de un montón de cosas, entonces, eh... y eso a mí, personalmente, me hace más preocupado.” (C:1; E-2; P-24; L-2-5) “Soy yo el que me estreso que por esto, que por el tráfico, que porque aquí que porque allá. Yo soy...” (C:1; E-2; P-132; L-18-20) “Yo soy muy preocupado en ese sentido, como que en el bienestar de la familia, entonces yo me estreso mucho pensando en eso” (C:4; E-2; P-138; L-4,5) “Ay, desgaste. Desgaste y estrés, y... y frustración. Nunca enojo. O talvez enojo es el último, pero en realidad sí, cuando estamos peleando o yo me voy de la casa peleando, ¡a la!, es un estrés, es un gasto de vida, porque yo digo “mano, yo debería estar aquí, preocupado por mí trabajo...y preocupado por llegar a la casa y que todo esté bien”. (C:5; E-2; P-64; L-1-4)

		“Ah sí me estresa.” (C:5; E-2; P-78; L-1) “Entonces hay cuentas que uno la verdad no puede pensar mientras está en conflicto.” (C:5; E-2; P-78; L-3,4) “Los dos somos muy... exigentes, preocupados.” (C:6; E-2; P-4; L-1,2)
	Hacerse ilusiones	N/A
	Falta de afrontamiento	“No, no. Cuando hay un conflicto, para mí, o sea, yo vengo digo “ahorita, ¿qué es más importante?” si el conflicto o la tarea que yo estoy realizando, y en función de qué está. Porque tal vez es un conflicto que es un desacuerdo, y talvez estoy realizando una propuesta para...digamos que para ganar una oportunidad de trabajo con un cliente. Es una idea. Entonces, eh... por ejemplo, yo tengo un límite, un “<i>deadline</i>”, para esto, entonces, bueno, me enfoco en esto y ya después regreso a esto.” (C:1; E-2; P-82; L-1-6) “Cambiar de tema o algo así.” (C:2; E-2; P-40; L-2) “Me alejo de ella un rato” (C:2; E-2; P-42; L-1) “Algo que tenga pendiente, lo empiezo a hacer y todo, pues. Un trabajo o un mandado...” (C:2; E-2; P-102; L-2,3) “Yo trato de evitar a toda costa de llegar a ese punto.” (C:3; E-2; P-30; L-8) “Me hacía mucho el “loco”. (C:4; E-2; P-8; L-2)

		“Entonces, puede pasar dos, tres días... y, varios días y así, ¿verdad? Hasta que alguien ya “Bueno, mira ya... ya mucho”...” (C:4; E-2; P-38; L-3,4) “5% es... o ella se levanta y se va o yo me levanto y me voy” (C:4; E-2; P-80; L-2,3) “Si salgo peleando con aquella ahorita, me meto mucho en el trabajo y trato de no pensar... en eso, para que no me... porque si no ya no rindo igual.” (C:4; E-2; P-86; L-2,3) “Bueno, me voy a ir a jugar <i>football</i> en la noche o, me voy a meter al gimnasio, porque para pasar el tiempo para llegar a la casa...” (C:4; E-2; P-104; L-1-3) “Estoy trabajando” O sea, es estar haciendo... forma de decir como que...no querer enfrentar todavía la... lo que viene, ¿verdad?” (C:4; E-2; P-104; L-6,7) “Ya vengo, voy a ir a la “compu” o lo que sea...alejarme del... problema.” (C:4; E-2; P-128; L-4,5) “Usualmente, yo cedo” (C:5; E-2; P-10; L-1) “Yo soy el que más da su “brazo a torcer” (C:5; E-2; P-10; L-5,6) “Yo me vuelvo más sarcástico. “Ultra (<i>sarcástico</i>)”. (C:5; E-2; P-48; L-1) “Eh, cediendo, cediendo” (C:5; E-2; P-92; L-1)
--	--	--

		“Sí, sí (se ríe).” (<i>refiriéndose a consumir drogas para sentirse mejor durante o después del conflicto</i>) (C:5; E-2; P-120; L-1) “Distanciamiento, pues obviamente, cada quien como que se separa.” (C:6; E-2; P-42; L-1,2) “De mi parte yo me aílo y trato de pensar.” (C:6; E-2; P-42; L-2,3) “De mi parte, yo me aílo, y a ella le molesta que... por ejemplo, ella me esté alegando de algo y no le responda nada.” (C:6; E-2; P-78; L-1,2)
	Ignorar el problema	“O sea, no posponerlo, porque nunca lo pospondría, pero digamos que pase un poquito de tiempo para estar más sereno y después abordarlo.” (C:1; E-2; P-82; L-9-11) “Entonces uno va como que a otro lado para pensar en otra cosa.” (C:2; E-2; P-62; L-1,2) “No haciéndole caso.” (<i>refiriéndose a lograr efectivamente posponer o evita la discusión</i>) (C:2; E-2; P-83; L-1,2) “Algo que tenga pendiente, lo empiezo a hacer y todo, pues. Un trabajo o un mandado...” (C:2; E-2; P-102; L-2,3) “Ay, se le va a pasar” o “que le haga ganas un ratito”, pero... eh... al final de cuentas, como que lo que sí trato es más que lo trabajemos antes de que sea...” (C:3; E-2; P-64; L-2-4) “Me hacía mucho el “loco”. (C:4; E-2; P-8; L-2)

		“A mí casi siempre me han resbalado mucho las cosas”. (C:4; E-2; P-8; L-3,4) “Entonces, puede pasar dos, tres días... y, varios días y así, ¿verdad? Hasta que alguien ya “Bueno, mira ya... ya mucho”...” (C:4; E-2; P-38; L-3,4) “¡Ay, hombre! Allí que se quede...” ¿verdad?” (<i>refiriéndose al problema</i>) (C:4; E-2; P-8; L-6,7) “Ah pues, yo tampoco, ¿verdad? ¡Qué hueva!” Pero nunca lo decimos, porque en el momento que alguien lo diga, ¡pung un! Pero ya al cabo del tiempo, entre bromita y bromita, ya sale a la luz así como que “ah, sí lo estabas pensando, ¿verdad? ¡Yo también!” (C:5; E-2; P-110; L-6-9) “Sí, sí, en ocasiones” (<i>refiriéndose a que intenta aparentar como que el conflicto no ocurrió</i>) (C:5; E-2; P-118; L-1) “De mi parte, yo me aílo, y a ella le molesta que... por ejemplo, ella me esté alegando de algo y no le responda nada.” (C:6; E-2; P-78; L-1,2) “Miro tele o “miro” teléfono” (C:6; E-2; P-104; L-3)
	Reducción de la tensión	“Para nosotros, un sistema de apoyo es descansar, quedarnos compartiendo... que nos permiten mantenernos muy bien”. (C:1; E-2; P-116; L-2-5) “Bien, sí. Cuando uno se recuerda, pues, que se pone a pensar ya uno tranquilo y todo dice uno “¡Qué burrada fue eso!” o algo así.” (C:2; E-2; P-88; L-1)

		“Entonces, cuando hay peleas bajamos al primer nivel, y llegamos a un volumen tal. Yo creo que eso nos ayudó mucho a controlar nuestro temperamento.” (C:5; E-2; P-52; L-11-13) “Siempre. Siempre. O sea, ya que lo solucionamos, regreso así... al cabo el tiempo... así de ¡tan! Así siempre. Así soy yo, soy una broma. Sí me gusta hacerlo.” (C:5; E-2; P-94; L-1,2) “Marihuana, la santa marihuana”(C:5; E-2; P-126; L-2) “Eh...separarme y dejar que me calme para hablar” (C:6; E-2; P-8; L-1,2)
	Reservarlo para sí	“Ah, pues, la mente como que me da mis vueltas, ¿verdad? Pero, lo mantengo allí (se ríe)...” (C:4; E-2; P-46; L-1,2) “Yo soy como que más reservado, no soy tan...o sea, no me gusta expresarme tan sentimental” (C:4; E-2; P-44; L-1,2) “Entonces, cuando hay una diferencia, yo trato la manera de ver cómo acoplarme a esa diferencia en vez que ella se acople a mi gusto, porque eso sí está mucho más complicado.” (C:5; E-2; P-10; L-2-4) “Pero no quiero estar peleando pues. ¿Querés oír lo que querés oír? ¡Bah, allí está! Pum, bah, bah”(C:5; E-2; P-84; L-3) “Lo que normalmente hago es, como te digo, es relajarme... tratar de no hablar de más.” (C:6; E-2; P-32; L-1,2) “De mi parte yo me aílo y trato de pensar.” (C:6; E-2; P-42; L-

		2,3) “De mi parte, yo me aísló” (C:6; E-2; P-78; L-1)
	Auto inculparse	“Ella dice que yo fui, yo le digo que yo fui.” (C:2; E-2; P-44; L-1) “Sí, sí. Acepto que yo tuve la culpa y le digo “Bah, ya no peliemos” (C:2; E-2; P-56; L-1) “Muchas veces, como que yo tengo la culpa de haber empezado.” (C:2; E-2; P-94; L-1) “Mira, no importa pues... quien haya tenido la culpa...” por lo general, voy a ser yo.” (C:3; E-2; P-30; L-3,4) “Entonces, cuando hay una diferencia, yo trato la manera de ver cómo acoplarme a esa diferencia en vez que ella se acople a mi gusto, porque eso sí está mucho más complicado.” (C:5; E-2; P-10; L-2-4) “Yo soy el que más da su “brazo a torcer” (C:5; E-2; P-10; L-5,6) “Mira, mano, yo tengo la culpa.” (C:5; E-2; P-56; L-1,2) “Pero al final creo que es culpa de uno.” (C:6; E-2; P-20; L-1,2)
Emergentes		
	Acuerdos	“Tenemos un proyecto de vida en común. Tenemos eh... tenemos metas en común, disfrutamos de experiencias en común. (C:1; E-2; P-10; L-1,2) “Acuerdos donde cada uno ceda algo.” (C:1; E-2; P-68; L-1)

		“La meta es lo más importante” (C:1; E-2; P-132; L-6) “Casar con una mujer capaz de solucionar los problemas” (C:1; E-2; P-140; L-5). “Mmm... relajarse, tratar de hablar y llegar a un acuerdo” (C:2; E-2; P-36; L-1) “Ehh... ella me dice lo que piensa, lo que quiere. Yo también y... llegamos a un acuerdo pero, o sea, estando...como que nos beneficia a los dos, no sólo a ella y no sólo a mí. Buscamos el beneficio de los dos.” (C:2; E-2; P-68; L-1-3) “Pues decimos lo que pensamos, y si algo nos molesta...aunque la otra persona no... o sea, aunque a ella no le gusta escucharlo, pero se lo digo.” (C:4; E-2; P-4; L-1-3) “Exponer mis puntos de vista, y decirle qué no me parece y que sí me parece, ¿verdad? Más que todo, eso, siento yo. Lo mismo de platicar y de así ella también expone su punto de vista si.... porque sí o no, ¿verdad?...” (C:4; E-2; P-36; L-1-4) “95% talvez y lo logramos” (<i>refiriéndose a lograr acuerdos</i>) (C:4; E-2; P-80; L-2) “Sí, cuando tenemos desacuerdos, y a ella no le parece o a mí no me parece algunas cosas, nos toca, ¿verdad? O sea, porque... a aquella no le parece que yo haga algunas cosas... Entonces, aquella como que le hace ganas, ¿verdad? Hay veces que ha tenido razón ella, otras veces que he tenido razón yo.” (C:4; E-2; P-94; L-1-6)
--	--	---

		“Dependiendo de la gravedad del asunto... Entonces “¡Bah! ¿No te gusta el color de la pintura? ¡Bah! Está bien, cambiemos el color de la pintura. ¿No te gusta qué... no sé ...escuche este tipo de música? Bueno, hacele ganas porque, entonces, mientras estás vos no la voy a escuchar, pero mientras esté solo sí la voy a escuchar. Sí, sábelo, entendolo. Voy a concederte tus deseos, pero no en contra de mi voluntad. ¿Estás de acuerdo con eso? ¿Sí o no? OK” Y empieza la negociación” (C:5; E-2; P-10; L-4-11) “Perate... ¡Ah! Tal vez no, ¿verdad? Tal vez no es bueno que me vaya a... o tal vez que haga, esto que compre aquello...entonces ¡ah! Bueno, a ver pues ¿Qué pensas?” Entonces, como que le hago... como que le doy una como su tarjeta de “Va, vamos pues Explicame qué es” Y, muchas veces, he de aceptarlo, que sí he aceptado esa “onda”. (C:5; E-2; P-36; L-4-8) “Para jugar Tenis necesitamos dos raquetas” (<i>refiriéndose que para pelear se necesitan dos</i>) (C:5; E-2; P-42; L-4) “Presentamos, así como con banderitas blancas, “bueno, entonces, siempre sí voy a ir, ¿verdad?” Entonces, eh... ”sí, pero yo te dije que si vas, esto y esto va a pasar. ¿Estás seguro de lo que vas a hacer?” Claro, no con esas palabras y no con esa tranquilidad, pero básicamente esa es... esa es la fórmula. O sea, “si vas, esto va a ser tu consecuencia. ¿Estás seguro... estás consiente que vas a asumir? ¡Bah! Dale pues”. Y ya” (C:5; E-2; P-68; L-5-10) “Solucionamos viendo soluciones, tanteando soluciones. O sea, uno al otro “¿Qué te parecería si... o por qué no hacemos esto?” o “¿por qué no...? La cagaste, pero va... ahora te toca ir a...” (C:5; E-2; P-74; L-7-9)
--	--	---

		“El detalle está en que cada quien tiene y defiende su punto de vista. Yo soy terco, ella es terca entonces, al final nunca llegamos a nada, entonces tratamos en el momento de quedar en paz, de alguna u otra manera.” (C:6; E-2; P-36; L-2-4) “Buscando el equilibrio normalmente, o sea, tratando de que las dos partes estén de acuerdo.” (C:6; E-2; P-62; L-1) “En alguna negociación que se busque... uno trata de ver dónde puede sacar algo positivo del asunto, pero... algo positivo del conflicto, la verdad nunca lo he pensado.” (C:6; E-2; P-94; L-2-4)
	Definición del conflicto	“Diferentes maneras de ver la cosas, pero también esa experiencia que ha construido a cada uno de nosotros” (C:1; E-2; P-22; L-1,2) ”Mira, esto que pasa es que... como te comportaste no me gustó...” o ella o yo, ¿verdad? “Yo pienso que talvez no es lo correcto... que no sé qué, que no sé cuánto” O algo así, ¿verdad?.” (C:4; E-2; P-98; L-1-3)
	Madurez	“Pienso que con el tiempo vamos madurando juntos, y pienso que con el tiempo cada vez nos volvemos mejores para solucionar los pro... las diferencias.” (C: 1; E-2; P-26; L-1,2). “Entonces, la madurez te permite compartir las razones, no desde una perspectiva pasional, por querer ganar, sino desde una perspectiva objetiva, por el bienestar y por el resultado que se persigue.” (C:1; E-2; P-42; L-8-10) “O sea, que tengo que cambiar eso. Y a veces uno llega con problemas de la calle y llega a la casa a rematar.” (C:2; E-2; P-94; L-2) “Lo que hemos podidos construir en estos nueve años, ¿verdad? Que obviamente, desde un primer día, fue el amor de

		noviazgo y todo... pero es diferente, ajá.” (C:4; E-2; P-6; L-3-9) “Y...pues, con el tiempo, tratar de mejorar eso” (C:4; E-2; P-120; L-4) “Tratando de asumir lo que hicimos mal, y tratar de mejorar” (C:4; E-2; P-76; L-1,2) “Yo nunca soy intransigente con mi pareja, o sea, pruebo porque me gusta hacerlo, porque quiero salirme con la mía, pero eso que cuando no se pueden, no se puede.” (C:5; E-2; P-100; L-2-4)
	Retos	“Hay muchos aspectos en la vida que todavía me hace falta mucho que avanzar.” (C:1; E-2; P-42; L-1,2)
	Contratos	“Mira, siempre paramos llegando a contratos. Contratos hablados, digamos donde uno cede algo y el otro cede algo.” (C:1; E-2; P-44; L-1,2) “Dependiendo de la gravedad del asunto... ¿No te gusta qué... no sé ...escuche este tipo de música? Bueno, hacele ganas porque, entonces, mientras estás vos no la voy a escuchar, pero mientras esté solo sí la voy a escuchar. Sí, sábelo, entendolo. Voy a concederte tus deseos, pero no en contra de mi voluntad. ¿Estás de acuerdo con eso? ¿Sí o no? OK” Y empieza la negociación” (C:5; E-2; P-10; L-4-11) “La verdad, es que la mayoría de veces no me gusta empezar nada nuevo. O sea, nuevo trabajo, tengo que consultarlo con ella; nuevo proyecto, tengo que consultarlo con ella; nueva idea, nueva plan de cambiarnos de casa, tengo que consultarlo con ella...Y exponer mis puntos “Yo quiero ir a...” o “quiero cambiarme a...” o “quiero hacer tal, porque tal...” ¿verdad? Entonces... y ver cuáles son sus... impresiones. Entonces, ya empiezo a moldear si conviene o no, entonces sí, me gusta tomarla mucho, mucho en cuenta.” (C:5; E-2; P-18; L-2-8)

		“Yo soy el más negociador de los dos.” (C:5; E-2; P-68; L-1,2)
	Recurrir a experiencias propias	“Yo aprovecho mucho las experiencias o digamos que los momentos donde hay un mal resultado, los aprovecho mucho para ejemplificar.” (C:1; E-2; P-56; L-1,2) “Tuve la oportunidad de ganar mucha experiencia con la vida, entonces yo estaba muy claro de lo que buscaba en una pareja” (C:1; E-2; P-2; L-3,4) “Yo creo que es como algo personal, ¿verdad? Es como una forma de decir “Bueno, sí...” yo... a mí me gustaría que ella fuera, digamos, como que... que ella le pusiera, que sé yo, pintura a la casa, o no sé... que cambiara algo... Como lo absorbo es de la siguiente forma: yo no lo haría tampoco. O sea, ella no lo hace, pero yo tampoco lo hago. Entonces yo tengo... tampoco, ninguna razón para exigirte algo que tampoco yo no cumpla. Probablemente si a mí me molestara digamos, bueno, y lo que hice fue, cabal, pues, si lo que más me gustó fue el cuarto de “Ñ” (refiriéndose a su hija) digamos que el cuarto estaba re lindo y todo y todo entonces vine yo y “¿por qué yo no lo puedo hacer?” Entonces, cabal, un día me fui a comprar un montón de cosas... Pues obviamente me quedó bonito y así que tan “cute”, pero... o sea, hasta ella así como que... como que la impulsó a meterse a ver un poco más. (C:3; E-2; P-14; L-1-22) “O no le voy a contestar de alguna forma porque talvez se vaya a enojar, ¿verdad?” (C:4; E-2; P-102; L-3,4) “A veces hago como que un autoanálisis”. (C:4; E-2; P-120; L-1,2)
	Contener	“Porque la forma en la que me lo dice, por ejemplo, no es porque me mire en una necesidad, sino porque me mira tan enfocado en querer crecer y querer mejorar cosa que, él me dice “acordate que las cosas llegan a su tiempo.” (C:1; E-2; P-

		60; L-16-18) “Ah, pues, la mente como que me da mis vueltas, ¿verdad? Pero, lo mantengo allí (se ríe)...” (C:4; E-2; P-46; L-1,2) “Yo soy como que más reservado, no soy tan...o sea, no me gusta expresarme tan sentimental” (C:4; E-2; P-44; L-1,2) “Bueno, me voy a ir a jugar <i>football</i> en la noche o, me voy a meter al gimnasio, porque para pasar el tiempo para llegar a la casa...” (C:4; E-2; P-104; L-1-3) “Si le contesto mal, se va a enojar aquella y así...” (C:4; E-2; P-142; L-2) “Usualmente, yo cedo” (C:5; E-2; P-10; L-1) “Entonces, cuando hay una diferencia, yo trato la manera de ver cómo acoplarme a esa diferencia en vez que ella se acople a mi gusto, porque eso sí está mucho más complicado.” (C:5; E-2; P-10; L-2-4) “Yo soy el que más da su “brazo a torcer” (C:5; E-2; P-10; L-5,6) “Pero no quiero estar peleando pues. ¿Querés oír lo que querés oír? ¡Bah, allí está! Pum, bah, bah”(C:5; E-2; P-84; L-3) “Eh, cediendo, cediendo” (C:5; E-2; P-92; L-1) “Mira, mano, yo tengo la culpa.” (C:5; E-2; P-56; L-1,2)
--	--	---

	Tener objetivos	“Una vez tú tenes claro el resultado que buscas, todas las estrategias van hacia eso.” (C:1; E-2; P-74; L-1,2) “La meta es lo más importante” (C:1; E-2; P-132; L-6)
	Ceder	“Yo creo que la estrategia más valiosa para una relación es no querer ganar.” (C:1; E-2; P-86; L-2). “Para mí lo más importante no es ganar, ni que yo tenga la razón.” (C:1; E-2; P-86; L-5,6) “Acuerdos donde cada uno ceda algo.” (C:1; E-2; P-68; L-1) “Mm... tratar de llegar a... acuerdos donde cada uno ceda algo que... digamos que no que le duela, sino tratar de ceder lo suficiente para contribuir a lograr el resultado que dese.... que te decía, que perseguimos.” (C: 1; E-2; P-68; L-1-3). “Una vez está claro, ya miramos para abajo y miramos cuáles son las concesiones que podemos ceder cada uno, y las ponemos digamos en un plano donde ponemos los acuerdos” (C:1; E-2; P-44; L-5-7) “Sí, sí. Acepto que yo tuve la culpa y le digo “Bah, ya no peliemos” (C:2; E-2; P-56; L-1) “Yo soy más de ceder, ceder para ganar. “ (C:3; E-2; P-48; L-5) “Como que uno lo entiende a veces que cediendo algunas cosas terminas ganando un montón de cosas más”. (C:3; E-2; P-48; L-7-9)

		“Pues, aceptando que está mal, ¿verdad? Y... ya como... o qué tengo que hacer para corregirlo.” (C:4; E-2; P-54; L-1,2)
	Buscar bien mayor	“Para mi lo más importante es que nosotros recuperemos “el nosotros bien”. Si no, no sirve.” (C:1; E-2; P-104; L-1,2) “Y...pues, con el tiempo, tratar de mejorar eso” (C:4; E-2; P-120; L-4)
	Compartir	“Un sistema de apoyo es descansar, quedarnos compartiendo en familia. Nosotros sí nos disfrutamos mucho nuestra propia compañía mutua.” (C:1; E-2; P-116; L-2-4) “Vení, vamos a ir a este restaurante que me encantó, que me dijeron que te va a encantar” “Salgamos de nuestra zona de confort y vengamos a probar comida Thai”. (C:5; E-2; P-8; L-12-14)
	Dialogar	“Hablar es lo que más ayuda.” (C:1; E-2; P-126; L-1) “Hablar, o sea, comunicarme” (C:2; E-2; P-40; L-1) “Hablando.” (C:2; E-2; P-70; L-1) ““Ehh... ella me dice lo que piensa, lo que quiere. Yo también y... llegamos a un acuerdo” (C:2; E-2; P-68; L-1,2) “Definitivamente, cuando tenemos un problema, eh... pues, sí la verdad es que es platicando y... y... valorando como la relación, supongo yo.” (C:3; E-2; P-50; L-5,6) “Sí la verdad es que es platicando” (C:3; E-2; P-50; L-5,6)

		Nosotros platicamos mucho.” (C:4; E-2; P-8; L-1) “A aquella le gusta platicar las cosas, entonces a eso he ido yo desarrollando, y talvez mejor platicar para resolver un problema, y no dejarla allí en la... que allí esté siempre”. (C:4; E-2; P-8; L-7-9) “Si hay un problema, pues nos sentamos a platicar.” (C:4; E-2; P-16; L-2,3) “En la misma noche, tratamos de hablar y de cosas así”. (C:4; E-2; P-26; L-1,2) “Hablar entre nosotros” (C:4; E-2; P-96; L-3) “Talvez mejor platicar para resolver un problema” (C:4; E-2; P-8; L-8) “Hablamos, siempre es hablar.” (C:5; E-2; P-74; L-1) “Es que no soy muy hábil para discutir.” (C:6; E-2; P-32; L-1) “Lo platicamos” (C:6; E-2; P-36; L-2) “Hablando.” (C:6; E-2; P-64; L-1)
	No darse por vencido	“Buscaría por donde fuera para solucionarlo” (C:1; E-2; P-142; L-1) “Yo me fui a trabajar, regreso y es “bueno, mira, no podemos estar así. Platiquemos” ¿verdad? O sea...” (C:4; E-2; P-96; L-4,5)

		“Yo retiro... pero siempre, siempre he regresado así “¡Bah! Empecemos otra vez” (C:5; E-2; P-38; L-5,6)
	Enseñar	“A aquella le gusta platicar las cosas, entonces a eso he ido yo desarrollando, y talvez mejor platicar para resolver un problema, y no dejarla allí en la... que allí esté siempre”. (C:4; E-2; P-8; L-7-9) “Eso ella me lo enseñó. Yo una vez alegué algo que ya había pasado y fue “Perate, o sea, ya pasó. No alegaste en tu tiempo. Ya paso”. “Ah, ¿ve? Sí se puede” (C:5; E-2; P-38; L-15-17)
	Aprender para no repetir	“O sea, que tengo que cambiar eso. Y a veces uno llega con problemas de la calle y llega a la casa a rematar.” (C:2; E-2; P-94; L-2) “Ver exactamente cuál fue el problema, tratar de arreglarlo y... o sea, ya no... para que ya no vuelva a suceder, ¿verdad? platicar y todo para ver qué se hace.” (C:2; E-2; P-106; L-1,2) “Aparte de platicando, tratando de asumir lo que hicimos mal, y tratar de mejorar, ¿verdad? no es así que al día siguiente, ya uno va a hacer lo mismo sino que está consiente que uno de los dos estuvimos mal en alguna actitud, algo así... tratar de no cometerlo otra vez, ¿verdad?.” (C:4; E-2; P-76; L-1-4) “Bueno, hay que tratar de ya no volverlo a hacer, ¿verdad?” (C:4; E-2; P-100; L-4) “Ya viéndolo y ya recordando no hay enojo” (C:4; E-2; P-112; L-1,2) “Y...pues, con el tiempo, tratar de mejorar eso” (C:4; E-2; P-120; L-4)

		“Si ha sido por culpa mía, entonces tratar de no volver a cometer ese error.” (C:4; E-2; P-138; L-6,7) “Sí los hemos resuelto así de calidad o algo así... sí es, sí hay, ¿qué? “<i>Milestones</i>” que nos marcan así... que llegamos, tuvimos este clavo, entre los dos lo resolvimos, entre los dos salimos adelante. ¡Listo! Entonces es como que, “va, ¡estrellita!” y tenemos varias estrellitas en nuestro traje, ¿verdad?” (C:5; E-2; P-20; L-3-7) “Eso ella me lo enseñó. Yo una vez alegué algo que ya había pasado y fue “Perate, o sea, ya pasó. No alegaste en tu tiempo. Ya paso”. “Ah, ¿ve? Sí se puede” (C:5; E-2; P-38; L-15-17) “Talvez, si ya pasamos por un conflicto y ya sé el camino que... va hacia... donde va a una situación que me va a llevar a ese conflicto, entonces no tomo ese mismo camino, ¿verdad?” (C:5; E-2; P-122; L-1-3) “Evitando cosas que sé que le molestan, haciendo cosas que sé que le gustan.” (C:6; E-2; P-112; L-1)
	Autocontrol	“Paciencia, eh... eso sería una. Moderar la voz, o sea, no levantar la voz nunca. Eh... soy muy consciente también de mi... de mi... del uso de mis... de mi cuerpo. Trato a todas formas de ponerme de los brazos cruzados, aun cuando estar consciente de eso es bien difícil, digamos, ¿verdad? Pero sí trato de moderar la voz, aun cuando esté descontrolado, o mantener el mismo tono de voz y tener una postura no amenazante con ella. (C:3; E-2; P-26; L-1-6) “Me calmo un rato” (C:6; E-2; P-38; L-2)
	Negociar	“Pues, digamos que si hay un problema, pues nos sentamos a platicar y “mira, tal y tal cosa... ¿qué piensas? No yo pienso tal y tal cosa...” y una forma... como de arreglarlo, ¿verdad?.” (C:4;

		E-2; P-16; L-2-4) “Sí, cuando tenemos desacuerdos, y a ella no le parece o a mí no me parece algunas cosas, nos toca, ¿verdad? O sea, porque... a aquella no le parece que yo haga algunas cosas, en el sentido de trabajo o...más que todo es eso, ¿verdad? Pero yo le digo “mira, sí lo voy a hacer, porque yo siento que es una buena oportunidad” ¿verdad? Entonces, aquella como que le hace ganas, ¿verdad? Hay veces que ha tenido razón ella, otras veces que he tenido razón yo.” (C:4; E-2; P-94; L-1-6) “En algunos casos, que si es algo que yo hice, le digo “mira...” ya cuando ella me lo dice, me pongo a analizar y pienso “bueno, sí, tiene razón”... otra vez le digo “mira, hoy sí pienso que nada que ver, pues”. (C:4; E-2; P-100; L-1-3)
	Evitar hacer daño	“Si le contesto mal, se va a enojar aquella y así...” (C:4; E-2; P-142; L-2) “Pensarlo y decir las palabras correctas.” (C:6; E-2; P-8; L-2,3) “Lo que normalmente hago es, como te digo, es relajarme... tratar de no hablar de más.” (C:6; E-2; P-32; L-1,2) “Evitando cosas que sé que le molestan, haciendo cosas que sé que le gustan.” (C:6; E-2; P-112; L-1)
	Perdón	“Si me he ido peleado a casa y tengo que llamarlo para pedirle una disculpa”. (C:5; E-2; P-84; L-1,2) “Eh... sí, algunas veces sí llegamos a decir, bueno, “perdón, no lo vi de esa manera” o algo así.” (C:6; E-2; P-46; L-1,2)
	Retrospección personal	“Primero me busco a mí mismo” (C:5; E-2; P-26; L-8)

	Manipulación	“...No son habilidades mentales <i>per sé</i>, pero son... es por ejemplo... sí se cuál es su debilidad, o sea, si ya tengo un mapeado, cuál es exactamente su debilidad de acuerdo a cuál problema, entonces quiero salirme con la mía, entonces ya sé por dónde atacarla...” (C:5; E-2; P-34; L-1-4) “Cuando no estoy de acuerdo con ella... eh... es que la primera instancia es tratar de convencerla, “a <i>full</i>, a <i>full</i>”... entonces, la fórmula es: si estamos en desacuerdo, yo trato de convencerla.” (C:5; E-2; P-86; L-1-3) “Como siempre estoy buscando el convencimiento a mí favor, o algo así, entonces la persuasión” (C:5; E-2; P-88; L-1,2)
--	--------------	---

Anexo 5

Tabla de Indicadores Cónyuges Femeninos

MUJERES		
INDICADORES	SUB INDICADORES	EVIDENCIA EN LA ENTREVISTA
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	“¿Si tengo algún conflicto con él? A él.” (<i>refiriéndose a resolverlo con su esposo</i>) (C:1; E-1; P-24; L-1). “Pues planteando así alternativas, así... “mira, esto me parece a mí, y a ti.” (C:1; E-1; P-70; L-1). “Hablar mucho. Yo creo que exponer, cabal, como tú decís, lo que sentís.” (C:1; E-1; P-88; L-1,2). “Tratamos de solucionarlo... como yo trato que se solucionen rápido...” (C:1; E-1; P-110; L-1,2) “Controlarme, porque la euforia lo hace a uno, ah, lo pone... rebelde como te digo, entonces tengo la capacidad de, de verdad, respirar profundo, despejar mi mente y ya poder hablar, ¿verdad? Es que ese... el dar el paso de poder hablar tú, ¿verdad?”. (C: 2; E-1; P-34; L-2-5). “Negociamos, um... talvez como en doble vía, ¿verdad? quien... ceder y recibir, ¿verdad? “Yo voy a ceder en esto, más tú tienes que dar esto...” así vamos negociando.” (C:2; E-1; P-60; L-1-3). “Hablando, platicando, ¿verdad? Ya calmados, sentándonos y hablando.” (C: 2; E-1; P-62; L-1). “Ceder, ceder o escoger al final.” (C: 2; E-1; P-72; L-1).

	“También tengo que estar consciente que cuando le digo: “Mira, reconozco que no lo hice bien. Estoy mal”, no es que él lo vaya a tomar como “¡Ay! Gracias”, sino que “Bueno, a ver cómo van las cosas después de esto”. (C:3; E-1; P-52; L-6-9) “Busquemos un punto en el que no sea ni tu causa ni la mía y...démole por ese lado” (C:3; E-1; P-68; L-2,3) “Así, decimos así “Como adultos: piedra, papel, o tijera. ¡Bah!” Ehh...(se ríe). Al final funciona.” (C:3; E-1; P-68; L-3,4) “Y generalmente, como que ponemos el “Árbol de decisión”. O sea, “Mira, tenemos o esta opción, o esta opción, o esta opción...Si nos vamos por ésta, nos va a pasar esto; si nos vamos por ésta, nos tenemos que atener a las consecuencias; y si nos vamos por ésta... ¿Cuál de las tres es menos dolorosa para los dos? ¡Bah! Vámonos por ésta”. (C:3; E-1; P-70; L-1-5) “Así lo vemos como a nivel...no tan de sentimientos y yo creo que nos sirve mucho...” (C:3; E-1; P-70; L-5,6) “Porque definitivamente, el diálogo es lo que resuelve todo.” (C:4; E-1; P-20; L-3,4) “Mira, tal cosa pasó, esto paso... ¡Qué feo! No me gustó lo que me dijiste, no me gustó el tono en que me hablaste. ¿Qué vamos a hacer?” ¿Verdad? Hablarlo...Proponer soluciones, por supuesto.” (C:4; E-1; P-83; L-3-5) “...Hablarlos. Sí. Es como “Mirá, necesitamos hablar de tal cosa...” OK.” (C:4; E-1; P-103; L-1) “Sí fue de sentarnos, “Mirá, esto está pasando. ¿Qué vamos a hacer?”
--	---

		Y él hablaba, yo hablaba, pero no fue planificado, sino que la conversación se fue fluyendo... llegamos a un acuerdo, definitivamente y... a cumplirlo, sobre todo.” (C:4; E-1; P-107; L-4-7) “Mira, ya , gordo, o sea, ya tranquilo pues. Ya paz. ¡Calmate, pues!” Usualmente, sí...así...si, él me habla así: “Mira, “Q” (<i>nombre de ella</i>), ya pues.. perdóname pues, ya...” “Bah, está bueno, pues...” (C:4; E-1; P-113; L-1-3) “Poder platicar de qué es lo que pasa, qué pienso y... buscar la manera de resolverlo.” (C:5; E-1; P-12; L-2) “Hablando, creo que hablando, siendo... entendiéndonos, entendiendo cuál es el problema, y buscando una solución, pues.” (C:5; E-1; P-56; L-1,2) “Sí, ah... la mayoría de veces sí” (<i>refiriéndose a deja lo que está haciendo para concentrarse en el problema</i>) (C:5; E-1; P-62; L-1) “Hablar, se lo digo “me cayó mal que hicieras eso...” Comunicarnos, hablar.” (C:5; E-1; P-64; L-1) “Ah, eso sí lo hago, como verlo desde varias perspectivas para... para ser más empática. Yo soy bien estructurada y bien ordenada y él es como un desorden. Su cabeza es una... un desorden de creatividad entonces, como... como yo lo miro desde diferentes perspectivas para que él lo entienda un poco mejor y lo ordene un poco mejor.” (C:5; E-1; P-74; L-1-5) “A mí me gusta como hablar mucho. Digamos, si tengo un “<i>issue</i>”, es “hablemos, hablemos” hasta que lo resolvamos” (C:6; E-1; P-16; L-1-3) “Dialogar. Buscamos un espacio, un momento cuando estamos solos”
--	--	---

		(C:6; E-1; P-60; L-1,2) “Pues hablarlo, tratar de... sí tenemos que llegar a un punto. Porque igual, digamos si vamos para la calle, y vamos en desacuerdo, pasamos el ratito mal, no la pasamos contentos.” (C:6; E-1; P-68; L-1-3)
	Esforzarse y tener éxito	“Bueno, con mucho cuidado, ¿verdad? con mucho... de no herir dignidades. O sea, sí lo piensas, ¿verdad?.” (C:1; E-1; P-42; L-1,2) “Porque es que es... generalmente, es “mira, hiciste esto y no me gustó” entonces yo así como “¡ay no!, Es que yo no lo hice” y empezas a poner excusas. Y después cuando me doy cuenta, así como “bueno, ¿sabes qué? Tienes razón”. (C:1; E-1; P-50; L-1,2,3). “Yo pensando muy bien lo que le voy a decir, ¿verdad? para ver si se puede solucionar en ese momento o más tardesito. Buscar soluciones.” (C:1; E-1; P-86; L-2,3,4) “Umm... ¡ay, qué difícil! Es que cuando uno está en conflicto, uno se pone en una postura muy... muy rebelde, pero, talvez callar, ¿verdad? escuchar a la otra persona y... pues, perdonar o pedir perdón, depende de qué postura estés, ¿verdad? Sin tener como... quitarte un poquito esa... ese orgullo, esa rebeldía, respirar profundo, callar y perdonar, ¿verdad? perdonar y pedir perdón, ¿verdad? Porque, al final, si uno se ama uno se perdona, definitivamente, ¿verdad?”(C: 2; E-1; P-8; L-1-6). “Cuando ya estoy calmada tengo la capacidad de poder y tirármele encima y darle un abrazo pues, y sé que, aunque él esté muy enojado, él va a sonreírse, ¿verdad? o va a decir “¡ay, no! Quitate que no sé qué...” pero entre tu “quítate” y todo ya estamos jugando. Eh... ¿qué otra habilidad tengo? Eh... eso básicamente, es la forma en que cuando yo ya estoy calmada, puedo empezar como un jugueteo que nos hace otra vez volvernos a reconciliar, ¿verdad? a diferencia de él que, cuando se empieza a poner así, yo más me enojo, siento que me está molestando.” (C:2; E-1; P-34; L-6-13).

		“Esa es la negociación que tenemos, que nunca va a caer sobre uno, porque entonces uno se cansa de dar, de dar, y de dar y no recibir nada a cambio, ¿verdad?.” (C:2; E-1; P-60; L-8-10). “Entonces, saliendo de la rutina, ¿verdad? “bueno, entonces, ¿sabes qué? Vamos a tomarnos algo. Y vamos a hablar” y allí es donde realmente vuelve el romance y dice uno “ah bueno ya estamos tranquilos” ¿verdad?. (C:2; E-1; P-62; L-5-7). “Que ninguno de los dos nunca lo ve como un “quiero ganar esta batalla” sino que es como “lo mejor para los dos” (C:3; E-1; P-8; L-3,4) “Primero, llegar a acuerdos. O sea, como que si es un tema de al final del día, negociación.” (C:3; E-1; P-36; L-1,2) “Es como que sí hay que sacarle como con cuchara y...como que esa parte sí a mí se me da un poco más que a él, ¿verdad? Porque es muy bueno para hablar pero nunca habla mucho del tema emocional (se ríe). Entonces, como que eso es como que... eso es lo que...lo que creo de mí funciona en la relación” (C:3; E-1; P-36; L-8-12) Y si la “canté”, entonces hay un punto en el que no me queda más que bajar la cabeza y decirle “Perdón, no lo voy a volver a hacer”. (C:3; E-1; P-52; L-1-3) “Trato como de respirar profundo y...aguantarme, y comunicarlo, o sea, sí... pero comunicarme de hacerlo que me escuche. No que me pelee de regreso, sino que me escuche, ¿verdad?.” (C:4; E-1; P-44; L-1-3) “...y después yo analizo y...sí yo cometí un error, sí le pido perdón, ¿verdad? Pero ya en el momento si ya” (C:4; E-1; P-65; L-1,2)
--	--	---

	“Totalmente. Paro lo que estoy haciendo y, te enfocas. Sí, porque quiero resolverlo rápido, no me gusta pelearme con alguien mucho tiempo.” (C:4; E-1; P-99; L-1) “Pero sí, hablarlo. Hablarlo, sentarnos a platicar y...y tratar de buscarle solución.” (C:4; E-1; P-158; L-2,3) “Pienso que podemos hablar de las cosas cada quién, qué es lo que le molestó y encontrar acuerdos que nos ayudan.” (C:5; E-1; P-12; L-3,4) “Sí, sí, pienso en qué le voy a decir, pienso qué me molestó. En que... cómo decírselo para que él me entienda.” (C:5; E-1; P-58; L-1,2) “Yo pienso en poder ordenar las ideas que tenemos a la... al discutir” (C:5; E-1; P-66; L-1) “Ok, a ti te molestó esto y a mí me molestó esto... Yo te propongo esta solución...” yo... yo como que ordeno el problema y creo que eso es una habilidad. (C:5; E-1; P-66; L-3-5) “Estamos al 100% comprometidos de que esto tiene que funcionar, pues y más de alguno de los dos tiene que ceder en algún punto.” (C:6; E-1; P-8; L-3,4) “Bah, tenés razón. Sí, me equivoqué” Ya así como ya, te das cuenta que sí y decís “Sí, tenés razón”. (C:6; E-1; P-46; L-1,2) “Si yo no estoy de acuerdo con algo, el punto es hablarlo, no evitarlo. Si pasó algo y ya nos habíamos puesto de acuerdo trato de seguir la misma norma.” (C:6; E-1; P-98; L-2-4)
Invertir en amigos	“Pero en cambio mi suegra, pues es bien inteligente porque se pone de mi lado, aunque yo sé que talvez no es cierto.” (C:1; E-1; P-30; L-2,3)

	íntimos	“Talvez a una mi amiga, ajá. A una mi amiga que es psicóloga.” (C:1; E-1; P-126; L-1) “Yo no mucho soy partidaria de eso, porque siento que uno hace un círculo de relación, y todo el mundo puede opinar. Entonces, de repente y no. (C:1; E-1; P-66; L-3,4) “Les digo: “¡ay, salgamos y nos vamos a dar una vuelta!” y sí, busco un apoyo”. (C:2; E-1; P-26; L-3,4) “Me gusta salir. Sí, la verdad que sí...bueno la verdad no se los comento. A mis amigas sí.” (C:2; E-1; P-26; L-1,2) “Mi mejor amiga, es súper buena gente y cuando... hay algo, o sea, le cuento” (C:3; E-1; P-58; L-1,2) “Tengo una amiga a la que le hablo cuando ya estoy harta, digamos, que estoy cansada de lo mismo o que... que me enojé mucho por algo y no sé qué hacer.” (C:5; E-1; P-18; L-1-3)
	Buscar pertenencia	“Pero en cambio mi suegra, pues es bien inteligente porque se pone de mi lado, aunque yo sé que talvez no es cierto.” <i>(refiriéndose a que es una persona con la quién puede hablar)</i> (C:1; E-1; P-30; L-2,3) “Tiene una buena relación con su esposo y a veces a mí me ayuda a aprender de ella.” (C:5; E-1; P-24; L-3,4)
	Fijarse en lo positivo	“Sí, por supuesto. No siempre, pero sí.” (C:1; E-1; P-100; L-1) “Sí, siempre. Sí... la verdad que sí. Para no volver a cometer el mismo error, si ese fuese el caso, para fortal... para no ser tan débil, ¿verdad? como pareja, cuando son cosas muy sencillas. Sí, de todo se aprende.” (C:2; E-1; P-90; L-1-3)

	“El ser empático todos los...no todos los días, pero tratar de ser empático todos los días...con la otra persona, porque nos levantamos de una forma diferente todos los días” (C:4; E-1; P-4; L-3-5) “Somos muy solidarios el uno con el otro” (C:4; E-1; P-14; L-1) “Yo pienso en poder ordenar las ideas que tenemos a la... al discutir” (C:5; E-1; P-66; L-1) “Ah, eso sí lo hago, como verlo desde varias perspectivas para... para ser más empática. Yo soy bien estructurada y bien ordenada y él es como un desorden. Su cabeza es una... un desorden de creatividad entonces, como... como yo lo miro desde diferentes perspectivas para que él lo entienda un poco mejor y lo ordene un poco mejor.” (C:5; E-1; P-74; L-1-5) “El conflicto es bueno, porque nos ayuda a estar en armonía” (C:6; E-1; P-98; L-1,2)
Buscar diversiones relajantes	“Me gusta salir. Sí, la verdad que sí...bueno la verdad no se los comento. A mis amigas sí.” (C:2; E-1; P-26; L-1,2) “Leer. Sí, yo leo. Soy adicta a la lectura” (C:4; E-1; P-148; L-1) “Y yo agarro mis libros, que nunca se me acaban, gracias a Dios, y a sentarme a leer horas. Yo puedo amanecer leyendo, ¿verdad? Es como mi...no sé...mi mundo para mí misma.” (C:4; E-1; P-148; L-1-3) “Pues me gusta escribir. Escribo mucho. He escrito poemas, he escrito libros. Me ayudan a desahogarme y a sentirme mejor. Eso hago.” (C:5; E-1; P-84; L-1,2) “Talvez leer.” (C:6; E-1; P-90; L-1)

	Distracción física	“Hacemos bicicleta, hacemos ejercicio” (C:1; E-1; P-108; L-1) “Eso es lo que busco, salir a tomarme algo con mis amigas, o ir al gimnasio, o... la cosa es no estar cerca de él hasta que se me pase, porque si no sigue el conflicto.” (C:2; E-1; P-26; L-4-6). “Gimnasio, sí. Definitivamente, porque el gimnasio, en lugar de cansarme, me da energías. Entonces, yo no iba, la verdad, no iba... desde que me casé, dejé de ir... Pero, el cansancio del trabajo, de poner la casa, de ver el nene, de tener un conflicto es agotador, y el agotamiento a mí me pone de mal humor, ¿verdad? Entonces, definitivamente sí, ir al gimnasio, despejarme, ¿verdad? Me gusta hacer ejercicio, me da energía.” (C:2; E-1; P-98; L-1-7)
Referencia a otros	Buscar apoyo social	“A veces a su mamá, cuando está aquí en Guatemala, pues. Pero es como más para quejarse” (C: 1; E-1; P-28; L-1,2). “Que me apoye emocionalmente, pues. Eso es suficiente.” (C:1; E-1; P-32; L-1) “A mi suegra o mi mamá. A mi mamá más.” (C:1; E-1; P-58; L-1) “Ah... si es que le cuento a alguien, que me escuche. Solo. De allí no... no le pido que haga algo... algo más por mí más que me escuche, si es que le digo a alguien, ¿verdad?.” (C:2; E-1; P-32; L-1-3). “A mi mamá le cuento muchas cosas, pero por el hecho que ya está lejos ¿Me entiendes? En ese sentido sí no me gusta mucho que se involucren en mis cosas. Ella está lejos, entonces sé que me va a escuchar, yo sé que me va...en algún momento a apoyar, pero no a entrometerse en mi relación.” (C:2; E-1; P-56; L-2-6). “Lo hago con el fin de desahogarme, que me escuchen. Eso es, yo no pido que me den soluciones, tan solo que me escuchen. Porque igual si me van a dar soluciones, talvez ni las use.” (C:2; E-1; P-56; L-6-8)

	“Sí hago, es contarle a mi mamá. O sea, desahogarme.” (C:3; E-1; P-22; L-4,5) “Pero, sí como que de repente mi paño de lágrimas puede ser mi mamá” (C:3; E-1; P-22; L-8,9) “Mi mejor amiga, es súper buena gente y cuando... hay algo, o sea, le cuento” (C:3; E-1; P-58; L-1,2) “A mi mamá” (refiriéndose que acude a ella cuando tiene conflictos) (C:3; E-1; P-60; L-1) “Escuchamos consejos de nuestros papás” (C:4; E-1; P-14; L-1,2) “Nos dejamos llevar de consejos sin dejar que se metan en...porque no se meten, pero sí nos aconsejan y sabemos escuchar.” (C:4; E-1; P-14; L-3-5) “También en mi papá” (<i>refiriéndose a apoyo</i>) (C:4; E-1; P-30; L-1) “A mis papis (Se ríe)...Sí, a mi...Bueno, en este caso a mi papá” (C:4; E-1; P-34; L-1) “Entonces, a mi mamá. Y pues, ahora que no está mi mamá, (<i>refiriéndose a que murió</i>) llamo a mi papá.” (C:4; E-1; P-40; L-5) “Cuando es algo nuevo, sobre todo cuando es un conflicto sobre algo nuevo, y que yo no sé qué hacer y que me siento como entre la espada y la pared, en ese momento llamo a mi papá.” (C:4; E-1; P-71; L-2-4)
--	---

		“Tengo una amiga a la que le hablo cuando ya estoy harta, digamos, que estoy cansada de lo mismo o que... que me enojé mucho por algo y no sé qué hacer.” (C:5; E-1; P-18; L-1-3) “Mmm... quizás, eh... ésta mi amiga que te digo, ella a veces me brinda consejos.” (C:5; E-1; P-20; L-1) “Mi mamá”(C:6; E-1; P-26; L-1) (la primera persona que piensa en llamar cuando tiene un conflicto con su pareja) (C:6; E-1; P-26; L-1) “Aparte, mi mamá está como en un como curso familiar de la Iglesia, entonces cómo ayuda.” (C:6; E-1; P-54; L-1,2)
	Buscar apoyo espiritual	“Sí, la verdad que sí. Una oración, definitivamente.” (C:2; E-1; P-24; L-1) “Si definitivamente me pongo a orar, ¿verdad? A orar, a pedirle a Dios que me tranquilice, que me dé paciencia si no soy yo la culpable o que me ayude a cambiar si soy yo la culpable.” (C:2; E-1; P-24; L-7-9) “Un consejero. Ajá, como un consejero que no sólo te va a escuchar, sino que realmente él sabe de Dios, conoce a Dios y te a dar un apoyo más... talvez un poco más espiritual a tu relación.” (C:2; E-1; P-116; L-1) “Yo... soy medio espiritual” (C:3; E-1; P-22; L-1) “Ah sí, sí. Sí, soy Católica y, sí definitivamente...” (C:4; E-1; P-28; L-1) “Yo soy como bien Católica y... tengo a mi... mi asesor, digamos, espiritual, ¿verdad? Entonces, sí trato de buscarlo periódicamente como para platicar con él y...” (C:4; E-1; P-28; L-2-4)

		“Rezo mucho, todos los días.” (C:4; E-1; P-30; L-2) “Sí, en la católica. Me pongo a rezar y a orar de que, definitivamente, si estamos juntos y Dios nos unió, es por un motivo, por una circunstancia, entonces definitivamente debemos encontrar solución al conflicto que tenemos, porque definitivamente tenemos que estar juntos.” (C:6; E-1; P-20; L-1-4)
	Buscar ayuda profesional	“Talvez a una mi amiga, ajá. A una mi amiga que es psicóloga.” (C:1; E-1; P-126; L-1) “Psicólogo, terapia conyugal.” (refiriéndose a qué harían si no encontraran solución a un conflicto) (C:2; E-1; P-114; L-1) “Me encantaría buscar un psicólogo pero no sé si él lo aceptaría, creo que él lo haría de manera... o sea, como para mí yo buscaría una psicóloga un psicólogo y... talvez buscaría terapia para mí que nos ayudara como pareja.” (C:5; E-1; P-100; L-1) “Psicólogo, psicólogo, talvez alguna terapia de pareja.” (C:6; E-1; P-106; L-1)
Afrontamiento no productivo	Preocuparse	“Ay, a veces sí lloro, porque es como que ya no sabes qué hacer, ¿verdad?” (C:1; E-1; P-54; L-1). “Es que trato de no, pero sí... sí... paso pensando en eso, ¿verdad?” (C:1; E-1; P-78; L-1). “Porque es la desesperación que te pones a llorar.” (C:2; E-1; P-36; L-2,3). “Me pongo a llorar pues, pero sí es muy poco. Trato de mantener la calma.” (C:2; E-1; P-54; L-2,3)

		“Para mí es mucha inseguridad.” (C:3; E-1; P-64; L-1) “Si siento que estamos peleando, o sea, es porque algo más no está bien.” (C:3; E-1; P-64; L-2,3) “No, a mí sí me “trocea” toda mi vida. No puedo estar en paz si estoy peleando con él.” (C:6; E-1; P-64; L-1)
	Hacerse ilusiones	“De repente, y asumir mi responsabilidad más rápido pero es que no sé cómo hacerlo.” (C:1; E-1; P-90; L-1,2)
	Falta de afrontamiento 30	“Ceder, sí.” (C:1; E-1; P-34; L-1) “Él dice que también le hablo brincadito.” (C:1; E-1; P-44; L-2). “Así como “no hombre, tenes razón, pero es mi culpa” y no es mi culpa, siento yo.” (C:1; E-1; P-92; L-1,2) “La cosa es no estar cerca de él hasta que se me pase, porque sino sigue el conflicto.” (C:2; E-1; P-26; L-5,6). “Pero es la misma emoción del conflicto que tú hablas de más. Talvez decís cosas que no quieres, que no sentís. Es más de la emoción que de lo que realmente sentís, ¿verdad?.” (C:2; E-1; P-44; L-4-6). “Pero, sí se altera la voz, nos gritamos pues. Él me grita a mí y yo le grito a él. Se eleva totalmente el tono de la voz.” (C:2; E-1; P-46; L-2,3) “Me he ido acoplando” (C:3; E-1; P-4; L-13)

		“¿Sabés qué? Hablamos después”. Y cada quien agarra sus rollos, sus cosas, o sus actividades.” (C:3; E-1; P-38; L-3,4) “Yo creo que a mí... cualquier tema de nosotros, en el trabajo, lo bloqueamos y seguimos.” (C:3; E-1; P-74; L-8,9) “¡Ya! Tranquila. No es un buen momento para hablar”. Y a veces fui yo la que le dijo: “Hay gente, un público...Allí hablamos después”. (C:3; E-1; P-86; L-3,4) “Que uno de los dos se quede callada.” (C:4; E-1; P-8; L-1) “Que a veces, él mejor se va” (C:4; E-1; P-20; L-1) “En el momento yo quiero tener la razón...” (C:4; E-1; P-63; L-1) “Talvez nos damos como un tiempo” (C:5; E-1; P-30; L-1) “Intento distraerme con algo de la casa para no estar pensando en eso.” (C:5; E-1; P-86; L-1,2) “O sea, si... si yo sé que algo no va a pasar, sólo no lo menciono para que no se dé el conflicto. (C:5; E-1; P-88; L-1,2) “Mas de alguno de los dos cede” (C:6; E-1; P-34; L-1) “Bah, que se vaya, y yo me quedo con la niña y listo, se acabó”. (C:6; E-1; P-50; L-1,2)
--	--	---

	Ignorar el problema	“Nos ha pasado (refiriéndose a <i>ella</i> y a <i>su esposo</i>), talvez una o dos veces que... tal vez una, que él se ha ido.” (C:1; E-1; P-82; L-4,5). “Sí, cuando tenemos alguna reunión y que de repente no se han terminado de... sí, no se han terminado de platicar. Que tenemos una reunión, vamos a salir, y entonces así como que uno tiene que agarrarse la mano y no quiere.” (C:1; E-1; P-112; L-1-3) “Pero no me gusta estar peleando, no me gusta...no me gusta comer y estar mal” (C1:1; E-1; P-18; L-4,5) “Le voy a decir que está bueno, con tal de...” (C:1; E-1; P-38; L-4) “Se me pasa, en un instante, y... y cómo te digo, ¿verdad? lo abrazo y lo molesto, entonces ya, no pienso no pienso o... o lo que le digo siempre “no, mira, ya no discutamos.” (C:2; E-1; P-64; L-3-5). “Me favorecen muchísimo, o sea, eso de... cuando estoy en un conflicto con él y... es desconectarte, venirte a la oficina, trabajar, enfocarte en tu trabajo... te despeja, a mí me despeja totalmente la mente, ¿verdad? A mí me ayuda un montón.” (C:2; E-1; P-66; L-1-3). “No, no. Al contrario, busco qué otra cosa me...no me ponga a pensar de que esté enojada.” (C:2; E-1; P-68; L-1,2). “Eso sí, eso sí, porque como te digo, si hay un conflicto, “¡ay! Ya me quiero ir a trabajar...” Porque, prefiero enfocar mi mente en otra cosa, aunque, dentro del mismo tiempo estoy pensando en el conflicto, ¿verdad? no es como... sí hay un tiempo en el que se te va, o sea, te enfocas en tu trabajo y jamás te acuerdas y decís “¿por qué me enojé?” pero, sí.” (C:2; E-1; P-100; L-1-5) “Mira, y ¿cómo te fue en no sé qué?” y cuando sentimos, ya ni siquiera nos acordamos de que estábamos peleados.” (C:3; E-1; P-74; L-4,5)
--	---------------------	--

		“Yo creo que a mí... cualquier tema de nosotros, en el trabajo, lo bloqueamos y seguimos.” (C:3; E-1; P-74; L-8,9) “Que uno de los dos se quede callada.” (C:4; E-1; P-8; L-1) “Entonces si...el aprender a callar” (C:4; E-1; P-8; L-3) “Ay bueno, ésta vez no vuelvo a pelear...” solo no vuelvo a traer el tema y ya no se habla.” (C:5; E-1; P-68; L-2,3) “Intento distraerme con algo de la casa para no estar pensando en eso.” (C:5; E-1; P-86; L-1,2) “O sea, si... si yo sé que algo no va a pasar, sólo no lo menciono para que no se dé el conflicto. (C:5; E-1; P-88; L-1,2)
	Reducción de la tensión	“Dejamos que el tiempo pase un poquito. Esperar un ratito, que se enfríe.” (C:1; E-1; P-36; L-1) “Sí. Como dicen, nosotros las mujeres tenemos no sé cuántos “Mbytes” de memoria y de repente se te mete en la cabeza algo que hizo en el 2000 (se ríe). Sí, la verdad que le reclamo, lastimosamente, fíjate.” (C:2; E-1; P-52; L-1-3). “Despejarme, eh... ocuparme en otra cosa, y luego volver... o sea, lo mismo, pensar en eso, pero no como envenenándote más y enojándote más, sino a la vez distrayéndote pero a la vez decís “ah, es que yo no me tendría que haber puesto así por esto” ¿verdad? E ir como.... ¿Cómo te digo? Estar como pensando en eso, pero... quitando las cosas que no son importantes, o sea, no dándole importancia a algo que no vale la pena.” (C:2; E-1; P-78; L-1-6)

	“Pero de lo contrario, o sea los dos somos cabeza fría, esperamos a que se nos pase “el mosh” y de allí lo de hablar.” (C:3; E-1; P-18; L-6-8) “De repente aquel se exalta y yo le digo: “Mira, tranquilo. Lo platicamos luego”. (C:3; E-1; P-84; L-3) “O sea, si ya pasaste, te podés reir de ellos.” (C:3; E-1; P-88; L-1) “Trabajar. Creo que eso es mi salida. Trabajar.” (C:3; E-1; P-101; L-1) “Que a veces, él mejor se va, ¿verdad? y espera a que todo se calme, ó yo me quedo callada y espero horas a que él ya lo vea yo tranquilo, y ya podemos hablar.” (C:4; E-1; P-20; L-1-3) “Hablar después, y pedir perdón después... Sí, tomarse un tiempo, como de...”Time out”. (C:4; E-1; P-46; L-1,2) “Eh... espero, y después lo digo hablando.” (C:4; E-1; P-55; L-2) “Así como...a ver... eh... eh, por ejemplo las citas de esta niña, ya sea al médico, al psicólogo, las clases o...eh... “Pero es que igual soy yo el que las paga” ¿Verdad? Como...entonces yo lo molesto y le digo “Mirá eso es como que abuso económico” le digo yo. Entonces, ya como se comienza a calmar, ¿verdad?” (C:4; E-1; P-170; L-2-6) “Pues, sí. Él más pero... sí, usamos marihuana.” (C:5; E-1; P-90; L-1)
Reservarlo para sí	“También porque yo doy mi brazo a torcer. “¿Qué me importa? Te amo”. O sea, a mí no me importa aceptar aunque yo sienta que no sea mi culpa, pero no me gusta estar peleando, no me gusta...no me gusta comer y estar mal, o que él se vaya, porque yo digo “puchica, ¿a qué

		horas nos pasa algo y...?” Eh... ¿verdad? Y así.” (C1:1; E-1; P-18; L-2-6) “Yo no mucho soy partidaria de eso, porque siento que uno hace un círculo de relación, y todo el mundo puede opinar. Entonces, de repente y no. (C:1; E-1; P-66; L-3,4) “Eh...cediendo, ¿verdad? O sea, él quiere... lo de la comida, ¿verdad? “ah bueno, él quiere no sé qué...” me digo yo “Ah no quiero pelear. Vamos allí” “¿Sí? Ah va, está bueno, vamos”. Ceder.” (C:2; E-1; P-82; L-1-3) “Me he ido acoplando” (C:3; E-1; P-4; L-13) “Emociones no, talvez no” (<i>refiriéndose a ser incapaz de expresar las emociones que siente</i>) (C:5; E-1; P-34; L-1) “Al menos yo me evito el conflicto” (C:6; E-1; P-98; L-1)
	Auto inculparse	“Bueno, ¿qué me importa? Le voy a decir que está bueno, con tal de...” Sí, o sea, no se remarcan tanto “es que tú...” Pues, talvez un poquito. Pero talvez así como “tú empezaste a pelear...” “pero no siento que fui yo quien empezó”. (C:1; E-1; P-38; L-4-6) “Talvez sí, mi carácter o algo... pero sí, nos la repartimos en mí prácticamente. Cuesta mucho... cuando sí realmente es algo que él... que es lógico que él cometió el error sí es “mira, fue tu culpa”. Pero sí, casi siempre recae en mí.” (C:2; E-1; P-38; L-2-5) “Mmm... Generalmente, es por mi culpa, debo confesarlo.” (C:3; E-1; P-14; L-1) “Yo sé que hago algo que a él no le gusta y yo le digo “mira, hice esto

		que yo sé que no te gusta, pero entendeme que lo hice por esto, esto y esto..." o... o... "sí, hice esto que yo sé que está mal, perdón...". (C:5; E-1; P-40; L-1-3)
Emergentes		
	Acuerdos	"Somos compañeros, somos un equipo, creo yo." (C:1; E-1; P-4; L-1,2) "Pues planteando así alternativas" (C:1; E-1; P-70; L-1) "Tratar de evitar hacer lo mismo." (C:1; E-1; P-116; L-1) "Esa es la negociación que tenemos, que nunca va a caer sobre uno, porque entonces uno se cansa de dar, de dar, y de dar y no recibir nada a cambio, ¿verdad?" (C:2; E-1; P-60; L-8-10). "Negociamos, um... talvez como en doble vía, ¿verdad? quien... ceder y recibir, ¿verdad? "Yo voy a ceder en esto, más tú tienes que dar esto..." así vamos negociando." (C:2; E-1; P-60; L-1-3). "Entonces, es donde uno dice "ok, yo estoy cediendo en que él duerma un poco más" y él está diciendo "ok, bueno, yo voy a hacer el esfuerzo..." ¿Me entiendes? Esa es la negociación que tenemos, que nunca va a caer sobre uno, porque entonces uno se cansa de dar, de dar, y de dar y no recibir nada a cambio, ¿verdad?." (C:2; E-1; P-60; L-6-10) "Llegar a un acuerdo también." (C:2; E-1; P-70; L-1,2) "Primero, llegar a acuerdos. O sea, como que si es un tema de al final del día, negociación." (C:3; E-1; P-36; L-1,2) "Así, decimos así "Como adultos: piedra, papel, o tijera. ¡Bah!"

		Ehh...(se ríe). Al final funciona.” (C:3; E-1; P-68; L-3,4) “Y generalmente, como que ponemos el “Árbol de decisión”. O sea, “Mira, tenemos o esta opción, o esta opción, o esta opción...Si nos vamos por ésta, nos va a pasar esto; si nos vamos por ésta, nos tenemos que atener a las consecuencias; y si nos vamos por ésta... ¿Cuál de las tres es menos dolorosa para los dos? ¡Bah! Vámonos por ésta”. (C:3; E-1; P-70; L-1-5) “Compartimos, eh, los mismos sueños. Nuestras hijas” (C:4; E-1; P-6; L-1,2) “Trato como de respirar profundo y...aguantarme, y comunicarlo, o sea, sí... pero comunicarme de hacerlo que me escuche. No que me pelee de regreso, sino que me escuche, ¿verdad?.” (C:4; E-1; P-44; L-1-3) “Mira, tal cosa pasó, esto paso... ¡Qué feo! No me gustó lo que me dijiste, no me gustó el tono en que me hablaste. ¿Qué vamos a hacer?” ¿Verdad? Hablarlo...Proponer soluciones, por supuesto.” (C:4; E-1; P-83; L-3-5) “Sí fue de sentarnos, “Mirá, esto está pasando. ¿Qué vamos a hacer?” Y él hablaba, yo hablaba, pero no fue planificado, sino que la conversación se fue fluyendo... llegamos a un acuerdo, definitivamente y... a cumplirlo, sobre todo.” (C:4; E-1; P-107; L-4-7) “Pero sí, hablarlo. Hablarlo, sentarnos a platicar y...y tratar de buscarle solución.” (C:4; E-1; P-158; L-2,3) “Pienso que podemos hablar de las cosas cada quién, qué es lo que le molestó y encontrar acuerdos que nos ayudan.” (C:5; E-1; P-12; L-3,4)
--	--	--

		“Creo que negociamos como... como poniendo como... como viendo las cosas que pesan más para uno, o sea, supóngase, la vez pasada era la... la semana pasada era la graduación de nuestra hija, se graduó de “prepa” y era importante que él fuera. Y él “no, que tengo que trabajar, que es hora de trabajo, que no sé qué...” entonces, yo le empecé a decir de todas las razones de peso, como que las fotos, que ella lo iba a recordar para siempre, que el trabajo siempre iba a estar allí y... él dice que yo lo manipulé pero realmente considero que ésta era realmente una situación donde yo pienso que sí era importante que él estuviera.” (C:5; E-1; P-54; L-3-11) “Hablando, creo que hablando, siendo... entendiéndonos, entendiendo cuál es el problema, y buscando una solución, pues.” (C:5; E-1; P-56; L-1,2) “OK, a ti te molestó esto y a mí me molestó esto... Yo te propongo esta solución...” yo... yo como que ordeno el problema y creo que eso es una habilidad.” (C:5; E-1; P-66; L-3-5) “Pues hablarlo, tratar de... sí tenemos que llegar a un punto. Porque igual, digamos si vamos para la calle, y vamos en desacuerdo, pasamos el ratito mal, no la pasamos contentos.” (C:6; E-1; P-68; L-1-3) “Si yo no estoy de acuerdo con algo, el punto es hablarlo, no evitarlo. Si pasó algo y ya nos habíamos puesto de acuerdo trato de seguir la misma norma.” (C:6; E-1; P-98; L-2-4)
	Definición del conflicto	“Mira, hoy sí estoy molesta”. O sea, ya cuando le digo “Hoy si...” es porque de plano sí estamos peleando, y no estoy contenta.” (C:3; E-1; P-48; L-1-3)
	Madurez	“Conocer a la pareja creo que es lo que más sirve.” (C:1; E-1; P-8; L-4,5). “Tenemos mucha paz, cabal, eh... nos llevamos bien, o sea, es.... fácil, fácil creo yo que es lo que la describe más.” (C:1; E-1; P-12; L-

	1,2) “Entonces, cada quien tiene que tener un... una postura y comprender a la otra persona para tener una buena relación.” (C:2; E-1; P-4; L-3,4). “El dar el paso de poder hablar tú, ¿verdad? Porque si no, los dos callados no nos hablamos y cada quien por su lado...” (C:2; E-1; P-34; L-4-6). “Pero sí, que quiero ser feliz, que soy fuerte, que soy madura, a veces siento que soy madura.” (C:2; E-1; P-92; L-3,4) “Entonces, ¡tengo que ganar la batalla!” o “es mi razón...” O sea, es como que pensamos “Ah si... ¡si! También la “canté”. (C:3; E-1; P-18; L-11,12) “Es una estrategia o cualquier guerra, o sea, ya conocés a tu enemigo, ya te conocés vos... O sea, sabés hasta donde vas a... sabes hasta dónde vas a ceder vos.” (C:3; E-1; P-36; L-2-4) “Me vuelvo como que más... humana talvez, y sí como que le digo como que mucho qué siento, “Entendéme” o cosas por el estilo. Pero, si trato de pensar mucho antes de decírselo.” (C:3; E-1; P-42; L-5-7) “También tengo que estar consciente que cuando le digo: “Mira, reconozco que no lo hice bien. Estoy mal”, no es que él lo vaya a tomar como “¡Ay! Gracias”, sino que “Bueno, a ver cómo van las cosas después de esto”. (C:3; E-1; P-52; L-6-9) “Entonces cambias y tratás de minimizarlas.” (C:3; E-1; P-109; L-2,3) “Lo “cool” es que creo que he podido agarrar las cosas buenas de él...”
--	--

		(C:3; E-1; P-4; L-11,12) “Te vas dando cuenta de qué te va funcionando y qué no” (C:3; E-1; P-80; L-4,5) “Somos muy solidarios el uno con el otro” (C:4; E-1; P-14; L-1) “Puedo decirle qué es lo que me molestó, por qué me molestó y poder hablar de eso... comunicarme, comunicarme.” (C:5; E-1; P-28; L-1-3) “Yo sé que hago algo que a él no le gusta y yo le digo “mira, hice esto que yo sé que no te gusta, pero entendeme que lo hice por esto, esto y esto...” o... o... “sí, hice esto que yo sé que está mal, perdón...” (C:5; E-1; P-40; L-1-3) “Yo pienso en poder ordenar las ideas que tenemos a la... al discutir” (C:5; E-1; P-66; L-1) “OK, a ti te molestó esto y a mí me molestó esto... Yo te propongo esta solución...” yo... yo como que ordeno el problema y creo que eso es una habilidad.” (C:5; E-1; P-66; L-3-5)
	Retos	“Yo trato que se solucionen rápido...” (C:1; E-1; P-110; L-1,2) “También hemos tomado malas decisiones económicas, por supuesto.” (C:4; E-1; P-162; L-2,3)
	Contratos	“Pues planteando así alternativas, así... “mira, esto me parece a mí, y a ti.” (C:1; E-1; P-70; L-1). “Respirar profundo, callar y perdonar” (C:2; E-1; P-8; L-4,5).

		“No, la verdad que no, por lo mismo, porque yo soy muy cerrada en ese caso. En ese sentido, no le ando diciendo a nadie que tengo conflictos con él, la verdad.” (C:2; E-1; P-28; L-1,2) “Negociamos, um... talvez como en doble vía, ¿verdad? quien... ceder y recibir, ¿verdad? “Yo voy a ceder en esto, más tú tienes que dar esto...” así vamos negociando.” (C:2; E-1; P-60; L-1-3). “Sí fue de sentarnos, “Mirá, esto está pasando. ¿Qué vamos a hacer?” Y él hablaba, yo hablaba, pero no fue planificado, sino que la conversación se fue fluyendo... llegamos a un acuerdo, definitivamente y... a cumplirlo, sobre todo.” (C:4; E-1; P-107; L-4-7) “O sea, yo sé cuándo cometo un error y le digo “sí, yo hice mal esto, y tú hiciste mal esto...” (C:5; E-1; P-32; L-1,2)
	Recurrir a experiencias propias	“Mis papás tuvieron un matrimonio...de los que ya no existen, así que...de algo sirven.” (C:4; E-1; P-42; L-2,3)
	Contener	“Esperar un ratito, que se enfríe.” (C:1; E-1; P-36; L-1) “Entonces, no es algo importante, pero yo quiero pues, porque uno mira que todas sus amigas ya tienen cama para los niños.” (C:1; E-1; P-64; L-5,6) “Yo me tato de quedar un poco callada, a veces, y él sigue diciéndome por qué se siente así.” (C:1; E-1; P-86; L-1,2) “Sí, cuando tenemos alguna reunión y que de repente no se han terminado de... sí, no se han terminado de platicar. Que tenemos una reunión, vamos a salir, y entonces así como que uno tiene que agarrarse la mano y no quiere.” (C:1; E-1; P-112; L-1-3)
	Tener objetivos	“Ay los vamos a platicar y los vamos a solucionar” (C:1; E-1; P-82; L-2)

		“Yo trato que se solucionen rápido...” (C:1; E-1; P-110; L-1,2) “Estar como pensando en eso, pero... quitando las cosas que no son importantes, o sea, no dándole importancia a algo que no vale la pena.” (C:2; E-1; P-78; L-4-6) “Ya sé que eso le molesta a él, no lo hago; ya sabe él que eso me molesta, no lo hace.” (C:2; E-1; P-106; L-2) “Yo creo que eh... nos une el hecho de que los dos queremos como cambiar las cosas, no sólo en “Guate” sino que como que de la cultura y como que los dos estamos, pues, enfocados a cumplir nuestras metas” (C:3; E-1; P-4; L-1-3) “Ya sabemos a dónde queremos ir, y queremos llegar juntos a ese punto, ¿verdad?” (C:4; E-1; P-6; L-3,4)
	Ceder	“Yo doy mi brazo a torcer. “¿Qué me importa? Te amo”. (C:1; E-1; P-18; L-3,4) “Ceder, sí.”(refiriéndose a habilidades o capacidades de afrontamiento personales) (C:1; E-1; P-34; L-1) “Cedo también.” (C:1; E-1; P-38; L-1) “Ceder, ceder o escoger al final.” (C:2; E-1; P-72; L-1). “Ay, ceder.” (refiriéndose a estrategias específica). (C:1; E-1; P-88; L-1) “No hombre, tenes razón, pero es mi culpa” y no es mi culpa, siento

	yo.” (C:1; E-1; P-92; L-1,2) “Ceder, ceder o escoger al final.” (C:2; E-1; P-72; L-1). “Ah no quiero pelear. Vamos (C:2; E-1; P-82; L-3) “¿Sí? Ah va, está bueno, vamos”. Ceder.” (C:2; E-1; P-82; L-2,3) “Poner de nuestra parte, los dos, y ceder.” (C:2; E-1; P-106; L-1) “Eh...cediendo, ¿verdad?” (C:2; E-1; P-82; L-1) “Yo voy a ceder en esto, más tú tienes que dar esto...” (C:2; E-1; P-60; L-2). “Me he ido acoplando” (C:3; E-1; P-4; L-13) “Es una estrategia o cualquier guerra, o sea, ya conocés a tu enemigo, ya te conocés vos... O sea, sabés hasta donde vas a... sabes hasta dónde vas a ceder vos.” (C:3; E-1; P-36; L-2-4) “Que uno de los dos se quede callada.” (C:4; E-1; P-8; L-1) “Entonces si...el aprender a callar” (C:4; E-1; P-8; L-3) “Mira, ya , gordo, o sea, ya tranquilo pues. Ya paz. ¡Calmate, pues!” Usualmente, sí...así...si, él me habla así: “Mira, “Q” (<i>nombre de ella</i>), ya pues.. perdóname pues, ya...” “Bah, está bueno, pues...” (C:4; E-1;
--	--

		P-113; L-1-3) “Mas de alguno de los dos cede” (C:6; E-1; P-34; L-1) “Bah, tenés razón. Sí, me equivoqué” Ya así como ya, te das cuenta que sí y decís “Sí, tenés razón”. (C:6; E-1; P-46; L-1,2) “Pues y más de alguno de los dos tiene que ceder en algún punto.” (C:6; E-1; P-8; L-4)
	Buscar bien mayor	“Ay los vamos a platicar y los vamos a solucionar” (C:1; E-1; P-82; L-2) “Buscar soluciones.” (C:1; E-1; P-86; L-4) “No vale la pena, quiero estar con él...” y definitivamente quiero estar con él” (C:2; E-1; P-50; L-3) “Yo quiero ser feliz, pero también quiero que él sea feliz” y de igual manera, yo sé que él no lo expresa tanto, pero sé que... lo siento, ¿verdad? Que él quiere ser feliz, pero yo también me quiere hacer feliz.” (C:2; E-1; P-94; L-10-12) “Que ninguno de los dos nunca lo ve como un “quiero ganar esta batalla” sino que es como “lo mejor para los dos” (C:3; E-1; P-8; L-3,4) “Entonces, ¡tengo que ganar la batalla!” o “es mi razón...” O sea, es como que pensamos “Ah si... ¡si! También la canté”. (C:3; E-1; P-18; L-11,12) “Al final es de... seguir en paz ¿verdad? la fiesta en paz.” (C:3; E-1; P-52; L-1)

		“Entonces, también saber que lo que... o sea, nosotros al final del día en lo que estamos entrados en... en nuestra relación. O sea: Él, yo y mi hija. Queremos mucho a nuestras familias, queremos mucho a nuestro entorno, pero somos lo que importa.” (C:3; E-1; P-70; L-8-11) “Lo que a nosotros nos importa es nosotros dos y nuestra hija. De allí todo el mundo... pues es importante pero se podría morir y por nosotros no hay clavo (se ríe).” (C:3; E-1; P-70; L-14-16) “Compartimos, eh, los mismos sueños. Nuestras hijas” (C:4; E-1; P-6; L-1,2) “Totalmente. Paro lo que estoy haciendo y, te enfocas. Sí, porque quiero resolverlo rápido, no me gusta pelearme con alguien mucho tiempo.” (C:4; E-1; P-99; L-1) “Y nos toca sentarnos y “bueno, para adelante. Esto ya no existe. ¡Vamos, pues!”. ” (C:4; E-1; P-162; L-6,7) “El amor. O sea, la idea de que definitivamente queremos estar juntos y que tenemos que resolverlo.” (C:6; E-1; P-8; L-1,2) “Estamos al 100% comprometidos de que esto tiene que funcionar, pues y más de alguno de los dos tiene que ceder en algún punto.” (C:6; E-1; P-8; L-3,4)
	Compartir	“¿Si tengo algún conflicto con él? A él.” <i>(refiriéndose a buscar apoyo)</i> “Hacemos bicicleta, hacemos ejercicio.” (C:1; E-1; P-108; L-1) “Bien especial, poder compartir eh... todo, porque allí sí te toca compartir todo con tu pareja.” (C:2; E-1; P-2; L-4,5)

		“Vamos a tomarnos algo. Y vamos a hablar” y allí es donde realmente vuelve el romance.” (C:2; E-1; P-62; L-5,6)
	Dialogar	“Hablando, sí.” (C:1; E-1; P-72; L-1) “Hablar mucho. Yo creo que exponer... lo que sentís.” (C:1; E-1; P-88; L-1,2) “Hablando, platicando, ¿verdad? Ya calmados, sentándonos y hablando.” (C:2; E-1; P-62; L-1) “Despejar mi mente y ya poder hablar, ¿verdad? Es que ese... el dar el paso de poder hablar tú, ¿verdad?”. (C: 2; E-1; P-34; L-4,5). “Vamos a tomarnos algo. Y vamos a hablar” (C:2; E-1; P-62; L-5,6). “Mira, además obviamente del hablarnos no pasa nada” (C:3; E-1; P-70; L-1) “Porque definitivamente, el diálogo es lo que resuelve todo.” (C:4; E-1; P-20; L-3,4) “Mmm...La comunicación” (<i>refiriéndose a habilidades personales</i>) (C:4; E-1; P-44; L-1) “Trato como de respirar profundo y...aguantarme, y comunicarlo, o sea, sí... pero comunicarme de hacerlo que me escuche. No que me pelee de regreso, sino que me escuche, ¿verdad?”. (C:4; E-1; P-44; L-1-3)

		“Comunicándonos...” (C:4; E-1; P-81; L-1) “...Hablarlos. Sí. Es como “Mirá, necesitamos hablar de tal cosa...” OK.” (C:4; E-1; P-103; L-1) “...Hablarlo. Es que, insisto que el hablarlo” (C:4; E-1; P-158; L-1) “Pero sí, hablarlo. Hablarlo, sentarnos a platicar y...y tratar de buscarle solución.” (C:4; E-1; P-158; L-2,3) “Y él hablaba, yo hablaba, pero no fue planificado, sino que la conversación se fue fluyendo...” (C:4; E-1; P-107; L-5,6) “Hablarlo...Proponer soluciones” (C:4; E-1; P-83; L-5) “Poder platicar de qué es lo que pasa, qué pienso y... buscar la manera de resolverlo.” (C:5; E-1; P-12; L-2) “Hablando, creo que hablando” (C:5; E-1; P-56; L-1) “Hablar, se lo digo “me cayó mal que hicieras eso...” Comunicarnos, hablar.” (C:5; E-1; P-64; L-1) “Poder hablar de eso... comunicarme, comunicarme.” (C:5; E-1; P-28; L-2,3) “A mí me gusta como hablar mucho. Digamos, si tengo un “<i>issue</i>”, es “hablemos, hablemos” hasta que lo resolvamos” (C:6; E-1; P-16; L-1-3)
--	--	--

		“Dialogar. Buscamos un espacio, un momento cuando estamos solos” (C:6; E-1; P-60; L-1,2)
	Enseñar	“Tú tenés que aprender que eso no se hace” (C:1; E-1; P-14; L-7,8)
	Evitar hacer daño	“Ah sí, antes sí, pero ahora ya no. Es que en mi familia sí tienden mucho a hacer eso, ¿verdad? herir la dignidad cuando haces, ¿verdad? Entonces en cambio... es que “P” (<i>refiriéndose a su esposo</i>) me hizo verlo, entonces dejé de hacer, porque sí es feo.” (C:1; E-1; P-96; L-1,2,3) “Bueno, con mucho cuidado, ¿verdad? con mucho... de no herir dignidades. O sea, sí lo pensas, ¿verdad?.” (C:1; E-1; P-42; L-1,2) “Que no hay que hablar mucho cuando uno está molesto o eufórico, ¿verdad? porque decis a veces hasta cosas de más y lastimas más.” (C:2; E-1; P-44; L-2-4). “Talvez decis cosas que no queres, que no sentís. Es más de la emoción que de lo que realmente sentís”. (C:2; E-1; P-44; L-5,6) “El ser empático todos los...no todos los días, pero tratar de ser empático todos los días...con la otra persona, porque nos levantamos de una forma diferente todos los días” (C:4; E-1; P-4; L-3-5) “Somos muy solidarios el uno con el otro” (C:4; E-1; P-14; L-1) “Creo que... le duele más a la... cuando tú ya estás bien con la persona, es más doloroso...No es... no es más doloroso, es más...Pues, sí, es más doloroso escuchar a la otra persona diciéndote lo que realmente piensa cuando ya la...que cuando ya...porque en el momento: “Sí, ya pasó, ya estuvo” Pero cuando tú estás comunicándote, de verdad...Te llega, te toca el corazón.” (C:4; E-1; P-55; L-2-7)

		Ah, pues yo creo que, a lo largo de los años hemos ido aprendiendo como qué cosas nos gustan y qué cosas no del otro, entonces evitar hacer lo que va a enojar al otro, talvez.” (C:5; E-1; P-92; L-1-3)
	No darse por vencido	“Ya te toca respirar profundo, relajarte, callarte y perdonar o pedir perdón.” (C:2; E-1; P-20; L-3,4) “Trato como de respirar profundo y...aguantarme, y comunicarlo, o sea, sí... pero comunicarme de hacerlo que me escuche. No que me pelee de regreso, sino que me escuche, ¿verdad?.” (C:4; E-1; P-44; L-1-3) “Totalmente. Paro lo que estoy haciendo y, te enfocas. Sí, porque quiero resolverlo rápido, no me gusta pelearme con alguien mucho tiempo.” (C:4; E-1; P-99; L-1) “Pero sí, hablarlo. Hablarlo, sentarnos a platicar y...y tratar de buscarle solución.” (C:4; E-1; P-158; L-2,3)
	Perdonar	“Porque, al final, si uno se ama uno se perdona, definitivamente.” (C:2; E-1; P-8; L-5,6) “Ya te toca respirar profundo, relajarte, callarte y perdonar o pedir perdón.” (C:2; E-1; P-20; L-3,4) “Si uno, si uno logra perdonar dejas atrás.” (C:2; E-1; P-52; L-3,4) “Pues, perdonar o pedir perdón, depende de qué postura estés, ¿verdad?” (C: 2; E-1; P-8; L-3). “Respirar profundo, callar y perdonar” (C:2; E-1; P-8; L-4,5). “Sí yo cometí un error, sí le pido perdón.” (C:4; E-1; P-65; L-1)

		““Hablar después, y pedir perdón”. (C:4; E-1; P-46; L-1,2)
	Aprender para no repetir	“Cuando se puede, se va a poder y sino, no nos afanamos entonces como que hay que agarrar...Creo que eh... lo “cool” es que creo que he podido agarrar las cosas buenas de él...” (C:3; E-1; P-4; L-10-12) “Pero yo creo que... tal vez es que... yo lo que siento es que vas construyendo. O sea, vas construyendo... porque te puedo decir que al principio no era igual, pues.” (C:3; E-1; P-80; L-1-3) “O sea, te vas dando cuenta de qué te va funcionando y qué no, pero... no como que fuera una fórmula probablemente sino como que como la forma en la que te vas adaptando tú.” (C:3; E-1; P-80; L-4-6) “Entonces, te hace crecer como persona. Porque algo que me dicen siempre es “Usted cuando habla no se da cuenta que parece que estuviera mandando”. Es que sí, no me doy cuenta. Poco a poco voy aprendiendo, pero mientras tanto, sí necesito a alguien que me refuerce el conocimiento. “ (C:3; E-1; P-92; L-1-5) “Entonces cambias y tratas de minimizarlas.” (C:3; E-1; P-109; L-2,3) “Es como analizarlo, realmente si...si qué tan grave fue, o por qué lo hiciste tan grave si no era tan grave” (C:4; E-1; P-136; L-1,2) “Cada discusión, cada pelea es una enseñanza para...pues para no volver a hacer lo mismo, ¿verdad? Es como seguir conociendo a tu pareja, porque siguen surgiendo cosas diferentes todos los días.” (C:4; E-1; P-140; L-1-3) “Ah, pues yo creo que, a lo largo de los años hemos ido aprendiendo como qué cosas nos gustan y qué cosas no del otro, entonces evitar

		hacer lo que va a enojar al otro, talvez.” (C:5; E-1; P-92; L-1-3)
	Empatía	“El ser empático todos los...no todos los días, pero tratar de ser empático todos los días...con la otra persona, porque nos levantamos de una forma diferente todos los días” (C:4; E-1; P-4; L-3-5) “Como verlo desde varias perspectivas”. (C:5; E-1; P-74; L-1)
	Manipular	“A veces lo logro convencer que las cosas se den de esa manera, y creo que a veces él me logra convencer a mí de esa manera.” (C:5; E-1; P-54; L-1,2) “Él dice que yo lo manipulé pero realmente considero que ésta era realmente una situación donde yo pienso que sí era importante que él estuviera.” (C:5; E-1; P-54; L-9-11) “Creo que soy muy persuasiva.” (C:6; E-1; P-32; L-1)

Anexo 6

Entrevista Pareja 1 Cónyuge 1

C:1; E-1; P-1; L-1
C:1; E-1; P-2; L-1
C:1; E-1; P-2; L-2
C:1; E-1; P-2; L-3
C:1; E-1; P-2; L-4
C:1; E-1; P-2; L-5
C:1; E-1; P-2; L-6
C:1; E-1; P-3; L-1
C:1; E-1; P-4; L-1
C:1; E-1; P-4; L-2
C:1; E-1; P-5; L-1
C:1; E-1; P-6; L-1
C:1; E-1; P-7; L-1
C:1; E-1; P-7; L-2
C:1; E-1; P-8; L-1
C:1; E-1; P-8; L-2
C:1; E-1; P-8; L-3
C:1; E-1; P-8; L-4
C:1; E-1; P-8; L-5
C:1; E-1; P-9; L-1
C:1; E-1; P-9; L-2
C:1; E-1; P-10; L-1
C:1; E-1; P-11; L-1
C:1; E-1; P-11; L-2
C:1; E-1; P-12; L-1
C:1; E-1; P-12; L-2
C:1; E-1; P-13; L-1
C:1; E-1; P-14; L-1
C:1; E-1; P-14; L-2
C:1; E-1; P-14; L-3
C:1; E-1; P-14; L-4
C:1; E-1; P-14; L-5
C:1; E-1; P-14; L-6
C:1; E-1; P-14; L-7
C:1; E-1; P-14; L-8
C:1; E-1; P-14; L-9
C:1; E-1; P-15; L-1
C:1; E-1; P-16; L-1

T: Podría compartirme ¿cómo ha sido su experiencia de casado (a) en general?

P: Eh... pues rica, o sea, bonita. Eh... como que ya es... yo creo que también por la cultura, ¿verdad? que venís de casa de papá y mamá, entonces estar ya en tu casa, tú independiente y hacer lo que querés, ¿verdad? Pero en temas de reglas, talvez, no estoy diciendo tanto de libertad y eso, sino como que ya tú decidís, pues, ¿verdad? qué es lo que... allí sí que todas sus... eh... ¿me explico pues, verdad? Tus reglas de casa ya son tuyas.

T: A su parecer, ¿Qué los define cómo pareja? y ¿qué los une como pareja?

P: ¿Qué nos define? Eh... ay, talvez que somos compañeros, somos un equipo, creo yo.

T: ¿Qué los une?

P: ¿Qué nos une? Ahorita, nuestras hijas, ¿verdad? Definitivamente

T: Cuando difieren en algo con su pareja, ¿qué cree que es lo que más les sirve para resolver el conflicto?

P: Eh... somos... somos bien parecidos, pero bien diferentes. Siento como que él es muy tolerante y yo un poquito menos, entonces ¡cabal! como que entender eso, ¿verdad? Como que... yo... bueno, más que todo, ponerme en los zapatos de él, saber qué es lo que está pasando él y entonces... eh... sí, eso, conocer a la pareja creo que es lo que más sirve.

T: Del 1 al 10 siento 1 completamente insatisfactorio y 10 totalmente satisfactorio, ¿Cuán tan satisfecho se siente en su relación?

P: Ay, 11. Me casé con un ángel, pues. Fui muy inteligente al escogerlo.

T: Al comparar su relación con las de otros amigos y conocidos ¿cómo considera que es su relación?

P: Tranquila, eh... tenemos mucha paz, cabal, eh... nos llevamos bien, o sea, es... fácil, fácil creo yo que es lo que la describe más.

T: ¿Cuáles son los principales motivos de conflicto con su pareja?

P: Por tonteras, estupideces. Por... por ejemplo, eh... ahorita, ¿verdad? Por ejemplo, que, eh... yo no soy muy... talvez eso de la tole..., él es más tolerante que yo, y también pongámosle que yo... dice... él dice... yo siento que yo no tengo mis cinco sentidos en las cosas que estoy haciendo cuando estoy con nuestra hija, ¿verdad? Entonces, pongámosle, ayer se me cayó entonces me dice... "o sea..." entonces yo le digo: "pero es que yo necesito que me digas que fue un accidente y que me entiendes, y que por favor me abracés" y entonces él me dice "pero es que no... tú tenés que aprender que eso no se hace" Como más que todo como eso, diferentes formas de hacer las cosas.

T: ¿Por eso es en lo que más difieren?

P: Yo creo que sí.

C:1; E-1; P-17; L-1
 C:1; E-1; P-18; L-1
 C:1; E-1; P-18; L-2
 C:1; E-1; P-18; L-3
 C:1; E-1; P-18; L-4
 C:1; E-1; P-18; L-5
 C:1; E-1; P-18; L-6
 C:1; E-1; P-19; L-1
 C:1; E-1; P-20; L-1
 C:1; E-1; P-20; L-2
 C:1; E-1; P-21; L-1
 C:1; E-1; P-21; L-2
 C:1; E-1; P-22; L-1
 C:1; E-1; P-23; L-1
 C:1; E-1; P-23; L-2
 C:1; E-1; P-24; L-1
 C:1; E-1; P-25; L-1
 C:1; E-1; P-26; L-1
 C:1; E-1; P-27; L-1
 C:1; E-1; P-27; L-2
 C:1; E-1; P-28; L-1
 C:1; E-1; P-28; L-2
 C:1; E-1; P-29; L-1
 C:1; E-1; P-30; L-1
 C:1; E-1; P-30; L-2
 C:1; E-1; P-30; L-3
 C:1; E-1; P-31; L-1
 C:1; E-1; P-32; L-1
 C:1; E-1; P-33; L-1
 C:1; E-1; P-33; L-2
 C:1; E-1; P-34; L-1
 C:1; E-1; P-35; L-1
 C:1; E-1; P-35; L-2
 C:1; E-1; P-36; L-1
 C:1; E-1; P-37; L-1
 C:1; E-1; P-37; L-2
 C:1; E-1; P-38; L-1
 C:1; E-1; P-38; L-2
 C:1; E-1; P-38; L-3
 C:1; E-1; P-38; L-4
 C:1; E-1; P-38; L-5
 C:1; E-1; P-38; L-6

T: ¿Qué piensa de la forma que usted y su pareja manejan los conflictos?

P: Pues, gracias a él siento que bien. O sea, re bien no... o sea nosotros no pasamos más de un... de horas pues, peleando ni nada, y también porque yo doy mi brazo a torcer. “¿Qué me importa? Te amo”. O sea, a mí no me importa aceptar aunque yo sienta que no sea mi culpa, pero no me gusta estar peleando, no me gusta...no me gusta comer y estar mal, o que él se vaya, porque yo digo “puchica, ¿a qué horas nos pasa algo y...?” Eh... ¿verdad? Y así.

T: ¿Con qué frecuencia discuten con su pareja?

P: Ah, talvez como...una vez cada dos semanas, talvez. Una vez al mes, a veces...es que depende, ahorita tenemos mucho tiempo.

T: ¿Intenta hallar consuelo en su religión o en creencias espirituales, cuando tiene conflictos con su pareja?

P: No. O sea, no, no es necesario

T: ¿Cuáles son los apoyos a los que generalmente acude cuando surgen problemas con su pareja?

P: ¿Si tengo algún conflicto con él? A él.

T: ¿Alguna persona le brinda consejos cuando tiene conflictos con su pareja?

P: Él (se ríe). ¡Que chistoso, pero sí!

T: ¿A quién es la primera persona que piensa en llamar cuando tiene un conflicto con su pareja?, ¿Cómo escoge a está persona?

P: A veces a su mamá, cuando está aquí en Guatemala, pues. Pero es como más para quejarse, no tanto para...

T: ¿Y Cómo escogió a esa persona?

P: Ay... porque al ponele... A mi mamá no la puedo llamar porque no quiero que le caiga mal, ¿verdad? Pero en cambio mi suegra, pues es bien inteligente porque se pone de mi lado, aunque yo sé que talvez no es cierto.

T: ¿Qué clase de ayuda les pide a estas personas a quien llama?

P: Nada, solo... talvez así que me apoye emocionalmente, pues. Eso es suficiente

T: ¿Qué capacidades o habilidades personales tuyas, utiliza a la hora de resolver los conflictos de pareja?

P: Ceder, sí

T: Si el conflicto les torna tedioso o les es difícil encontrar una solución ¿qué es lo que usualmente hacen?

P: Dejamos que el tiempo pase un poquito. Esperar un ratito, que se enfríe.

T: ¿Cómo se reparten la responsabilidad sobre haber originado o aumentado la discusión?

P: ¿Y cómo lo manejamos después? Cedo también. A veces, ¿verdad? porque hay veces que sí como... no, pero sí, yo creo que como... cabal. Vuelvo a... Se vuelve lo mismo, ¿verdad?, así como que esperas un ratito y así como “bueno, ¿qué me importa? Le voy a decir que está bueno, con tal de...” Sí, o sea, no se remarcen tanto el “es que tú...” Pues, talvez un poquito. Pero talvez así como “tú empezaste a pelear...” “pero no siento que fui yo quien empezó”.

C:1; E-1; P-39; L-1
 C:1; E-1; P-40; L-1
 C:1; E-1; P-41; L-1
 C:1; E-1; P-42; L-1
 C:1; E-1; P-42; L-2
 C:1; E-1; P-43; L-1
 C:1; E-1; P-43; L-2
 C:1; E-1; P-44; L-1
 C:1; E-1; P-44; L-2
 C:1; E-1; P-44; L-3
 C:1; E-1; P-45; L-1
 C:1; E-1; P-46; L-1
 C:1; E-1; P-47; L-1
 C:1; E-1; P-47; L-2
 C:1; E-1; P-48; L-1
 C:1; E-1; P-49; L-1
 C:1; E-1; P-50; L-1
 C:1; E-1; P-50; L-2
 C:1; E-1; P-50; L-3
 C:1; E-1; P-50; L-4
 C:1; E-1; P-51; L-1
 C:1; E-1; P-52; L-1
 C:1; E-1; P-53; L-1
 C:1; E-1; P-53; L-2
 C:1; E-1; P-54; L-1
 C:1; E-1; P-55; L-1
 C:1; E-1; P-55; L-2
 C:1; E-1; P-56; L-1
 C:1; E-1; P-57; L-1
 C:1; E-1; P-57; L-2
 C:1; E-1; P-58; L-1
 C:1; E-1; P-59; L-1
 C:1; E-1; P-59; L-2
 C:1; E-1; P-60; L-1
 C:1; E-1; P-60; L-2
 C:1; E-1; P-60; L-3
 C:1; E-1; P-60; L-4
 C:1; E-1; P-60; L-5
 C:1; E-1; P-60; L-6
 C:1; E-1; P-61; L-1
 C:1; E-1; P-62; L-1
 C:1; E-1; P-63; L-1

T: Cuénteme, ¿en las discusiones con su pareja expresa emociones?
P: Sí, talvez no... claro porque a veces uno no entiende lo que está sintiendo.
T: ¿Y en los pensamientos?
P: Ah, por supuesto. Bueno, con mucho cuidado, ¿verdad? con mucho... de no herir dignidades. O sea, sí lo piensas, ¿verdad?
T: ¿Qué características nota en el tono de vos, en la manera de hablar y en las palabras utilizadas que distinga cuando discuten con su pareja?
P: Ah, él sí le sube un poquito el tono. Eh... a mí se me hacen nudos, ¿verdad? Sí... no y de plano, que él dice que también le hablo brincadito. Sí, hablamos diferente, esas cosas nos distinguen.
T: ¿Cuándo discuten mantienen el volumen de vos normal o lo aumentan?
P: Eh... muy pocas veces lo aumentamos, pero muy pocas.
T: En las ocasiones, cuando discuten, ¿logra asumir la responsabilidad de su lado? ¿cómo lo hace?
P: Sí, él más (se ríe). Pero sí, o sea, yo como... como un par de horas después sí.
T: ¿Cómo lo hacen?
P: Eh... porque es que es... generalmente, es "mira, hiciste esto y no me gustó" entonces yo así como "¡ay no!, Es que yo lo hice" y empezas a poner excusas. Y después cuando me doy cuenta, así como "bueno, ¿sabes qué? Tenes razón". Pero en cambio, él a la primera, es que deberás que...él es un ángel, vos.
T: ¿Usualmente, durante los conflictos, le reclama a su pareja?
P: Ah sí, seguro
T: Cuando hay discusiones con su pareja, mientras hablan ¿llora, grita o mantiene la calma?
P: Ay, a veces sí lloro, porque es como que ya no sabes qué hacer, ¿verdad?
T: ¿Qué ideas surgen en usted o que sentimientos experimenta que le hacen buscar apoyo en sus amistades?
P: Es que no mucho... es que no...
T: ¿A quién acude cuando tiene conflictos con su pareja, a sus padres, amigos íntimos, hermanos, o hijos? ¿En qué ocasiones los busca?
P: A mi suegra o mi mamá. A mi mamá más.
T: ¿Con qué fin buscan apoyo en sus amistades cuando se sienten frustrados ante los conflictos?
P: Ay, cuando siento que es algo como que muy tonto. Lo que pasa es que, como él creció con su papá, eh... hay muchas cosas que no entienden a veces de la mujer, siento yo, ¿verdad? Entonces, por ejemplo, para nosotras es importante que uno quiere tener flores en la casa, y él es así como que "No, ¿para qué vas a gastar en eso?" Entonces es así como que... cosas así, temas de dinero, ¿verdad? Entonces es así como buscar a mi suegra "mire, no me deja gastar en eso". No sé si eso te responde.
T: ¿En amigas no buscas en ningún momento?
P: No, es que no tengo así que yo te diga, alguien que... no.
T: ¿En qué ocasiones busca apoyo?

C:1; E-1; P-64; L-1
 C:1; E-1; P-64; L-2
 C:1; E-1; P-64; L-3
 C:1; E-1; P-64; L-4
 C:1; E-1; P-64; L-5
 C:1; E-1; P-64; L-6
 C:1; E-1; P-65; L-1
 C:1; E-1; P-66; L-1
 C:1; E-1; P-66; L-2
 C:1; E-1; P-66; L-3
 C:1; E-1; P-66; L-4
 C:1; E-1; P-67; L-1
 C:1; E-1; P-68; L-1
 C:1; E-1; P-69; L-1
 C:1; E-1; P-70; L-1
 C:1; E-1; P-70; L-2
 C:1; E-1; P-71; L-1
 C:1; E-1; P-72; L-1
 C:1; E-1; P-73; L-1
 C:1; E-1; P-74; L-1
 C:1; E-1; P-75; L-1
 C:1; E-1; P-76; L-1
 C:1; E-1; P-77; L-1
 C:1; E-1; P-77; L-2
 C:1; E-1; P-78; L-1
 C:1; E-1; P-79; L-1
 C:1; E-1; P-80; L-1
 C:1; E-1; P-81; L-1
 C:1; E-1; P-82; L-1
 C:1; E-1; P-82; L-2
 C:1; E-1; P-82; L-3
 C:1; E-1; P-82; L-4
 C:1; E-1; P-82; L-5
 C:1; E-1; P-83; L-1
 C:1; E-1; P-84; L-1
 C:1; E-1; P-85; L-1
 C:1; E-1; P-86; L-1
 C:1; E-1; P-86; L-2
 C:1; E-1; P-86; L-3
 C:1; E-1; P-86; L-4

P: Cuando son cosas que se pueden contar, cuando son cosas prudentes de contar. Por ejemplo, que no quiere comprarle cama a la niña que tiene tres años. Entonces, yo así como “¿Qué hago?” Esas cosas, que son tonteras en realidad, porque es que es algo que, si te pones a pensar, no es algo que va a... ¿verdad? No es algo como que “no la lleves al doctor” ¿verdad? Entonces, no es algo importante, pero yo quiero pues, porque uno mira que todas sus amigas ya tienen cama para los niños.

T: ¿Con qué fin buscarías apoyo en tus amistades?

P: Ah, yo digo que, de repente, cuando uno ya esté mal, ¿verdad? O sea, que ya... decis “ya no hallo dónde”, pero no sé... yo no mucho soy partidaria de eso, porque siento que uno hace un círculo de relación, y todo el mundo puede opinar. Entonces, de repente y no.

T: ¿Qué sentimientos le ocasionan los conflictos?

P: Frustración, enojo, tristeza

T: ¿Cómo negocian acuerdos con su pareja?

P: Mmmm... pues planteando así alternativas, así... “mira, esto me parece a mí, y a ti ¿qué te haría sentir mejor?”

T: ¿Cómo solucionan usualmente sus problemas conyugales?

P: Hablando, sí.

T: ¿Y logran solucionarlo?

P: Sí, siempre, siempre. Tenemos qué.

T: ¿Piensa en cómo y qué le dirá a su pareja antes de confrontarlo?

P: Ah sí, definitivamente.

T: ¿Cómo influye en sus actividades diarias (de trabajo o estudio) cuando hay conflictos de pareja?

P: Es que trato de no, pero sí... sí... paso pensando en eso, ¿verdad?

T: ¿Trabaja o estudia?

P: Me dedico a la niña.

T: ¿Se concentra en ella cuando tiene conflictos o le cuesta hacerlo?

P: Fíjate que sí puedo porque es... como... es como que uno lo da por sentado de repente, “Ay los vamos a platicar y los vamos a solucionar” Sí, siento que sí, o sea... sí te afecta, porque si piensas “a la puchica, lo voy a tener que recibir...” o algo así, pero es también mucho... nos ha pasado, talvez una o dos veces que... tal vez una, que él se ha ido.

T: Cuando hay conflicto, ¿deja lo que está haciendo para concentrarse en el problema?

P: Ah sí, sí.

T: Cuénteme ¿Qué hace cuando tiene desacuerdos con su pareja?

P: Eh... cuando tenemos desacuerdos, yo me tato de quedar un poco callada, a veces, y él sigue diciéndome por qué se siente así. Yo pensando muy bien lo que le voy a decir, ¿verdad? para ver si se puede solucionar en ese momento o más tardecito. Buscar soluciones.

C:1; E-1; P-87; L-1
 C:1; E-1; P-88; L-1
 C:1; E-1; P-88; L-2
 C:1; E-1; P-89; L-1
 C:1; E-1; P-90; L-1
 C:1; E-1; P-90; L-2
 C:1; E-1; P-91; L-1
 C:1; E-1; P-91; L-2
 C:1; E-1; P-92; L-1
 C:1; E-1; P-92; L-2
 C:1; E-1; P-93; L-1
 C:1; E-1; P-94; L-1
 C:1; E-1; P-95; L-1
 C:1; E-1; P-96; L-1
 C:1; E-1; P-96; L-2
 C:1; E-1; P-96; L-3
 C:1; E-1; P-97; L-1
 C:1; E-1; P-97; L-2
 C:1; E-1; P-98; L-1
 C:1; E-1; P-99; L-1
 C:1; E-1; P-100; L-1
 C:1; E-1; P-100; L-2
 C:1; E-1; P-101; L-1
 C:1; E-1; P-102; L-1
 C:1; E-1; P-102; L-2
 C:1; E-1; P-102; L-3
 C:1; E-1; P-103; L-1
 C:1; E-1; P-104; L-1
 C:1; E-1; P-105; L-1
 C:1; E-1; P-106; L-1
 C:1; E-1; P-106; L-2
 C:1; E-1; P-106; L-3
 C:1; E-1; P-107; L-1
 C:1; E-1; P-107; L-2
 C:1; E-1; P-107; L-3
 C:1; E-1; P-108; L-1
 C:1; E-1; P-109; L-1
 C:1; E-1; P-109; L-2
 C:1; E-1; P-110; L-1
 C:1; E-1; P-110; L-2
 C:1; E-1; P-111; L-1
 C:1; E-1; P-111; L-2

T: ¿Tienen alguna estrategia específica, que utilice cuando tienen conflictos de pareja?

P: Ay, ceder. Y hablar mucho. Yo creo que exponer, cabal, como tú decis, lo que sentís.

T: ¿Y alguna que les gustaría intentar?

P: Alguna estrategia que me gustaría intentar....de repente, y asumir mi responsabilidad más rápido pero es que no sé cómo hacerlo.

T: Cuando tienen conflictos de pareja, ¿de qué maneras lograr efectivamente posponer o evita la discusión?

P: Hablando, pero sin subir el tono. Así como “no hombre, tenes razón, pero es mi culpa” y no es mi culpa, siento yo.

T: Cuénteme ¿en qué ocasiones hace bromas sobre el o los conflictos de pareja?

P: No, no se hacen.

T: ¿En qué ocasiones que recuerde han reído de las discusiones?

P: Ah sí, antes sí, pero ahora ya no. Es que en mi familia sí tienden mucho a hacer eso, ¿verdad? herir la dignidad cuando haces, ¿verdad? Entonces en cambio... es que “P” (*refiriéndose a su esposo*) me hizo verlo, entonces dejé de hacer, porque sí es feo.

T: ¿En qué ocasiones, ha intentado ver el conflicto de pareja desde otros ojos, para que parezca más positivo?

P: Sí, sí, uno se compara, definitivamente.

T: ¿Obtiene aprendizajes de las discusiones?

P: Sí, por supuesto. No siempre, pero sí. Cuando si es una irresponsabilidad genuinamente, creo yo.

T: ¿Qué piensa de usted mismo después de las discusiones? ¿Y de su cónyuge?

P: A veces me siento pilas, porque siento que dominé la situación. Pero a veces, agradezco pues, porque digo yo: “hubiera sido otro, y de repente y me manda por un tubo”

T: ¿Y de su pareja qué piensa?

P: ¡Ay, que es lo máximo! Es que es... es que es bien fácil.

T: ¿Qué ideas o pensamientos dañinos tiene cuando discute con su pareja?

P: Ay sí, un par de veces a uno así como “mejor agarro mis cosas y me voy a la chingada”, pero después así como que “por una tontera no...”; pero así surgen los problemas.

T: Los conflictos producen estrés y cansancio, usualmente las personas tienen sus medios para reducirlos cómo ir al gimnasio, hacerse masajes o salir a caminar, éstos son ejemplos comunes. ¿Cuénteme qué medios utiliza usted?

P: Hacemos bicicleta, hacemos ejercicio.

T: ¿En qué ocasiones recurre al trabajo o a otras actividades para apartar los conflictos de su mente?

P: Mmmm... es que como... tratamos de solucionarlo... como yo trato que se solucionen rápido...

T: ¿En alguna ocasión ignora los conflictos con su pareja o intenta aparentar cómo que no ocurrieron?

C:1; E-1; P-112; L-1
C:1; E-1; P-112; L-2
C:1; E-1; P-112; L-3
C:1; E-1; P-113; L-1
C:1; E-1; P-113; L-2
C:1; E-1; P-114; L-1
C:1; E-1; P-115; L-1
C:1; E-1; P-116; L-1
C:1; E-1; P-116; L-2
C:1; E-1; P-116; L-3
C:1; E-1; P-117; L-1
C:1; E-1; P-118; L-1
C:1; E-1; P-119; L-1
C:1; E-1; P-120; L-1
C:1; E-1; P-121; L-1
C:1; E-1; P-122; L-1
C:1; E-1; P-122; L-2
C:1; E-1; P-122; L-3
C:1; E-1; P-122; L-4
C:1; E-1; P-122; L-5
C:1; E-1; P-122; L-6
C:1; E-1; P-122; L-7
C:1; E-1; P-123; L-1
C:1; E-1; P-124; L-1
C:1; E-1; P-124; L-2
C:1; E-1; P-125; L-1
C:1; E-1; P-125; L-2
C:1; E-1; P-126; L-1

P: Sí, cuando tenemos alguna reunión y que de repente no se han terminado de... sí, no se han terminado de platicar. Que tenemos una reunión, vamos a salir, y entonces así como que uno tiene que agarrarse la mano y no quiere.

T: ¿Utiliza o ha utilizado drogas para sentirse mejor durante o después de un conflicto de pareja?

P: Nunca

T: ¿Qué hacen para que no surjan nuevos conflictos en su relación?

P: Tratar de evitar hacer lo mismo. Yo sí le pregunto mucho así como “bueno, ¿qué es específicamente lo que tu... lo que no te gustó de ésta acción mía?” A veces me lo dice, a veces no, porque está enojado, por lo que hice, que enfocado en lo que hice.

T: ¿Le gusta saber qué es?

P: Sí, me gusta.

T: ¿Utiliza alguna bebida alcohólica después de un conflicto con su pareja?, ¿cuál?

P: Nunca

T: ¿Cómo utiliza su cónyuge el poder para salirse con la suya tras una pelea?

P: Ah, su inteligencia, definitivamente. Sí, su conocimiento. Pero no se sale con la suya, siento yo, ¿verdad? o es muy inteligente y no me (se ríe)... Eh, pero sí usa su cono..., porque es que es bien pilas, entonces sabe más que uno, ¿verdad? Pero sí me hace, como que pone todo... me explica “bueno, esto, esto y esto pasó...y esto va a generar y por esto y esto...” y yo como “que bruta me siento...” pero, ¿me entiendes? Yo sí siento que eso tiene poder pues, porque es conocimiento, y eso no lo tengo yo. Lo expone todo como es, o de repente a veces, no sé... eso es.

T: ¿Cree que su cónyuge ve más o menos problemas en su relación?

P: Pues... no, yo pienso que sí entiende, pero ve lo que hay. Yo no siento que exagere, ni yo tampoco.

T: Si tuvieran un conflicto al que no le encontraran solución ¿acudirían a un psicólogo, buscarían un libro, google o qué haría?

P: Tal vez a una mi amiga, ajá. A una mi amiga que es psicóloga.

Entrevista Pareja 1 Cónyuge 2

C:1; E-2; P-1; L-1
C:1; E-2; P-2; L-1
C:1; E-2; P-2; L-2
C:1; E-2; P-2; L-3
C:1; E-2; P-2; L-4
C:1; E-2; P-2; L-5
C:1; E-2; P-2; L-6
C:1; E-2; P-2; L-7
C:1; E-2; P-2; L-8
C:1; E-2; P-3; L-1
C:1; E-2; P-4; L-1
C:1; E-2; P-5; L-1
C:1; E-2; P-6; L-1
C:1; E-2; P-6; L-2
C:1; E-2; P-6; L-3
C:1; E-2; P-6; L-4
C:1; E-2; P-6; L-5
C:1; E-2; P-6; L-6
C:1; E-2; P-6; L-7
C:1; E-2; P-7; L-1
C:1; E-2; P-8; L-1
C:1; E-2; P-9; L-1
C:1; E-2; P-10; L-1
C:1; E-2; P-10; L-2
C:1; E-2; P-10; L-3
C:1; E-2; P-10; L-4
C:1; E-2; P-10; L-5
C:1; E-2; P-10; L-6
C:1; E-2; P-10; L-7
C:1; E-2; P-11; L-1
C:1; E-2; P-11; L-2
C:1; E-2; P-12; L-1
C:1; E-2; P-12; L-2
C:1; E-2; P-12; L-3
C:1; E-2; P-12; L-4
C:1; E-2; P-12; L-5
C:1; E-2; P-12; L-6
C:1; E-2; P-12; L-7
C:1; E-2; P-12; L-8
C:1; E-2; P-12; L-9

T: Podría compartirme ¿cómo ha sido su experiencia de casado (a) en general?

P: Bendecida, muy buena. Ha sido de rectificación, de muchas, eh, de muchas, eh...ideas que tenía de lo que era el matrimonio, pero sí creo que los años previos ayudaron mucho para esta etapa. Eh...tuve la oportunidad de ganar mucha experiencia con la vida, entonces yo estaba muy claro de lo que buscaba en una pareja, y claro lo que quería vivir en un matrimonio, entonces...sí creo y he visto que muchas personas basan sus decisiones en, en...la excitación neurosensorial, ¿verdad? “es que, qué rico se siente estar con él” (se ríe). Entonces, pero...yo quería paz, por sobre todo, entonces eso fue lo que ubicó mis decisiones y mis acciones hacia...hacia esa meta

T: A su parecer, ¿Qué los define cómo pareja?

P: No sé ¿a qué te refieres?

T: ¿Qué cree que los define a ustedes? ¿Qué los distingue de los demás?

P: Pues yo creo que no buscamos...que nuestra búsqueda es interna. Es familiar, más que para a fuera. Nuestra búsqueda es para adentro. Pienso que hay muchas personas que, aunque estén casadas, siguen buscando respuestas y placeres afuera, digamos en fiestas, en la sociedad, en... en obtener eh... autoestima, pero afuera del matrimonio, no sé si me explico. Entonces, eso los conduce a estar más enfocados en la ganancia de los resultados que ellos quieren de los círculos externos, más que preocuparse por su núcleo, por su círculo nuclear, ¿verdad? familiar.

T: Ustedes dos se preocupan por eso

P: Sí, yo creo que en eso, más que preocuparnos, lo disfrutamos.

T: ¿Qué los une como pareja?

P: Tenemos un proyecto de vida en común. Tenemos eh... tenemos metas en común, disfrutamos de experiencias en común, tenemos más que el proyecto de los hijos, tenemos un proyecto de vida bien largo. Entonces, compartimos... yo creo... que la palabra “equipo” funciona muy bien para esto. Yo creo mucho en la palabra “compañera de vida” y creo en el “equipo”. ¿Por qué? Porque compartimos y nos distribuimos responsabilidades, pero no desde una perspectiva hedonista, sino de una perspectiva que nos beneficie mutuamente.

T: Cuando difieren en algo con su pareja, ¿qué cree que es lo que más les sirve para resolver el conflicto?

P: El resultado que buscamos. Enfocarnos en el resultado que buscamos. Ponete cuando... por ejemplo con, lo de la nena... Ponete...tuvimos la experiencia de que nosotros... ponete nosotros tuvimos la experiencia de aprender inglés en el extranjero, ambos. Pero, ponete, quiera que no a muchas personas se les hace difícil. Entonces, por ejemplo, uno de los pensamientos que yo tenía, personalmente, era “bueno, hablemos el inglés con la nena, para que a ella no se le haga tan difícil. Y porque... para que el español también lo vaya aprendiendo” Entonces, al principio, mi esposa no estaba de acuerdo, pero conforme fuimos avanzando, enfo... nos enfocamos en eso, de evitarle a ella el... el, digamos, el trabajo arduo de aprenderlo después. Entonces, lo

C:1; E-2; P-12; L-10
 C:1; E-2; P-12; L-11
 C:1; E-2; P-13; L-1
 C:1; E-2; P-13; L-2
 C:1; E-2; P-14; L-1
 C:1; E-2; P-14; L-2
 C:1; E-2; P-15; L-1
 C:1; E-2; P-15; L-2
 C:1; E-2; P-16; L-1
 C:1; E-2; P-16; L-2
 C:1; E-2; P-16; L-3
 C:1; E-2; P-16; L-4
 C:1; E-2; P-17; L-1
 C:1; E-2; P-18; L-1
 C:1; E-2; P-18; L-2
 C:1; E-2; P-18; L-3
 C:1; E-2; P-19; L-1
 C:1; E-2; P-20; L-1
 C:1; E-2; P-20; L-2
 C:1; E-2; P-21; L-1
 C:1; E-2; P-22; L-1
 C:1; E-2; P-22; L-2
 C:1; E-2; P-22; L-3
 C:1; E-2; P-22; L-4
 C:1; E-2; P-22; L-5
 C:1; E-2; P-22; L-6
 C:1; E-2; P-23; L-1
 C:1; E-2; P-23; L-2
 C:1; E-2; P-24; L-1
 C:1; E-2; P-24; L-2
 C:1; E-2; P-24; L-3
 C:1; E-2; P-24; L-4
 C:1; E-2; P-24; L-5
 C:1; E-2; P-24; L-6
 C:1; E-2; P-24; L-7
 C:1; E-2; P-24; L-8
 C:1; E-2; P-24; L-9
 C:1; E-2; P-25; L-1
 C:1; E-2; P-26; L-1
 C:1; E-2; P-26; L-2
 C:1; E-2; P-27; L-1
 C:1; E-2; P-28; L-1

que nos... digamos, lo que nos... lo que nos ayuda a enfocar nuestras acciones o a llegar un equilibrio o a un gana-gana es el resultado que buscamos.

T: Del 1 al 10 siento 1 completamente insatisfactorio y 10 totalmente satisfactorio, ¿Cuán tan satisfecho se siente en su relación?

P: Ah, yo diría que un... con mi relación específica del matrimonio, ¿verdad? no con mis demás circunstancias, ay, yo te diría que un 9 o 9.5 .

T: Al comparar su relación con las de otros amigos y conocidos ¿cómo considera que es su relación?

P: Mmm.... como te digo, en mi lista de prioridades, para mí lo más importante es la paz. Entonces, todas mis acciones, yo las enfoco hacia lograr eso, y eso es algo que miro que sí me disfruto mucho con mi esposa. Eh... no somos perfectos, claro, pero pues pasamos muchos tiempos da paz y eso nos gusta mucho.

T: ¿Cree que eso lo hace diferente a la relación de sus conocidos y amigos?

P: La verdad es que sí. Muchas personas están más enfocadas en...en, digamos, en quedar bien ante la imagen social, ¿verdad? entonces, se preocupan mucho en lograr es y... yo creo que eso no nutre a la familia, yo... personalmente.

T: ¿Cuáles son los principales motivos de conflicto con su pareja?

P: Yo diría que es, eh...yo diría que es por un desfase en percepciones propias de cada uno. Es debido a la experiencia que hemos tenido, diferente.

T: ¿Diferentes maneras de ver las cosas?

P: Diferentes manera de ver la cosas, pero también esa experiencia que ha construido a cada uno de nosotros, lo que nos... lo que... lo que uno hace que digamos que... las... digamos que estemos en total sintonía en todos los aspectos. Entonces, yo sí creo que eso es lo que... entonces, en eso hemos enfocado mucho nuestros recursos. Y en ellos, digamos, como que, alimentando esos *gaps* que cada uno tenía en esa falta de "*expertise*". O de esa experiencia.

T: ¿Y algo un poco más específico? ¿Problemas de económicos, familiares, de crianza, personales...?

P: Mira...yo te diría que en un aspecto específico es... o sea, en mi propio... en mi propia experiencia, como ponete, a mí me tocó vivir en ciertas circunstancias, yo soy mucho más preocupado que ella en un montón de cosas. Entonces, eso a mí me hace más, eh... estar mucho más pendiente de un montón de cosas, entonces, eh... y eso a mí, personalmente, me hace más preocupado. Pero no es que estemos mal. Al contrario, sino que me preocupa... siempre me he preocupado por mi propio repertorio, por qué le voy a dejar a mis hijos, por el patrimonio, por esto, por lo otro... entonces, yo creo que... mira, problemas no tenemos mucho. Nos comunicamos mucho con la... con los temas educativos, con el tema espiritual, eh... no tenemos tantas discusiones.

T: ¿Qué piensa de la forma que usted y su pareja manejan los conflictos?

P: Pienso que con el tiempo vamos madurando juntos, y pienso que con el tiempo cada vez nos volvemos mejores para solucionar los pro... las diferencias.

T: ¿Con qué frecuencia discuten con su pareja?

P: Mmmm... mira, una discusión bien fuerte, fuerte, fuerte... ¡ay, Dios! ...

C:1; E-2; P-29; L-1
 C:1; E-2; P-30; L-1
 C:1; E-2; P-30; L-2
 C:1; E-2; P-30; L-3
 C:1; E-2; P-30; L-4
 C:1; E-2; P-30; L-5
 C:1; E-2; P-31; L-1
 C:1; E-2; P-31; L-2
 C:1; E-2; P-32; L-1
 C:1; E-2; P-32; L-2
 C:1; E-2; P-32; L-3
 C:1; E-2; P-32; L-4
 C:1; E-2; P-32; L-5
 C:1; E-2; P-32; L-6
 C:1; E-2; P-32; L-7
 C:1; E-2; P-32; L-8
 C:1; E-2; P-32; L-9
 C:1; E-2; P-32; L-10
 C:1; E-2; P-32; L-11
 C:1; E-2; P-32; L-12
 C:1; E-2; P-32; L-13
 C:1; E-2; P-32; L-14
 C:1; E-2; P-33; L-1
 C:1; E-2; P-33; L-2
 C:1; E-2; P-34; L-1
 C:1; E-2; P-34; L-2
 C:1; E-2; P-34; L-3
 C:1; E-2; P-34; L-4
 C:1; E-2; P-34; L-5
 C:1; E-2; P-34; L-6
 C:1; E-2; P-34; L-7
 C:1; E-2; P-34; L-8
 C:1; E-2; P-34; L-9
 C:1; E-2; P-34; L-10
 C:1; E-2; P-35; L-1
 C:1; E-2; P-36; L-1
 C:1; E-2; P-36; L-2
 C:1; E-2; P-36; L-3
 C:1; E-2; P-36; L-4
 C:1; E-2; P-37; L-1
 C:1; E-2; P-38; L-1
 C:1; E-2; P-38; L-2

T: ¿Discusiones, al mes, a la semana...?

P: No sé, yo digo que discusiones así pequeñas, yo digo que cada 15 días o cada mes... Cada 15 días o cada mes...pero así discusiones fuertes, que tenga conocimiento, te las puedo contar con una mano. Lo que pasa es que hay que...hay personas que sí pelean a cada rato, y "rawr, rawr, rawr... tu madre... la tuya... la que te puya" y todo.... como cuando éramos chiquitos.

T: ¿Intenta hallar consuelo en su religión o en creencias espirituales, cuando tiene conflictos con su pareja?

P: Mmm... digamos, cuando son problemas que no comprendemos, que han sido, por ejemplo, enterrar a una nenita. En ese aspecto, allí sí necesitamos mucho la ayuda de Dios, ¿por qué? Porque no... o sea, está mucho más allá de nuestras capacidades. Y, en las cosas que talvez, todavía no... digamos, con la... ¿cómo te diré? Como te decía, yo soy muy preocupado por el futuro, por...debido a ciertas experiencias que a mí me tocó vivir de pequeño. Entonces, en eso, eh... desde mí... desde que soy muy pequeño, he tratado de involucrar a Dios para confiar más en la vida. Entonces, digamos en esos dos aspectos, siempre hemos involucrado a Dios. O sea, somos personas de fe, siempre lo buscamos, pero lo hacemos desde una perspectiva nutritiva, no hasta que tenemos un problema. Ponete, nosotros oramos todas las noches juntos, en las mañanas ponete nos echamos nuestra agua bendita y hacemos una oración casi siempre en familia. Y nos cultivamos muy bien, ponete yo estudié Teología dos años. Pero, mi intención siempre es estar cerca de Dios, pero no buscarlo sólo cuando tengamos problemas.

T: ¿Cuáles son los apoyos a los que generalmente acude cuando surgen problemas con su pareja?

P: Mmm... no ha salido un problema tan grande para buscar... ha sido una gran bendición. Bueno, no sé si ella te diga... no sé si ella te diga otra cosa pues, pero no hemos buscado, eh... no, yo tengo, yo tengo... yo tengo un par de maestros. Maestros que me han guiado siempre y me siguen guiando. Pero ponete, siempre los he buscado para ayuda propia, conmigo mismo, digamos con inversiones, con qué hacer, qué proyectos realizar, eh... por ejemplo, hace como un par de semanas, invité a uno de mis maestros para preguntarle cómo es que sería la mejor manera de manejar nuestra intimidad, nuestra sexualidad, enfrente de nuestra hija. Entonces, ese es el tipo de asesoría que buscamos, gracias a Dios no hemos tenido problemas que hayamos tenido que buscar apoyo para nosotros como pareja.

T: ¿Consejo, tampoco? Cuando tiene algún conflicto con ella...

P: No, no he llegado a esa... te cuento, fíjate que al principio, yo me cocinaba (se ríe). Entonces, no tenía que buscar consejos porque, como yo viví solo mucho tiempo, entonces yo aprendí a cocinar. Pero ahora ya se me olvidó, porque ahora ella me cocina (se ríe).

T: ¿Alguna persona le brinda consejos cuando tiene conflictos con su pareja?

P: Tengo, desde antes que me sucedan los problemas y siempre ha sido así en mi vida. Nosotros, eh, emulamos a varias personas. Emular significa como copiar, ¿no?

C:1; E-2; P-38; L-3
 C:1; E-2; P-38; L-4
 C:1; E-2; P-38; L-5
 C:1; E-2; P-38; L-6
 C:1; E-2; P-38; L-7
 C:1; E-2; P-38; L-8
 C:1; E-2; P-38; L-9
 C:1; E-2; P-38; L-10
 C:1; E-2; P-38; L-11
 C:1; E-2; P-39; L-1
 C:1; E-2; P-40; L-1
 C:1; E-2; P-40; L-2
 C:1; E-2; P-40; L-3
 C:1; E-2; P-40; L-4
 C:1; E-2; P-40; L-5
 C:1; E-2; P-40; L-6
 C:1; E-2; P-40; L-7
 C:1; E-2; P-40; L-8
 C:1; E-2; P-40; L-9
 C:1; E-2; P-40; L-10
 C:1; E-2; P-40; L-11
 C:1; E-2; P-40; L-12
 C:1; E-2; P-41; L-1
 C:1; E-2; P-41; L-2
 C:1; E-2; P-42; L-1
 C:1; E-2; P-42; L-2
 C:1; E-2; P-42; L-3
 C:1; E-2; P-42; L-4
 C:1; E-2; P-42; L-5
 C:1; E-2; P-42; L-6
 C:1; E-2; P-42; L-7
 C:1; E-2; P-42; L-8
 C:1; E-2; P-42; L-9
 C:1; E-2; P-42; L-10
 C:1; E-2; P-42; L-11
 C:1; E-2; P-42; L-12
 C:1; E-2; P-43; L-1
 C:1; E-2; P-43; L-2
 C:1; E-2; P-44; L-1
 C:1; E-2; P-44; L-2
 C:1; E-2; P-44; L-3
 C:1; E-2; P-44; L-4

Entonces, ponete, tenemos como que varios mentores, parejas que ya llevan más de 25 años de casados y son bien exitosos. Nosotros somos muy amigos de ellos, entonces, ponete, nosotros ya tenemos amistades que ya han pasado por cosas increíbles. Entonces, aunque nunca hemos necesitado de la ayuda, tenemos tan buena relación con tantos matrimonios que desde el momento que sea necesario, ya sabemos... Entonces, pero sí tenemos...no te digo de dónde escoger, pero sí tenemos, por lo menos unas... a la gran, por lo menos 8 y 10 familias muy, muy unidas, que ya llevan muchos años, porque somos tantos amigos de sus hijos como amigos de ellos. Entonces, eh...y son familias que lo han logrado, entonces eso es muy importante.

T: ¿Escogerían a esas personas porque son familias que han vivido tantas cosas?

P: Lo bendijimos por eso, porque ponete, no es... está claro, no es fácil llegar a tener 25 años de matrimonio. Entonces, ponete, hemos conocido tanto a familia, ponete que caen en... que son familias, solo por la sociedad o solo por los hijos, pero allí no... no nos regocijamos mucho. Nos encanta, compartir y es allí donde uno aprende, ¿verdad vos? O sea, ponete, compartimos mucho... por ejemplo, por aquí tenemos unos amigos, bien cerca de aquí por donde vivimos, que sus hijos tienen 25 ó 26 años... o 25 y 27, por allí, ¡púchica!, se llevan tan bien los papás. Andan en moto juntos los papás, se van a comer los fines de semana, eh... tienen una casa en Río, se van ellos solos y... pasean mucho juntos, se van a Santa Teresita a echarse sus... entonces, van al cine todavía juntos en pareja y ya tiene veinte y... casi 30 años de casados. Entonces, es importante, ¿por qué? Porque uno va aprendiendo... O sea, uno aprende de las personas de las que uno se rodea, entonces eso nos ha ayudado mucho.

T: ¿Qué capacidades o habilidades personales tuyas, utiliza a la hora de resolver los conflictos de pareja?

P: Mmm... yo la resumiría en algo. Hay muchos aspectos en la vida que todavía me hace falta mucho que avanzar, pero hay una frase que me gusta mucho que es "Juventud, divino tesoro" ¿la has escuchado alguna vez? Pero tengo un maestro que la comparte desde una perspectiva diferente, y él dice "Juventud, divino tesoro, sí... pero todo el mundo la vive. Hay quienes la aprovecha y hay quienes la mal invierten. Pero hay un tesoro que es más divino que la juventud y es la madurez, y no todo el mundo la vive y lo logra". La madurez es la capacidad de prever las consecuencias de tus decisiones y tus actos propios. Entonces, la madurez te permite compartir las razones, no desde una perspectiva pasional, por querer ganar, sino desde una perspectiva objetiva, por el bienestar y por el resultado que se persigue. Entonces, yo diría que eso es fundamental para construir una familia. La madurez es tan importante, porque, sino...como te decía, uno se empieza a distraer por la gente y no por lo importante.

T: Si el conflicto les torna tedioso o les es difícil encontrar una solución ¿qué es lo que usualmente hacen?

P: Mm... mira, siempre paramos llegando a contratos. Contratos hablados, digamos donde uno cede algo y el otro cede algo. Entonces, eh... siempre, como te digo... siempre el Norte es el resultado que buscamos. ¿Cuál es el resultado que buscamos? Unidad, bienestar... unidad, buscamos que estemos eh... funcionando bien como

C:1; E-2; P-44; L-5
 C:1; E-2; P-44; L-6
 C:1; E-2; P-44; L-7
 C:1; E-2; P-44; L-8
 C:1; E-2; P-44; L-9
 C:1; E-2; P-45; L-1
 C:1; E-2; P-45; L-2
 C:1; E-2; P-46; L-1
 C:1; E-2; P-46; L-2
 C:1; E-2; P-46; L-3
 C:1; E-2; P-46; L-4
 C:1; E-2; P-47; L-1
 C:1; E-2; P-47; L-2
 C:1; E-2; P-48; L-1
 C:1; E-2; P-48; L-2
 C:1; E-2; P-48; L-3
 C:1; E-2; P-48; L-4
 C:1; E-2; P-49; L-1
 C:1; E-2; P-50; L-1
 C:1; E-2; P-51; L-1
 C:1; E-2; P-51; L-2
 C:1; E-2; P-52; L-1
 C:1; E-2; P-52; L-2
 C:1; E-2; P-52; L-3
 C:1; E-2; P-52; L-4
 C:1; E-2; P-52; L-5
 C:1; E-2; P-53; L-1
 C:1; E-2; P-54; L-1
 C:1; E-2; P-55; L-1
 C:1; E-2; P-56; L-1
 C:1; E-2; P-56; L-2
 C:1; E-2; P-56; L-3
 C:1; E-2; P-56; L-4
 C:1; E-2; P-56; L-5
 C:1; E-2; P-57; L-1
 C:1; E-2; P-57; L-2
 C:1; E-2; P-58; L-1
 C:1; E-2; P-58; L-2
 C:1; E-2; P-58; L-3
 C:1; E-2; P-58; L-4
 C:1; E-2; P-58; L-5
 C:1; E-2; P-58; L-6

equipo, entonces, digamos, ese es el resultado del cimient. Una vez está claro, ya miramos para abajo y miramos cuáles son las concesiones que podemos ceder cada uno, y las ponemos digamos en un plano donde ponemos los acuerdos y bueno, ya empezamos a funcionar para eso, ¿verdad? Entonces, es de ir reforzando eso, mientras vamos en el camino, pero ese es el Norte. Y así es, normalmente.

T: Cuénteme, ¿en las discusiones con su pareja expresa emociones y pensamientos que experimentan?

P: Mmm... sí, hay veces que espero que diría yo... que espero a que el momento sea el prudente para poder decirlo. Y lo que pienso, siempre lo doy... pero no de una manera destructiva. Sí, sí... sí, porque estoy consciente que como las palabras pueden... y ese terreno ya no se recupera tan fácilmente.

T: ¿Qué características nota en el tono de vos, en la manera de hablar y en las palabras utilizadas que distinga cuando discuten con su pareja?

P: Ah, sí, sí. Eh.... anclajes negativos. Umm... mmm no sé, talvez eh... la contención de la respiración. Que es cuando ya estamos en contra. Allí es cuando se empieza a notar. Eh, el tono de voz...mmm... yo digo que el tono de voz un par de veces lo hemos elevado, pero no es así...

T: ¿Mantiene el volumen de voz o lo aumenta?

P: No, no no. Se aumenta pero no se excede. No a gritos.

T: En las ocasiones cuando discuten, ¿logra asumir la responsabilidad de su lado? ¿cómo lo hace?

P: Siempre. Ah, yo sí soy... sí soy el que... yo acepto y sí asumo mi responsabilidad bien rápido, incluso cuando yo cometo errores y aunque no estemos discutiendo por eso, antes de... mmm... es que si uno no acepta su responsabilidad, cómo cuesta mejorar los resultados. Entonces, yo sí acepto mis resultados, mis... digamos, mis responsabilidades, perdón.

T: ¿Usualmente, durante los conflictos le reclama a su pareja?

P: Mmmm...a veces sí. A veces sí. ¿Qué tipo...a qué te refieres con reclamos?

T: Reclamarle por algo que hizo o algo que no hizo.

P: Tal vez, más que reclamarle, yo aprovecho mucho las experiencias o digamos que los momentos donde hay un mal resultado, los aprovecho mucho para ejemplificar. Más que reclamar, es para ejemplificar, entonces "esto es lo que produce esto... esto se produce de la misma manera en tal y tal escenario..." Entonces, eso es lo que trato de hacer.

T: Cuando hay discusiones con su pareja, mientras hablan ¿llora, grita o mantiene la calma?

P: Pego, ntee... no, son mentiras, vos. Eh, um... no, por lo gen... por lo que te digo, hemos... problemas así fuerte, fuerte, un par de veces y de allí casi siempre nuestras discusiones las logramos manejar. Si mucho, se, se sube un poquito el tono de voz pero no... sí, logramos mantener un estado de, de.... por lo menos de posesión de nosotros mismos, ¿verdad? o sea, no nos vamos allá más afuera que después "¡Qué mula! ¿Por qué abrí la trompa?"

C:1; E-2; P-59; L-1
 C:1; E-2; P-59; L-2
 C:1; E-2; P-60; L-1
 C:1; E-2; P-60; L-2
 C:1; E-2; P-60; L-3
 C:1; E-2; P-60; L-4
 C:1; E-2; P-60; L-5
 C:1; E-2; P-60; L-6
 C:1; E-2; P-60; L-7
 C:1; E-2; P-60; L-8
 C:1; E-2; P-60; L-9
 C:1; E-2; P-60; L-10
 C:1; E-2; P-60; L-11
 C:1; E-2; P-60; L-12
 C:1; E-2; P-60; L-13
 C:1; E-2; P-60; L-14
 C:1; E-2; P-60; L-15
 C:1; E-2; P-60; L-16
 C:1; E-2; P-60; L-17
 C:1; E-2; P-60; L-18
 C:1; E-2; P-60; L-19
 C:1; E-2; P-60; L-20
 C:1; E-2; P-61; L-1
 C:1; E-2; P-61; L-2
 C:1; E-2; P-62; L-1
 C:1; E-2; P-62; L-2
 C:1; E-2; P-63; L-1
 C:1; E-2; P-64; L-1
 C:1; E-2; P-65; L-1
 C:1; E-2; P-66; L-1
 C:1; E-2; P-66; L-2
 C:1; E-2; P-67; L-1
 C:1; E-2; P-68; L-1
 C:1; E-2; P-68; L-2
 C:1; E-2; P-68; L-3
 C:1; E-2; P-68; L-4
 C:1; E-2; P-68; L-5
 C:1; E-2; P-69; L-1
 C:1; E-2; P-70; L-1
 C:1; E-2; P-70; L-2
 C:1; E-2; P-71; L-1
 C:1; E-2; P-72; L-1

T: ¿Qué ideas surgen en usted o qué sentimientos experimenta que le hacen buscar apoyo en sus amistades?

P: Como te digo, más que todo, son cosas muy personales, no tienen nada que ver con nuestro matrimonio. En nuestro matrimonio estoy muy feliz, nos llevamos re bien, eh... mmm... funcionamos muy bien como equipo, ¿verdad? mira, para mí eso es un tesoro. Yo busco más que todo en mis amigos, porque yo tengo una curiosidad bien, bien profunda. Yo soy... soy un caso, yo los busco pero por temas propios, "¿Qué voy a hacer con esta inversión? ¿Qué voy a hacer de aquí a 20 años?" pero yo, en términos, digamos... que, consejos para mi profesión, consejos para mi trabajo, consejos para... Por ejemplo, tengo amigos, o sea como te digo, esta fam... por ejemplo, hablando de ésta familia que conocemos mucho y que nosotros también los queremos mucho a ellos, por ejemplo, de él ha venido, y por ejemplo, él me ha dado consejos, por ejemplo "mira, "P" (*refiriéndose a él*), allí te recordas de siempre, siempre hacerle tiempo a tu esposa" Entonces, así, porque yo siempre que llego es "mira, ¿qué voy a hacer con esto?, ¿Qué voy a hacer con esto...?" O sea, sólo preguntas de inversión y preguntas a nivel de profesión, entonces, eh... por ejemplo, cuando él puede me dice "allí te acordas de también tomarte tu tiempo para ti y para tu esposa". Entonces, pero ha sido bendición, porque la forma en la que me lo dice, por ejemplo, no es porque me mire en una necesidad, sino porque me mira tan enfocado en querer crecer y querer mejorar cosa que, él me dice "acordate que las cosas llegan a su tiempo" Por ejemplo, me lo ha dicho, entonces "¡tene paciencia!" que es algo que cómo cuesta, ¿verdad vos? Entonces, eh... gracias a Dios, no hemos llegado todavía a esa circunstancia.

T: ¿A quién acude cuando tiene conflictos con su pareja, a sus padres, amigos íntimos, hermanos, o hijos? ¿En qué ocasiones los busca?

P: Si yo buscara a un amigo para aun conflicto de pareja, ¿por qué lo buscaría? Porque él tiene más recursos que yo. Seguro, o sea, y él tiene una familia que yo quiero.

T: ¿Qué sentimientos le ocasionan los conflictos?

P: Me refuerza lo que no quiero vivir.

T: ¿Y los sentimientos?

P: Ah, yo diría que es lo que desde pequeños manejamos, ¿verdad? cierto grado de frustración.

T: ¿Cómo negocian acuerdos con su pareja?

P: Mm... tratar de llegar a... acuerdos donde cada uno ceda algo que... digamos que no que le duela, sino tratar de ceder lo suficiente para contribuir a lograr el resultado que dese... que te decía, que perseguimos. O sea, que cada... por ejemplo, si a mi me toca que ceder más, pues yo voy a ceder más en ese aspecto, y si le toca a ella... pero cada quien conoce muy bien cuál es su rol en esta familia, y eso es muy buena.

T: ¿Cómo solucionan usualmente sus problemas conyugales?

P: Así como te decía, hablando, con trato abierto, con trato hablado y tratar de cumplirlo.

T: ¿Piensa en cómo y qué le dirá a su pareja antes de confrontarlo?

P: Mmm... digamos que no mucho.

C:1; E-2; P-73; L-1
 C:1; E-2; P-74; L-1
 C:1; E-2; P-74; L-2
 C:1; E-2; P-74; L-3
 C:1; E-2; P-74; L-4
 C:1; E-2; P-74; L-5
 C:1; E-2; P-74; L-6
 C:1; E-2; P-75; L-1
 C:1; E-2; P-76; L-1
 C:1; E-2; P-76; L-2
 C:1; E-2; P-77; L-1
 C:1; E-2; P-77; L-2
 C:1; E-2; P-78; L-1
 C:1; E-2; P-78; L-2
 C:1; E-2; P-79; L-1
 C:1; E-2; P-79; L-2
 C:1; E-2; P-80; L-1
 C:1; E-2; P-80; L-2
 C:1; E-2; P-80; L-3
 C:1; E-2; P-80; L-4
 C:1; E-2; P-80; L-5
 C:1; E-2; P-80; L-6
 C:1; E-2; P-80; L-7
 C:1; E-2; P-80; L-8
 C:1; E-2; P-80; L-9
 C:1; E-2; P-80; L-10
 C:1; E-2; P-80; L-11
 C:1; E-2; P-80; L-12
 C:1; E-2; P-81; L-1
 C:1; E-2; P-82; L-1
 C:1; E-2; P-82; L-2
 C:1; E-2; P-82; L-3
 C:1; E-2; P-82; L-4
 C:1; E-2; P-82; L-5
 C:1; E-2; P-82; L-6
 C:1; E-2; P-82; L-7
 C:1; E-2; P-82; L-8
 C:1; E-2; P-82; L-9
 C:1; E-2; P-82; L-10
 C:1; E-2; P-82; L-11
 C:1; E-2; P-83; L-1
 C:1; E-2; P-84; L-1

T: ¿Hasta que ya se sientan a hablar, ya comienza a pensar lo que le va a decir?

P: Lo que pasa es que, una vez tú tenes claro el resultado que buscas, todas las estrategias van hacia eso. Entonces, es solo...digamos que, si hay alguna, digamos que... si hay algún pensamiento previo es “ok, ¿cómo alinee la estrategia para lograr el resultado? ¿qué experiencias nos beneficiamos? ¿qué experiencias utilizamos como ejemplo, como metáfora?” pero para que nos pongan en el sentido de lograr la estrategia con el resultado.

T: ¿Si pensara en algo antes, sería eso?

P: Digamos, por ejemplo, si pensara en algo antes, sería en ejemplos de historias, o de metáforas o cosas que ayudan.

T: ¿Cómo influye en sus actividades diarias (de trabajo o estudio) cuando hay conflictos de pareja?

P: Mira, gracias a Dios, como no tenemos tantos clavos me la paso bien. Pero seguro, si tuviéramos muchos problemas, yo no andaría...

T: Alguna vez que se hayan peleado por teléfono antes de irse a trabajar, ¿logró concentrarse en el trabajo y regreso a hablar con ella o sí se le dificulta el trabajo en sí?

P: Eh, no. Digamos que lo que se me dificulta es el transcurso. Soy... digamos que... tengo cierta habilidad para cambiar mi estado en un momento específico, y cuando me dedico a algo, mi mente se desconecta completamente de esas circunstancias. Pero, una vez salgo de esa actividad, vuelvo a, vuelvo a..., ponerme en la sintonía de todas las circunstancias que me rodean ahorita. Allí, es cierto, si hay algo incómodo, definitivamente es incómodo. Porque lo que no quieres es hacerle daño a la persona, ni tampoco tú estar incómodo. A mí sí me dolería mucho, o sea, no mi persona, sino que, ponete, yo miro a mi hija, yo miro a mi esposa, y pienso o sea “yo no le voy a decir a mi esposa algo que no quisiera que le hicieran a mi hija”. Y ella fue bebé antes pues, y ella es la bebecita de alguien más. Entonces, también, enfrente a insultarla, me dolería como me dolería que se lo hicieran a mi hija, entonces es un pensamiento que cargo muy recurrentemente.

T: Cuando hay conflicto, ¿deja lo que está haciendo para concentrarse en el problema?

P: No, no. Cuando hay un conflicto, para mí, o sea, yo vengo digo “ahorita, ¿qué es más importante?” si el conflicto o la tarea que yo estoy realizando, y en función de qué está. Porque tal vez es un conflicto que es un desacuerdo, y talvez estoy realizando una propuesta para...digamos que para ganar una oportunidad de trabajo con un cliente. Es una idea. Entonces, eh... por ejemplo, yo tengo un límite, un “*deadline*”, para esto, entonces, bueno, me enfoco en esto y ya después regreso a esto. Por ejemplo, hay veces, ¿verdad? pero si no tengo proyectos que realizar, si de una vez... o sino, si está allí digamos que... si las emociones son más fuertes, eh... digamos, si, si creo que no tengo la habilidad en ese momento, yo sí prefiero posponerlo. O sea, no posponerlo, porque nunca lo pospondría, pero digamos que pase un poquito de tiempo para estar más sereno y después abordarlo.

T: Cuénteme ¿Qué hace cuando tiene desacuerdos con su pareja?

P: Tratar de llegar a una...a una concesión.

C:1; E-2; P-85; L-1
 C:1; E-2; P-86; L-1
 C:1; E-2; P-86; L-2
 C:1; E-2; P-86; L-3
 C:1; E-2; P-86; L-4
 C:1; E-2; P-86; L-5
 C:1; E-2; P-86; L-6
 C:1; E-2; P-86; L-7
 C:1; E-2; P-86; L-8
 C:1; E-2; P-86; L-9
 C:1; E-2; P-86; L-10
 C:1; E-2; P-87; L-1
 C:1; E-2; P-88; L-1
 C:1; E-2; P-89; L-1
 C:1; E-2; P-89; L-2
 C:1; E-2; P-90; L-1
 C:1; E-2; P-91; L-1
 C:1; E-2; P-92; L-1
 C:1; E-2; P-92; L-2
 C:1; E-2; P-92; L-3
 C:1; E-2; P-93; L-1
 C:1; E-2; P-94; L-1
 C:1; E-2; P-94; L-2
 C:1; E-2; P-95; L-1
 C:1; E-2; P-96; L-1
 C:1; E-2; P-97; L-1
 C:1; E-2; P-97; L-2
 C:1; E-2; P-98; L-1
 C:1; E-2; P-98; L-2
 C:1; E-2; P-98; L-3
 C:1; E-2; P-99; L-1
 C:1; E-2; P-100; L-1
 C:1; E-2; P-101; L-1
 C:1; E-2; P-102; L-1
 C:1; E-2; P-102; L-2
 C:1; E-2; P-102; L-3
 C:1; E-2; P-102; L-4
 C:1; E-2; P-102; L-5
 C:1; E-2; P-103; L-1
 C:1; E-2; P-104; L-1
 C:1; E-2; P-104; L-2
 C:1; E-2; P-105; L-1

T: ¿Tienen alguna estrategia específica, que utilice cuando tienen conflictos de pareja?

P: ¡Ay, mira hay muchas pero ahorita no se me ocurren! Mira, te voy a confesar algo: yo creo que la estrategia más valiosa para una relación es no querer ganar. Yo creo que es lo que más aporta a esto, porque hay muchas personas que sólo comienzan a discutir y lo único que quieren es “sea como sea, yo le voy a ganar” y allí ya se fregó todo. Entonces, ponete, para mí lo más importante no es ganar, ni que yo tenga la razón. Para mí, lo más importante es el resultado, es recuperar el sentido de nuestro proyecto de vida, porqué estamos aquí juntos y porqué es que nos decidimos unir en este proyecto de vida. Entonces, eso es fundamentalismo, yo creo que es importantísimo. En el momento que una persona sólo quiere ganar, entonces creo que lo más importante...

T: ¿Alguna estrategia que le gustaría utilizar pero no ha intentado?

P: Ah, talvez eh...tirla de un rascacielos (se ríe). Son mentiras, vos.

T: Cuando tienen conflictos de pareja, ¿de qué maneras lograr efectivamente posponer o evita la discusión?

P: Yo digo que ahorita no, yo digo que ahorita no.

T: Cuénteme ¿en qué ocasiones hace bromas sobre el o los conflictos de pareja?

P: Siempre he sido de la idea que las bromas hieren la dignidad. Eso es quitarme la paz. Ponete hay ciertas familias que traen ya eso muy, muy marcado, entonces eso ya es un patrón. Entonces, nunca he sido partidario de eso.

T: ¿En qué ocasiones que recuerde han reído de las discusiones?

P: ¿Cómo así? ¿Que nos hemos reído porque en esos momentos no mirábamos a solución y ahora ya la tenemos?

T: Sí

P: Sí, sí. Porque uno va agarrando madurez, como te decía.

T: ¿En qué ocasiones, ha intentado ver el conflicto de pareja desde otros ojos, para que parezca más positivo?

P: Siempre lo considero. Siempre considero varios puntos de vista. El mío, el de ella, el de personas ajenas al círculo familiar, eh... pero siempre teniendo en cuenta el Norte, el objetivo que buscamos.

T: ¿Obtiene aprendizajes de las discusiones?

P: Siempre, experiencia.

T: ¿Qué piensa de usted mismo después de las discusiones?

P: Yo pienso después de las discusiones, lo más simpl.... yo, yo regreso a lo más importante. Lo más importante somos nosotros, no “el yo”. Entonces, siempre que pasa algo es... entonces, para mí, o sea, como te decía no es “yo gané, yo ya estoy tranquilo, que me salí con la mía”. No, el que nosotros estemos bien, implica que el resto de situaciones o circunstancias va a estar bien.

T: ¿Le deja como alguna estabilidad en su plan?

P: Digamos, sí, para mí lo más importante es que nosotros recuperemos “el nosotros bien”. Sino, no sirve. Hasta que no recuperemos “el nosotros bien”, no está permitido.

T: ¿Y de ella?

C:1; E-2; P-106; L-1
 C:1; E-2; P-106; L-2
 C:1; E-2; P-106; L-3
 C:1; E-2; P-106; L-4
 C:1; E-2; P-106; L-5
 C:1; E-2; P-107; L-1
 C:1; E-2; P-108; L-1
 C:1; E-2; P-108; L-2
 C:1; E-2; P-108; L-3
 C:1; E-2; P-108; L-4
 C:1; E-2; P-108; L-5
 C:1; E-2; P-109; L-1
 C:1; E-2; P-110; L-1
 C:1; E-2; P-110; L-2
 C:1; E-2; P-110; L-3
 C:1; E-2; P-110; L-4
 C:1; E-2; P-110; L-5
 C:1; E-2; P-111; L-1
 C:1; E-2; P-112; L-1
 C:1; E-2; P-112; L-2
 C:1; E-2; P-112; L-3
 C:1; E-2; P-112; L-4
 C:1; E-2; P-112; L-5
 C:1; E-2; P-112; L-6
 C:1; E-2; P-112; L-7
 C:1; E-2; P-112; L-8
 C:1; E-2; P-112; L-9
 C:1; E-2; P-112; L-10
 C:1; E-2; P-112; L-11
 C:1; E-2; P-112; L-12
 C:1; E-2; P-113; L-1
 C:1; E-2; P-114; L-1
 C:1; E-2; P-114; L-2
 C:1; E-2; P-115; L-1
 C:1; E-2; P-115; L-2
 C:1; E-2; P-115; L-3
 C:1; E-2; P-116; L-1
 C:1; E-2; P-116; L-2
 C:1; E-2; P-116; L-3
 C:1; E-2; P-116; L-4
 C:1; E-2; P-116; L-5

P: ¿De ella? Mmm... digamos que sí algo pienso de ella, digamos que podría ser...digamos, que necesitamos madurar un poco más en... en... o desarrollar más sinergia. Pero no pienso... digamos “esta es una bruta, una mula...” Hay veces que hace unas burradas pero... no son burradas que tiene que ver con conflictos, ¿verdad? Por ejemplo, se le cae el celular, ¿verdad? y lo quiebra. Como... no sé si me explico.

T: No

P: ¿No? Va, mira pues. ¿Cómo te digo yo? Hay veces que no cierra bien un aparato. Por ejemplo aquí, digamos el bote de azúcar. Entonces, le puso la tapadera, y yo agarro el bote y me quedo con la tapadera en la mano. Y yo me quedo como que “Ahhhh” (se ríe). Pero me río, pues. Son cosas así como que, ¿cómo te dijera yo? Me dan risa, o sea, miro como que, las hace como sin disciplina mental, nada más

T: ¿Qué ideas o pensamientos dañinos tiene cuando discute con su pareja?

P: Tengo mucho control sobre mis pensamientos. En ningún momento, ningún momento me han cruzado la mente dejarlos, jamás me ha cruzado la mente dejarla, jamás me ha cruzado la mente... que ella no es la indicada. Pensamientos negativos, mmm... estoy tratando de recordar, mira. Pensamientos negativos, ¿de nosotros me dijiste?

T: Pensamientos negativos cuando están peleando.

P: Mira, yo creo que si hay algún pensamiento negativo que me pasé por la mente tiene que ver con, digamos que... con patrones previos que todavía no se han roto. Ponete, yo tuve la oportunidad de crecer solo mucho tiempo, entonces, eso me ayudó a desarrollar una actitud, una autodeterminación a hacer bien. Entonces, yo no...yo no atraigo ninguno de los vicios de mi mamá ni de mi papá. Entonces, en esta circunstancia, hasta que no nos casemos, no sale de su hogar. Entonces, digamos que no es...o sea, ninguna familia es perfecta, entonces ella todavía trae costumbres que son bien típicas de su misma familia. Nada más. Entonces, eh...pero no es que las... ¿cómo te digo yo? Eh... sé que ciertas percepciones y aptitudes se deben mucho a que se siguen los mismos patrones familiares, no es por una falta de capacidad, ¿verdad? o una falta de inteligencia. Sino que es más o menos patrones que se han escalado.

T: Comprende por qué esas actitudes, pero a veces sí le desagradan.

P: Pues, fíjate que siempre... es que... es que, el enfoque siempre ha sido irlas mejorando y mejorando.

T: Los conflictos producen estrés y cansancio, usualmente las personas tienen sus medios para reducirlos cómo ir al gimnasio, hacerse masajes o salir a caminar, éstos son ejemplos comunes. ¿Cuénteme qué medios utiliza usted?

P: Nosotros, eh... nosotros tenemos buenos sistemas de apoyo. Nosotros hacemos ejercicio, eh... ponete, para nosotros, un sistema de apoyo es descansar, quedarnos compartiendo en familia. Nosotros sí nos disfrutamos mucho nuestra propia compañía mutua. Entonces, tenemos muy buenos sistemas de apoyo, que nos permiten mantenernos muy bien por más tiempo, y no recurrimos a ellos sólo cuando estemos

C:1; E-2; P-116; L-6
 C:1; E-2; P-116; L-7
 C:1; E-2; P-117; L-1
 C:1; E-2; P-117; L-2
 C:1; E-2; P-118; L-1
 C:1; E-2; P-119; L-1
 C:1; E-2; P-120; L-1
 C:1; E-2; P-120; L-2
 C:1; E-2; P-121; L-1
 C:1; E-2; P-121; L-2
 C:1; E-2; P-122; L-1
 C:1; E-2; P-123; L-1
 C:1; E-2; P-123; L-2
 C:1; E-2; P-124; L-1
 C:1; E-2; P-125; L-1
 C:1; E-2; P-126; L-1
 C:1; E-2; P-126; L-2
 C:1; E-2; P-126; L-3
 C:1; E-2; P-127; L-1
 C:1; E-2; P-128; L-1
 C:1; E-2; P-128; L-2
 C:1; E-2; P-128; L-3
 C:1; E-2; P-129; L-1
 C:1; E-2; P-130; L-1
 C:1; E-2; P-131; L-1
 C:1; E-2; P-132; L-1
 C:1; E-2; P-132; L-2
 C:1; E-2; P-132; L-3
 C:1; E-2; P-132; L-4
 C:1; E-2; P-132; L-5
 C:1; E-2; P-132; L-6
 C:1; E-2; P-132; L-7
 C:1; E-2; P-132; L-8
 C:1; E-2; P-132; L-9
 C:1; E-2; P-132; L-10
 C:1; E-2; P-132; L-11
 C:1; E-2; P-132; L-12
 C:1; E-2; P-132; L-13
 C:1; E-2; P-132; L-14
 C:1; E-2; P-132; L-15
 C:1; E-2; P-132; L-16
 C:1; E-2; P-132; L-17

en... digamos en situaciones de adversidad, sino que, nos mantienen con niveles de estrés bajos, digamos.

T: ¿En qué ocasiones recurre al trabajo o a otras actividades para apartar los conflictos de su mente?

P: Mmm...

T: ¿No lo hace?

P: Como te digo, no tenemos tantos problemas para recurrir a esas circunstancias, gracias a Dios.

T: ¿En alguna ocasión ignora los conflictos con su pareja o intenta aparentar cómo que no ocurrieron?

P: No nunca

T: ¿Utiliza o ha utilizado drogas para sentirse mejor durante o después de un conflicto de pareja?

P: (Se ríe) No, jamás

T: ¿Qué hacen para que no surjan nuevos conflictos en su relación?

P: Suponete, hablar es lo que más ayuda. Cuando nos logramos, eh... digamos que comprometer a nuestras acciones. O digamos, al acuerdo específicos, cada quien a su parte, que las cosas funcionan bien.

T: ¿Cómo siéndole fiel a sus contratos hechos?

P: Exacto, siempre somos fieles. Tratamos de, ¿verdad vos? O sea, siempre debe haber algún recordatorio porque lo que no se refuerza se pierde pero... cada vez nosotros funcionamos mejor. En cuanto a nosotros, me siento bien privilegiado.

T: ¿Utiliza alguna bebida alcohólica después de un conflicto con su pareja?, ¿cuál?

P: Jamás, jamás.

T: ¿Cómo utiliza su cónyuge el poder para salirse con la suya tras una pelea?

P: Mira, ella... digamos, que como te digo, con estos patrones que se manejan en su propia familia, ella digamos... cuando empezamos a nosotros instalar nuestro propio matrimonio, ella a veces actuaba o manifestaba ciertos de esos patrones. Entonces, no porque sean una familia impide que sean perfectos, pues. Entonces, digamos tenían, digamos que ciertos vicios. Entonces, el conformismo, ha ido avanzando, todo eso se ha ido poco a poco dejando atrás. Entonces, la meta es lo más importante. Te doy el ejemplo, hay familias donde, por ejemplo, el esposo hace dinero y la esposa no sabe nada. Entonces hay "*financial cheating*", o sea, infidelidad financiera. O le dan dinero y lo esconde, ¿verdad? eso es pura infidelidad financiera. Entonces, ponete, ese tipo de problemas, si una persona digamos, lo trae desde atrás, eso puede derrumbar completamente un matrimonio completamente nuevo. Entonces, es como, ponerte un ejemplo, hay muchas circunstancias que uno... yo considero, que uno sí debe aprender a vivir solo para poder tener una perspectiva más amplia antes de casarse. Para uno poder perfeccionar sus propios errores, o por lo menos poderlos ver. Pero nosotros hemos ido perfeccionando todo eso desde que nos casamos, y eso nos ha ayudado un montón. Cada vez controlamos mucho mejor, cada vez son menos las discrepancias, estamos muy bien en nuestro sentido, en nuestro enfoque. Mira, las cosas que nos

C:1; E-2; P-132; L-18 generan a nosotros adversidad, gracias a Dios son... no son muchas pues. Soy yo el
C:1; E-2; P-132; L-19 que me estreso que por esto, que por el tráfico, que porque aquí que porque allá. Yo
C:1; E-2; P-132; L-20 soy...

C:1; E-2; P-133; L-1 T: ¿Ella no usa el poder para salirse con la suya entonces?

C:1; E-2; P-134; L-1 P: No (se ríe). Y yo tampoco. Bueno, según yo ¿verdad vos? No sé...

C:1; E-2; P-135; L-1 T: ¿Cree que su cónyuge ve más o menos problemas en su relación?

C:1; E-2; P-136; L-1 P: Yo no creo que ella mire más.

C:1; E-2; P-137; L-1 T: ¿Mira los que hay?

C:1; E-2; P-138; L-1 P: Sí, sí. Y... sí.

C:1; E-2; P-139; L-1 T: Si tuvieran un conflicto al que no le encontraran solución ¿acudirían a un psicólogo,
C:1; E-2; P-139; L-2 buscarían un libro, google o qué haría?

C:1; E-2; P-140; L-1 P: Ah, yo no me hubiera casado. Me atrevo a ser honesto. Yo tuve mi oportunidad de
C:1; E-2; P-140; L-2 compartir anteriormente, y yo siempre termino enamorado, pero yo siempre tuve claro
C:1; E-2; P-140; L-3 que los problemas en el noviazgo cuando uno se casa, solo se magnifican. Como te
C:1; E-2; P-140; L-4 digo, yo, por utilizar mi inteligencia y mi voluntad, no me casé antes. Porque yo me
C:1; E-2; P-140; L-5 quería casar con una mujer capaz de solucionar los problemas y sí me topé con
C:1; E-2; P-140; L-6 mujeres que eran muy lindas, muy hermosas, las amé mucho, pero no tenían la
C:1; E-2; P-140; L-7 voluntad y la inteli... no me malinterpretes, eran muy inteligentes, pero no tenían la
C:1; E-2; P-140; L-8 voluntad para solucionar los problemas tanto y allí decía yo ¡"no"! Y eso ha sido una
C:1; E-2; P-140; L-9 gran diferencia con nosotros, porque cuando yo la conocí a ella, ella tenía esa
C:1; E-2; P-140; L-10 perspectiva entonces dije yo "lo que siempre he buscado" y eso ha marcado una gran
C:1; E-2; P-140; L-11 diferencia. Entonces... ¿otra vez la pregunta?

C:1; E-2; P-141; L-1 T: Si hubiera un conflicto que ya no supiera qué hacer, ¿qué opción escogería?

C:1; E-2; P-142; L-1 P: Mm.... ¿qué haría? Sí, seguro, buscaría por donde fuera para solucionarlo. Lo que
C:1; E-2; P-142; L-2 tuviese que hacer. Lo que... si me dicen "ándate a la China, ándate a Hong Kong o a
C:1; E-2; P-142; L-3 donde sea... ándate 3 años al Tibet a sacar un curso de paz" lo haría. Porque la paz es
C:1; E-2; P-142; L-4 el resultado de lo que buscamos.

Entrevista Pareja 2 Cónyuge 1

C:2; E-1; P-1; L-1
 C:2; E-1; P-2; L-1
 C:2; E-1; P-2; L-2
 C:2; E-1; P-2; L-3
 C:2; E-1; P-2; L-4
 C:2; E-1; P-2; L-5
 C:2; E-1; P-3; L-1
 C:2; E-1; P-4; L-1
 C:2; E-1; P-4; L-2
 C:2; E-1; P-4; L-3
 C:2; E-1; P-4; L-4
 C:2; E-1; P-5; L-1
 C:2; E-1; P-6; L-1
 C:2; E-1; P-6; L-2
 C:2; E-1; P-6; L-3
 C:2; E-1; P-7; L-1
 C:2; E-1; P-7; L-2
 C:2; E-1; P-8; L-1
 C:2; E-1; P-8; L-2
 C:2; E-1; P-8; L-3
 C:2; E-1; P-8; L-4
 C:2; E-1; P-8; L-5
 C:2; E-1; P-8; L-6
 C:2; E-1; P-9; L-1
 C:2; E-1; P-9; L-2
 C:2; E-1; P-10; L-1
 C:2; E-1; P-11; L-1
 C:2; E-1; P-12; L-1
 C:2; E-1; P-12; L-2
 C:2; E-1; P-12; L-3
 C:2; E-1; P-12; L-4
 C:2; E-1; P-13; L-1
 C:2; E-1; P-13; L-2
 C:2; E-1; P-14; L-1
 C:2; E-1; P-14; L-2
 C:2; E-1; P-14; L-3
 C:2; E-1; P-14; L-4
 C:2; E-1; P-14; L-5
 C:2; E-1; P-15; L-1

T: Podría compartirme ¿cómo ha sido su experiencia de casado (a) en general?
P: Maravillosa. Retadora, definitivamente, eh... muchos cambios. Siempre lo he dicho, que el noviazgo no te enseña la totalidad, pero si te...te abre como una puerta de cómo va a ser la persona con la que vas a compartir el resto de tu vida, ¿verdad? Pero... eh, con retos para los dos, pero bien lindo, bien especial, poder compartir eh... todo, porque allí sí te toca compartir todo con tu pareja.
T: A su parecer, ¿Qué los define cómo pareja?
P: ¿Qué nos define? Eh... la comprensión, tal vez. La comprensión que tenemos y el amor, ¿verdad? que tenemos uno con el otro, que... no somos iguales, definitivamente. Entonces, cada quien tiene que tener un... una postura y comprender a la otra persona para tener una buena relación.
T: ¿Qué los une?
P: ¿Qué nos une? Nos une el amor. Definitivamente, ¿verdad?, la identificación que tenemos uno con el otro y nuestro bebé, "S" (*refiriéndose a su hijo*), definitivamente, o sea, él llegó a darle como que el ingrediente perfecto al matrimonio.
T: Cuando difieren en algo con su pareja, ¿qué cree que es lo que más les sirve para resolver el conflicto?
P: Umm... ¡ay, qué difícil! Es que cuando uno está en conflicto, uno se pone en una postura muy... muy rebelde, pero, tal vez callar, ¿verdad? escuchar a la otra persona y... pues, perdonar o pedir perdón, depende de qué postura estés, ¿verdad? Sin tener como... quitarte un poquito esa... ese orgullo, esa rebeldía, respirar profundo, callar y perdonar, ¿verdad? perdonar y pedir perdón, ¿verdad? Porque, al final, si uno se ama uno se perdona, definitivamente, ¿verdad?
T: Del 1 al 10 siento 1 completamente insatisfactorio y 10 totalmente satisfactorio, ¿Cuán tan satisfecho se siente en su relación?
P: ¿1 es completamente satisfactorio?
T: 1 es completamente insatisfactorio y 10 totalmente satisfactorio.
P: 10, 10, de a... con sube y bajas, definitivamente. Sí, es lindo. No te puedo decir que sea el matrimonio perfecto, o tal vez sí fíjate, porque yo creo que no está como el perfecto que no hay problemas ni nada entonces, es el perfecto con problemas o sin problemas.
T: Al comparar su relación con las de otros amigos y conocidos ¿cómo considera que es su relación?
P: Muy linda, gracias a Dios. La verdad, la verdad, digo yo "¡qué afortunada soy!" porque, eh... eh, sí, definitivamente, mejor no me pongo ni a comparar porque me da... tristeza, principalmente cuando no se han casado y vez cómo ya va esa relación, y decis "¡Dios mío! ¿Hacia dónde van?" No, la verdad es que soy afortunada, soy afortunada.
T: ¿Cuáles son los principales motivos de conflicto con su pareja?

C:2; E-1; P-16; L-1
 C:2; E-1; P-16; L-2
 C:2; E-1; P-16; L-3
 C:2; E-1; P-16; L-4
 C:2; E-1; P-16; L-5
 C:2; E-1; P-16; L-6
 C:2; E-1; P-17; L-1
 C:2; E-1; P-18; L-1
 C:2; E-1; P-18; L-2
 C:2; E-1; P-18; L-3
 C:2; E-1; P-18; L-4
 C:2; E-1; P-18; L-5
 C:2; E-1; P-18; L-6
 C:2; E-1; P-18; L-7
 C:2; E-1; P-18; L-8
 C:2; E-1; P-18; L-9
 C:2; E-1; P-19; L-1
 C:2; E-1; P-20; L-1
 C:2; E-1; P-20; L-2
 C:2; E-1; P-20; L-3
 C:2; E-1; P-20; L-4
 C:2; E-1; P-20; L-5
 C:2; E-1; P-21; L-1
 C:2; E-1; P-22; L-1
 C:2; E-1; P-22; L-2
 C:2; E-1; P-22; L-3
 C:2; E-1; P-22; L-4
 C:2; E-1; P-22; L-5
 C:2; E-1; P-22; L-6
 C:2; E-1; P-23; L-1
 C:2; E-1; P-23; L-2
 C:2; E-1; P-24; L-1
 C:2; E-1; P-24; L-2
 C:2; E-1; P-24; L-3
 C:2; E-1; P-24; L-4
 C:2; E-1; P-24; L-5
 C:2; E-1; P-24; L-6
 C:2; E-1; P-24; L-7
 C:2; E-1; P-24; L-8
 C:2; E-1; P-24; L-9
 C:2; E-1; P-25; L-1
 C:2; E-1; P-25; L-2

P: Mmm... diferencias, principalmente. Diferencias que tenemos eh...que algo que a él le parece a mí no me parece, principalmente, ¿verdad? o algo que yo hago y él no hace... las diferencias, eso es por lo que más peleamos, ¿verdad? ¿Por qué otra cosa peleamos? ¡Ay no, qué chistoso! Pelamos eh...en momentos de estrés, ¿verdad? cuando hay una necesidad y explotamos y discutimos, ¿verdad? Si con diferencias, eso es cuando más, o cuando hay un estrés que no logramos controlar, pero sí.
T: ¿Cómo cuál?

P: Como por ejemplo, eh... alguna necesidad económica "mira, tenés que pagar algo" "¡a la gran! Pero no..." miras que no hace algo y yo no lo hago, sí discute uno, la verdad. Es que te toca compartir, o sea, antes cuando uno está soltero, tú tenés tus gastos, tus cosas... y ya cuando es el matrimonio juntos tenemos que ver qué hacemos, y siguen además tus gastos personales, ¿verdad? Pero sí.... y diferencias, ¿verdad? que...cuando él es diferente a mí y yo soy diferente a él, ¿verdad? Entonces, eh... Imaginate, a mí me encanta madrugar, y a él no le gusta levantarse temprano. Entonces, eh... discutimos cuando para mí ya es tarde y él no se quiere levantar. Cosas así, pero ¿por qué es? Porque somos diferentes en ese sentido, ¿verdad?
T: ¿Qué piensa de la forma que usted y su pareja manejan los conflictos?

P: ¿Qué pienso? ¡Ay, Dios! Pues creo que hasta el momento nos ha ido bien, ¿no? ¿verdad? porque los conflictos que hemos tenido los hemos logrado solucionar, la verdad. O sea, ha sido de la mejor manera. Como te digo. Ya te toca respirar profundo, relajarte, callarte y perdonar o pedir perdón. Comprender, ¿verdad? del lado de la otra persona también.

T: ¿Con qué frecuencia discuten con su pareja?

P: Ah, discutir... ¿discutir... de pelearnos? Mmm... ¡ah, qué chistoso! Allí que él te lo venga a decir. Eh... pues no tan seguido, no sé qué rango se podría decir allí. No tan a menudo, la verdad. O sea,... al mes, no a la semana no... al mes, talvez unas dos veces, tres veces. Depende, ¿verdad? Sí, no a veces que es súper lindo y hay veces que si... sí discutimos, sí. Pero talvez es digamos una o dos veces al mes así de discutir y pues tomar otra vez y...

T: ¿Intenta hallar consuelo en su religión o en creencias espirituales, cuando tiene conflictos con su pareja?

P: Sí, la verdad que sí. Una oración, definitivamente. O sea, es eso que eh,... tengo un conflicto y no recurro a nadie más. Me cuesta, me cuesta porque luego vienen con que se ponen de lado mío o se involucran en la relación. No recurro a mis papás, no recurro a mis hermanas, no recurro a mi familia porque sé... o incluso a la familia de él porque sé... no me gusta, no me gusta porque sé que... obviamente son conflictos mínimos que no van a destruir un matrimonio, ¿verdad? Entonces que feo, ¿verdad? que estén de lado mío, del lado de él o... entonces, allí sí que... eh, si definitivamente me pongo a orar, ¿verdad? A orar, a pedirle a Dios que me tranquilice, que me dé paciencia si no soy yo la culpable o que me ayude a cambiar si soy yo la culpable. Definitivamente sí.

T: ¿Cuáles son los apoyos a los que generalmente acude cuando surgen problemas con su pareja?

C:2; E-1; P-26; L-1
 C:2; E-1; P-26; L-2
 C:2; E-1; P-26; L-3
 C:2; E-1; P-26; L-4
 C:2; E-1; P-26; L-5
 C:2; E-1; P-26; L-6
 C:2; E-1; P-27; L-1
 C:2; E-1; P-28; L-1
 C:2; E-1; P-28; L-2
 C:2; E-1; P-28; L-3
 C:2; E-1; P-28; L-4
 C:2; E-1; P-28; L-5
 C:2; E-1; P-28; L-6
 C:2; E-1; P-28; L-7
 C:2; E-1; P-29; L-1
 C:2; E-1; P-29; L-2
 C:2; E-1; P-30; L-1
 C:2; E-1; P-31; L-1
 C:2; E-1; P-32; L-1
 C:2; E-1; P-32; L-2
 C:2; E-1; P-32; L-3
 C:2; E-1; P-33; L-1
 C:2; E-1; P-33; L-2
 C:2; E-1; P-34; L-1
 C:2; E-1; P-34; L-2
 C:2; E-1; P-34; L-3
 C:2; E-1; P-34; L-4
 C:2; E-1; P-34; L-5
 C:2; E-1; P-34; L-6
 C:2; E-1; P-34; L-7
 C:2; E-1; P-34; L-8
 C:2; E-1; P-34; L-9
 C:2; E-1; P-34; L-10
 C:2; E-1; P-34; L-11
 C:2; E-1; P-34; L-12
 C:2; E-1; P-34; L-13
 C:2; E-1; P-35; L-1
 C:2; E-1; P-35; L-2
 C:2; E-1; P-36; L-1
 C:2; E-1; P-36; L-2
 C:2; E-1; P-36; L-3

P: ¿Apoyos? Me gusta salir. Sí, la verdad que sí...bueno la verdad no se los comento. A mis amigas sí. Tengo un mi gru... unas mis dos amigas que son re chulas. No, no busco contarles todo lo que pasó, ¿verdad?, pero les digo: “¡ay, salgamos y nos vamos a dar una vuelta!” y sí, busco un apoyo. Sí, distraerme. Y voy a un gimnasio. Eso es lo que busco, salir a tomarme algo con mis amigas, o ir al gimnasio, o... la cosa es no estar cerca de él hasta que se me pase, porque sino sigue el conflicto.

T: ¿Alguna persona le brinda consejos cuando tiene conflictos con su pareja?

P: No, la verdad que no, por lo mismo, porque yo soy muy cerrada en ese caso. En ese sentido, no le ando diciendo a nadie que tengo conflictos con él, la verdad. Porque como te digo, no tenemos una relación conflictiva. Sino de todas manera, se hubieran dado cuenta, y estarían allí involucrado y metiéndose, ¿verdad? Por eso te digo, cuando me hiciste la pregunta de las relaciones, eh... a diferencia de otras que ve que sí todos nos enteramos de todo porque viven en conflicto, nosotros gracias a Dios no. Y son cosas... diferencias, sí, diferencias.

T: ¿A quién es la primera persona que piensa en llamar cuando tiene un conflicto con su pareja?, ¿Cómo escoge a está persona?

P: Ninguna

T: ¿Qué clase de ayuda les pide a estas personas a quien llama?

P: Ah... si es que le cuento a alguien, que me escuche. Solo. De allí no... no le pido que haga algo... algo más por mí más que me escuche, si es que le digo a alguien, ¿verdad?

T: ¿Qué capacidades o habilidades personales tuyas, utiliza a la hora de resolver los conflictos de pareja?

P: ¿Para resolverlos? Capacidades o habilidades. Dejame ver... pues yo siento que es una habilidad poder ac... como controlarme, porque la euforia lo hace a uno, ah, lo pone... rebelde como te digo, entonces tengo la capacidad de, de verdad, respirar profundo, despejar mi mente y ya poder hablar, ¿verdad? Es que ese... el dar el paso de poder hablar tú, ¿verdad? Porque si no, los dos callados no nos hablamos y cada quien por su lado, ¿verdad? pero, dar el primer paso... Cuando ya estoy calmada tengo la capacidad de poder y tirármele encima y darle un abrazo pues, y sé que, aunque él esté muy enojado, él va a sonreírse, ¿verdad? o va a decir “¡ay, no! Quitate que no sé qué...” pero entre tu “quítate” y todo ya estamos jugando. Eh... ¿qué otra habilidad tengo? Eh... eso básicamente, es la forma en que cuando yo ya estoy calmada, puedo empezar como un jugueteo que nos hace otra vez volvernos a reconciliar, ¿verdad? a diferencia de él que, cuando se empieza a poner así, yo más me enojo, siento que me está molestando.

T: Si el conflicto les torna tedioso o les es difícil encontrar una solución ¿qué es lo que usualmente hacen?

P: Eh... tal vez... mmm... cuando ya dice uno “¡ay, ya no!” No, ya calmarte y hablar, pues. Definitivamente, ¿verdad? eh...eso, sí es aquello que... tal vez llorar. Porque es la desesperación que te pones a llorar y ya, los dos un poco más serenos, te pones a

C:2; E-1; P-36; L-4
 C:2; E-1; P-36; L-5
 C:2; E-1; P-37; L-1
 C:2; E-1; P-37; L-2
 C:2; E-1; P-38; L-1
 C:2; E-1; P-38; L-2
 C:2; E-1; P-38; L-3
 C:2; E-1; P-38; L-4
 C:2; E-1; P-38; L-5
 C:2; E-1; P-39; L-1
 C:2; E-1; P-40; L-1
 C:2; E-1; P-40; L-2
 C:2; E-1; P-40; L-3
 C:2; E-1; P-40; L-4
 C:2; E-1; P-40; L-5
 C:2; E-1; P-40; L-6
 C:2; E-1; P-41; L-1
 C:2; E-1; P-42; L-1
 C:2; E-1; P-43; L-1
 C:2; E-1; P-44; L-1
 C:2; E-1; P-44; L-2
 C:2; E-1; P-44; L-3
 C:2; E-1; P-44; L-4
 C:2; E-1; P-44; L-5
 C:2; E-1; P-44; L-6
 C:2; E-1; P-45; L-1
 C:2; E-1; P-45; L-2
 C:2; E-1; P-46; L-1
 C:2; E-1; P-46; L-2
 C:2; E-1; P-46; L-3
 C:2; E-1; P-47; L-1
 C:2; E-1; P-47; L-2
 C:2; E-1; P-48; L-1
 C:2; E-1; P-48; L-2
 C:2; E-1; P-49; L-1
 C:2; E-1; P-50; L-1
 C:2; E-1; P-50; L-2
 C:2; E-1; P-50; L-3
 C:2; E-1; P-51; L-1
 C:2; E-1; P-52; L-1
 C:2; E-1; P-52; L-2
 C:2; E-1; P-52; L-3

hablar, ¿verdad? Pero sí, sí, calmarse uno es que no hay otra solución. Es que casi no peleamos, así grueso, no.

T: ¿Cómo se reparten la responsabilidad sobre haber originado o aumentado la discusión?

P: Ah no, allí sí hay problema, ¿verdad? porque él tiene esa característica de que la culpa la tengo yo, ¿verdad? Tal vez sí, mi carácter o algo... pero sí, nos la repartimos en mí prácticamente. Cuesta mucho... cuando sí realmente es algo que él... que es lógico que él cometió el error sí es “mira, fue tu culpa”. Pero sí, casi siempre recae en mí.

T: ¿Sí se la reparten?

P: Depende, depende, por eso te... bueno sí. Es que sí, porque de igual manera, yo me enojo... tenemos un conflicto, por ejemplo, porque él hizo algo y yo estoy totalmente molesta. En ese caso, la responsabilidad de todo el conflicto es de él. Él tiene que ver qué hace, que pida perdón o alguna manera que... que yo me sienta consolada por lo que hizo, por ejemplo, ¿verdad? Entonces, sí depende de quién tuvo la culpa de generar el conflicto, sí

T: Cuénteme, ¿en las discusiones con su pareja expresa emociones?

P: Sí, por supuesto, hasta más.

T: ¿Y los pensamientos?

P: Eh.... Mmmm también, sí hasta más como te digo, ¿verdad? O sea, por eso es...a veces, dicen que no hay que, no hay que... ¿cómo es que dicen? Que no hay que hablar mucho cuando uno está molesto o eufórico, ¿verdad? porque decis a veces hasta cosas de más y lastimas más. Pero es la misma emoción del conflicto que tú hablas de más. Tal vez decis cosas que no quieres, que no sentís. Es más de la emoción que de lo que realmente sentís, ¿verdad?

T: ¿Qué características nota en el tono de voz, en la manera de hablar y en las palabras utilizadas que distinga cuando discuten con su pareja?

P: Ah, totalmente, sí se le va el tono de la voz, sí, definitivamente. Eh... sólo. O sea, solo así, golpes o algo así no, eso sí ya no. Pero, sí se altera la voz, nos gritamos pues. Él me grita a mí y yo le grito a él. Se eleva totalmente el tono de la voz.

T: En las ocasiones cuando discuten, ¿logra asumir la responsabilidad de su lado? ¿Cómo lo hace?

P: Después de que ya estoy tranquila sí digo yo “a la gran, sí... yo no debía haber hecho esto” o, etcétera.

T: ¿Cómo logra hacerlo?

P: Calmándome. Hasta que realmente logro... a veces, hasta puedo pasar dos días peleando. Pero cuando digo yo “Ah, no gano nada. Realmente no fue algo del otro mundo, no vale la pena, quiero estar con él...” y definitivamente quiero estar con él.

T: ¿Usualmente, durante los conflictos le reclama a su pareja?

P: Sí. Como dicen, nosotros las mujeres tenemos no sé cuántos “Mbytes” de memoria y de repente se te mete en la cabeza algo que hizo en el 2000 (se ríe). Sí, la verdad que le reclamo, lastimosamente, fíjate, porque allí sí que cuando... si uno, si uno logra

C:2; E-1; P-52; L-4
 C:2; E-1; P-52; L-5
 C:2; E-1; P-52; L-6
 C:2; E-1; P-53; L-1
 C:2; E-1; P-53; L-2
 C:2; E-1; P-54; L-1
 C:2; E-1; P-54; L-2
 C:2; E-1; P-54; L-3
 C:2; E-1; P-55; L-1
 C:2; E-1; P-55; L-2
 C:2; E-1; P-56; L-1
 C:2; E-1; P-56; L-2
 C:2; E-1; P-56; L-3
 C:2; E-1; P-56; L-4
 C:2; E-1; P-56; L-5
 C:2; E-1; P-56; L-6
 C:2; E-1; P-56; L-7
 C:2; E-1; P-56; L-8
 C:2; E-1; P-57; L-1
 C:2; E-1; P-58; L-1
 C:2; E-1; P-58; L-2
 C:2; E-1; P-58; L-3
 C:2; E-1; P-58; L-4
 C:2; E-1; P-58; L-5
 C:2; E-1; P-59; L-1
 C:2; E-1; P-60; L-1
 C:2; E-1; P-60; L-2
 C:2; E-1; P-60; L-3
 C:2; E-1; P-60; L-4
 C:2; E-1; P-60; L-5
 C:2; E-1; P-60; L-6
 C:2; E-1; P-60; L-7
 C:2; E-1; P-60; L-8
 C:2; E-1; P-60; L-9
 C:2; E-1; P-60; L-10
 C:2; E-1; P-61; L-1
 C:2; E-1; P-62; L-1
 C:2; E-1; P-62; L-2
 C:2; E-1; P-62; L-3
 C:2; E-1; P-62; L-4
 C:2; E-1; P-62; L-5

perdonar dejas atrás, ¿no? Pero si es algo recurrente decís “ah bueno, pero ésta no es la primera vez, es la tercera vez, es la cuarta vez” entonces dice uno “a la gran...” pero sí, reclamo, un montón.

T: Cuando hay discusiones con su pareja, mientras hablan ¿llora, grita o mantiene la calma?

P: Mantengo la calma, a menos que sea realmente como tú decís, de las... allí sí me pongo a llorar. Me pongo a llorar pues, pero sí es muy poco. Trato de mantener la calma.

T: ¿A quién acude cuando tiene conflictos con su pareja, a sus padres, amigos íntimos, hermanos, o hijos? ¿En qué ocasiones los busca?

P: A.... mmm... talvez a... amigos, más. No mucho. A nadie, te voy a decir. Pero si es por escoger entre los tres, más a mis amigos...o talvez a mi mamá, fíjate. A mi mamá le cuento muchas cosas, pero por el hecho que ya está lejos. ¿Me entiendes? En ese sentido sí no me gusta mucho que se involucren en mis cosas. Ella está lejos, entonces sé que me va a escuchar, yo sé que me va...en algún momento a apoyar, pero no a entrometerse en mi relación. Lo hago con el fin de desahogarme, que me escuchen. Eso es, yo no pido que me den soluciones, tan solo que me escuchen. Porque igual si me van a dar soluciones, talvez ni las use.

T: ¿Qué sentimientos le ocasionan los conflictos?

P: Tristeza, mucha tristeza, eh... como frustración también, ¿verdad? porque sabes que tanto tiempo de estar juntos, tanto que hemos logrado, todo lo que aún nos hace falta por lograr, y estar peleando, que frustrante, ¿verdad? Decís “no”. Mucha tristeza, frustración, decepción. Te decepcionas, tanto de la otra persona como de ti. Eh... solamente, sí.

T: ¿Cómo negocian acuerdos con su pareja?

P: Negociamos, um... talvez como en doble vía, ¿verdad? quien... ceder y recibir, ¿verdad? “Yo voy a ceder en esto, más tú tienes que dar esto...” así vamos negociando, ¿verdad? Bueno, mm... es que no sé ni qué ejemplo darte, porque no hemos peleado, pero... eh... algo que esté, algo que no esté funcionando... por ejemplo, la levantada. Entonces “Ok, bueno, entonces, yo no te voy a levantar a las 3 a.m. pero tú te vas a levantar a las 6”. Entonces, es donde uno dice “ok, yo estoy cediendo en que él duerma un poco más” y él está diciendo “ok, bueno, yo voy a hacer el esfuerzo...” ¿Me entiendes? Esa es la negociación que tenemos, que nunca va a caer sobre uno, porque entonces uno se cansa de dar, de dar, y de dar y no recibir nada a cambio, ¿verdad?

T: ¿Cómo solucionan usualmente sus problemas conyugales?

P: Hablando, platicando, ¿verdad? Ya calmados, sentándonos y hablando. La verdad, no te puedo decir que con detalles y cositas que eso es mentira pues. Sentando o platicando, ¿verdad? A veces, si hace falta, eh... todos los matrimonios, hasta cierto punto, aunque todos tus días sean diferentes se vuelven una rutina, ¿verdad? Entonces, saliendo de la rutina, ¿verdad? “bueno, entonces, ¿sabes qué? Vamos a

C:2; E-1; P-62; L-6
 C:2; E-1; P-62; L-7
 C:2; E-1; P-63; L-1
 C:2; E-1; P-64; L-1
 C:2; E-1; P-64; L-2
 C:2; E-1; P-64; L-3
 C:2; E-1; P-64; L-4
 C:2; E-1; P-64; L-5
 C:2; E-1; P-64; L-6
 C:2; E-1; P-65; L-1
 C:2; E-1; P-65; L-2
 C:2; E-1; P-66; L-1
 C:2; E-1; P-66; L-2
 C:2; E-1; P-66; L-3
 C:2; E-1; P-66; L-4
 C:2; E-1; P-66; L-5
 C:2; E-1; P-66; L-6
 C:2; E-1; P-67; L-1
 C:2; E-1; P-68; L-1
 C:2; E-1; P-68; L-2
 C:2; E-1; P-69; L-1
 C:2; E-1; P-70; L-1
 C:2; E-1; P-70; L-2
 C:2; E-1; P-70; L-3
 C:2; E-1; P-70; L-4
 C:2; E-1; P-70; L-5
 C:2; E-1; P-70; L-6
 C:2; E-1; P-70; L-7
 C:2; E-1; P-70; L-8
 C:2; E-1; P-70; L-9
 C:2; E-1; P-71; L-1
 C:2; E-1; P-72; L-1
 C:2; E-1; P-72; L-2
 C:2; E-1; P-72; L-3
 C:2; E-1; P-72; L-4
 C:2; E-1; P-73; L-1
 C:2; E-1; P-74; L-1
 C:2; E-1; P-75; L-1
 C:2; E-1; P-76; L-1
 C:2; E-1; P-76; L-2
 C:2; E-1; P-77; L-1

tomarnos algo. Y vamos a hablar” y allí es donde realmente vuelve el romance y dice uno “ah bueno ya estamos tranquilos” ¿verdad?

T: ¿Piensa en cómo y qué le dirá a su pareja antes de confrontarlo?

P: Mm.... no. Talvez... no en el momento. En el momento, o sea, así es fijate. Es un momento donde ya yo logro... por ejemplo, en mi caso, cuando yo estoy enojada y estamos peleando, ya sea por mi culpa o por culpa de él, eh... se me pasa, en un instante, y... y como te digo, ¿verdad? lo abrazo y lo molesto, entonces ya, no pienso no pienso o... o lo que le digo siempre “no, mira, ya no discutamos” no es como que “¿Qué le voy a decir?”

T: ¿Cómo influye en sus actividades diarias (de trabajo o estudio) cuando hay conflictos de pareja?

P: Me favorecen muchísimo, o sea, eso de... cuando estoy en un conflicto con él y... es desconectarte, venirte a la oficina, trabajar, enfocarte en tu trabajo... te despeja, a mí me despeja totalmente la mente, ¿verdad? A mí me ayuda un montón. O sea, influye para mí de manera positiva, porque es como despejarme y no estar metida en eso, ¿verdad? Sí, definitivamente. Qué es lo que busco, realmente, como te digo, ¿verdad? si estoy en conflicto, salir o ir al gimnasio, o trabajar que es...

T: Cuando hay conflicto, ¿deja lo que está haciendo para concentrarse en el problema?

P: No, no. Al contrario, busco qué otra cosa me...no me ponga a pensar de que esté enojada.

T: Cuénteme ¿Qué hace cuando tiene desacuerdos con su pareja?

P: ¿Qué hago? Pelear, peleamos si tenemos un desacuerdo. Discutimos, o llegar a un acuerdo también. Es que depende, depende que tan... cuanto te moleste ese desacuerdo, o sea, si realmente no estamos de acuerdo... mira, hay algo que nos pasa muchísimo. Talvez eso se podría llamar un conflicto entre los dos: cuando queremos salir a un bendito restaurante. ¿Verdad? pero no es como que eso vaya a generar, ¡púchica!, la bomba que nos estamos divorciando, no. Pero llegamos a un conflicto “¡Ay no! Pero es que yo quería acá. Pero es que yo quería el otro...” y sí discutimos, ¿verdad? “Ah bueno, ¿sabes qué? Ya no salgamos a ningún lado” que no nos ponemos de acuerdo y cosas así, pero... ¿cuál era exactamente la pregunta?

T: ¿Qué hacen cuando tienen desacuerdos?

P: Ceder, ceder o escoger al final. O sea, “bueno, la vez pasada te tocó escoger, ahora me toca escoger a mí” “ah, va está bueno” ¿verdad? Aunque él no quiera comer eso, ¿verdad? pero la otra vez comí yo lo que él quería comer. ¡Qué ridiculez! ¿verdad? Pero, hasta por esas cosas a veces uno pelea.

T: ¿Tienen alguna estrategia específica, que utilice cuando tienen conflictos de pareja?

P: ¿Una estrategia específica? No.

T: ¿Ceder, hablar...?

P: Ah sí, ajá, pero... sí, cabal, hablar, eso es... es que es calmante, primero empezar, calmarte, él... hablar y ceder, ese sería talvez nuestro proceso.

T: ¿Qué hace para calmarse?

C:2; E-1; P-78; L-1
 C:2; E-1; P-78; L-2
 C:2; E-1; P-78; L-3
 C:2; E-1; P-78; L-4
 C:2; E-1; P-78; L-5
 C:2; E-1; P-78; L-6
 C:2; E-1; P-79; L-1
 C:2; E-1; P-80; L-1
 C:2; E-1; P-80; L-2
 C:2; E-1; P-80; L-3
 C:2; E-1; P-80; L-4
 C:2; E-1; P-80; L-5
 C:2; E-1; P-81; L-1
 C:2; E-1; P-81; L-2
 C:2; E-1; P-82; L-1
 C:2; E-1; P-82; L-2
 C:2; E-1; P-82; L-3
 C:2; E-1; P-83; L-1
 C:2; E-1; P-84; L-1
 C:2; E-1; P-84; L-2
 C:2; E-1; P-84; L-3
 C:2; E-1; P-84; L-4
 C:2; E-1; P-84; L-5
 C:2; E-1; P-84; L-6
 C:2; E-1; P-85; L-1
 C:2; E-1; P-86; L-1
 C:2; E-1; P-86; L-2
 C:2; E-1; P-86; L-3
 C:2; E-1; P-87; L-1
 C:2; E-1; P-87; L-2
 C:2; E-1; P-88; L-1
 C:2; E-1; P-88; L-2
 C:2; E-1; P-88; L-3
 C:2; E-1; P-88; L-4
 C:2; E-1; P-88; L-5
 C:2; E-1; P-88; L-6
 C:2; E-1; P-89; L-1
 C:2; E-1; P-90; L-1
 C:2; E-1; P-90; L-2
 C:2; E-1; P-90; L-3
 C:2; E-1; P-91; L-1
 C:2; E-1; P-92; L-1

P: Despejarme, eh... ocuparme en otra cosa, y luego volver... o sea, lo mismo, pensar en eso, pero no como envenenándote más y enojándote más, sino a la vez distrayéndote pero a la vez decís "ah, es que yo no me tendría que haber puesto así por esto" ¿verdad? E ir como.... ¿Cómo te digo? Estar como pensando en eso, pero... quitando las cosas que no son importantes, o sea, no dándole importancia a algo que no vale la pena.

T: ¿Y alguna estrategia que les gustaría intentar?

P: Alguna otra estrategia.... quisiera que él intentara, que me diera muchos regalos y así me contento (se ríe). No, la verdad que no. Nos ha funcionado hasta la fecha pues, o sea... y gracias a Dios, como te digo, no ha habido un conflicto que realmente amerite divorcio o una separación, pues. Nosotros no nos hemos separado para nada pues.

T: Cuando tienen conflictos de pareja, ¿de qué maneras lograr efectivamente posponer o evita la discusión?

P: ¿De qué manera? Eh...cediendo, ¿verdad? O sea, él quiere... lo de la comida, ¿verdad? "ah bueno, él quiere no sé qué..." me digo yo "Ah no quiero pelear. Vamos allí" "¿Sí? Ah va, está bueno, vamos". Ceder.

T: Cuénteme ¿en qué ocasiones hace bromas sobre el o los conflictos de pareja?

P: ¡Ay, un montón de veces! Sí, bromeamos un montón. Aquello que "¡ay sí! Tú tan enojada, que no sé qué..." O incluso, por ejemplo, ¿verdad? Hay una... un ejemplo, ¿verdad? Como es mi esposo, y todo, no me gusta que le manden un mensaje otra chava, ¿verdad? Y hay eso ha generado un conflicto que ya resolvimos y... volvamos de que "ah sí, pero la no sé quién te estaba mandando mensajes" y nos reímos, ¿verdad? Sí, generalmente bromeamos por algo en lo que hemos peleado.

T: ¿En qué ocasiones que recuerde han reído de las discusiones?

P: Pues, en el momento de la discusión, no creo. Pero sí, más adelante sí es como que "A la gran..., y nosotros peleando por eso..." y nos reímos, ¿verdad? O sea, sí nos hemos reído.

T: ¿En qué ocasiones, ha intentado ver el conflicto de pareja desde otros ojos, para que parezca más positivo?

P: Eh... ¿cómo así? ¿Desde los ojos de una mamá o algo así? Tal vez sí, fíjate. Sí, la verdad, que digo yo... Mira, viéndolo,... sí, sí lo he visto desde otros ojos. Por ejemplo, hay algo que está fallando en él, pero conoces a la familia y te das cuenta que, eso es consecuencia de algo que él ha vivido en su casa entonces decís tú... sí, allí sí que desde otra perspectiva, desde otros ojos, y decís "bueno, sí toca que él trabaje en esto..." o cosas así, sí, tal vez lo he visto.

T: ¿Obtiene aprendizajes de las discusiones?

P: Sí, siempre. Sí... la verdad que sí. Para no volver a cometer el mismo error, si ese fuese el caso, para fortal... para no ser tan débil, ¿verdad? como pareja, cuando son cosas muy sencillas. Sí, de todo se aprende.

T: ¿Qué piensa de usted mismo después de las discusiones? ¿Y de su cónyuge?

P: Que soy muy fuerte, que tengo ganas de ser feliz. Eso pienso, que la verdad no vale

C:2; E-1; P-92; L-2
 C:2; E-1; P-92; L-3
 C:2; E-1; P-92; L-4
 C:2; E-1; P-92; L-5
 C:2; E-1; P-92; L-6
 C:2; E-1; P-92; L-7
 C:2; E-1; P-93; L-1
 C:2; E-1; P-94; L-1
 C:2; E-1; P-94; L-2
 C:2; E-1; P-94; L-3
 C:2; E-1; P-94; L-4
 C:2; E-1; P-94; L-5
 C:2; E-1; P-94; L-6
 C:2; E-1; P-94; L-7
 C:2; E-1; P-94; L-8
 C:2; E-1; P-94; L-9
 C:2; E-1; P-94; L-10
 C:2; E-1; P-94; L-11
 C:2; E-1; P-94; L-12
 C:2; E-1; P-95; L-1
 C:2; E-1; P-96; L-1
 C:2; E-1; P-96; L-2
 C:2; E-1; P-96; L-3
 C:2; E-1; P-96; L-4
 C:2; E-1; P-96; L-5
 C:2; E-1; P-96; L-6
 C:2; E-1; P-97; L-1
 C:2; E-1; P-97; L-2
 C:2; E-1; P-97; L-3
 C:2; E-1; P-98; L-1
 C:2; E-1; P-98; L-2
 C:2; E-1; P-98; L-3
 C:2; E-1; P-98; L-4
 C:2; E-1; P-98; L-5
 C:2; E-1; P-98; L-6
 C:2; E-1; P-98; L-7
 C:2; E-1; P-99; L-1
 C:2; E-1; P-99; L-2
 C:2; E-1; P-100; L-1
 C:2; E-1; P-100; L-2
 C:2; E-1; P-100; L-3

la pena los conflictos. Principalmente... con... como ver las cosas más...las cosas más positivas y bendecidas que pesan en mi vida, a no estar viendo los conflictos. Pero sí, que quiero ser feliz, que soy fuerte, que soy madura, a veces siento que soy madura para...porque dice uno, viene un conflictos de alguien más y dice uno "¡a la gran! Por lo que se enoja uno..." O a veces que me dicen "a la, es que a la mara le pela..." no es que me pele, sino que realmente hay cosas que no me quitan la paz, ¿verdad?

T: ¿Qué piensa de su pareja después de los conflictos?

P: Todo lo contrario (se ríe). Que es un inmaduro que.... que... no, que tan chulo, ¿verdad? Que él quiere poner de su parte, pues, o sea, eh... yo creo que allí vas a ver cuando lo entrevistes a él, somos diferentes los dos, definitivamente, ¿verdad? pero talvez... eso es lo que nos ha unido, ¿verdad? Las diferencias. Fuimos novios tantos años, pues, o sea, lo que más nos ha unido... y todo el mundo me decía "no te vayas a casar, que eso ya no va a funcionar" y bendito Dios nos ha funcionado y de maravilla, te lo prometo, por lo que te digo, uno no deja de... uno no conoce a su esposo en el noviazgo. Lo conoces un porcentaje de él, ¿verdad? Pero sí, ¿verdad? que él quiere poner de su parte también, que él quiere ser feliz también. Y también yo, que me pongo a pensar "es que... yo quiero ser feliz, pero también quiero que él sea feliz" y de igual manera, yo sé que él no lo expresa tanto, pero sé que... lo siento, ¿verdad? Que él quiere ser feliz, pero yo también me quiere hacer feliz.

T: ¿Qué ideas o pensamientos dañinos tiene cuando discute con su pareja?

P: ¡Ay sí! A veces, sí, o sea de herir, ¿verdad? "¡ay! "Es que mejor no me hubiera casado contigo. Es que es lo peor que estoy viviendo en mi vida". Independientemente, sabes que no es cierto pues. Pero sí, depende, si es mucha la cólera sí, ¿verdad? Pero... Que se pone uno por ejemplo a pensar "no hombre, o sea, vamos a destruir la vida de "S" (*refiriéndose a su hijo*) pues sí seguimos juntos y no nos llevamos por ésta situación..." Sí, se te vienen pensamientos negativos y destructivos.

T: Los conflictos producen estrés y cansancio, usualmente las personas tienen sus medios para reducirlos cómo ir al gimnasio, hacerse masajes o salir a caminar, éstos son ejemplos comunes. ¿Cuénteme qué medios utiliza usted?

P: Gimnasio, sí. Definitivamente, porque el gimnasio, en lugar de cansarme, me da energías. Entonces, yo no iba, la verdad, no iba... desde que me casé, dejé de ir. Toda mi vida fui súper... que me encantaba hacer ejercicio. Sólo me casé y dejé de ir. Pero, el cansancio del trabajo, de poner la casa, de ver el nene, de tener un conflicto es agotador, y el agotamiento a mí me pone de mal humor, ¿verdad? Entonces, definitivamente sí, ir al gimnasio, despejarme, ¿verdad? Me gusta hacer ejercicio, me da energía.

T: ¿En qué ocasiones recurre al trabajo o a otras actividades para apartar los conflictos de su mente?

P: Eso sí, eso sí, porque como te digo, si hay un conflicto, "¡ay! Ya me quiero ir a trabajar..." Porque, prefiero enfocar mi mente en otra cosa, aunque, dentro del mismo tiempo estoy pensando en el conflicto, ¿verdad? no es como... sí hay un tiempo en el

C:2; E-1; P-100; L-4
 C:2; E-1; P-100; L-5
 C:2; E-1; P-101; L-1
 C:2; E-1; P-101; L-2
 C:2; E-1; P-102; L-1
 C:2; E-1; P-103; L-1
 C:2; E-1; P-103; L-2
 C:2; E-1; P-104; L-1
 C:2; E-1; P-105; L-1
 C:2; E-1; P-106; L-1
 C:2; E-1; P-106; L-2
 C:2; E-1; P-106; L-3
 C:2; E-1; P-107; L-1
 C:2; E-1; P-108; L-1
 C:2; E-1; P-108; L-2
 C:2; E-1; P-108; L-3
 C:2; E-1; P-108; L-4
 C:2; E-1; P-109; L-1
 C:2; E-1; P-110; L-1
 C:2; E-1; P-111; L-1
 C:2; E-1; P-112; L-1
 C:2; E-1; P-113; L-1
 C:2; E-1; P-113; L-2
 C:2; E-1; P-114; L-1
 C:2; E-1; P-114; L-2
 C:2; E-1; P-114; L-3
 C:2; E-1; P-114; L-4
 C:2; E-1; P-114; L-5
 C:2; E-1; P-114; L-6
 C:2; E-1; P-114; L-7
 C:2; E-1; P-114; L-8
 C:2; E-1; P-114; L-9
 C:2; E-1; P-114; L-10
 C:2; E-1; P-115; L-1
 C:2; E-1; P-116; L-1
 C:2; E-1; P-116; L-2
 C:2; E-1; P-116; L-3
 C:2; E-1; P-116; L-4
 C:2; E-1; P-117; L-1

que se te va, o sea, te enfocas en tu trabajo y jamás te acordas y decís “¿por qué me enojé?” pero, sí.

T: ¿En alguna ocasión ignora los conflictos con su pareja o intenta aparentar cómo que no ocurrieron?

P: No, definitivamente no.

T: ¿Utiliza o ha utilizado drogas para sentirse mejor durante o después de un conflicto de pareja?

P: No, tampoco.

T: ¿Qué hacen para que no surjan nuevos conflictos en su relación?

P: ¿Qué hacemos? Poner de nuestra parte, los dos, y ceder. Poner de nuestra parte. Ya sé que eso le molesta a él, no lo hago; ya sabe él que eso me molesta, no lo hace. Porque sí, definitivamente, sino la bomba.

T: ¿Utiliza alguna bebida alcohólica después de un conflicto con su pareja?, ¿cuál?

P: ¿Cuál es la que más me gusta? La cerveza. Me encanta. Sí, tomarme una cerveza y me siento más relajada. Es lo único que tomo también, entonces... o vino, me encanta también el vino. Una copita de vino me hace sentir mucho más relajada también, lastimosamente, sí

T: ¿Cómo utiliza su conyugue el poder para salirse con la suya tras una pelea?

P: Mmm... no. No, no.

T: ¿Cree que su cónyuge ve más o menos problemas en su relación?

P: Menos, talvez. Sí, menos. Él es muy “relax”.

T: Si tuvieran un conflicto al que no le encontraran solución ¿acudirían a un psicólogo, buscarían un libro, google o qué haría?

P: Ah sí. Psicólogo, terapia conyugal. Definitivamente, si ya fuera un conflicto que ya realmente es lo mismo, repetitivo, eh... sí, definitivamente una terapia, me encan... sí, la verdad, que nos... todo el mundo es como “¡a la gran! Si vas al psicólogo, sos un loco” Y ese es como un tema que ya uno tiene que, es bien... siento que es bien bonito cuando vas con alguien muy externo a tu relación, entonces, no necesariamente se va a poner de tu lado ni del lado de él, ¿verdad? Más que todo, es como ... sí, una terapia conyugal, ¿verdad? O como con una... no necesariamente un psicólogo, talvez... aunque es lo mejor, por algo han estudiado, ¿verdad? Eh...talvez con una... ¿cómo se dice? Eh...Ah, no recuerdo... que como te dan un poquito más de fortalecimiento espiritual en tu relación.

T: Un consejero

P: Un consejero. Ajá, como un consejero que no sólo te va a escuchar, sino que realmente él sabe de Dios, conoce a Dios y te a dar un apoyo más... talvez un poco más espiritual a tu relación. Un consejero, sí recurriría, más que a un familiar... como te digo, porque se va a poner más del lado de él, más del lado mío...

T: Eso es todo.

Entrevista Pareja Cónyuge 2

C:2; E-2; P-1; L-1 T: Podría compartirme ¿cómo ha sido su experiencia de casado en general?

C:2; E-2; P-2; L-1 P: Eh... ¿experiencia así normal?

C:2; E-2; P-3; L-1 T: ¿Cómo ha sentido usted su experiencia en la relación?

C:2; E-2; P-4; L-1 P: Bien, o sea, diferente pues, porque cuando uno era novio ni vivía con ella ni nada

C:2; E-2; P-4; L-2 uno, ¿verdad? Lógicamente, ahorita ya vive uno con ella y todo es diferente pero... algo

C:2; E-2; P-4; L-3 bonito, ¿verdad?

C:2; E-2; P-5; L-1 T: ¿Ha sido bonito?

C:2; E-2; P-6; L-1 P: Sí

C:2; E-2; P-7; L-1 T: A su parecer, ¿Qué los define cómo pareja?

C:2; E-2; P-8; L-1 P: ¿Cómo qué.... o sea con una palabra?

C:2; E-2; P-9; L-1 T: ¿Qué cree usted que los caracteriza a ustedes dos?

C:2; E-2; P-10; L-1 P: Luchadores

C:2; E-2; P-11; L-1 T: ¿Qué los une como pareja?

C:2; E-2; P-12; L-1 P: Eh... el bebé, lógicamente y el amor que nos tenemos.

C:2; E-2; P-13; L-1 T: Cuando difieren en algo con su pareja, ¿Qué cree que es lo que más les sirve para

C:2; E-2; P-13; L-2 resolver el conflicto?

C:2; E-2; P-14; L-1 P: Con la comunicación.

C:2; E-2; P-15; L-1 T: Del 1 al 10, siento 1 completamente insatisfactorio y 10 totalmente satisfactorio,

C:2; E-2; P-15; L-2 ¿Cuán tan satisfecho se siente en su relación?

C:2; E-2; P-16; L-1 P: 9

C:2; E-2; P-17; L-1 T: Al comparar su relación con las de otros amigos y conocidos ¿cómo considera que

C:2; E-2; P-17; L-2 es su relación?

C:2; E-2; P-18; L-1 P: Buenísima (se ríe). Sí, porque con los... otros que nos relacionamos, hay unos que

C:2; E-2; P-18; L-2 hasta se pegan y todo pues. Nosotros nunca nos pegamos.

C:2; E-2; P-19; L-1 T: ¿Cuáles son los principales motivos de conflicto con su pareja?

C:2; E-2; P-20; L-1 P: Mmmm... diferencias de pensamiento. Que ella dice una cosa y yo digo otra y, pues...

C:2; E-2; P-21; L-1 T: ¿Qué piensa de la forma que usted y su pareja manejan los conflictos?

C:2; E-2; P-22; L-1 P: Bueno pues... nosotros estamos manejando bien ahorita porque no ha llegado a

C:2; E-2; P-22; L-2 más que el problema que hemos tenido. O sea que, nos peleamos ahorita y lo

C:2; E-2; P-22; L-3 resolvemos, no hay que... se va ella, me voy... o sea, entonces, está resuelto.

C:2; E-2; P-23; L-1 T: ¿Con que frecuencia discuten con su pareja?

C:2; E-2; P-24; L-1 P: Como... una vez a la semana

C:2; E-2; P-25; L-1 T: ¿Intenta hallar consuelo en su religión o en creencias espirituales, cuando tiene

C:2; E-2; P-25; L-2 conflictos con su pareja?

C:2; E-2; P-26; L-1 P: No

C:2; E-2; P-27; L-1 T: ¿Cuáles son los apoyos a los que generalmente acude cuando surgen problemas

C:2; E-2; P-27; L-2 con su pareja?

C:2; E-2; P-28; L-1 P: Mmmm... ¿de alguien más? De nadie.

C:2; E-2; P-29; L-1 T: ¿No busca a nadie más?

C:2; E-2; P-30; L-1 P: No.

C:2; E-2; P-31; L-1
C:2; E-2; P-32; L-1
C:2; E-2; P-33; L-1
C:2; E-2; P-33; L-2
C:2; E-2; P-34; L-1
C:2; E-2; P-35; L-1
C:2; E-2; P-35; L-2
C:2; E-2; P-36; L-1
C:2; E-2; P-37; L-1
C:2; E-2; P-38; L-1
C:2; E-2; P-39; L-1
C:2; E-2; P-40; L-1
C:2; E-2; P-40; L-2
C:2; E-2; P-41; L-1
C:2; E-2; P-41; L-2
C:2; E-2; P-42; L-1
C:2; E-2; P-43; L-1
C:2; E-2; P-43; L-2
C:2; E-2; P-44; L-1
C:2; E-2; P-45; L-1
C:2; E-2; P-45; L-2
C:2; E-2; P-46; L-1
C:2; E-2; P-47; L-1
C:2; E-2; P-48; L-1
C:2; E-2; P-49; L-1
C:2; E-2; P-50; L-1
C:2; E-2; P-51; L-1
C:2; E-2; P-51; L-2
C:2; E-2; P-52; L-1
C:2; E-2; P-52; L-2
C:2; E-2; P-53; L-1
C:2; E-2; P-54; L-1
C:2; E-2; P-55; L-1
C:2; E-2; P-55; L-2
C:2; E-2; P-56; L-1
C:2; E-2; P-57; L-1
C:2; E-2; P-58; L-1
C:2; E-2; P-59; L-1
C:2; E-2; P-59; L-2
C:2; E-2; P-60; L-1
C:2; E-2; P-61; L-1
C:2; E-2; P-61; L-2

T: ¿Alguna persona le brinda consejos cuando tiene conflictos con su pareja?
P: No
T: ¿A quién es la primera persona que piensa en llamar cuando tiene un conflicto con su pareja?, ¿cómo escoge a está persona?
P: Es que no...a nadie
T: ¿Qué capacidades o habilidades personales tuyas, utiliza a la hora de resolver los conflictos de pareja?
P: Mmm... relajarse, tratar de hablar y llegar a un acuerdo, ¿verdad?
T: ¿Una habilidad tuya sería calmarse?
P: Sí, un poco.
T: ¿Alguna otra?
P: Calmarme, eh... hablar, o sea, comunicarme y...y ya no estar hablando de lo mismo, ¿verdad? O sea, ya... cambiar de tema o algo así.
T: Si el conflicto les torna tedioso o les es difícil encontrar una solución ¿qué es lo que usualmente hacen?
P: Me alejo de ella un rato, ¿verdad?
T: ¿Cómo se reparten la responsabilidad sobre haber originado o aumentado la discusión?
P: Nos echamos la culpa. Ella dice que yo fui, yo le digo que yo fui.
T: Cuénteme, ¿en las discusiones con su pareja expresa emociones y pensamientos que experimentan?
P: Mmm... o sea, ¿enojo?
T: Si siente enojo, ¿expresa que está enojado?
P: Sí, sí.
T: ¿Y los pensamientos también los expresa?
P: También.
T: ¿Qué características nota en el tono de vos, en la manera de hablar y en las palabras utilizadas que distinga cuando discuten con su pareja?
P: Eh... digamos que estamos hablando más recio, o una que otra mala palabra o algo así.
T: ¿Cuándo discuten mantienen el volumen de vos normal o lo aumentan?
P: Lo aumentamos.
T: En las ocasiones cuando discuten, ¿logra asumir la responsabilidad de su lado? ¿Cómo lo hace?
P: Sí, sí. Acepto que yo tuve la culpa y le digo "Bah, ya no peliemos"
T: ¿Usualmente, durante los conflictos le reclama a su pareja?
P: Sí
T: Cuando hay discusiones con su pareja, mientras hablan ¿llora, grita o mantiene la calma?
P: Un poco de gritar y un poco de mantener la calma.
T: ¿Qué ideas surgen en usted o que sentimientos experimenta que le hacen buscar apoyo en sus amistades?

C:2; E-2; P-62; L-1
C:2; E-2; P-62; L-2
C:2; E-2; P-63; L-1
C:2; E-2; P-63; L-2
C:2; E-2; P-64; L-1
C:2; E-2; P-64; L-2
C:2; E-2; P-65; L-1
C:2; E-2; P-66; L-1
C:2; E-2; P-66; L-2
C:2; E-2; P-67; L-1
C:2; E-2; P-68; L-1
C:2; E-2; P-68; L-2
C:2; E-2; P-68; L-3
C:2; E-2; P-69; L-1
C:2; E-2; P-70; L-1
C:2; E-2; P-71; L-1
C:2; E-2; P-72; L-1
C:2; E-2; P-72; L-2
C:2; E-2; P-73; L-1
C:2; E-2; P-73; L-2
C:2; E-2; P-74; L-1
C:2; E-2; P-74; L-2
C:2; E-2; P-75; L-1
C:2; E-2; P-76; L-1
C:2; E-2; P-77; L-1
C:2; E-2; P-78; L-1
C:2; E-2; P-79; L-1
C:2; E-2; P-80; L-1
C:2; E-2; P-81; L-1
C:2; E-2; P-82; L-1
C:2; E-2; P-82; L-2
C:2; E-2; P-83; L-1
C:2; E-2; P-83; L-2
C:2; E-2; P-84; L-1
C:2; E-2; P-85; L-1
C:2; E-2; P-86; L-1
C:2; E-2; P-86; L-2
C:2; E-2; P-87; L-1
C:2; E-2; P-88; L-1
C:2; E-2; P-88; L-2
C:2; E-2; P-89; L-1
C:2; E-2; P-89; L-2

P: Tal vez mmm... ehh como decepción o algo así, ¿verdad? Entonces uno va como que a otro lado para pensar en otra cosa.

T: ¿A quién acude cuando tiene conflictos con su pareja a sus padres, amigos íntimos, hermanos, o hijos? ¿En qué ocasiones los busca?

P: Es que como no le... yo, o sea, tengo un problema y lo trato de resolver entre nosotros sin que... estarle contando a alguien más o algo así.

T: ¿Qué sentimientos le ocasionan los conflictos?

P: ¿Qué sentimientos? Enojo, tristeza, decepción, eh...y hasta alegrías. Pues, porque a veces uno se pelea y después para uno mejor, pues.

T: ¿Cómo negocian acuerdos con su pareja?

P: Ehh... ella me dice lo que piensa, lo que quiere. Yo también y... llegamos a un acuerdo pero, o sea, estando...como que nos beneficia a los dos, no sólo a ella y no sólo a mí. Buscamos el beneficio de los dos.

T: ¿Cómo solucionan usualmente sus problemas conyugales?

P: Hablando.

T: ¿Piensa en cómo y qué le dirá a su pareja antes de confrontarlo?

P: Mmm no. Sí, pero... uno... ajá, hay veces que sí pienso pero se agranda más todo, ¿verdad? Y conforme uno más va hablando, el otro lo va...

T: ¿Cómo influye en sus actividades diarias (de trabajo o estudio) cuando hay conflictos de pareja?

P: Sí, ajá. Sí me afecta, pero llega un momento... a uno le cuesta concentrarse pero llega un momento como que ya uno supera, y empieza a ver normal todo, ¿verdad?

T: Cuando hay conflicto, ¿deja lo que está haciendo para concentrarse en el problema?

P: No

T: Cuénteme ¿Qué hace cuando tiene desacuerdos con su pareja?

P: Peleamos (se ríe).

T: ¿Tienen alguna estrategia específica, que utilice cuando tienen conflictos de pareja?

P: Eh... pues hablar de los problemas y tal vez salir a algún lado o algo así, ¿verdad?

T: ¿y alguno que les gustaría intentar?

P: Eh.... salir un fin de semana, talvez. O sea, nunca lo hemos hecho. Solo los dos, sin el bebé ni nada

T: Cuando tienen conflictos de pareja, ¿de qué maneras lograr efectivamente posponer o evita la discusión?

P: ¿De qué manera? No haciéndole caso.

T: Cuénteme ¿en qué ocasiones hace bromas sobre el o los conflictos de pareja?

P: Que le digo que ella tiene la culpa siempre pero... ah, ¿después de que nos peleamos? No, no.

T: ¿En qué ocasiones que recuerde han reído de las discusiones?

P: Bien, sí. Cuando uno se recuerda, pues, que se pone a pensar ya uno tranquilo y todo dice uno "¡Qué burrada fue eso!" o algo así.

T: ¿En qué ocasiones, ha intentado ver el conflicto de pareja desde otros ojos, para que parezca más positivo?

C:2; E-2; P-90; L-1
C:2; E-2; P-90; L-2
C:2; E-2; P-91; L-1
C:2; E-2; P-92; L-1
C:2; E-2; P-93; L-1
C:2; E-2; P-94; L-1
C:2; E-2; P-94; L-2
C:2; E-2; P-94; L-3
C:2; E-2; P-95; L-1
C:2; E-2; P-96; L-1
C:2; E-2; P-96; L-2
C:2; E-2; P-97; L-1
C:2; E-2; P-98; L-1
C:2; E-2; P-99; L-1
C:2; E-2; P-99; L-2
C:2; E-2; P-99; L-3
C:2; E-2; P-100; L-1
C:2; E-2; P-101; L-1
C:2; E-2; P-101; L-2
C:2; E-2; P-102; L-1
C:2; E-2; P-102; L-2
C:2; E-2; P-102; L-3
C:2; E-2; P-103; L-1
C:2; E-2; P-103; L-2
C:2; E-2; P-104; L-1
C:2; E-2; P-105; L-1
C:2; E-2; P-106; L-1
C:2; E-2; P-106; L-2
C:2; E-2; P-107; L-1
C:2; E-2; P-108; L-1
C:2; E-2; P-109; L-1
C:2; E-2; P-110; L-1
C:2; E-2; P-111; L-1
C:2; E-2; P-112; L-1
C:2; E-2; P-112; L-2
C:2; E-2; P-113; L-1
C:2; E-2; P-114; L-1
C:2; E-2; P-114; L-2
C:2; E-2; P-114; L-3
C:2; E-2; P-114; L-4
C:2; E-2; P-114; L-5
C:2; E-2; P-115; L-1

P: Usualmente, a los demás. Sí, pues, o sea... no. O sea, ponerme a pensar “¿qué hubiera hecho éste, o el otro...?” ¡ah, sí!

T: ¿Obtiene aprendizajes de las discusiones?

P: También.

T: ¿Qué piensa de usted mismo después de las discusiones?

P: Mmm... muchas veces, como que yo tengo la culpa de haber empezado. Y después de que, ¿por qué le echo la culpa a ella si yo fui? O cosas así. O sea, que tengo que cambiar eso. Y a veces uno llega con problemas de la calle y llega a la casa a rematar.

T: ¿Y de su cónyuge?

P: Que “pobre...” (Se ríe). No, no de que ella también tiene la culpa a veces y uno también, pero uno tiene que estar tranquilo.

T: ¿Qué ideas o pensamientos dañinos tiene cuando discute con su pareja?

P: Mmm, seguir peleando, seguir gritando... solo, porque después viene la calma

T: Los conflictos producen estrés y cansancio, usualmente las personas tienen sus medios para reducirlos cómo ir al gimnasio, hacerse masajes o salir a caminar éstos son ejemplos comunes. ¿Cuénteme que medios utiliza usted?

P: Solo salgo a caminar.

T: ¿En qué ocasiones recurre al trabajo o a otras actividades para apartar los conflictos de su mente?

P: Mmmm... pues siempre. Porque uno como a eso se... para que se le olvide todo. Digamos que aparte de salir a caminar y todo, ya... algo que tenga pendiente, lo empiezo a hacer y todo, pues. Un trabajo o un mandado...

T: ¿Utiliza o ha utilizado drogas para sentirse mejor durante o después de un conflicto de pareja?

P: No

T: ¿Qué hacen para que no surjan nuevos conflictos en su relación?

P: Eh...ver exactamente cuál fue el problema, tratar de arreglarlo y... o sea, ya no... para que ya no vuelva a suceder, ¿verdad? platicar y todo para ver qué se hace.

T: ¿y evita hacerlo después?

P: Sí

T: ¿Utiliza alguna bebida alcohólica después de un conflicto con su pareja?, ¿cuál?

P: No

T: ¿Cómo utiliza su cónyuge el poder para salirse con la suya tras una pelea?

P: A veces. Sí, porque como que... ya después como que se vuelve un poco más y que... “ah, que el bebé...” y que no sé qué, pero no, después no.

T: ¿Cree que su cónyuge ve más o menos problemas en su relación?

P: Ve más. Porque siempre anda diciendo que el problema aquí, que el problema allá... yo no me pongo a pensar tanta cosa, pues. O sea, ella empieza, como que mira... o por cualquier cosita quiere crear un problema, y talvez no es así. Y pago está atrasado en salir, y ya empieza a estresarse por eso, y yo no me pongo así, ¿verdad? entonces se vuelve problema, porque uno está alegando que “calmate...” pero después no.

T: Si tuvieran un conflicto al que no le encontraran solución ¿acudirían a un psicólogo,

C:2; E-2; P-115; L-2	buscarían un libro, google o qué haría?
C:2; E-2; P-116; L-1	P: Mmm... haría.... tal vez sí buscaría ayuda. Un psicólogo o algo así. O ya ir con
C:2; E-2; P-116; L-2	alguien y “mira, me está pasando tal y tal cosa...” o sea, no talvez no psicólogo sino un
C:2; E-2; P-116; L-3	amigo, un familiar para llegar a algo, ¿verdad?
C:2; E-2; P-117; L-1	T: ¿Cómo escogería a ésta persona?
C:2; E-2; P-118; L-1	P: Alguien a quien le tenga confianza
C:2; E-2; P-119; L-1	T: ¿Ha pensado en alguien?
C:2; E-2; P-120; L-1	P: Tal vez mis papás.

Entrevista Pareja 3 Cónyugue 1

C:3; E-1; P-1; L-1
 C:3; E-1; P-2; L-1
 C:3; E-1; P-2; L-2
 C:3; E-1; P-2; L-3
 C:3; E-1; P-2; L-4
 C:3; E-1; P-2; L-5
 C:3; E-1; P-2; L-6
 C:3; E-1; P-2; L-7
 C:3; E-1; P-3; L-1
 C:3; E-1; P-4; L-1
 C:3; E-1; P-4; L-2
 C:3; E-1; P-4; L-3
 C:3; E-1; P-4; L-4
 C:3; E-1; P-4; L-5
 C:3; E-1; P-4; L-6
 C:3; E-1; P-4; L-7
 C:3; E-1; P-4; L-8
 C:3; E-1; P-4; L-9
 C:3; E-1; P-4; L-10
 C:3; E-1; P-4; L-11
 C:3; E-1; P-4; L-12
 C:3; E-1; P-4; L-13
 C:3; E-1; P-4; L-14
 C:3; E-1; P-5; L-1
 C:3; E-1; P-6; L-1
 C:3; E-1; P-6; L-2
 C:3; E-1; P-6; L-3
 C:3; E-1; P-6; L-4
 C:3; E-1; P-6; L-5
 C:3; E-1; P-6; L-6
 C:3; E-1; P-7; L-1
 C:3; E-1; P-8; L-1
 C:3; E-1; P-8; L-2
 C:3; E-1; P-8; L-3
 C:3; E-1; P-8; L-4
 C:3; E-1; P-8; L-5
 C:3; E-1; P-9; L-1
 C:3; E-1; P-9; L-2
 C:3; E-1; P-10; L-1
 C:3; E-1; P-10; L-2

T: ¿Podría contarme cómo ha sido su experiencia de casada en general?

P: Bonita, re bonita. Yo creo que es como que, no sé, como que si sabes con quién te casas y lo que querés entonces como que todos los ratos que podés estar juntos..., porque obviamente cambia un montón ¿verdad? De cuando sos novio a cuando sos esposo. Eh... todos los ratos que podes estar juntos es como lo máximo. Lo que sí es que obviamente como que son como etapas ¿verdad? También tenés que desde el principio, digamos, encajado ni que desde el principio nos hayamos llevado bien, que nunca hemos tenido problemas ¿verdad? Pero sí, es re bonito. Yo sí... feliz.

T: ¿Qué los define como pareja?

P: Eh... yo creo que eh... nos une el hecho de que los dos queremos como cambiar las cosas, no sólo en "Guate" sino que como que de la cultura y como que los dos estamos, pues, enfocados a cumplir nuestras metas ¿verdad? Allí sí que cada uno tiene sus metas aparte. Eh...No... No debo de... o sea, no te puedo negar que al principio también como que acoplarme a sus metas y a sus formas fue como que bien raro ¿verdad? Porque yo siempre he sido bien estructurada y de horarios y de eh... empezamos una cosa a esta hora y se termina a tal hora y... todo así. Pero desde que... y él es totalmente opuesto. O sea, él es así como que "No te preocupes! Si va a haber tiempo. No sé qué..." Él es todo "fresh", entonces... Y... Cero estructurado. Él "cuando se puede, se va a poder y sino, no nos afanamos entonces como que hay que agarrar...Creo que eh... lo "cool" es que creo que he podido agarrar las cosas buenas de él... aunque también las malas ¿verdad? Tampoco te puedo negar porque qué rico... Yo de verás, súper puntual y él es súper impuntual. Me he ido acoplando ¿verdad? a las cosas malas. Pero... en general, muy bien.

T: ¿Qué los une?

P: Pues mirá... yo creo que... Uno: respeto. Porque si ... como que es básico ¿verdad?... o sea, el respeto... la comunicación... el amor. O sea... no sé... es como esa fórmula que vos decis... o sea, yo... porque sí somos bien diferentes. O sea, él es "full geek" y yo soy "full así... nice" y él es... "full emprendimiento" y yo soy "Cero de empresas". O sea, somos bien opuestos pero yo creo que el denominador común es el amor.

T: Cuando difieren de algo, ¿qué cree que es lo que más les sirve para resolverlo?

P: Eh... Creo que ninguno de los dos está como que eh... en su punto de "yo quiero hacer esto" sino que es como que... el punto de inflexión en el que te sentís cómoda pero... como que ninguno de los dos nunca lo ve como un "quiero ganar esta batalla" sino que es como "lo mejor para los dos" y pues,...ahora que ya tenemos hijos, "para los dos y para nuestra hija". Entonces, eso es.

T: De 1 a 10, siendo 1 Completamente insatisfactorio y el 10 Totalmente satisfactorio, ¿qué tan satisfecha está con su relación?

P: Ah... Se podría decir que 10 pero te mentiría ¿verdad?, porque más de algo... un... bueno, un 8.

C:3; E-1; P-11; L-1
 C:3; E-1; P-11; L-2
 C:3; E-1; P-12; L-1
 C:3; E-1; P-12; L-2
 C:3; E-1; P-12; L-3
 C:3; E-1; P-12; L-4
 C:3; E-1; P-12; L-5
 C:3; E-1; P-12; L-6
 C:3; E-1; P-12; L-7
 C:3; E-1; P-12; L-8
 C:3; E-1; P-12; L-9
 C:3; E-1; P-12; L-10
 C:3; E-1; P-12; L-11
 C:3; E-1; P-12; L-12
 C:3; E-1; P-12; L-13
 C:3; E-1; P-13; L-1
 C:3; E-1; P-14; L-1
 C:3; E-1; P-14; L-2
 C:3; E-1; P-14; L-3
 C:3; E-1; P-14; L-4
 C:3; E-1; P-14; L-5
 C:3; E-1; P-14; L-6
 C:3; E-1; P-14; L-7
 C:3; E-1; P-14; L-8
 C:3; E-1; P-14; L-9
 C:3; E-1; P-14; L-10
 C:3; E-1; P-14; L-11
 C:3; E-1; P-14; L-12
 C:3; E-1; P-15; L-1
 C:3; E-1; P-16; L-1
 C:3; E-1; P-16; L-2
 C:3; E-1; P-17; L-1
 C:3; E-1; P-18; L-1
 C:3; E-1; P-18; L-2
 C:3; E-1; P-18; L-3
 C:3; E-1; P-18; L-4
 C:3; E-1; P-18; L-5
 C:3; E-1; P-18; L-6
 C:3; E-1; P-18; L-7
 C:3; E-1; P-18; L-8
 C:3; E-1; P-18; L-9
 C:3; E-1; P-18; L-10

T: Al comparar tu relación con la de otros amigos ó conocidos, ¿cómo la ve? ¿Cómo consideras que es?

P: Como bien rara, la verdad (se ríe)... Sí, porque como que no somos una pareja común ¿verdad? O sea, no es... 1: no es que seamos súper chiclosos, ¿verdad? No es así de "¡Ay! Mi amor lindo..." No. No es que nos hablemos todo el día ni que nos... O sea, detalles de repente tenemos pero... y el tiempo que compartimos juntos realmente es bien poco, bien poco. Es más, ahora que él está en sus emprendimientos y sus cosas es bien poco. Pero yo creo que... es como que cuando el poco tiempo que estamos juntos nos la pasamos "nice". Y realmente no necesitamos estar con alguien más, y realmente no sé si eso es una fortaleza o al final es una debilidad, porque pues te volvés medio hermitaño, o sea porque es "Vamos a salir con aquellos. ¡Ay! Qué bonito, salgamos...", "Estoy cansada" o "sólo quiero estar en la casa", o lo que sea, pero sí somos como que bien diferentes a las parejas, creo yo, normales, ¿verdad? Y yo creo que lo que sí es que no nos importa mucho lo que dice la gente, entonces eso es como que um... "nice".

T: ¿Cuáles son los principales motivos por los que pelean?

P: Mmm... Generalmente, es por mi culpa, debo confesarlo (se ríe). Pero es porque yo soy muy "needy" y él es como muy desprendido, entonces es como que "¡Ay! ¿Es que verdad que no me querés?, ¿Verdad que no tenés tiempo para mí?, ¿Verdad que...? Y... yo creo que es eso y... como que cuando hay cuestiones... o sea, como que yo quisiera meterme en sus cosas laborales o eso como que... Su espacio es su espacio, entonces como que no... o sea, siempre me pide mi opinión y dice "Mirá, y ¿qué pensás de esto y esto?" pero... como que ya cuando le digo así como "Mira, ¿no querés que haga esto...?" me dice "¡No! Es mi chance, son mis cosas."... Pero cuando nos peleamos es por eso o... chistosamente, no es que nos peleemos pero sí como que el tema de N (refiriéndose a su hija) es así como que "¡No!, pero es que sí. Tú querés que yo la regañe y sos tú la que tenés que tomar el mando y..." No, ¿verdad? Me toca ser la mamá, pero no me queda bien (se ríe).

T: ¿Por crianza?

P: Como por crianza, por el tema ese de... eso. Y, chistosamente, yo también soy muy celosa, pero... se me ha pasado un poco (se ríe). Entonces sí, generalmente es por mí.

T: ¿Qué piensa de la forma en la que manejan los conflictos?

P: Ehh... pues, fijate que yo creo que... es una buena forma. Lo que pasa es que yo creo que somos como que muy relajados y muy objetivos. Los dos, cuando uno de los dos falla como que siempre es así como "¡Ay, si la canté!", ¿verdad? En el ratito probablemente no, ¿verdad? O sea... y eso sí nos sirve un montón. El hecho de... esperarnos porque si él está como la "gran diablo"... o sea, yo creo que sólo una vez en la vida ha hecho como un "show" que me ha gritado, una cosa así. Pero de lo contrario, o sea los dos somos cabeza fría, esperamos a que se nos pase "el mosh" y de allí lo de hablar, ¿verdad? Porque lo que sí es que si hablamos al ratito podemos pasar...mil horas... Que no hablamos al ratito, sino despúes. Sí, yo creo que eso es como... nuestra mejor forma y que es lo mismo, ¿verdad? No... ninguno de los dos

C:3; E-1; P-18; L-11
 C:3; E-1; P-18; L-12
 C:3; E-1; P-19; L-1
 C:3; E-1; P-20; L-1
 C:3; E-1; P-20; L-2
 C:3; E-1; P-20; L-3
 C:3; E-1; P-21; L-1
 C:3; E-1; P-21; L-2
 C:3; E-1; P-22; L-1
 C:3; E-1; P-22; L-2
 C:3; E-1; P-22; L-3
 C:3; E-1; P-22; L-4
 C:3; E-1; P-22; L-5
 C:3; E-1; P-22; L-6
 C:3; E-1; P-22; L-7
 C:3; E-1; P-22; L-8
 C:3; E-1; P-22; L-9
 C:3; E-1; P-23; L-1
 C:3; E-1; P-24; L-1
 C:3; E-1; P-24; L-2
 C:3; E-1; P-25; L-1
 C:3; E-1; P-26; L-1
 C:3; E-1; P-26; L-2
 C:3; E-1; P-26; L-3
 C:3; E-1; P-27; L-1
 C:3; E-1; P-28; L-1
 C:3; E-1; P-28; L-2
 C:3; E-1; P-28; L-3
 C:3; E-1; P-28; L-4
 C:3; E-1; P-29; L-1
 C:3; E-1; P-30; L-1
 C:3; E-1; P-31; L-1
 C:3; E-1; P-32; L-1
 C:3; E-1; P-32; L-2
 C:3; E-1; P-32; L-3
 C:3; E-1; P-32; L-4
 C:3; E-1; P-32; L-5
 C:3; E-1; P-32; L-6
 C:3; E-1; P-32; L-7
 C:3; E-1; P-32; L-8
 C:3; E-1; P-32; L-9
 C:3; E-1; P-32; L-10

está como “Entonces, ¡tengo que ganar la batalla!” o “es mi razón...” O sea, es como que pensamos “Ah si... ¡sí! También la canté” (se ríe).

T: ¿Con qué frecuencia discuten?

P: Poco, muy poco. Mmmm...te podría decir que... si mucho una o dos veces al mes, si mucho pero... o sea, si me preguntas ahorita la última vez que nos peleamos... así grueso no me acuerdo.

T: ¿Intenta hallar consuelo en la religión o creencias espirituales cuando tiene conflictos con su pareja?

P: Yo... soy medio espiritual pero no es así como que vaya a la Iglesia, o sea no. Y él menos, porque él es así como... bien ateo (se ríe). Entonces no, realmente no... creo que ninguno de los dos..., yo... yo, personalmente no. No, con religión... eso no. Generalmente, lo mucho que hago, y que a él le cae re mal, y yo sé pero que sí hago, es contarle a mi mamá. O sea, desahogarme. Aprendí que mis amigas no siempre son la mejor opción, ¿verdad? porque es... como que siempre lo ven con ojos de amigas y mi mamá es muy objetiva también, entonces es como que “¡No! Mire, hoy si... mejor tranquilícese. Ya va a pasar...” Pero, sí como que de repente mi paño de lágrimas puede ser mi mamá pero las cuestiones religiosas o algo así no.

T: ¿Alguna persona le brinda consejos cuando tiene conflictos?

P: Generalmente, si alguien me brinda, es mi mamá. Y de allí... creo que solitos los dos.

T: ¿A quién es la primera persona que piensa llamar cuando tiene conflictos?

P: Al W (*refiriéndose a su esposo*)... Aunque es chistoso. Siempre que me pasa algo, al primero que llamo es a mi marido, así como “Fíjate que no sé qué...” Pero si se me descompone el carro, no lo llamo a él...

T: ¿Y a quién llama?

P: A mi papá... Pero incluso si a él se le descompone el carro, llama a mi papá. O sea, es como... natural que sabemos que... él no va a ser de mucho apoyo si se me arruina el carro, ni él va a ser de mucho apoyo. Con todo, es así como “Flaco, fíjate que no sé qué...” pero, cualquier cosa es “Fíjate que...” Pero de allí...

T: Y cuando tiene conflictos, ¿a quién es la primera persona que piensa llamar?

P: A mi mamá.

T: ¿Cómo escogió a ésta persona?

P: ... Sí, porque es como que muy objetiva, porque mi mamá pues... como que el matrimonio de mi mamá no es que haya sido súper exitoso toda la vida. Mi mamá estuvo casada con mi papá... Se unían, al principio vivía con mi papá y tuvo a mis dos hermanos, y se dejaron... por, pues varios años. Mi papá tuvo a mis dos hermanas, y luego se juntaron otra vez y me tuvieron a mí. Y hasta la fecha siguen juntos. De hecho, mis papás se casaron un año antes que W (*refiriéndose a su esposo*) y yo nos casáramos, para poder tomar “la voz” el día que nosotros nos casáramos. Entonces, nunca tuvo otra pareja, nunca... o sea, nunca tuve como mal ejemplo, es una mujer muy tolerante, entonces... fue así... para mí es como... lo que yo quisiera ser como esposa. Entonces... por eso.

C:3; E-1; P-33; L-1
 C:3; E-1; P-34; L-1
 C:3; E-1; P-34; L-2
 C:3; E-1; P-34; L-3
 C:3; E-1; P-34; L-4
 C:3; E-1; P-34; L-5
 C:3; E-1; P-34; L-6
 C:3; E-1; P-34; L-7
 C:3; E-1; P-34; L-8
 C:3; E-1; P-34; L-9
 C:3; E-1; P-34; L-10
 C:3; E-1; P-35; L-1
 C:3; E-1; P-35; L-2
 C:3; E-1; P-36; L-1
 C:3; E-1; P-36; L-2
 C:3; E-1; P-36; L-3
 C:3; E-1; P-36; L-4
 C:3; E-1; P-36; L-5
 C:3; E-1; P-36; L-6
 C:3; E-1; P-36; L-7
 C:3; E-1; P-36; L-8
 C:3; E-1; P-36; L-9
 C:3; E-1; P-36; L-10
 C:3; E-1; P-36; L-11
 C:3; E-1; P-36; L-12
 C:3; E-1; P-36; L-13
 C:3; E-1; P-37; L-1
 C:3; E-1; P-38; L-1
 C:3; E-1; P-38; L-2
 C:3; E-1; P-38; L-3
 C:3; E-1; P-38; L-4
 C:3; E-1; P-38; L-5
 C:3; E-1; P-38; L-6
 C:3; E-1; P-39; L-1
 C:3; E-1; P-39; L-2
 C:3; E-1; P-40; L-1
 C:3; E-1; P-40; L-2
 C:3; E-1; P-41; L-1
 C:3; E-1; P-41; L-2
 C:3; E-1; P-42; L-1
 C:3; E-1; P-42; L-2
 C:3; E-1; P-42; L-3

T: ¿Qué clase de ayuda le pide a esta persona?

P: Generalmente, fíjate que no es tanto ayuda... Es sólo que me oigan, ¿verdad? Es como que...necesitas en un momento descargar. Al final del día, las decisiones ya las tomamos él y yo. Pero, más que todo el tema de hablar con ellos es como...desahogar, ¿verdad? Es como...obviamente, no me voy a desahogar con mi marido porque seguramente va a ser peor y seguramente vamos a pelear más y no sé qué, entonces lo que necesito como en el ratito es sacarlo, hablar y me escucha y sólo me dice “¡Sí! Mi amor mire, no importa”... Como es tan neutral, nunca me dice como “¡No! Ese hombre mándalo a la chingada...” No, nunca. Entonces, como que sé que me va a oír, y salvo que sea algo así demasiado grueso sólo me va a decir como “Piense...” Pero de allí, nada.

T: ¿Qué capacidades o habilidades personales tuyas utiliza a la hora de resolver conflictos con su pareja?

P: Yo creo que emm... Primero, llegar a acuerdos. O sea, como que si es un tema de al final del día, negociación. Y como... allí si que ... es como...una estrategia o cualquier guerra, o sea, ya conocés a tu enemigo, ya te conocés vos... O sea, sabés hasta donde vas a... sabes hasta dónde vas a ceder vos. Entonces decís “Bueno, hasta aquí creo que va a ceder y va a llegar. Y yo tendré que ceder algo y hasta aquí va a llegar, ¿verdad?” Y de allí, ya saber..., llegar al acuerdo. Entonces, es como más el tema este de comunicación, porque lo que sí... es que W (*refiriéndose a su esposo*) si no es como muy comunicativo. Mi esposo es muy... “Sí. No. Ajá...” Es como que sí hay que sacarle como con cuchara y...como que esa parte sí a mí se me da un poco más que a él, ¿verdad? Porque es muy bueno para hablar pero nunca habla mucho del tema emocional (se ríe). Entonces, como que eso es como que... eso es lo que...lo que creo de mí funciona en la relación, ¿verdad? A él como que siento que es más... tolerante.

T: Si el conflicto se torna tedioso, ¿es difícil encontrar una solución?

P: Generalmente, nos... O sea... Y allí si no sé si es mecanismo de defensa o es habilidad o qué sé yo pero... es automático y si de verdad no estamos llegando a nada, “¿Sabés qué? Hablamos después”. Y cada quien agarra sus rollos, sus cosas, o sus actividades, y de allí como que se nos va abriendo la mente y de allí, nos volvemos a sentar a hablar, pero... así como de seguirla, seguirla, seguirla y seguirla creo que ya nos dimos cuenta que no mucho funciona.

T: ¿Cómo se reparten las responsabilidades sobre haber originado o aumentado una discusión?

P: Nunca buscamos ni culpables... O sea, al final del día, si la resolvemos, ya pero... no es como “¡Ay! Tú tuviste más culpa...”

T: En las discusiones con su pareja, ¿expresa emociones y pensamientos que está experimentando?

P: No del todo. O sea, de repente sí tengo así como... una bruja adentro que me está diciendo: “Te quiero matar, hijo de tu madre”, pero mi muñequita interna dice que tengo que mantener respeto, ¿verdad? (se ríe). Entonces sí, no... no siempre es que

C:3; E-1; P-42; L-4
 C:3; E-1; P-42; L-5
 C:3; E-1; P-42; L-6
 C:3; E-1; P-42; L-7
 C:3; E-1; P-43; L-1
 C:3; E-1; P-44; L-1
 C:3; E-1; P-44; L-2
 C:3; E-1; P-44; L-3
 C:3; E-1; P-44; L-4
 C:3; E-1; P-44; L-5
 C:3; E-1; P-45; L-1
 C:3; E-1; P-45; L-2
 C:3; E-1; P-46; L-1
 C:3; E-1; P-46; L-2
 C:3; E-1; P-46; L-3
 C:3; E-1; P-47; L-1
 C:3; E-1; P-48; L-1
 C:3; E-1; P-48; L-2
 C:3; E-1; P-48; L-3
 C:3; E-1; P-49; L-1
 C:3; E-1; P-50; L-1
 C:3; E-1; P-50; L-2
 C:3; E-1; P-51; L-1
 C:3; E-1; P-52; L-1
 C:3; E-1; P-52; L-2
 C:3; E-1; P-52; L-3
 C:3; E-1; P-52; L-4
 C:3; E-1; P-52; L-5
 C:3; E-1; P-52; L-6
 C:3; E-1; P-52; L-7
 C:3; E-1; P-52; L-8
 C:3; E-1; P-52; L-9
 C:3; E-1; P-53; L-1
 C:3; E-1; P-54; L-1
 C:3; E-1; P-54; L-2
 C:3; E-1; P-55; L-1
 C:3; E-1; P-56; L-1
 C:3; E-1; P-56; L-2
 C:3; E-1; P-56; L-3
 C:3; E-1; P-56; L-4
 C:3; E-1; P-57; L-1
 C:3; E-1; P-57; L-2

podamos así de “full”... o sea, yo personalmente no, aunque hay un punto en el que sí me vuelvo como que más... humana talvez, y sí como que le digo como que mucho qué siento, “Enténdeme” o cosas por el estilo. Pero, si trato de pensar mucho antes de decírselo.

T: ¿Qué es lo que realmente determina que le diga tus sentimientos en ese momento?

P: Creo que o el nivel de desesperación o lo grande del clavo. O sea, si él decide quemarme el rancho, creo que sí le voy a decir: “Hijo de la gran perica”, pero eh... de lo contrario, dependiendo del... de la dimensión de las cosas... no, y lo que pasa es que yo sí lloro entonces cualquier cosa, por donde lo saco es como que empiezo a llorar y él ya sabe, como que de plano...

T: ¿Qué características notas en el tono de voz, en la manera de hablar o en las palabras que utilizan que distingan cuando están peleando?

P: Ah sí... Yo creo somos muy “frescos” y así, pero... y además que mi esposo es como muy... o sea, si está hablando, está hablando. O sea, él se pone... o sea, él se pone en modo “Te estoy hablando” Entonces, es bien notorio (se ríe).

T: ¿En alguna otra cosa?

P: Eso... o que definitivamente sí le digo “Mira, hoy sí estoy molesta”. O sea, ya cuando le digo “Hoy sí...” es porque de plano sí estamos peleando, y no estoy contenta.

T: Cuando discuten, ¿mantiene el tono de voz normal o lo aumenta?

P: No, siempre lo aumento. Yo sí siempre... él lo mantiene. Yo siempre siento que sí lo aumento.

T: Cuando discuten, ¿logras asumir la responsabilidad de su lado?

P: Al final es de... seguir en paz ¿verdad? la fiesta en paz. Y si la canté, entonces hay un punto en el que no me queda más que bajar la cabeza y decirle “Perdón, no lo voy a volver a hacer” y...obviamente también hay días que no es fácil ni para él ni para mí, bueno... para mí tal vez no decirle “La canté”, pero... para que él también lo tome positivamente, o sea, porque no el hecho de que lo reconozcas quiere decir: 1) Que está bien; 2) que te perdone, sino que... también tengo que estar consciente que cuando le digo: “Mira, reconozco que no lo hice bien. Estoy mal”, no es que él lo vaya a tomar como “¡Ay! Gracias”, sino que “Bueno, a ver cómo van las cosas después de esto”.

T: Usualmente, durante los conflictos ¿le reclama?

P: Yo sí (se ríe). Yo sí le reclamo. Él... ah, yo creo que contadas con la mano he oído que me reclame. Casi nunca.

T: Cuando hay discusiones, ¿llora, grita o mantiene la calma?

P: Yo sí lloro. O sea, debo confesar que si de verdad estoy así de corazón roto, lloro y no me importa. Ehhm... gritar casi no. Eh...lo que pasa es que mi voz ya de por sí ya es...no es nada discreta, ¿verdad? entonces si me altero obviamente se oye diferente y sí se...como que se sube de tono. Pero de allí, así de gritar...no.

T: ¿Qué ideas surgen en usted o qué sentimientos experimenta que la hacen buscar apoyo en amistades?

C:3; E-1; P-58; L-1
 C:3; E-1; P-58; L-2
 C:3; E-1; P-58; L-3
 C:3; E-1; P-59; L-1
 C:3; E-1; P-60; L-1
 C:3; E-1; P-61; L-1
 C:3; E-1; P-62; L-1
 C:3; E-1; P-63; L-1
 C:3; E-1; P-64; L-1
 C:3; E-1; P-64; L-2
 C:3; E-1; P-64; L-3
 C:3; E-1; P-64; L-4
 C:3; E-1; P-64; L-5
 C:3; E-1; P-64; L-6
 C:3; E-1; P-64; L-7
 C:3; E-1; P-65; L-1
 C:3; E-1; P-66; L-1
 C:3; E-1; P-67; L-1
 C:3; E-1; P-68; L-1
 C:3; E-1; P-68; L-2
 C:3; E-1; P-68; L-3
 C:3; E-1; P-68; L-4
 C:3; E-1; P-68; L-5
 C:3; E-1; P-69; L-1
 C:3; E-1; P-70; L-1
 C:3; E-1; P-70; L-2
 C:3; E-1; P-70; L-3
 C:3; E-1; P-70; L-4
 C:3; E-1; P-70; L-5
 C:3; E-1; P-70; L-6
 C:3; E-1; P-70; L-7
 C:3; E-1; P-70; L-8
 C:3; E-1; P-70; L-9
 C:3; E-1; P-70; L-10
 C:3; E-1; P-70; L-11
 C:3; E-1; P-70; L-12
 C:3; E-1; P-70; L-13
 C:3; E-1; P-70; L-14
 C:3; E-1; P-70; L-15
 C:3; E-1; P-70; L-16
 C:3; E-1; P-71; L-1
 C:3; E-1; P-72; L-1

P: Generalmente, en amistades casi no. Casi no, o sea, igual, es mi mejor amiga, es súper buena gente y cuando... hay algo, o sea, le cuento y le digo y me dice: "¡Ay, negra, otra vez!". Pero, así como buscar apoyo apoyo... no.

T: ¿A quién acude cuando tiene conflictos?

P: Yo sí, a mi mamá

T: ¿Con qué fin busca apoyo en sus amistades cuando se siente frustrada?

P: Con alguien que me escuche. Quiero ser escuchada.

T: ¿Qué sentimientos le ocasionan los conflictos?

P: Mira... para mí es mucha inseguridad. O sea, yo si soy tal vez emocionalmente inestable pero...o sea, si siento que estamos peleando, o sea, es porque algo más no está bien. O sea, no es que él y yo no estemos bien porque ya nos conocemos y ya sabemos, sino que sé que algo de nuestro entorno nos está afectando. Entonces, lo que me da es inseguridad. Y siempre...yo siempre soy así: "¿Tenés a alguien más? Si es así decime, pero decime". Y si no, sé que algún tema de chance o algo nos está afectando pero generalmente, sé que son situaciones externas.

T: Entonces, ¿es inseguridad?

P: Ajá, inseguridad, mucha inseguridad.

T: ¿Cómo negocian acuerdos con su pareja?

P: Como adultos: Piedra, papel, o tijera (se ríe). O sea, sí, de verdad ya cuando es..."¡Bah! Ni vos, ni yo". O sea, "Busquemos un punto en el que no sea ni tu causa ni la mía y...démole por ese lado". Así, decimos así "Como adultos: piedra, papel, o tijera. ¡Bah!" Ehh...(se ríe). Al final funciona. Porque nadie le pone corazón al...al punto que está defendiendo, entonces... es chistoso pero sí, a veces si lo hacemos así.

T: ¿Y cómo solucionan usualmente los problemas con su pareja?

P: Mira, además obviamente del hablarnos no pasa nada. Súper bien. Y generalmente, como que ponemos el "Árbol de decisión". O sea, "Mira, tenemos o esta opción, o esta opción, o esta opción...Si nos vamos por ésta, nos va a pasar esto; si nos vamos por ésta, nos tenemos que atener a las consecuencias; y si nos vamos por ésta... ¿Cuál de las tres es menos dolorosa para los dos? ¡Bah! Vámonos por ésta". Así lo vemos como a nivel...no tan de sentimientos y yo creo que nos sirve mucho... lo que generalmente los problemas, cuando tenemos problemas es como por temas de mi suegra, o una así...cuestiones familiares, ¿verdad? Entonces, también saber que lo que... o sea, nosotros al final del día en lo que estamos entrados en... en nuestra relación. O sea: Él, yo y mi hija. Queremos mucho a nuestras familias, queremos mucho a nuestro entorno, pero somos lo que importa. Entonces, todas nuestras decisiones están centradas en eso. Entonces, de repente nos dicen así como "¡No! Es que a ustedes todo les pela..." OK, todo nos pela. "Es que somos parte de la familia" "Sí, pero...ustedes tienen una forma diferente de verlo". Lo que a nosotros nos importa es nosotros dos y nuestra hija. De allí todo el mundo... pues es importante pero se podría morir y por nosotros no hay clavo (se ríe).

T: ¿Piensa en cómo y qué le dirá a su pareja antes de confrontarla?

P: No.

C:3; E-1; P-73; L-1
 C:3; E-1; P-73; L-2
 C:3; E-1; P-74; L-1
 C:3; E-1; P-74; L-2
 C:3; E-1; P-74; L-3
 C:3; E-1; P-74; L-4
 C:3; E-1; P-74; L-5
 C:3; E-1; P-74; L-6
 C:3; E-1; P-74; L-7
 C:3; E-1; P-74; L-8
 C:3; E-1; P-74; L-9
 C:3; E-1; P-75; L-1
 C:3; E-1; P-75; L-2
 C:3; E-1; P-76; L-1
 C:3; E-1; P-77; L-1
 C:3; E-1; P-78; L-1
 C:3; E-1; P-78; L-2
 C:3; E-1; P-79; L-1
 C:3; E-1; P-80; L-1
 C:3; E-1; P-80; L-2
 C:3; E-1; P-80; L-3
 C:3; E-1; P-80; L-4
 C:3; E-1; P-80; L-5
 C:3; E-1; P-80; L-6
 C:3; E-1; P-80; L-7
 C:3; E-1; P-81; L-1
 C:3; E-1; P-82; L-1
 C:3; E-1; P-82; L-2
 C:3; E-1; P-82; L-3
 C:3; E-1; P-82; L-4
 C:3; E-1; P-82; L-5
 C:3; E-1; P-83; L-1
 C:3; E-1; P-83; L-2
 C:3; E-1; P-84; L-1
 C:3; E-1; P-84; L-2
 C:3; E-1; P-84; L-3
 C:3; E-1; P-84; L-4
 C:3; E-1; P-84; L-5
 C:3; E-1; P-85; L-1
 C:3; E-1; P-86; L-1
 C:3; E-1; P-86; L-2

T: ¿Cómo influyen sus actividades diarias (o sea, en el trabajo, en el estudio) cuando hay conflictos de pareja?

P: Pues lo único que nos puede pasar es que igual no tenemos tiempo de discutirlo, ¿verdad? es lo más que nos puede pasar, tanto a él como a mí, porque tiempo sí no es que nos sobre. Aunque estuviéramos peleando, a veces llega y como no nos hemos visto en todo el día “Mira, y ¿cómo te fue en no sé qué?” y cuando sentimos, ya ni siquiera nos acordamos de que estábamos peleados. Entonces, no es... yo creo que el tiempo es... a veces, hasta nos ayuda porque de repente nos peleamos en la mañana por una cosita y de allí ya... cuando llegamos en la noche, ya no nos acordamos. Sí, no nunca... no es que nos haya afectado. Yo creo que a mí... cualquier tema de nosotros, en el trabajo, lo bloqueamos y seguimos.

T: Cuando hay conflicto, ¿deja lo que está haciendo para concentrarse en lo que es entonces el problema?

P: Ehh... no.

T: Cuando tiene desacuerdos, ¿qué hace usted con su pareja?

P: O llegamos a un acuerdo, o nos vamos. O sea, no hay que ponerle demasiado “coco” a la cuestión.

T: ¿Tienen alguna estrategia específica que utilicen cuando tiene conflictos?

P: Ah sí, esa es la más fácil (se ríe). Pero yo creo que... tal vez es que... yo lo que siento es que vas construyendo. O sea, vas construyendo... porque te puedo decir que al principio no era igual, pues. Al principio, tiraba puertas, que... le pegaba a cosas de repente, pero es como que vas alcanzando... o sea, te vas dando cuenta de qué te va funcionando y qué no, pero... no como que fuera una fórmula probablemente sino como que como la forma en la que te vas adaptando tú. Entonces, pues así como que yo lo vea como estrategia además de eso, no. Pero de allí, sólo eso.

T: ¿Alguna que le gustaría intentar?

P: La verdad es que no. Nunca le he puesto... cuando estoy en los clavos, estoy tan así en los clavos, que ya...no, o sea, ni siquiera pienso cómo voy a salir del clavo. O probablemente es que tuvimos tantos clavos antes de casarnos y todo eso, que ya ahorita estamos en la luna de miel y no nos hemos dado cuenta todavía que vienen varias cosas, pero mientras... vamos bien.

T: Cuando tiene conflictos, ¿de qué manera logra efectivamente posponer o evitar la discusión?

P: La verdad es que yo le digo... o de repente, si cualquiera de los dos se pusiera muy necio, eh... porque así nos ha pasado, a veces él me dice “Mira, hablamos después”. O, de repente aquel se exalta y yo le digo: “Mira, tranquilo. Lo platicamos luego”. Y ya. O sea, uno de los dos también... como que gracias a Dios es el que guarda la calma mientras el otro está ya exaltadito, entonces... obviamente, le decís “No, después...”

T: ¿Cree que el que guarda la calma es el que dirige?

P: Ajá, y no siempre es el mismo, porque... o sea, ahorita como que regresé a un par de clavos que tuvimos en algún momento, y no siempre ha sido el mismo. A veces, él

C:3; E-1; P-86; L-3
 C:3; E-1; P-86; L-4
 C:3; E-1; P-87; L-1
 C:3; E-1; P-88; L-1
 C:3; E-1; P-88; L-2
 C:3; E-1; P-88; L-3
 C:3; E-1; P-88; L-4
 C:3; E-1; P-88; L-5
 C:3; E-1; P-88; L-6
 C:3; E-1; P-88; L-7
 C:3; E-1; P-88; L-8
 C:3; E-1; P-88; L-9
 C:3; E-1; P-88; L-10
 C:3; E-1; P-88; L-11
 C:3; E-1; P-88; L-12
 C:3; E-1; P-88; L-13
 C:3; E-1; P-88; L-14
 C:3; E-1; P-88; L-15
 C:3; E-1; P-88; L-16
 C:3; E-1; P-89; L-1
 C:3; E-1; P-89; L-2
 C:3; E-1; P-90; L-1
 C:3; E-1; P-90; L-2
 C:3; E-1; P-90; L-3
 C:3; E-1; P-90; L-4
 C:3; E-1; P-90; L-5
 C:3; E-1; P-90; L-6
 C:3; E-1; P-90; L-7
 C:3; E-1; P-90; L-8
 C:3; E-1; P-90; L-9
 C:3; E-1; P-90; L-10
 C:3; E-1; P-90; L-11
 C:3; E-1; P-90; L-12
 C:3; E-1; P-90; L-13
 C:3; E-1; P-90; L-14
 C:3; E-1; P-90; L-15
 C:3; E-1; P-90; L-16
 C:3; E-1; P-90; L-17
 C:3; E-1; P-90; L-18
 C:3; E-1; P-90; L-19
 C:3; E-1; P-90; L-20
 C:3; E-1; P-90; L-21

es como que “¡Ya! Tranquila. No es un buen momento para hablar”. Y a veces fui yo la que le dijo: “Hay gente, un público...Allí hablamos después”.

T: ¿En qué ocasiones hacen bromas sobre los conflictos?

P: Para eso siempre. O sea, si ya pasaste, te podés reír de ellos. O él me friega, o sea, a veces me dice “¡Ay, si! ¿Verdad que yo por todo lloro?” Y yo así como que “¡Ay, si ya! ¿Y qué? Así me gusta a mí” Entonces siempre, después de lo que pasó, la tormenta, ya nos podemos matar de la risa de eso. Cuando eramos novios, tuvimos una relación un tanto así rara, tortuosa... él me dejó. Mmm... Allí me reí yo de él, pero... Yo estaba en España y él fue por mí a...que nos reencontráramos, ¿verdad? Entonces, bueno, ya se había regresado. De repente es como “Mira, ¿qué vas a hacer hoy? Que no sé qué...” “Ah, pues al cine con una amiga...” “Uno no va al cine con una amiga, chulo” Entonces: “No, sí, una amiga” y yo “¡Ay, bueno! Ya que es tan buena amiga, entonces cuando regrese a Guate, vamos los tres juntos. Yo digo que si es amiga pues va a querer, ¿verdad?” “Ay pues, no sé, ¿verdad? Porque pues, allí ella. Yo no sé, ¿verdad?” Entonces “¿Y qué película vas a ir a ver?” “Wall-e” Hasta la fecha, cada vez... o sea, obviamente eso fue hace, ¿qué? 5 años. Hasta la fecha, todavía me molesta con Wall-e, entonces me dice “¡Ay, mira mi amor! Allí está tu película favorita” O sea, en el ratito yo estaba como... para pencazos. Pero de allí, ya te podés reír, o sea, lo hecho, ya estuvo.

T: ¿En qué ocasiones ha intentado ver el conflicto desde otros ojos, para verla más positiva?

P: Generalmente, mmm... su mamá es un poco difícil. Muy complicada mi suegra. La queremos mucho, pero es complicada. Desde el día 1, casi que me dijo: “Mira, no te vayas a sentir mal si mi mamá te hace caras...” Y obviamente, conforme fuimos pues ya conviviendo, en lugar de ser mejor, pues fue siendo peor, entonces, por ejemplo una vez, él sí me decía: “Entendé que es mi mamá, o sea, no la puedo matar.” Entonces, es un momento en el que ya cuando sos mamá, te tenés que salir y decis: “A la madre” O sea, 1) dije yo “Bueno, ¿qué más quisiera yo que el día de mañana mi hijo me quiera tanto como para que... siempre esté allí, verdad?” Entonces, creo que en esos momentos es cuando de verdad tenés que salirte de tu rollo porque... Por ponerte un ejemplo, cuando mi hija era chiquita, yo siempre he trabajado. Me encanta trabajar, entonces, eh...yo me levantaba a las 5 de la mañana, le hacía la papilla, llevaba a mi hija con mi suegra, le dejaba la papilla hecha... Y un día, llego yo y el babero era de otro color. Entonces le digo “Mire, ¿qué pasó? ¿Se le cayó la comida? No sé qué...” Entonces, viene y : “¡No! Es que yo no le doy tu comida, porque no vaya a ser que la enferme y de allí me van a echar a mi la culpa”. Entonces, claro, estaba fúrica y le digo: “¡Puchica! Me tengo que levantar todos los días a las 5 de la mañana, hago la papilla, y tu mamá, que no sé qué...” Y él es como “Mi amor, tranquila. ¡Va! Ya no le mandemos la comida. Yo que te molesta es levantarte...” “No, es que me cae re mal...” Entonces, tuve que salirme de mi conflicto de que yo quería ser la mamá, de que yo quería alimentar a mi hija, que yo quería dejarle las cosas... Y viéndolo desde fuera, dije yo: “Bueno, también la señora tiene razón. O sea, es una gran responsabilidad de cuidar a

C:3; E-1; P-90; L-22
 C:3; E-1; P-90; L-23
 C:3; E-1; P-90; L-24
 C:3; E-1; P-90; L-25
 C:3; E-1; P-91; L-1
 C:3; E-1; P-92; L-1
 C:3; E-1; P-92; L-2
 C:3; E-1; P-92; L-3
 C:3; E-1; P-92; L-4
 C:3; E-1; P-92; L-5
 C:3; E-1; P-93; L-1
 C:3; E-1; P-94; L-1
 C:3; E-1; P-94; L-2
 C:3; E-1; P-94; L-3
 C:3; E-1; P-94; L-4
 C:3; E-1; P-95; L-1
 C:3; E-1; P-96; L-1
 C:3; E-1; P-97; L-1
 C:3; E-1; P-97; L-2
 C:3; E-1; P-98; L-1
 C:3; E-1; P-99; L-1
 C:3; E-1; P-99; L-2
 C:3; E-1; P-99; L-3
 C:3; E-1; P-99; L-4
 C:3; E-1; P-99; L-5
 C:3; E-1; P-99; L-6
 C:3; E-1; P-99; L-7
 C:3; E-1; P-99; L-8
 C:3; E-1; P-99; L-9
 C:3; E-1; P-99; L-10
 C:3; E-1; P-100; L-1
 C:3; E-1; P-100; L-2
 C:3; E-1; P-100; L-3
 C:3; E-1; P-101; L-1
 C:3; E-1; P-102; L-1
 C:3; E-1; P-102; L-2
 C:3; E-1; P-103; L-1
 C:3; E-1; P-103; L-2
 C:3; E-1; P-103; L-3
 C:3; E-1; P-103; L-4
 C:3; E-1; P-103; L-5
 C:3; E-1; P-103; L-6

una niña y ver que no se te enferme y, de verdad, si no está en tus manos, ¿qué haces?” O sea, allí es donde decís: “¡Bah! Me salgo de mi zona interna, lo ves desde afuera y decís: “¡Bah, sí!” ¿Me entendes? Pero no tomarlo a pecho. Sí, no tomarlo personal.

T: ¿Obtiene aprendizajes de las discusiones?

P: Sí, muchas. Sobre todo que no sos perfecto. Entonces, te hace crecer como persona. Porque algo que me dicen siempre es “Usted cuando habla no se da cuenta que parece que estuviera mandando”. Es que sí, no me doy cuenta. Poco a poco voy aprendiendo, pero mientras tanto, sí necesito a alguien que me refuerce el conocimiento.

T: ¿Qué piensa de sí misma después te las discusiones?

P: Pues mira, a veces digo “¡Ay, qué madura, pues!” Y hay veces que sí digo así como “¡Huy! En ésta sí me salvé, porque aquel andaba de muy buen humor.” O sea, depende 1) de la situación y 2) pues que nunca me quedo así como “¡Ay, yo gané!” ¿verdad? No, o sea, cuando sí ya me pasó yo digo “¡Nice! Pasó la tormenta. ¡Sigamos adelante!” Pero de allí, así como decir yo “¡Sí! Yo no sé qué...”

T: ¿Qué piensa de él después de las discusiones?

P: Se ve tan guapo, que yo sólo me lo quiero comer a besos (se ríe). No sé. ¡No! No pienso nada. O sea, es...hay días que son bueno, y hay días que no son tan buenos.

T: ¿Ideas o pensamientos dañinos que tienen cuando discuten?

P: Mira, yo... tal vez por lo mismo, ¿verdad? Pues...como que... tú, tú casa y tu familia te va haciendo pensar seriamente ciertas cosas. Entonces, para mí hay dos reglas que son inviolables: 1) Nunca en la vida me vas a tocar un pelo. O sea, podrás hacer lo que querás y decirme y hacer y lo que sea... pero no me vas a tocar un pelo. 2) Yo no creo que vaya a ser una mujer de aguantar muchas cosas. Entonces, lo que siempre se me viene más a la mente es que siempre digo: “Mira, o sea, yo puedo sola. Te podés ir a la chingada”. Y por mí, lo mando “al diablo” en ese instante, y él sabe que eso es lo primero que uso, creo yo. Entonces, de cosas malas que se me vengan, es eso. O sea: “O sea, seguí así y me largo”. Ese es como mi primer pensamiento cada vez que nos peleamos grueso.

T: Los conflictos siempre producen como estrés o cansancio. A veces ciertas personas tienen ciertos métodos para reducirlos como ir al gimnasio, hacerse masajes, ir a caminar, ¿utiliza alguno?

P: No. Trabajar. Creo que eso es mi salida. Trabajar.

T: ¿En qué ocasiones recurre al trabajo o a otras actividades para apartar los conflictos de tu cabecita?

P: El 90% del tiempo estoy trabajando, entonces no me da ni chance de pensar en otra cosa. Lo que pasa es que, como siempre estoy trabajando, pues generalmente cuando salgo del trabajo es que me da tiempo de pensar en el clavo. Salvo que sea así de... sea que me digan que... tengo cáncer o algo así. Allí te diría que me tomaría unos días para pensarlo, pero... de lo contrario, es al revés. Cuando tengo el chance ya de salir del trabajo, es cuando ya pues...me siento y pienso.

C:3; E-1; P-104; L-1
 C:3; E-1; P-104; L-2
 C:3; E-1; P-105; L-1
 C:3; E-1; P-105; L-2
 C:3; E-1; P-105; L-3
 C:3; E-1; P-105; L-4
 C:3; E-1; P-105; L-5
 C:3; E-1; P-106; L-1
 C:3; E-1; P-107; L-1
 C:3; E-1; P-108; L-1
 C:3; E-1; P-109; L-1
 C:3; E-1; P-109; L-2
 C:3; E-1; P-109; L-3
 C:3; E-1; P-109; L-4
 C:3; E-1; P-109; L-5
 C:3; E-1; P-109; L-6
 C:3; E-1; P-109; L-7
 C:3; E-1; P-110; L-1
 C:3; E-1; P-111; L-1
 C:3; E-1; P-111; L-2
 C:3; E-1; P-112; L-1
 C:3; E-1; P-113; L-1
 C:3; E-1; P-113; L-2
 C:3; E-1; P-113; L-3
 C:3; E-1; P-113; L-4
 C:3; E-1; P-114; L-1
 C:3; E-1; P-115; L-1
 C:3; E-1; P-115; L-2

T: ¿En alguna ocasión ignora los conflictos con su pareja para enfrentar como que no ocurrieron?

P: No. Generalmente, él es un poco más así, ¿verdad? Así de: “¿Tenés algo?” “No” “¿Todo bien?” “Sí” y le ves la cara de “Sí, algo está pasando.” Generalmente, soy yo la que se lo saca: “No, pero decime...” O sea, “Si algo te cae mal, decímelo”.

Generalmente, soy yo la que trata de... de sacarle lo que está pasando y sí, a veces yo siento que él es más...como que siempre trata de evadirme.

T: ¿Drogas para sentirse mejor después o durante los conflictos?

P: No

T: ¿Qué hacen para que no surjan nuevos conflictos?

P: No, yo creo que cada quien es como...sigue sus rollos normales...obviamente, ya sabes que hay cosas que no le gustan a tu pareja, entonces cambias y tratas de minimizarlas. O sea, ya... aunque él es muy tolerante. Creo que mi grave problema, es que él es muy tolerante. Entonces, generalmente cuando estallo es porque ya...la fregué mucho, ¿verdad? Pero... de lo contrario, no es como que diga...o sea, si trato de evitar si sé que algo no le gusta, pero tampoco es que esté pensando todo el tiempo.

T: ¿Alguna bebida alcohólica después del conflicto con su pareja?

P: ...Ah yo soy “re chelera” y me encanta echarme “los guaros”, esté o no esté peleando.

T: ¿Cómo utiliza su cónyuge el poder para salirse con la suya?

P: Yo creo que más la persuasión, más que el poder. Como que... o sea, generalmente, él no llega “Mira, vamos a hacer esto” o... “Porque yo digo, porque yo mando, porque yo pago...” No, o sea, es generalmente “¿Qué pasa si...?” y yo “Ah, pues tal cosa...” O sea, es más la persuasión que...

T: ¿Cree que su cónyuge ve más o menos problemas en tu relación?

P: Yo creo que menos. Creo que soy más problemática yo, y él lo sabe (se ríe). A la gran...

Entrevista Pareja 3 conyugue 2

C:3; E-2; P-1; L-1
 C:3; E-2; P-2; L-1
 C:3; E-2; P-2; L-2
 C:3; E-2; P-2; L-3
 C:3; E-2; P-3; L-1
 C:3; E-2; P-4; L-1
 C:3; E-2; P-5; L-1
 C:3; E-2; P-5; L-2
 C:3; E-2; P-6; L-1
 C:3; E-2; P-7; L-1
 C:3; E-2; P-7; L-2
 C:3; E-2; P-8; L-1
 C:3; E-2; P-8; L-2
 C:3; E-2; P-8; L-3
 C:3; E-2; P-8; L-4
 C:3; E-2; P-8; L-5
 C:3; E-2; P-8; L-6
 C:3; E-2; P-8; L-7
 C:3; E-2; P-8; L-8
 C:3; E-2; P-9; L-1
 C:3; E-2; P-10; L-1
 C:3; E-2; P-11; L-1
 C:3; E-2; P-12; L-1
 C:3; E-2; P-12; L-2
 C:3; E-2; P-12; L-3
 C:3; E-2; P-12; L-4
 C:3; E-2; P-12; L-5
 C:3; E-2; P-12; L-6
 C:3; E-2; P-12; L-7
 C:3; E-2; P-12; L-8
 C:3; E-2; P-12; L-9
 C:3; E-2; P-12; L-10
 C:3; E-2; P-12; L-11
 C:3; E-2; P-12; L-12
 C:3; E-2; P-12; L-13
 C:3; E-2; P-12; L-14
 C:3; E-2; P-12; L-15
 C:3; E-2; P-12; L-16
 C:3; E-2; P-12; L-17
 C:3; E-2; P-12; L-18

T: A su parecer, ¿Qué los define cómo pareja?

P: La independencia de ambos, que ambos valoramos mucho nuestra independencia, entonces... yo siento que eso es lo que, pues, si una característica tenemos es que nos respetamos las decisiones, aun cuando estamos, no a favor de ellas, digamos.

T: ¿Qué los une como pareja?

P: La confianza talvez.

T: Del 1 al 10 siento, 1 completamente insatisfactorio y 10 totalmente satisfactorio, ¿Cuán tan satisfecho se siente en su relación?

P: Ah, yo diría que 10.

T: Al comparar su relación con las de otros amigos y conocidos ¿cómo considera que es su relación?

P: Eh... nuestra, pues como te digo, nuestra relación es... como que bien inusual, diría yo, ¿sí? Porque, viéndolo como... otra relación como la de nuestros amigos, es una relación como más vertical, siento yo. O sea, la de nuestros amigos, en donde, digamos como que las parejas se ven como, uno con más autoridad que otro. Pero puede ser algo de percepción nada más. Eh... y digamos nosotros, puede ser siempre como... aun cuando... digamos aun cuando yo quiero hacer algo pues tampoco es como que yo vaya a terminar haciéndolo y aun cuando ella quiera hacer realmente algunas cosas, tampoco lo termina haciendo. O sea, es un tema como con mucho consenso.

T: ¿Cuáles son los principales motivos de conflicto con su pareja?

P: Ah, el dinero. Sí, el dinero siempre.

T: ¿Algún otro?

P: Eh... pues ahora que somos papás, algunas cosas en... la forma de educar a "Ñ" (*Refiriéndose a su hija*), pero es es... eso es de mi lado. O sea, el dinero es algo en común siempre, ¿verdad? Pues, como todo mundo... y no es porque no haya dinero, sino cómo lo gastas. Cosas tan sencillas como... cómo estar gastando el dinero, eso es como un... es con lo que más hemos, digamos, peleado y... ahora que somos papás, pues precisamente es como, eh... como los roles, como somos una pareja inusual, pues a veces, yo siento... o sea yo, es una percepción mía, de que ella no encaja tanto en un rol tradicional que uno tiene en la mente de una mamá. Ya sé que eso es como... por la... por lo mismo, digamos, mi mamá fue una persona que, a pesar de todos los problemas que tenía con mi papá, digamos, ¿sí? Siempre fue una persona, supongo que como los educaban antes, ¿verdad? Siempre estuvo muy al pendiente de cosas de la casa o algo así. Mi mamá nunca trabajó. Entonces, y es algo que es completamente distinto que el rol de "R" (*refiriéndose a su esposa*) ahora es ser una profesional, ¿verdad? Entonces, siempre... cierta parte de mí sí se pregunta así como "Eh, ¿por qué no le interesa la casa?" digamos "¿por qué no le interesa que esté decorada... nuestra casa está igual de decorada que cuando la compramos. O sea no le hemos puesto ni una cortina". Pero, realmente, es como que... al final de cuentas, tampoco es como que yo voy a llegar a imponerle algo. O sean sin consultarle y tampoco le voy a

C:3; E-2; P-12; L-19
 C:3; E-2; P-12; L-20
 C:3; E-2; P-13; L-1
 C:3; E-2; P-14; L-1
 C:3; E-2; P-14; L-2
 C:3; E-2; P-14; L-3
 C:3; E-2; P-14; L-4
 C:3; E-2; P-14; L-5
 C:3; E-2; P-14; L-6
 C:3; E-2; P-14; L-7
 C:3; E-2; P-14; L-8
 C:3; E-2; P-14; L-9
 C:3; E-2; P-14; L-10
 C:3; E-2; P-14; L-11
 C:3; E-2; P-14; L-12
 C:3; E-2; P-14; L-13
 C:3; E-2; P-14; L-14
 C:3; E-2; P-14; L-15
 C:3; E-2; P-14; L-16
 C:3; E-2; P-14; L-17
 C:3; E-2; P-14; L-18
 C:3; E-2; P-14; L-19
 C:3; E-2; P-14; L-20
 C:3; E-2; P-14; L-21
 C:3; E-2; P-14; L-22
 C:3; E-2; P-14; L-23
 C:3; E-2; P-15; L-1
 C:3; E-2; P-16; L-1
 C:3; E-2; P-16; L-2
 C:3; E-2; P-16; L-3
 C:3; E-2; P-16; L-4
 C:3; E-2; P-16; L-5
 C:3; E-2; P-16; L-6
 C:3; E-2; P-16; L-7
 C:3; E-2; P-16; L-8
 C:3; E-2; P-16; L-9
 C:3; E-2; P-16; L-10
 C:3; E-2; P-16; L-11
 C:3; E-2; P-16; L-12
 C:3; E-2; P-16; L-13
 C:3; E-2; P-16; L-14
 C:3; E-2; P-16; L-15

exigir que cumpla un papel que realmente no... que es algo que es sólo mi expectativa, así como que no se lo voy a imponer tampoco, ¿verdad?

T: ¿Y esto no le crea un conflicto?

P: No, pero yo... por eso te digo, yo creo que es como algo personal, ¿verdad? Es como una forma de decir “Bueno, sí...” yo... a mí me gustaría que ella fuera, digamos, como que... que ella le pusiera, que sé yo, pintura a la casa, o no sé... que cambiara algo ¿verdad? Porque, a veces, cuando uno llega, lo que pasa es que uno no se da cuenta con el día a día..., pero lo que pasa cuando vamos a visitar amigos, por ejemplo, y vamos a ver a sus... por ejemplo, ahorita cabal fuimos a ver a unos amigos que acababan de comprar una casa. Eh... somos muy amigos y... pues la chava tiene “ful”... o sea, como que fuera... una casa, no sé... como de catálogo. Entonces, te das cuenta que no es... no es un tema digamos como de dinero, ¿verdad? Porque... pues, en el comparativo, solamente es como que ella se metió a hacer las cosas a la casa... y cabal ese día, cuando regresamos a la casa así como que digo yo “vos, nosotros no hemos ni cambiado los... o sea, los muebles” y no es por no tener dinero, ¿verdad? Entonces, no es porque ninguno de los dos... pero digamos yo en el... en el... entiendo lo siguiente: como lo... como... como lo absorbo es de la siguiente forma: yo no lo haría tampoco. O sea, ella no lo hace, pero yo tampoco lo hago. Entonces yo tengo... tampoco, ninguna razón para exigirte algo que tampoco yo no cumpla. Probablemente si a mí me molestara digamos, bueno, y lo que hice fue, cabal, pues, si lo que más me gustó fue el cuarto de “Ñ” (refiriéndose a su hija) digamos que el cuarto estaba re lindo y todo y todo entonces vine yo y “¿por qué yo no lo puedo hacer?” Entonces, cabal, un día me fui a comprar un montón de cosas. Pues obviamente me quedó bonito y así que tan “cute”, pero... o sea, hasta ella así como que... como que la impulsó a meterse a ver un poco más, como que a tomar unos detalles allí porque, así es como que... allí es como que digo “yo no lo estoy haciendo, entonces, ¿por qué voy a exigirlo?”

T: ¿Qué piensa de la forma que usted y su pareja manejan los conflictos?

P: Ah, bueno, lo que pasa es que también... allí hay otra cosa y es que... eh... “R” (refiriéndose a esposa) se enoja más conmigo de lo que yo me enojo con ella. ¿Sí? Definitivamente eso es así. Digamos como que ella a veces está enojada y yo así como que “mira, ¿estás peleando conmigo?” porque yo no me... yo no me doy cuenta de eso. Entonces, eh... no es que no me importe, sino que simplemente no soy tan perceptivo, supongo, por alguna razón. Lo que sí no he logrado hacer es que ella me diga directamente como es... o sea, si a mí me molesta algo, yo digo “mira, a mí no me gusta que le des una pacha a mediodía a “Ñ” (refiriéndose a su hija)” por decirte algo, ¿verdad? Pero ella no. Ella, como que se enoja, o no sé... no me dice las... me ha costado un montón que ella me diga las cosas. Creo que es de las cosas más difíciles que no hay... que no hay como... como eso de que... no sé, es una forma rara de enfrentar sus conflic... o sea, el problema es que cuando ella tiene un problema no me lo dice sino que me lo da a entender. Entonces, eso es bien difícil para mí porque yo nunca me doy cuenta, entonces, ya me doy cuenta hasta que ella ya está enojada. No cuando ella comienza a enojarse, sino hasta cuando ya está así como que “Sí, que he

C:3; E-2; P-16; L-16
 C:3; E-2; P-16; L-17
 C:3; E-2; P-16; L-18
 C:3; E-2; P-16; L-19
 C:3; E-2; P-16; L-20
 C:3; E-2; P-17; L-1
 C:3; E-2; P-17; L-2
 C:3; E-2; P-18; L-1
 C:3; E-2; P-19; L-1
 C:3; E-2; P-19; L-2
 C:3; E-2; P-20; L-1
 C:3; E-2; P-20; L-2
 C:3; E-2; P-20; L-3
 C:3; E-2; P-20; L-4
 C:3; E-2; P-20; L-5
 C:3; E-2; P-20; L-6
 C:3; E-2; P-20; L-7
 C:3; E-2; P-20; L-8
 C:3; E-2; P-20; L-9
 C:3; E-2; P-20; L-10
 C:3; E-2; P-20; L-11
 C:3; E-2; P-20; L-12
 C:3; E-2; P-20; L-13
 C:3; E-2; P-20; L-14
 C:3; E-2; P-20; L-15
 C:3; E-2; P-20; L-16
 C:3; E-2; P-20; L-17
 C:3; E-2; P-20; L-18
 C:3; E-2; P-20; L-19
 C:3; E-2; P-20; L-20
 C:3; E-2; P-20; L-21
 C:3; E-2; P-20; L-22
 C:3; E-2; P-20; L-23
 C:3; E-2; P-20; L-24
 C:3; E-2; P-20; L-25
 C:3; E-2; P-20; L-26
 C:3; E-2; P-20; L-27
 C:3; E-2; P-20; L-28
 C:3; E-2; P-20; L-29
 C:3; E-2; P-20; L-30
 C:3; E-2; P-21; L-1

pasado todo el día enojada, y tú no te das cuenta” y yo “pero... mira disculpa, pero no es por eso”. Y... y lo que siempre trato es siempre ponerme en la situación de ella, verlo desde su... desde su perspectiva y si es algo que a ella le... si es algo que a ella el molesta de mi actitud, definitivamente yo sí lo evaluó aunque es bien difícil siempre aceptar que uno tiene la actitud mala, porque uno no se está dando cuenta.
T: ¿Intenta hallar consuelo en su religión o en creencias espirituales, cuando tiene conflictos con su pareja?

P: No

T: ¿Cuáles son los apoyos a los que generalmente acude cuando surgen problemas con su pareja?

P: Cuando surgen los problemas de pareja. Lo que pasa es que digamos, ponete... yo creo que hay como niveles, siento yo, ¿verdad? Pues definitivamente, ahorita el problema de pareja que hemos tenido más así grueso... o sea, sí fue una vez que yo me enojé muchísimo. Yo estaba trabajando en la casa, y estaba haciendo unas cosas en el jardín. Como te digo, nunca me pongo a hacer cosas en el jardín pero dije yo “pues, yo voy a empezar a cambiar. Si a mí me gusta modificar la casa, pues yo voy a empezar a hacer pruebas en la casa y...” Entonces, yo estaba como que esforzándome un montón en el jardín y todo. Y pues aquella fue a comer con sus papás, eh... y cabal, como que me llamó que por qué no había llegado, en qué se me fue el tiempo. Pero no me dijo que lo que la molestaba es que yo no me fijo en ella sino que me dijo “mira, no me voy a quedar aquí. Me voy a ir con mis papás”. Y, pero yo no caché que eso era molestia, ¿verdad? Y al final, me quedé y me respondió, y... o sea, me respondió de una forma que yo... me herí mucho “bueno, yo estoy aquí trabajando por la casa” y me colgó de una forma muy grosera, ¿verdad? Entonces, sí me puso como muy enojado, eh... agarré el carro, fui y la fui a traer donde sus papás, que sus papás tienen un restaurante aquí en la zona 10. Entonces, entré al restaurante y le dije... o sea, así casi... ni saludé a mis suegros sino sólo le dije “mira, nos vamos ahorita. Agarras las cosas y nos vamos, porque yo no tengo porque... o sea, me hablaste demasiado feo y yo no soy tu chofer ni nada, entonces vamos a la casa, que tenemos que hablar de esto”. Entonces, pues obviamente tampoco fue como que una actitud correcta de mi parte. Entonces ponete, o sea después sí me disculpe con ella, porque tampoco lo que yo hice estuvo bien. Ni ella al contestarme, ni yo de ir a sacar de donde ella estaba, ¿verdad? Menos si estaba con sus papás e involucrar a sus papás siempre en la pelea porque sí se dieron cuenta. Es algo que yo siempre evito es como... tratar de resolver nuestros problemas entre nosotros y no involucrar a terceras personas, ¿sí? Eh... pues obviamente, ellos se dieron cuenta. Obvio que ellos después estaban al pendiente del problema, eh... y pues en ese momento que fue como que una de las veces que más hemos peleado, la verdad es que... o sea, trato... hablo con mi mamá, por ejemplo, o... sí, con mi mamá diría yo, pero al final de cuentas, y eso siento que uno es el que tiene que resolver en conflicto.

T: ¿Alguna persona le brinda consejos cuando tiene conflictos con su pareja?

C:3; E-2; P-22; L-1
 C:3; E-2; P-22; L-2
 C:3; E-2; P-22; L-3
 C:3; E-2; P-22; L-4
 C:3; E-2; P-22; L-5
 C:3; E-2; P-22; L-6
 C:3; E-2; P-22; L-7
 C:3; E-2; P-22; L-8
 C:3; E-2; P-22; L-9
 C:3; E-2; P-22; L-10
 C:3; E-2; P-23; L-1
 C:3; E-2; P-24; L-1
 C:3; E-2; P-24; L-2
 C:3; E-2; P-25; L-1
 C:3; E-2; P-25; L-2
 C:3; E-2; P-26; L-1
 C:3; E-2; P-26; L-2
 C:3; E-2; P-26; L-3
 C:3; E-2; P-26; L-4
 C:3; E-2; P-26; L-5
 C:3; E-2; P-26; L-6
 C:3; E-2; P-26; L-7
 C:3; E-2; P-26; L-8
 C:3; E-2; P-27; L-1
 C:3; E-2; P-27; L-2
 C:3; E-2; P-28; L-1
 C:3; E-2; P-28; L-2
 C:3; E-2; P-28; L-3
 C:3; E-2; P-28; L-4
 C:3; E-2; P-28; L-5
 C:3; E-2; P-28; L-6
 C:3; E-2; P-28; L-7
 C:3; E-2; P-28; L-8
 C:3; E-2; P-28; L-9
 C:3; E-2; P-28; L-10
 C:3; E-2; P-28; L-11
 C:3; E-2; P-28; L-12
 C:3; E-2; P-28; L-13
 C:3; E-2; P-28; L-14
 C:3; E-2; P-28; L-15
 C:3; E-2; P-28; L-16
 C:3; E-2; P-28; L-17

P: Pues, sí, digamos que consejo, consejo, consejo le pido... cuando tengo una duda más que de vida familiar... así como de vida en familia, pues obviamente están algunos mis tíos. Está un mi tío que era muy amigo de mi papá, hermano de mi mamá. Y pues definitivamente sí voy como con él para su perspectiva. Pero con lo que sí me he topado es con ideas demasiado distintas a las mías. Entonces, siempre consejo que me dan otras personas es bien orientado a “tenga fe, busque a Dios”, entonces, como yo eso no es mi... ¿verdad? Entonces como que yo... pues al final de cuentas, sí los oigo, pero sólo tomo en cuenta su experiencia. Pero más como que el consejo es, yo les cuento mi problema y ellos, ultimadamente me terminan contando una experiencia similar.

T: ¿Qué clase de ayuda les pide a estas personas a quien llama?

P: Experiencia, yo les cuento mi problema y ellos me cuentan una situación similar, sólo para ver que... que fue lo que pasó.

T: ¿Qué capacidades o habilidades personales tuyas, utiliza a la hora de resolver los conflictos de pareja?

P: Paciencia, eh... eso sería una. Moderar la voz, o sea, no levantar la voz nunca. Eh... soy muy consciente también de mi... de mi... del uso de mis... de mi cuerpo. Trato a todas formas de ponerme de los brazos cruzados, aun cuando estar consciente de eso es bien difícil, digamos, ¿verdad? Pero sí trato de moderar la voz, aun cuando esté descontrolado, o mantener el mismo tono de voz y tener una postura no amenazante con ella. Entonces, las tres cosas que digo que... procuro y que logran que algo que está a punto de estallar, por lo menos tengamos un poco más de “mira, yo te dije tal cosa, no sé qué...” por mucho que me cueste.

T: Si el conflicto les torna tedioso o les es difícil encontrar una solución ¿qué es lo que usualmente hacen?

P: Sí, bueno, digamos como que... sí hay... hay cosas que son recurrentes, ¿verdad? Y como que... eh... diría yo que... tratar de... más que de... digamos allí hay dos tipos de... por eso... hay dos tipos de conflictos, siento yo: el que es por cosas que son constantes, pueden ser pequeñas pero constantes y que, digamos, es así como que “mira, necesito que...” algo... digamos, algo que era un problema digamos, eh... era ver quién acostaba a “Ñ” (refiriéndose a su hija) en las noches, ¿sí? Porque los dos llegamos cansados de trabajar, los dos tenemos... ¿verdad? Y siempre era como “yo me hago el loco...” y al final de cuentas era “Ñ” (refiriéndose a su hija). O sea, a mí me caía mal como tener que rogarle que... como que, digamos, algo tan sencillo como que le empashamara y le leyera un cuento a “Ñ” (refiriéndose a su hija). Porque a mí sí me gusta hacerlo, pero yo considero de valor que ella lo haga también, o sea, la cuestión es que yo no me estaba dando a entender por qué era que yo quería que ella lo hiciera, no porque yo quería que ella cumpliera un rol de mamá, sino porque yo considero que es necesario que uno tenga ese tipo de interacciones que son únicas porque realmente es la única hora que miramos a “Ñ” (refiriéndose a su hija) durante la semana, porque nosotros vamos a la casa de mi mamá a las siete de la noche, prácticamente ya solo es de... para dormir, entonces, cambiarla y leerle un cuento es lo más que pasa con

C:3; E-2; P-28; L-18
 C:3; E-2; P-28; L-19
 C:3; E-2; P-28; L-20
 C:3; E-2; P-28; L-21
 C:3; E-2; P-28; L-22
 C:3; E-2; P-28; L-23
 C:3; E-2; P-28; L-24
 C:3; E-2; P-28; L-25
 C:3; E-2; P-28; L-26
 C:3; E-2; P-28; L-27
 C:3; E-2; P-28; L-28
 C:3; E-2; P-28; L-29
 C:3; E-2; P-28; L-30
 C:3; E-2; P-28; L-31
 C:3; E-2; P-28; L-32
 C:3; E-2; P-28; L-33
 C:3; E-2; P-28; L-34
 C:3; E-2; P-28; L-35
 C:3; E-2; P-28; L-36
 C:3; E-2; P-28; L-37
 C:3; E-2; P-28; L-38
 C:3; E-2; P-28; L-39
 C:3; E-2; P-28; L-40
 C:3; E-2; P-28; L-41
 C:3; E-2; P-28; L-42
 C:3; E-2; P-28; L-43
 C:3; E-2; P-28; L-44
 C:3; E-2; P-28; L-45
 C:3; E-2; P-28; L-46
 C:3; E-2; P-28; L-47
 C:3; E-2; P-28; L-48
 C:3; E-2; P-28; L-49
 C:3; E-2; P-28; L-50
 C:3; E-2; P-28; L-51
 C:3; E-2; P-28; L-52
 C:3; E-2; P-28; L-53
 C:3; E-2; P-28; L-54
 C:3; E-2; P-28; L-55
 C:3; E-2; P-29; L-1
 C:3; E-2; P-29; L-2
 C:3; E-2; P-30; L-1
 C:3; E-2; P-30; L-2

nosotros. Entonces, yo lo que me di cuenta, pues, que sí me enojaba así como “mira, te toca...” Entonces, me enojaba el decirle “te toca” ¿verdad? Porque yo sentía que no le... para mí era como que “¡Qué lindo!” ¿verdad? Entonces yo decía “a la gran, ¡cómo me cae mal esto!” ¿verdad? y yo le... y le hablaba y ella me decía “no, pero es que mira, no es eso, que yo vengo cansada también, que no sé qué” pero era que yo la agarraba así como que “mira, no puede ser que vengas cansada, yo también trabajo un montón y no estoy cansado” entonces, como que yo lo agarraba desde mis perspectiva de “bueno, yo también trabajo, yo también hago... y yo sí lo hago” ¿verdad? Entonces, yo me di cuenta que yo la estaba... yo le estaba diciendo que ella no era suficiente, o sea, ¿me entiendes? Entonces, yo lo cambié. Entonces, definitivamente, lo que empecé fue con el ejemplo, ¿verdad? Por eso como... algo tedioso, yo lo que hago es con el ejemplo. O sea, si a mí me cae mal algo que te... que estás haciendo mal y es de forma recurrente, yo lo hago, o sea... porque ¿qué paso? Entonces, obviamente, eh... ella se dio cuenta así de que ya no nos reíamos, por ejemplo, pues, porque a la hora de dormir siempre nos reíamos, que no sé qué, que no sé cuantos... entonces, la primer semana, se durmió de los más divino, supongo yo, toda la semana o algo así. Pero ya después ella... a mí me dijo algo así como “mira, ¿sabés qué? Yo le voy a contar el cuento hoy”. Pero yo supongo que era porque ya... o sea, como que... obviamente, como que también hace que se riera y eso, ¿verdad? como que “Ñ” (refiriéndose a su hija) me iba a pedir el cuento contenta “papi, papi, contame un cuento...” Le compré libros también, entonces como que traté de hacerla entender mi punto de vista. Entonces, hubo una semana que agarré toda la semana y toda la semana pasé comprando un cuento. Entonces, le llevaba un cuento nuevo. Entonces, a la hora de la cena, le decía “mira, te compré un cuento...” y entonces decía “¡ay, mi cuento! No sé qué...” O sea, para enfatizar eso, ¿verdad? de que... para... porque ella era importante el... no era el echarle en cara el “Ay, yo sí también trabajo, también vengo cansado, y también quiero dormir...” que también era cierto, porque también la cuestión es que... todos los días es bien pesado, porque pues... el cuento por mucho que sea de siete a ocho, eh... también hay otra cosa que yo trabajo en la casa. Entonces, yo cuando llego a mi casa, por lo general, llego a enviar correos. Entonces, yo me acuesto como a las diez, once de la noche, trabajando. Entonces, como que contar el cuento todas las noches sí me quita un montón de tiempo, digamos, por eso... digamos que por eso era el conflicto, así como que “mira, te toca, porque también yo tengo que hacer...” o sea, no es como que tampoco no hay que ir a hacer. Pero que al final de cuentas, es de... siento yo, de ser más explicativo o dar de entender con el ejemplo. Cuando algo es persistente y a mí no me gusta que se soy bueno para esto. Entonces, cabal es eso, ¿verdad? O sea, como que... cuando han sido así los problemas como que yo trato de... de darme a explicar eh... en algo más tangible, no sólo depender en las palabras.

T: ¿Cómo se reparten la responsabilidad sobre haber originado o aumentado la discusión?

P: Ah, bueno es que eso siempre es como... eso siempre es problema, ¿verdad? O sea, sí siempre... cuando... lo que pasa es que yo siempre evito como que llegar a ese

C:3; E-2; P-30; L-3
 C:3; E-2; P-30; L-4
 C:3; E-2; P-30; L-5
 C:3; E-2; P-30; L-6
 C:3; E-2; P-30; L-7
 C:3; E-2; P-30; L-8
 C:3; E-2; P-30; L-9
 C:3; E-2; P-31; L-1
 C:3; E-2; P-31; L-2
 C:3; E-2; P-32; L-1
 C:3; E-2; P-33; L-1
 C:3; E-2; P-33; L-2
 C:3; E-2; P-34; L-1
 C:3; E-2; P-34; L-2
 C:3; E-2; P-34; L-3
 C:3; E-2; P-34; L-4
 C:3; E-2; P-34; L-5
 C:3; E-2; P-34; L-6
 C:3; E-2; P-34; L-7
 C:3; E-2; P-34; L-8
 C:3; E-2; P-34; L-9
 C:3; E-2; P-34; L-10
 C:3; E-2; P-34; L-11
 C:3; E-2; P-34; L-12
 C:3; E-2; P-34; L-13
 C:3; E-2; P-34; L-14
 C:3; E-2; P-34; L-15
 C:3; E-2; P-34; L-16
 C:3; E-2; P-34; L-17
 C:3; E-2; P-34; L-18
 C:3; E-2; P-34; L-19
 C:3; E-2; P-35; L-1
 C:3; E-2; P-36; L-1
 C:3; E-2; P-36; L-2
 C:3; E-2; P-36; L-3
 C:3; E-2; P-36; L-4
 C:3; E-2; P-36; L-5
 C:3; E-2; P-36; L-6
 C:3; E-2; P-36; L-7
 C:3; E-2; P-36; L-8
 C:3; E-2; P-36; L-9
 C:3; E-2; P-37; L-1

punto. O sea, una de las cosas que yo siempre digo es así como que “mira, no importa pues... quien haya tenido la culpa...” por lo general, voy a ser yo. Eh... porque como que... uno... como te digo, no me doy cuenta de las cosas, o a mí realmente no me importan tantas cosas, no sé... o, eso talvez es sólo mi percepción porque talvez sí soy un dolor de yemas pero, cada quien tiene sus cosas, ¿verdad? pero, eh... sí es como tratar de evitar un poco de quién es la responsabilidad. Yo trato de evitar a toda costa de llegar a ese punto.

T: Cuénteme, ¿en las discusiones con su pareja expresa emociones y pensamientos que experimentan?

P: Sí.

T: ¿Qué características nota en el tono de vos, en la manera de hablar y en las palabras utilizadas que distinga cuando discuten con su pareja?

P: Sí, eso es lo que te digo... Ah, ¿qué estamos teniendo una pelea? Sí, definitivamente, mira pues, empieza eh... pues yo me doy cuenta que ya está molesta, por ejemplo, por su... por la forma en que cruza los brazos. O sea, yo puedo saber cómo se siente por la forma en la que tiene las manos. Entonces, como que tiene varias posturas que yo ya las he identificado cuando está enojada, cuando está triste, cuando tiene ansiedad... Entonces como que, cuando está... cuando ya estamos enojados, sí definitivamente... por eso es que yo trato de mantener una postura no agresiva, porque ella sí es como que muy... muy... muy a la ofensiva digamos. Al contrario de... como que, como era en mi caso, en otros ejemplos que he visto, donde las mujeres son más receptivas, digamos como que los hombres son como que más ofensivos, ella es una persona más ofensiva como en su lenguaje corporal, ¿verdad? Entonces ella empieza como para afuera “sí, no sé qué...” y ella comienza a elevar su tono de voz, sí así es como bien elevado su tono de voz. Si yo siguiera la misma tónica, yo estoy seguro que sí escalamos bien rapidito, ¿verdad? Entonces, es como que por eso que yo trato de... buscar un lugar donde pueda tener las manos sobre la mesa o un lugar donde estén visibles y planas y mantener un tono más... sino es monótono, digamos, pero sí mantener el tono normal y bien pausado. Digamos que hablo, pero bien pausado, así “mira, no...” Al final de cuentas, no sé si le caiga mal, puede ser... pero es para evitar que yo sea más... o sea, ver quién es más recio, eso a mí no me gusta.

T: En las ocasiones cuando discuten, ¿logra asumir la responsabilidad de su lado?

P: Bueno sí, eso es como bien difícil, ¿verdad? Yo creo que... asumir responsabilidad. Sí, bueno decir “lo siento, perdóname...” yo creo que es la parte más difícil de la relación. Pues... la verdad que, en ese sentido los dos tenemos tanta confianza en... yo creo que eso es bien importante, digamos como que... pero eso es algo de la misma relación, de cómo se da la relación, yo creo que eso es el éxito de la relación o de por qué yo extrañaba con “R” (refiriéndose a su esposa), era porque yo sabía que... así la cagara, así venga algo súper súper complicado, que sé yo, yo puedo decir las cosas. Entonces, como que eso era... eso es lo que digo yo que siempre extrañaba de mis relaciones con otras personas.

T: ¿Usualmente, durante los conflictos le reclama a su pareja?

C:3; E-2; P-38; L-1
 C:3; E-2; P-39; L-1
 C:3; E-2; P-39; L-2
 C:3; E-2; P-40; L-1
 C:3; E-2; P-40; L-2
 C:3; E-2; P-40; L-3
 C:3; E-2; P-41; L-1
 C:3; E-2; P-41; L-2
 C:3; E-2; P-42; L-1
 C:3; E-2; P-42; L-2
 C:3; E-2; P-42; L-3
 C:3; E-2; P-42; L-4
 C:3; E-2; P-42; L-5
 C:3; E-2; P-42; L-6
 C:3; E-2; P-43; L-1
 C:3; E-2; P-43; L-2
 C:3; E-2; P-44; L-1
 C:3; E-2; P-44; L-2
 C:3; E-2; P-44; L-3
 C:3; E-2; P-44; L-4
 C:3; E-2; P-44; L-5
 C:3; E-2; P-44; L-6
 C:3; E-2; P-44; L-7
 C:3; E-2; P-44; L-8
 C:3; E-2; P-44; L-9
 C:3; E-2; P-44; L-10
 C:3; E-2; P-44; L-11
 C:3; E-2; P-44; L-12
 C:3; E-2; P-44; L-13
 C:3; E-2; P-44; L-14
 C:3; E-2; P-44; L-15
 C:3; E-2; P-44; L-16
 C:3; E-2; P-44; L-17
 C:3; E-2; P-44; L-18
 C:3; E-2; P-44; L-19
 C:3; E-2; P-44; L-20
 C:3; E-2; P-44; L-21
 C:3; E-2; P-44; L-22
 C:3; E-2; P-44; L-23
 C:3; E-2; P-44; L-24
 C:3; E-2; P-44; L-25

P: No.

T: Cuando hay discusiones con su pareja, mientras hablan ¿llora, grita o mantiene la calma?

P: No, pues. Sí, al principio sí grito, ¿verdad? Yo tiendo a hablar bien recio, entonces, pues no... cuando ya estoy así de... cuando me desespero, lo que hago es gritar, sí subo un montón el tono de voz.

T: ¿Qué ideas surgen en usted o que sentimientos experimenta que le hacen buscar apoyo en sus amistades?

P: Apoyo en amistades... eh... confusión tal vez, ¿verdad? Como... sí, confusión digo yo, porque cuando no entiendo de dónde se origina un problema, porque a veces, suena... porque también pasa que a veces hay cosas que para uno es un problema, y entonces uno no entiende porqué algo que no es problema se convierte en un problema. Entonces, allí es donde yo digo bueno, talvez sí oigo como que la opinión de otra persona, talvez él me puede aclarar... o que me dé otro punto de vista.

T: ¿A quién acude cuando tiene conflictos con su pareja a sus padres, amigos íntimos, hermanos, o hijos?

P: Si, no... hay una particularidad de nuestra relación... hay algo bien particular y es... porque, sí... la relación entre "R" (refiriéndose a su esposa) y mi mamá no es buena. ¿Sí? O sea, para ponértela así, en claro, cuando... bueno, tienen que haber un montón de cosas, ¿verdad? Pero digamos que cuando yo le dije a mi mamá que me iba a casar, pues, que le iba a pedir la mano a "R" (refiriéndose a su esposa), fue un total así No rotundo de... mejor fue mi pedida de mano, por ejemplo. Invité a todos mis amigos, a sus papás, a todos... a todos, y ella no fue. Ella fue "yo nunca la voy a querer a ella" y en ese caso es... porque está despechado, porque tiene... por lo que paso con su papá, y se siente solo, que no sé qué. Y no era eso, ¿verdad? Sino que, ya era como de antes, y entonces, la relación entre "R" (refiriéndose a su esposa) y mi mamá nunca ha sido buena. Y, mi mamá tuvo una relación muy traumática con su suegra. También viene una comparación de que mi mamá y su suegra tuvieron una relación muy de... como que de mucho resentimiento y eso, y, eh... por alguna razón, yo no sé por qué, ella como que... no, en lugar de agarrarlo al revés, como que ella fue muy dulce con su nuera. Es exactamente, supongo yo, igual que mi abuelita... que mi abuela fue con ella. Entonces, ella es bien dura. Ponete que, entonces yo no tengo la confianza de comunicación con mi mamá de conflictos, o sea... yo iría primero... yo tengo una... su hermana, que es mi tía... que es mi madrina, de bautizo, que tenemos una relación bien fuerte. Yo voy primero con ella, eh... porque ella quiere un montón a "R" (refiriéndose a su esposa), y ella... yo sé que ella aprecia a "R" (refiriéndose a su esposa), entonces yo sé que la respuesta que me va a dar siempre va a ser en pro digamos de solucionar el conflicto y no de ahondar el conflicto. Entonces, yo con ese sentido, con mis papás si no... pues con mi mamá, no tengo ningún consuelo, digamos, porque ella lo que va a hacer siempre... y siempre lo he dicho, ya pasado con conflictos pequeños, eh... es ahondar el conflicto. O sea, como que me hace cosas para, como... que digo "puchica,

C:3; E-2; P-44; L-26
 C:3; E-2; P-44; L-27
 C:3; E-2; P-45; L-1
 C:3; E-2; P-46; L-1
 C:3; E-2; P-46; L-2
 C:3; E-2; P-46; L-3
 C:3; E-2; P-46; L-4
 C:3; E-2; P-47; L-1
 C:3; E-2; P-48; L-1
 C:3; E-2; P-48; L-2
 C:3; E-2; P-48; L-3
 C:3; E-2; P-48; L-4
 C:3; E-2; P-48; L-5
 C:3; E-2; P-48; L-6
 C:3; E-2; P-48; L-7
 C:3; E-2; P-48; L-8
 C:3; E-2; P-48; L-9
 C:3; E-2; P-48; L-10
 C:3; E-2; P-48; L-11
 C:3; E-2; P-49; L-1
 C:3; E-2; P-50; L-1
 C:3; E-2; P-50; L-2
 C:3; E-2; P-50; L-3
 C:3; E-2; P-50; L-4
 C:3; E-2; P-50; L-5
 C:3; E-2; P-50; L-6
 C:3; E-2; P-51; L-1
 C:3; E-2; P-51; L-2
 C:3; E-2; P-52; L-1
 C:3; E-2; P-52; L-2
 C:3; E-2; P-52; L-3
 C:3; E-2; P-52; L-4
 C:3; E-2; P-52; L-5
 C:3; E-2; P-52; L-6
 C:3; E-2; P-52; L-7
 C:3; E-2; P-52; L-8
 C:3; E-2; P-52; L-9
 C:3; E-2; P-52; L-10
 C:3; E-2; P-52; L-11
 C:3; E-2; P-52; L-12
 C:3; E-2; P-53; L-1
 C:3; E-2; P-54; L-1

mi mamá como que quisiera que yo me peleara más...” y no al contrario, ¿verdad? Entonces yo sé que con ella nunca busco su consejo ni nada por el estilo.

T: ¿Qué sentimientos le ocasionan los conflictos?

P: Frustración es... creo que el más difícil de manejar. Cuando uno se frustra, querés hacer entender y que no te entiendan, de no entender por qué algo es así. Entonces, como que lidiar con un sentimiento de frustración es, creo que el más... más que rabia, sí porque... más que rabia, o enojo es frustración, ¿verdad?

T: ¿Cómo negocian acuerdos con su pareja?

P: Bueno, sí, allí hay algo... es algo complicado, ¿verdad? porque... eh... sí, y es la característica digamos, que yo he identificado en “R” (refiriéndose a su esposa), y es que... pero yo siento que es como que su viejo... su papá es igual, ¿verdad? Su papá siempre son... son las personas como muy lo que hacen ganar siempre. En todo es ganar siempre, ¿verdad? En cambio, yo soy más de ceder, ceder para ganar. Eh... por alguna razón con mi... mi papá tenía esta característica, digamos, y yo trabajé bastante tiempo con él en la oficina, era algo que él también utilizaba para los negocios. Como que uno lo entiende a veces que cediendo algunas cosas terminas ganando un montón de cosas más, entonces, sí es... yo ya sé que la disposición de ella es siempre ganar. Entonces, yo siempre trato de ceder, pero ganando. Encontrar la forma en que, yo cediendo, también termine ganando.

T: ¿Cómo solucionan usualmente sus problemas conyugales?

P: Pues, más que todo... lo que pasa es que digamos... sí, eh... platicando, siento yo pues, más que... yo creo que nosotros solucionamos el conflicto antes que se vuelva conflicto, cuando todavía son como dudas o... o... que hagamos un trabajo preventivo... trato de hacer como un trabajo preventivo, como decir, antes que sucedan las cosas. Definitivamente, cuando tenemos un problema, eh... pues, sí la verdad es que es platicando y... y... valorando como la relación, supongo yo.

T: ¿Cómo influye en sus actividades diarias (de trabajo o estudio) cuando hay conflictos de pareja?

P: Ah bueno, en el trabajo sí influye un montón. Sí, porque sí... digamos, como que... definitivamente sí soy mucho menos productivo cuando tengo... hemos tenido... o tengo algún problema, digamos, con “R” (refiriéndose a su esposa). No... digamos que, sí es como, ponete... eh... yo tengo... siempre tengo como que un montón de cosas en la cabeza, que aparte tenemos que trabajar en el banco, tengo tres emprendimientos tecnológicos, entonces como que siempre me mantengo bien ocupado. Me gusta mantenerme súper ocupado, en la mente y eso, entonces, sí me afecta un montón porque es como... y la mayoría de cosas... yo soy una persona muy creativa, en el sentido que me gusta solucionar problemas, y al final de cuentas es para lo que soy bueno. Y sí es un bloqueo total, o sea, cuando yo tengo un problema... o sea, creo que también paso en la necesidad de solucionar lo que tengo, porque sí me bloquea totalmente, o sea, soy totalmente funcional. O sea, me aflige mucho, digamos.

T: Cuando hay conflicto, ¿deja lo que está haciendo para concentrarse en el problema?

P: Sí, por eso, porque sí me... o sea, sí te digo que sí me impacta mucho y también de

C:3; E-2; P-54; L-2
 C:3; E-2; P-54; L-3
 C:3; E-2; P-54; L-4
 C:3; E-2; P-54; L-5
 C:3; E-2; P-55; L-1
 C:3; E-2; P-56; L-1
 C:3; E-2; P-56; L-2
 C:3; E-2; P-57; L-1
 C:3; E-2; P-58; L-1
 C:3; E-2; P-59; L-1
 C:3; E-2; P-60; L-1
 C:3; E-2; P-60; L-2
 C:3; E-2; P-60; L-3
 C:3; E-2; P-60; L-4
 C:3; E-2; P-61; L-1
 C:3; E-2; P-61; L-2
 C:3; E-2; P-62; L-1
 C:3; E-2; P-62; L-2
 C:3; E-2; P-62; L-3
 C:3; E-2; P-62; L-4
 C:3; E-2; P-62; L-5
 C:3; E-2; P-63; L-1
 C:3; E-2; P-64; L-1
 C:3; E-2; P-64; L-2
 C:3; E-2; P-64; L-3
 C:3; E-2; P-64; L-4
 C:3; E-2; P-65; L-1
 C:3; E-2; P-66; L-1
 C:3; E-2; P-66; L-2
 C:3; E-2; P-66; L-3
 C:3; E-2; P-66; L-4
 C:3; E-2; P-66; L-5
 C:3; E-2; P-66; L-6
 C:3; E-2; P-66; L-7
 C:3; E-2; P-66; L-8
 C:3; E-2; P-66; L-9
 C:3; E-2; P-66; L-10
 C:3; E-2; P-66; L-11
 C:3; E-2; P-66; L-12
 C:3; E-2; P-66; L-13
 C:3; E-2; P-66; L-14
 C:3; E-2; P-66; L-15

allí yo creo que sale una necesidad real de encontrarle una solución porque son cosas que me bloquean. Entonces, inclusive yo puedo identificarlo así “ah, no puedo dejar de pensar...” o “no estoy pensando en la solución de esto, porque estoy pensando en otra cosa”, Entonces, sí...

T: Cuénteme ¿Qué hace cuando tiene desacuerdos con su pareja?

P: Eh... pues, exponer mi punto de vista. Es lo que hago. Y buscar que mire las cosas desde mi percepción.

T: ¿Tienen alguna estrategia específica, que utilice cuando tienen conflictos de pareja?

P: Eh... no, ninguna.

T: ¿Alguna que les gustaría intentar?

P: Bueno, sí, pero, ¿cómo cuáles? Creo que le he dicho varias. Sí, en realidad, por eso pues... aparte de, o sea... evitar como que... ser explicativo, más que disuasivo, digamos, ser explicativo, ponerla a ella en el lugar, para que ella se dé cuenta que hay un conflicto y que necesitamos solucionarlo, ¿verdad?

T: Cuando tienen conflictos de pareja, ¿de qué maneras lograr efectivamente posponer o evita la discusión?

P: Ah, por eso... es como... o sea, comunicarlo cuando todavía es una duda o cuando comienzo a sentirme frustrado. Sí, eso es, como que... es un trabajo de prevención, ¿verdad? Por eso tiene que ser como constante, porque cuando uno se empieza como que a sentir como que algo no te parece, o que quisiera que se fuera algo... lo que hago es definitivamente decirlo, en algún momento.

T: ¿Pero no las evitan o trata de encerrar el problema en ningún momento?

P: No, sí... yo creo que no. O sea... talvez, bueno, no siempre, ¿verdad? Pues obviamente si hay como que un par que sí he dicho como que “ay, se le va a pasar” o “que le haga ganas un ratito”, pero... eh... al final de cuentas, como que lo que sí trato es más que lo trabajemos antes de que sea...

T: Cuénteme ¿en qué ocasiones hace bromas sobre el o los conflictos de pareja?

P: Todo el tiempo, pero eso creo que es algo que a ella no le gusta. Yo... una de las otras.... Eso creo que es un mal hábito que yo tengo es hacer chiste... pero era porque... eso si es algo que hacía mi papá, entonces es algo que yo he tratado de quitármelo, porque sé que al final de cuentas, tampoco es efectivo, porque a veces termina hiriendo más a la persona... porque cuando el conflicto es chiquito, sí todos nos terminamos riendo del conflicto, pero cuando el problema es grande, y si haces... como que lo tomas chiste, o no lo tomas en serio, la persona... lo puedes terminar haciendo más grande el conflicto, yo creo que... más que todo, por eso hemos tenido más cosas. Ponete que, hemos tenido algo pequeñito, y entonces yo me echo una sarcástica sobre eso, y entonces se vuelve un... porque... me lo he tratado de quitar pero... pero es algo que durante mucho tiempo lo hice en la oficina, porque cuando yo trabajaba con mi papá, siempre llegábamos así como “mira, ¿seguros que los de Guatel no han pagado?” “si vos, si ahora vamos a tener que salir... mejor vengamos en bus todos los días, que no va a haber para pagar la gasolina” O sea, era como tratar de ridiculizar el problema que teníamos, y lo hice durante tanto tiempo, que ahora me es difícil no

C:3; E-2; P-66; L-16
 C:3; E-2; P-66; L-17
 C:3; E-2; P-67; L-1
 C:3; E-2; P-68; L-1
 C:3; E-2; P-68; L-2
 C:3; E-2; P-68; L-3
 C:3; E-2; P-68; L-4
 C:3; E-2; P-68; L-5
 C:3; E-2; P-68; L-6
 C:3; E-2; P-68; L-7
 C:3; E-2; P-68; L-8
 C:3; E-2; P-68; L-9
 C:3; E-2; P-68; L-10
 C:3; E-2; P-68; L-11
 C:3; E-2; P-68; L-12
 C:3; E-2; P-68; L-13
 C:3; E-2; P-68; L-14
 C:3; E-2; P-68; L-15
 C:3; E-2; P-68; L-16
 C:3; E-2; P-68; L-17
 C:3; E-2; P-68; L-18
 C:3; E-2; P-68; L-19
 C:3; E-2; P-68; L-20
 C:3; E-2; P-68; L-21
 C:3; E-2; P-68; L-22
 C:3; E-2; P-68; L-23
 C:3; E-2; P-68; L-24
 C:3; E-2; P-68; L-25
 C:3; E-2; P-68; L-26
 C:3; E-2; P-68; L-27
 C:3; E-2; P-68; L-28
 C:3; E-2; P-69; L-1
 C:3; E-2; P-69; L-2
 C:3; E-2; P-70; L-1
 C:3; E-2; P-70; L-2
 C:3; E-2; P-70; L-3
 C:3; E-2; P-70; L-4
 C:3; E-2; P-70; L-5
 C:3; E-2; P-70; L-6
 C:3; E-2; P-70; L-7
 C:3; E-2; P-70; L-8
 C:3; E-2; P-70; L-9

hacerlo. Pero entonces... ya cuando es de pareja, es complicado, y yo creo que también es una fuente de conflicto.

T: ¿En qué ocasiones que recuerde han reído de las discusiones?

P: Sí, pues un montón. Digamos, ahorita ponete... ahorita es una ocasión bien chistosa, porque como "R" (refiriéndose a su esposa), está embarazada ahorita, de nuestro segundo bebé, de nuestro segundo hijo. Pero éste, éste embarazo sí le está yendo de la patada, sí le está yendo de final de mayo. Náuseas todo el tiempo, eh... se siente re mal. Más que todo le dio insomnio, se levanta a las cuatro de la mañana y se duerme a las cinco, eh... y vomita, siempre. Todas las mañanas, vomitar, vomitar, vomitar, y en las tardes vomitar, vomitar, vomitar. Entonces, es bien cansado, supongo yo, pero es algo con lo que yo bromeo. Porque digamos, hoy en la mañana, eh... cabal vomitó, o sea, estaba vomitando entonces yo como que fui con ella, pero ponete, ella lleva dos meses de estar vomitando todos los días en la mañana, ¿verdad? Entonces, te puedes imaginar que para ella no es algo ni "cute" ni bonito, ni... o sea, yo... lo chistoso es que yo lo sé. Entonces, hoy en la mañana estábamos allí, y ella estaba vomitando en el retrete, y yo como "la voy a ir a consolar, solo para que ella se sienta como apoyada" ¿verdad? Pero igual, yo me había acostado a las dos de la mañana trabajando, eh... me levanté a las cuatro de la mañana a llevar a "Ñ" (refiriéndose a su hija) al baño. Entonces, como que había sido bien pesada la noche, entonces como que tampoco lo quería hacer, ¿verdad? Entonces, tampoco como que sentía yo... como que "ala gran, me voy a tener que levantar, porque sino ella se va a sentir mal, o va a sentir que no la estoy apoyando, ¿verdad? Pero mejor me levanto, porque si yo no lo hago, y yo sé que eso va a ser causa de que no le importo, y yo qué sé..." porque el tema de hormonas es bien distinto allí. Entonces, como que me fui con ella, me puse a la par, y cabal ella la pobre sí seguía vomitando y cabal "buenos días mi amor" "si ya tranquila, ya pasó no sé qué..." "buenos días mi amor, solo no me vas a besar, porque qué guacalas, no te has lavado los dientes..." o sean según yo como que ridiculizando lo que estaba pasando, y sólo lo hice... y realmente, hice más grande el problema, ¿verdad? Entonces sí es como que "Sí, tú ya no me quieres besar" y yo así como "no, mira pues, o sea, estoy bromeando, ¿verdad?" Pero, o sea, ponete pues, también es de entenderlo como que sí, definitivamente no estaba buscando, pero bueno.

T: ¿En qué ocasiones, ha intentado ver el conflicto de pareja desde otros ojos, para que parezca más positivo?

P: ¿Para que parezca positivo? Ah... no sé, lo que pasa, nunca... o sea, como nunca como que lo he evitado. No sí... sí tenemos, por ejemplo... una de las cosas como que... un problema grande que tuvimos, o que todavía... que tenemos, porque no lo hemos logrado solucionar, es... hace un año se descompuso el carro, y tenemos dos carros y el carro que yo tenía se descompuso totalmente. Eh... y no nos lo han entregado, porque ha sido una tras de otra y ha sido un dolor, y no hay piezas para ese carro, no sé qué... y ha sido un conflicto, porque ya irnos en un carro es como que... pues un rato es bueno, pero hay cosas así como hoy, que yo quisiera hacer más cosas y que ella quisiera hacer más... ella quisiera estar en la casa, porque a esta hora no se

C:3; E-2; P-70; L-10
 C:3; E-2; P-70; L-11
 C:3; E-2; P-70; L-12
 C:3; E-2; P-70; L-13
 C:3; E-2; P-70; L-14
 C:3; E-2; P-70; L-15
 C:3; E-2; P-70; L-16
 C:3; E-2; P-70; L-17
 C:3; E-2; P-70; L-18
 C:3; E-2; P-70; L-19
 C:3; E-2; P-70; L-20
 C:3; E-2; P-71; L-1
 C:3; E-2; P-72; L-1
 C:3; E-2; P-72; L-2
 C:3; E-2; P-72; L-3
 C:3; E-2; P-72; L-4
 C:3; E-2; P-72; L-5
 C:3; E-2; P-72; L-6
 C:3; E-2; P-72; L-7
 C:3; E-2; P-72; L-8
 C:3; E-2; P-73; L-1
 C:3; E-2; P-74; L-1
 C:3; E-2; P-74; L-2
 C:3; E-2; P-74; L-3
 C:3; E-2; P-74; L-4
 C:3; E-2; P-74; L-5
 C:3; E-2; P-74; L-6
 C:3; E-2; P-74; L-7
 C:3; E-2; P-74; L-8
 C:3; E-2; P-75; L-1
 C:3; E-2; P-76; L-1
 C:3; E-2; P-76; L-2
 C:3; E-2; P-76; L-3
 C:3; E-2; P-76; L-4
 C:3; E-2; P-76; L-5
 C:3; E-2; P-76; L-6
 C:3; E-2; P-76; L-7
 C:3; E-2; P-76; L-8
 C:3; E-2; P-76; L-9
 C:3; E-2; P-76; L-10
 C:3; E-2; P-76; L-11
 C:3; E-2; P-76; L-12

siente bien, a esta hora comienza a vomitar y todo, entonces ya está cansada, ya se empieza a sentir mal y todo el rollo, entonces eh... el tema del carro comienza a surgir digamos como conflicto, eh... entonces, es así como “no mira, igual de todos modos, si yo tuviera mi carro, ¿sí? No platicaríamos nada, porque... nos miraríamos lo mismo que miramos a “Ñ” (refiriéndose a su hija). Por lo menos nos echamos dos horas de plática forzi voluntaria todos los días”. Como que es tratarlo de hacerlo algo positivo, ¿verdad? Así como “mira, yo sé que el carro sí es importante, pero si no fuera así, nos miraríamos para dormir y ni siquiera para desayunar” porque ella sale más temprano... yo entro a las nueve y ella entra a las ocho. Yo por lo general, salgo tipo siete, ocho y yo cuando llego por el mismo embarazo, ella a las ocho ya está dormida, porque sí te cansa un montón.

T: ¿Obtiene aprendizajes de las discusiones?

P: La verdad es que me gustaría decir que sí, pero la verdad es bien difícil. Sí, es bien difícil, eh... la verdad yo creo que el aprendizaje... el aprendizaje no viene inmediatamente, ¿verdad? Creo que el aprendizaje está en retrospectiva, pero mucho tiempo después. No es... el aprendizaje no es como “ah, sí lo hice mal...” Es más, creo que tiene que ser repetitivo, para que uno aprenda. Entonces, solo cuando una lleva, que ha caído dos o tres veces en el mismo problema es cuando un aprende de un problema, pero después de eso yo diría que no. No se aprende de los errores, es difícil aprender de un error.

T: ¿Qué piensa de usted mismo después de las discusiones?

P: Ah, que debería ser más asertivo en algunas cosas. Porque a veces, como que también... como que sí me... como te digo, como que sí me trato... como ella no está dispuesta a ceder tanto, siempre soy yo el que trata como de ceder así... como hasta el mínimo, pero sí me quedo también como con una parte de “ay, no debí de haber cedido tanto... ella también... talvez ella sí debió haber puesto más compromiso de su parte...” Ese es el “*feeling*” que me ha quedado digamos como que después de una discusión realmente grande, es como “¿será que... será que no estoy... o sea, será que estoy cediendo demasiado?” O sea, sí me... me queda la duda como del compromiso.

T: ¿Y de su conyugue?

P: Ah pues, obviamente que... lo que pienso de ella es que ella sí es difícil que ceda, ¿verdad? Entonces, sí es como complicado el que ella como ceda más, entonces eso es lo único como que... como que me queda, pero al final de cuentas es así como... yo ya sabía que ella era así, sí es como... no me... no me afecta, digamos... sino que es como que sí yo sé que ella está siempre por ganar... sí me gustaría que algún día ella ceda un poco más, pero igual, yo ya sé cómo es ella, y pues, de esa forma es como la acepto. Y al final de cuentas, todavía no ha venido un problema tan grande o tan difícil, porque como uno no puede hablar, de eso no... no sabemos cuándo va a venir... la vida cambia así en un segundo, ¿verdad? Eh... siempre, siempre me quedó como que hice la mejor decisión. O sea, nunca he terminado una discusión sin... pensando en “ah, no me hubiera casado”. Increíblemente, siempre he terminado una discusión pensando en “definitivamente, estar con “R” (refiriéndose a su esposa), es lo mejor que

C:3; E-2; P-76; L-13
 C:3; E-2; P-76; L-14
 C:3; E-2; P-76; L-15
 C:3; E-2; P-76; L-16
 C:3; E-2; P-76; L-17
 C:3; E-2; P-76; L-18
 C:3; E-2; P-76; L-19
 C:3; E-2; P-76; L-20
 C:3; E-2; P-76; L-21
 C:3; E-2; P-76; L-22
 C:3; E-2; P-76; L-23
 C:3; E-2; P-76; L-24
 C:3; E-2; P-76; L-25
 C:3; E-2; P-76; L-26
 C:3; E-2; P-77; L-1
 C:3; E-2; P-78; L-1
 C:3; E-2; P-78; L-2
 C:3; E-2; P-79; L-1
 C:3; E-2; P-79; L-2
 C:3; E-2; P-79; L-3
 C:3; E-2; P-80; L-1
 C:3; E-2; P-80; L-2
 C:3; E-2; P-80; L-3
 C:3; E-2; P-81; L-1
 C:3; E-2; P-81; L-2
 C:3; E-2; P-82; L-1
 C:3; E-2; P-82; L-2
 C:3; E-2; P-82; L-3
 C:3; E-2; P-83; L-1
 C:3; E-2; P-83; L-2
 C:3; E-2; P-84; L-1
 C:3; E-2; P-85; L-1
 C:3; E-2; P-86; L-1
 C:3; E-2; P-86; L-2
 C:3; E-2; P-86; L-3
 C:3; E-2; P-86; L-4
 C:3; E-2; P-86; L-5
 C:3; E-2; P-86; L-6
 C:3; E-2; P-86; L-7
 C:3; E-2; P-86; L-8
 C:3; E-2; P-86; L-9
 C:3; E-2; P-86; L-10

pude haber hecho, porque logré resolver el conflicto...” porque, digamos, yo viví con una chava antes de “R” (refiriéndose a su esposa), yo viví con una chava un año. Y... sí allí sí era... o sea, la chava llegaba hasta a ser agresiva. O sea, le digo que nosotros en una relación, una vez que... pues, para... empezó con una... una cosa de la nada, saludé a una mi ex novia en un bar en la zona diez, y eso que éramos novios todavía y... o sea, me terminó aruñando, el carro... o sea, yo todavía tengo las marcas. Hasta hace poco todavía tenía las marcas, o sea sí fue bien gruesa, porque ella físicamente me atacó. Y sea lo que sea, digamos como que en mi familia sí eso nunca hubo, nunca hubo violencia física, ¿verdad? Entonces definitivamente, a pesar que mis papás tuvieron problemas súper serios en cuanto a temas de fidelidad y qué sé yo y de dinero y todo lo demás, nunca se faltaron el respeto de manera física, ¿verdad? Eh... es más, ni siquiera levantarse la voz enfrente de nosotros, pues uno sabía qué discutían y todo, pero... pero entonces, sí dije yo “bueno, yo tampoco lo voy a hacer” Entonces, preferí como que “no, definitivamente eso es totalmente improductivo...” y....

T: ¿Qué ideas o pensamientos dañinos tiene cuando discute con su pareja?

P: Sí, el que ella no va a ceder. Ese es...el pensamiento mío que menos me gusta. Es predisponerme a que ella no va a ceder en su disposición.

T: Los conflictos producen estrés y cansancio, usualmente las personas tienen sus medios para reducirlos cómo ir al gimnasio, hacerse masajes o salir a caminar éstos son ejemplos comunes. ¿Cuénteme que medios utiliza usted?

P: Sí, eh... programar (se ríe). Es la forma que distraigo mi mente, así que suena como cuento pero es lo que uno hace. Yo me pongo a programar o a construir cosas, es lo que me gusta.

T: ¿En qué ocasiones recurre al trabajo o a otras actividades para apartar los conflictos de su mente?

P: Ah, es que...como te digo, para apartar lo conflictos, ninguna, porque literalmente me bloquean. Sí, entonces, sí... no, no... porque no los puedo apartar, o sea nunca los uso para poder apartarme del conflicto porque literalmente me bloqueo, entonces no.

T: ¿Utiliza o ha utilizado drogas para sentirse mejor durante o después de un conflicto de pareja?

P: No.

T: ¿Qué hacen para que no surjan nuevos conflictos en su relación?

P: Pues, la verdad eh... tratar como... tratar de... no sé, la verdad ¿qué hacemos efectivamente para que no tengamos conflictos? Lo que pasa es que hacer algo así como que... no sé, como que proactivamente, hay parejas por ejemplo, hay parejas que va a hacer cosas juntos o algo así... la verdad es que... querernos siento yo, no sé, como que... eh... aprovechar los momentos que tenemos para un... para nosotros y... pues, lo que sí.... La verdad, yo lo que siento es como que trato de ponerle atención, aun cuando a veces uno está cansado y... es así como... interesarme... pero interesarme por sus cosas, ¿verdad? Por qué le sucede en su día a día, es bien importante... como que... no sólo es decir “ah mira, ¿cómo te fue en la *office*?” sino que realmente escucharlo y... otra cosa que... bueno, que yo he visto es que sí nos

C:3; E-2; P-86; L-11
 C:3; E-2; P-86; L-12
 C:3; E-2; P-86; L-13
 C:3; E-2; P-86; L-14
 C:3; E-2; P-86; L-15
 C:3; E-2; P-86; L-16
 C:3; E-2; P-86; L-17
 C:3; E-2; P-86; L-18
 C:3; E-2; P-86; L-19
 C:3; E-2; P-86; L-20
 C:3; E-2; P-86; L-21
 C:3; E-2; P-86; L-22
 C:3; E-2; P-86; L-23
 C:3; E-2; P-86; L-24
 C:3; E-2; P-86; L-25
 C:3; E-2; P-87; L-1
 C:3; E-2; P-88; L-1
 C:3; E-2; P-89; L-1
 C:3; E-2; P-90; L-1
 C:3; E-2; P-90; L-2
 C:3; E-2; P-90; L-3
 C:3; E-2; P-90; L-4
 C:3; E-2; P-90; L-5
 C:3; E-2; P-90; L-6
 C:3; E-2; P-90; L-7
 C:3; E-2; P-90; L-8
 C:3; E-2; P-90; L-9
 C:3; E-2; P-90; L-10
 C:3; E-2; P-91; L-1
 C:3; E-2; P-92; L-1
 C:3; E-2; P-92; L-2
 C:3; E-2; P-92; L-3
 C:3; E-2; P-92; L-4
 C:3; E-2; P-92; L-5
 C:3; E-2; P-92; L-6
 C:3; E-2; P-92; L-7
 C:3; E-2; P-92; L-8
 C:3; E-2; P-92; L-9
 C:3; E-2; P-92; L-10
 C:3; E-2; P-92; L-11
 C:3; E-2; P-92; L-12
 C:3; E-2; P-92; L-13

empoderamos un montón. Nos decimos “sí, yo sé que tú sos capaz...” o sea, y confianza... “yo sé que tú lo podes lograr... yo sé que tú podes lograr eso” O sea, y yo creo que eso ha ayudado un montón a que... por eso ella cuando dice “mira, yo tengo un problema en el trabajo...” porque ella sabe que yo no... que eso yo no lo voy a agarrar como de chiste, sino que sí le voy a decirle como “no mira, yo sé que tú lo que podes aquí es esto y esto, y tú lo podes lograr. Y buscá aquí o metete a estudiar otra cosa, o búscalo acá...” Como que... pero ella también, en ese sentido, ella me dice “no, o sea, tú lo podes hacer, sino te lo...” es como que para... realmente es interesarse en el día a día, o sea, poner atención cinco minutos en el día, ¿sí? Te evita un montón de cosas que talvez ir guardando esa frustración... como digo, el sentimiento más difícil de manejar, siento yo, es el de frustración. Y cuando uno se va frustrando por algo, aunque sea externo, en el trabajo, en el tráfico, eh... entonces, es así como... bueno, sí... ponele cinco minutos a algo... o dos minutos o pues... pero realmente interesarse por las cosas evita que las cosas escalen, ¿verdad? Que es ventila... bueno, tratar de ventilar las cositas chiquitas poquito a poco, ¿verdad?

T: ¿Utiliza alguna bebida alcohólica después de un conflicto con su pareja?, ¿cuál?

P: No.

T: ¿Cómo utiliza su conyugue el poder para salirse con la suya tras una pelea?

P: ¿El poder? O sea... Hay dos cosas. Sí, definitivamente como que... sí es una relación de poder, como que al final de cuenta, quién puede más. Lo que sucede es que yo nunca “pelo” con el poder. Digamos como que, al no pelear con él, yo sí... siempre es como una técnica como de ceder es como terminar cediendo para ganar hasta cierto punto... siempre tratar... obviamente, no siempre se puede. Pues, alguien... pues alguien siempre tiene que ser su punto a notar. Y definitivamente, pues las mujeres tienen mucho más poder que los hombres. Primero, porque uno se cansa más... no sé si uno se cansa más rápido, o realmente uno se da más rápido o al final no es tan importante al final de cuentas tener la razón, siento yo. Sí, pero sí, definitivamente, yo siento que sí, para salirse, con lo que quiere sí defectivamente ella lo usa.

T: ¿Cree que su conyugue ve más o menos problemas en su relación?

P: Ah, allí sí no sabría... no sabría si ella... yo... definitivamente, ella debe mirar más. Porque, como te digo, a veces ella se enoja, pues, porque se enoja y yo no me doy cuenta. A veces inclusive “es que la semana pasada estuve enojada...” y yo como “perdón, ¿verdad?” O sea, no me di cuenta. Y yo creo que es de lo que más hemos tenido... los problemas yo creo que grandes que hemos tenido es como... porque yo... ella es como... no es así como “mira, a mí no me gusta que hagas tal cosa...” y así es... yo le decía a alguien... Hay otra cosa, digamos como que... yo viví un tiempo en Alemania, y era una cuestión que también platicamos con un amigo, esto sí viene en caso. Que también tiene que ver con las relaciones de amigos. Y yo cuando estaba de intercambio, le decía que hay algo bien, bien... que yo miro que es de nuestra cultura aquí en Guatemala. Cuando vos tenés un problema con una persona o cuando una persona tiene un problema contigo, nunca te lo dice. Nunca va a llegar y te va a decir “mira vos, a mí no me gusta que hables de tal... de tal cosa, porque a mí no me gustan

C:3; E-2; P-92; L-14
C:3; E-2; P-92; L-15
C:3; E-2; P-92; L-16
C:3; E-2; P-92; L-17
C:3; E-2; P-92; L-18
C:3; E-2; P-92; L-19
C:3; E-2; P-92; L-20
C:3; E-2; P-92; L-21
C:3; E-2; P-92; L-22
C:3; E-2; P-92; L-23
C:3; E-2; P-92; L-24
C:3; E-2; P-92; L-25
C:3; E-2; P-92; L-26
C:3; E-2; P-92; L-27
C:3; E-2; P-92; L-28
C:3; E-2; P-92; L-29
C:3; E-2; P-92; L-30
C:3; E-2; P-92; L-31
C:3; E-2; P-92; L-32
C:3; E-2; P-92; L-33
C:3; E-2; P-92; L-34
C:3; E-2; P-92; L-35
C:3; E-2; P-92; L-36
C:3; E-2; P-92; L-37
C:3; E-2; P-92; L-38
C:3; E-2; P-92; L-39
C:3; E-2; P-92; L-40
C:3; E-2; P-92; L-41
C:3; E-2; P-92; L-42
C:3; E-2; P-92; L-43
C:3; E-2; P-92; L-44
C:3; E-2; P-92; L-45
C:3; E-2; P-92; L-46
C:3; E-2; P-92; L-47
C:3; E-2; P-92; L-48
C:3; E-2; P-92; L-49
C:3; E-2; P-92; L-50
C:3; E-2; P-92; L-51
C:3; E-2; P-92; L-52

las rancheras...” algo tan sencillo, ponete “mira mano, a mí no me hables de rancheras mano porque eso a mí no me gusta...” La gente nunca llega a decirte algo así. En cambio, en Alemania, ponete, cuando yo estaba allá de adolescente, la gente sí llega. Y te dice “ala mira vos, a mí la verdad si no me gusta tu actitud con respecto a otras personas. Cuando esté aquí, por favor no lo hagas...” Y es súper normal, y la gente ni se ofende ni es como “ah va, disculpa, no es para ofenderte...” y punto, ¿verdad? En cambio, aquí es totalmente distinto. La gente nunca te dice eso. Digamos, si a alguien le cae mal una actitud tuya, te evita, te dice “a ver qué día nos miramos...” y... pero nunca te lo dice, ¿verdad? Entonces, por eso es que yo creo que de allí, o sea, de... porque de mi adolescencia, yo cabal me fui cuando salí de quinto bachillerato, antes de entrar a la “U”. Entonces, entre los dieciséis y los diecisiete años sí me formó un montón, porque sí me impactó un montón. Porque cuando yo llegué allá, sí fue como que... sí tuve gente que me dijo “mira, mano, ¿qué estás hablando de mí? Si no te gusta algo, decímelo. O sea, a mí no me gusta que seas así por X o Y razón. Si vos me lo decís, pues yo lo voy a cambiar...” Así de sencillo. En cambio, aquí uno aprende a ser bien hipócrita hasta cierto sentido. No sé si como hipócrita, pero al final se hace peor. En cambio, allá la gente es bien... hasta se puede llegar a sentir bien directo, bien pesado, si queres verlo, pero son cosas importante que te digan mejor... yo tenía un amigo que no le gustaba que llegara en pantalones rotos y que... que vos decis “¿y qué? Es mi forma de vestirme... soy yo”. Entonces él dijo “mira vos, a mí la verdad no me gusta la mara que se viste así porque donde yo crecí había una banda de chavos... mareros... o algo como mara que siempre me pegaba y andaban así vestidos entonces a mí no me gusta que la gente me asocie con esa imagen. Entonces, no te vistas así cuando salgas conmigo...” “Vos mano, disculpa, yo... la verdad, es que nunca fue mi intención incomodarte pues...” entonces, dejé de usarlos, ¿verdad? O sea, mientras que aquí yo sé que eso nunca, nunca hubiera pasado. O sea, y hay cosas que se dan. Ponete, yo oigo a gente que dice “¡ay no!, a fulanito no lo invito porque sólo reggaeton oye...” “Decíselo... que no tiene nada de malo que vos llegás y le decis que no te gusta el reggaetón, cuando estén juntos oigan una cosas oigan algo que les guste” y lo que hace la mara, “¡ay es que fulanito le gusta el reggaetón! Qué muco...” O sea, ¿por qué no vas y le decis? Si no te gusta su actitud, vas y se lo decis. Lo más que puede hacer es que definitivamente... y eso es la otra parte, la otra parte es que aquí todo te ofende, todo es una ofensa, todo es personal... y no pues, si la gente tiene derecho a no gustarle las cosas que a ti te gustan, y a decírtelo entonces yo... yo creo que también eso también tiene un montón que ver en mi relación con mi pareja, porque definitivamente yo sé que aun cuando me pueden gustar ciertas cosas, ella tiene todo el derecho que no le gusten. Y yo prefiero que me lo digan y yo decir “mira, a mí no me gusta no sé qué...” a que ella lo haga. O sea, para mí es mejor estrategia evitar el conflicto que no decir nada.

Entrevista Pareja 4 cónyuge 1

C:4; E-1; P-1; L-1
 C:4; E-1; P-2; L-1
 C:4; E-1; P-2; L-2
 C:4; E-1; P-2; L-3
 C:4; E-1; P-2; L-4
 C:4; E-1; P-2; L-5
 C:4; E-1; P-2; L-6
 C:4; E-1; P-3; L-1
 C:4; E-1; P-4; L-1
 C:4; E-1; P-4; L-2
 C:4; E-1; P-4; L-3
 C:4; E-1; P-4; L-4
 C:4; E-1; P-4; L-5
 C:4; E-1; P-5; L-1
 C:4; E-1; P-6; L-1
 C:4; E-1; P-6; L-2
 C:4; E-1; P-6; L-3
 C:4; E-1; P-6; L-4
 C:4; E-1; P-7; L-1
 C:4; E-1; P-7; L-2
 C:4; E-1; P-8; L-1
 C:4; E-1; P-8; L-2
 C:4; E-1; P-8; L-3
 C:4; E-1; P-8; L-4
 C:4; E-1; P-8; L-5
 C:4; E-1; P-9; L-1
 C:4; E-1; P-9; L-2
 C:4; E-1; P-10; L-1
 C:4; E-1; P-11; L-1
 C:4; E-1; P-11; L-2
 C:4; E-1; P-12; L-1
 C:4; E-1; P-12; L-2
 C:4; E-1; P-13; L-1
 C:4; E-1; P-14; L-1
 C:4; E-1; P-14; L-2
 C:4; E-1; P-14; L-3
 C:4; E-1; P-14; L-4
 C:4; E-1; P-14; L-5
 C:4; E-1; P-15; L-1

T: ¿Podría contarme cómo ha sido su experiencia de casada en general?

P: Pues...¡Maravillosa! Una aventura, la verdad. Ehmm... El principio nos costó mucho adaptarnos, ¿verdad? Venimos de dos familias súper diferentes. Yo vengo de una familia integrada y él de una familia súper desintegrada, entonces eh...eso complicó un poco...nuestra integración propiamente, ¿verdad? Pero, hemos podido llevarla...en pasos, ¿verdad? eh...con momentos turbios, por supuesto, pero también...momentos más felices que desagradables, ¿verdad?...

T: ¿Qué los define como pareja, a tu parecer?

P: ¿Qué nos define? La solidaridad que hay entre nosotros, eh...la paciencia, talvez, y el amor sobre todo porque de eso sí estoy segura: que si él y yo no estuviéramos enamorados, ya no estaríamos juntos... y la solidaridad, ¿verdad? El ser empático todos los...no todos los días, pero tratar de ser empático todos los días...con la otra persona, porque nos levantamos de una forma diferente todos los días, ¿verdad?

T: ¿Qué los une como pareja?

P: El amor. Primero, el amor. El segundo, el...nuestros sueños, ¿verdad? Compartimos, eh, los mismos sueños. Nuestras hijas, ¿verdad? Eh... y pues eso, ¿verdad? Que queremos...que ya sabemos a dónde queremos ir, y queremos llegar juntos a ese punto, ¿verdad? Entonces...

T: Cuando difieren en algo con tu pareja, ¿cuál crees que es lo que más les sirve para resolverlo?

P: Que eh...Que uno de los dos se quede callada. O sea, que uno de los dos sea el que...eso que dicen, de que uno "juegue trova". Sí, así cabal... porque sino, si terminamos peleando los dos fuerte, pues ¿verdad? Entonces si...el aprender a callar sin...sin caer en lo sumiso o en lo "que te dejes", ¿verdad? Eh...en que te traten mal, no...pero sí aprender a callar cuando es necesario.

T: Del 1 al 10, siendo 1 Completamente Insatisfactorio y 10 Completamente Satisfactorio, ¿Cuán satisfecha está en su relación?

P: Yo 10 (Se ríe). Ahora él, saber (Se ríe). Allí te cuento cuando me la... (Se ríe)

T: Al comparar su relación...con los otros amigos que tiene y conocidos, ¿cómo considera que es su relación?

P: La mía es la mejor, según mis ojos...Pero...definitivamente cada quien mira a su patrimonio como quiere, claro.

T: ¿Qué es lo que ves que es muy fuerte en la tuya?

P: Eh...Eso, que somos muy solidarios el uno con el otro y que...ehh...escuchamos consejos de nuestros papás, ¿verdad? Mis papás, eh pues...Mis papás son personas muy sabias...Su mamá es una mujer muy sabia también, entonces nos dejamos llevar de consejos sin dejar que se metan en...porque no se meten, pero sí nos aconsejan y sabemos escuchar.

T: ¿Cuáles son los principales motivos de los conflictos con tu pareja?

C:4; E-1; P-16; L-1
 C:4; E-1; P-16; L-2
 C:4; E-1; P-16; L-3
 C:4; E-1; P-16; L-4
 C:4; E-1; P-16; L-5
 C:4; E-1; P-17; L-1
 C:4; E-1; P-18; L-1
 C:4; E-1; P-18; L-2
 C:4; E-1; P-18; L-3
 C:4; E-1; P-18; L-4
 C:4; E-1; P-18; L-5
 C:4; E-1; P-19; L-1
 C:4; E-1; P-20; L-1
 C:4; E-1; P-20; L-2
 C:4; E-1; P-20; L-3
 C:4; E-1; P-20; L-4
 C:4; E-1; P-21; L-1
 C:4; E-1; P-22; L-1
 C:4; E-1; P-23; L-1
 C:4; E-1; P-24; L-1
 C:4; E-1; P-25; L-1
 C:4; E-1; P-26; L-1
 C:4; E-1; P-26; L-2
 C:4; E-1; P-26; L-3
 C:4; E-1; P-26; L-4
 C:4; E-1; P-26; L-5
 C:4; E-1; P-26; L-6
 C:4; E-1; P-26; L-7
 C:4; E-1; P-27; L-1
 C:4; E-1; P-27; L-2
 C:4; E-1; P-28; L-1
 C:4; E-1; P-28; L-2
 C:4; E-1; P-28; L-3
 C:4; E-1; P-28; L-4
 C:4; E-1; P-29; L-1
 C:4; E-1; P-30; L-1
 C:4; E-1; P-30; L-2
 C:4; E-1; P-30; L-3
 C:4; E-1; P-30; L-4
 C:4; E-1; P-31; L-1
 C:4; E-1; P-32; L-1
 C:4; E-1; P-32; L-2

P: Económicos. Cuando hay...ponete, que hay que pagar algo y...D (*refiriéndose a su esposo*) es dueño de su propia empresa, entonces él no depende de un sueldo mensualmente...Entonces hay meses muy buenos y hay meses...Y hay meses muy... y muy malos, ¿verdad? Entonces, eh...Eso, los problemas eco...nuestro peor...nuestros peores conflictos han sido por el dinero.

T: ¿Qué piensa de la forma que usted maneja los conflictos?

P: A veces bien y a veces mal. A veces soy muy explosiva, y no me aguanto y no me quedo callada...que es lo que te decía, ¿verdad? El aprender a quedarte callada, eso. Entonces a veces exploto, él explota y yo exploto otra vez y él el doble...Entonces, eso nos crea muchos conflictos. Y lo otro era...mmm...eh... ¿cómo me introdujo la pregunta?

T: ¿Qué piensa de la forma en la que maneja los conflictos?

P: Y el lado positivo es ese, ¿verdad? Que a veces, él mejor se va, ¿verdad? y espera a que todo se calme, ó yo me quedo callada y espero horas a que él ya lo vea yo tranquilo, y ya podemos hablar. Porque definitivamente, el diálogo es lo que resuelve todo pues, ¿verdad?

T: ¿Con qué frecuencia discuten?

P: Ahh la gran...No sé, talvez...¿Discutir? ¿o pelear?

T: Ambas

P: Tal vez un par de veces al mes (Se ríe)

T: ¿Cuál es la diferencia para ti entre discutir y pelear?

P: Discutir...Yo puedo tener una discusión, eh...emocionante, digamos, ¿verdad? de un tema específico. El colegio de las niñas, eh, lo que viene a pagar, las tarjetas de crédito... Pelearnos es "Mirá, ¿es que tú no entiendes!", ¿verdad?...Entonces, ya es como...ya poner a la otra persona... ¿qué? Como calentarle el cerebro a la otra persona con... como con gusto. Entonces si nos peleamos un par de veces al mes. Una vez al mes, tal vez ¿verdad? O sea, sí tenemos nuestras peleitas. Pero nunca llegan a... así como que...a gritos o a faltarse el respeto.

T: ¿Intentás hallar consuelo en la religión o alguna creencia espiritual cuando tenés conflictos?

P: Ah sí, sí. Sí, soy Católica y, sí definitivamente...Yo sí, mi esposo no. Él es eh... ¿cómo es? A él le da igual. Pero yo sí. Yo soy como bien Católica y... tengo a mi... mi asesor, digamos, espiritual, ¿verdad? Entonces, sí trato de buscarlo periódicamente como para platicar con él y...

T: ¿Lo hallás en él?

P: ...Pues eh...No sólo en él, también en mi papá pues, pero...como me estás preguntando específicamente si en la religión sí. Rezo mucho, todos los días. O sea, sí tenemos...eh...la costumbre, si lo querés ver así, ¿verdad? de... orar todos los días, ¿verdad? con las niñas, y yo rezo también por mi cuenta, ¿verdad?

T: ¿Y cuando pelean tú decís: "¡Ay! Voy a rezar como para que..."?

P: ...Eh...Pues como cuando...pues talvez las veces que han sido...mirá, realmente, en los nueve años que tenemos de matrimonio, nos habremos peleado fuerte, feo, tres

C:4; E-1; P-32; L-3
 C:4; E-1; P-32; L-4
 C:4; E-1; P-32; L-5
 C:4; E-1; P-33; L-1
 C:4; E-1; P-33; L-2
 C:4; E-1; P-34; L-1
 C:4; E-1; P-34; L-2
 C:4; E-1; P-34; L-3
 C:4; E-1; P-34; L-4
 C:4; E-1; P-34; L-5
 C:4; E-1; P-34; L-6
 C:4; E-1; P-35; L-1
 C:4; E-1; P-36; L-1
 C:4; E-1; P-36; L-2
 C:4; E-1; P-37; L-1
 C:4; E-1; P-38; L-1
 C:4; E-1; P-39; L-1
 C:4; E-1; P-40; L-1
 C:4; E-1; P-40; L-2
 C:4; E-1; P-40; L-3
 C:4; E-1; P-40; L-4
 C:4; E-1; P-40; L-5
 C:4; E-1; P-41; L-1
 C:4; E-1; P-42; L-1
 C:4; E-1; P-42; L-2
 C:4; E-1; P-42; L-3
 C:4; E-1; P-42; L-4
 C:4; E-1; P-43; L-1
 C:4; E-1; P-43; L-2
 C:4; E-1; P-44; L-1
 C:4; E-1; P-44; L-2
 C:4; E-1; P-44; L-3
 C:4; E-1; P-45; L-1
 C:4; E-1; P-45; L-2
 C:4; E-1; P-46; L-1
 C:4; E-1; P-46; L-2
 C:4; E-1; P-47; L-1
 C:4; E-1; P-47; L-2
 C:4; E-1; P-48; L-1
 C:4; E-1; P-49; L-1
 C:4; E-1; P-49; L-2

veces. Y sí, allí sí. Pero con peleas, o discusiones del diario vivir no, no, no. Pues, sí le pido a Dios y le agradezco a Dios que me dio paz en cierto momento, pero sí...Pero no es como que me vaya a meter a la Iglesia a llorar y...No.

T: ¿Cuáles son los apoyos a los que generalmente acudís cuando surgen problemas con tu pareja?

P: A mis papis (Se ríe)...Sí, a mi...Bueno, en este caso a mi papá...mi mamá falleció hace un par de años. Entonces, a mi papá, ¿verdad? Y...pues muy sabio, la verdad. Nunca se han metido. Yo me peleo con "2" (*refiriéndose a su esposo*)...hoy, y llamó llorando, y al día siguiente él va y almuerza y mi papá lo recibe con un abrazo pues, ¿verdad? O sea...Entonces, sí mi papá...Para "2" (*su esposo*), mi papá es como su papá también, ¿verdad? Entonces, en mi papá.

T: ¿Alguna persona le brinda consejos cuando tiene conflictos?

P: Mi papá, solo. Pues, la verdad, a mí no me gusta estar ventilando mis problemas de matrimonio, así que solo a mi papá.

T: ¿A quién es la primera persona que piensa llamar cuando tiene conflictos?

P: Ahora, a mi papá. Antes era a mi mamá.

T: ¿Cómo escogió a esa persona?

P: Eh...No sé, fue como instinto. La primera vez que discutí...la primera vez que tuvimos una pelea fuerte con "2" (*su esposo*), lo primero que hice fue que llamé a mi mamá llorando pues, ¿verdad? Y mi mamá, muy sabiamente, me mandó por un tubo pues, ¿verdad? (Se ríe). Entonces, eh...dije yo: "No, definitivamente, mi mamá sí sabe", ¿verdad? Entonces, a mi mamá. Y pues, ahora que no está mi mamá, llamo a mi papá.

T: ¿Qué clase de ayuda le pide a estas personas?

P: Que me escuchen, nada más. Pues, es como desahogarme, ¿verdad? Y si me dan un consejo, pues...¡qué bendición! ¿Verdad? Mis papás tuvieron un matrimonio...de los que ya no existen, así que...de algo sirven. (A un mesero: ¿Se lo podría poner a la nena allí, disculpe?...Para la princesa).

T: ¿Qué capacidades o habilidades personales tuyas usa a la hora de resolver conflictos?

P: Mmm...La comunicación, ¿verdad? Eh...Pues, eso. Trato como de respirar profundo y...aguantarme, y comunicarlo, o sea, sí... pero comunicarme de hacerlo que me escuche. No que me pelee de regreso, sino que me escuche, ¿verdad?

T: Si el conflicto se torna tedioso y te es difícil encontrar una solución, ¿qué es lo que usualmente hacen?

P: Eh...Dejar... Esperar a que se apacigüen las aguas. Y hablar después, y pedir perdón después... Sí, tomarse un tiempo, como de..."Time out".

T: ¿Cómo se reparten la responsabilidad sobre haber originado o aumentado una discusión?

P: ¿Cómo así? No entiendo.

T: Por ejemplo, si...alguno tiene como que más responsabilidad que el otro...lo buscan así, lo toman en cuenta como "Ah, él comenzó"...

C:4; E-1; P-50; L-1
 C:4; E-1; P-51; L-1
 C:4; E-1; P-51; L-2
 C:4; E-1; P-51; L-3
 C:4; E-1; P-51; L-4
 C:4; E-1; P-52; L-1
 C:4; E-1; P-53; L-1
 C:4; E-1; P-54; L-1
 C:4; E-1; P-55; L-1
 C:4; E-1; P-55; L-2
 C:4; E-1; P-55; L-3
 C:4; E-1; P-55; L-4
 C:4; E-1; P-55; L-5
 C:4; E-1; P-55; L-6
 C:4; E-1; P-55; L-7
 C:4; E-1; P-56; L-1
 C:4; E-1; P-56; L-2
 C:4; E-1; P-57; L-1
 C:4; E-1; P-57; L-2
 C:4; E-1; P-57; L-3
 C:4; E-1; P-58; L-1
 C:4; E-1; P-59; L-1
 C:4; E-1; P-59; L-2
 C:4; E-1; P-59; L-3
 C:4; E-1; P-59; L-4
 C:4; E-1; P-59; L-5
 C:4; E-1; P-60; L-1
 C:4; E-1; P-61; L-1
 C:4; E-1; P-61; L-2
 C:4; E-1; P-61; L-3
 C:4; E-1; P-62; L-1
 C:4; E-1; P-63; L-1
 C:4; E-1; P-64; L-1
 C:4; E-1; P-65; L-1
 C:4; E-1; P-65; L-2
 C:4; E-1; P-65; L-3
 C:4; E-1; P-66; L-1
 C:4; E-1; P-67; L-1
 C:4; E-1; P-68; L-1
 C:4; E-1; P-68; L-2
 C:4; E-1; P-69; L-1
 C:4; E-1; P-69; L-2

P: Eh... No, si lo discutimos, ¿verdad? "Mirá, tú hiciste tal cosa. Yo hice esto... Perdoname por esto, perdóname tú por esto" O sea, si...Si soy yo, él sí me enfatiza, ¿verdad? "Mira, es que tú dijiste, o sea...toma en cuenta" Y si es él, yo también le enfatizo, ¿verdad? Para que nos demos cuenta pues, porque a veces no nos damos cuenta que somos nosotros los del problema, ¿verdad?

T: En las discusiones con tu pareja, ¿expresa emociones?

P: Sí, yo sí soy todo emoción.

T: ¿Y los pensamientos que tiene en algún momento también?

P: Eh...A veces, cuando estoy muy molesta o muy enojada sí...De lo contrario no. Eh... espero, y después lo digo hablando. Creo que... le duele más a la... cuando tú ya estás bien con la persona, es más doloroso...No es... no es más doloroso, es más...Pues, sí, es más doloroso escuchar a la otra persona diciéndote lo que realmente piensa cuando ya la...que cuando ya...porque en el momento: "Sí, ya pasó, ya estuvo" Pero cuando tú estás comunicándote, de verdad...Te llega, te toca el corazón, ¿me entendés? Entonces...

T: ¿Qué características nota en el tono de voz, en la manera de hablar o en las palabras que utilizan que distinguen que están peleando?

P: Ah, cuando ya es...Cuando ya hay...Eh, cuando nosotros nos peleamos y...él está furioso...Me saca la madre: "¡Tu madre!". Es porque allí ya lo perdimos, si ya...allí ya nos...ya nos fuimos pues...O sea, allí es cuando ya...

T: ¿Y en su tono de voz, en la manera que habla...?

P: Igual, alego, yo también...Yo también, o sea, a veces yo sigo "Ah, ¡ya cállate! Sho pues..." ¿Verdad? O sea, ya no se usa el lenguaje normal, ya se usa...O sea, él...Para mí un "Sho" es un insulto, para mí "Tu madre" es super, requeté insulto pues, ¿verdad? Entonces...No digamos lo demás, que gracias a Dios no se ha dado, pero...pero sí, ponete ese par de palabras para mí sí son como...Súper ofensivas.

T: ¿Cuándo discuten, mantiene el tono de voz normal o lo aumenta?

P: Eh...Cuando son discusiones...del diario vivir no. Yo soy muy...pero cuando él está muy molesto y muy enojado y yo también me pongo muy enojada, sí subo mi voz...aparte que soy maestra. Yo realmente tengo un tono de voz serio, ¿verdad?

T: Cuando discuten, ¿logra asumir la responsabilidad de su lado?

P: Después, sí. En el momento, no... En el momento yo quiero tener la razón...

T: Entonces, ¿lo hace después?..

P: ...y después yo analizo y...sí yo cometí un error, sí le pido perdón, ¿verdad? Pero ya en el momento si ya... uno enojado no anda viendo si uno tiene razón...si él tiene o no pues.

T: Usualmente, durante los conflictos, ¿le reclama a su pareja?

P: Eh...sí. Si da en el calor, sí, por supuesto.

T: Cuando hay discusiones con tu pareja, mientras hablan ¿lloran, gritan o mantienen la calma?

P: Yo sí lloro, él no. Él si nunca llora, nunca. O sea, a él lo he visto llorar pocas veces en su vida. Y...pero llorar si. Yo si grito, lloro y grito. Él sólo grita.

C:4; E-1; P-70; L-1
 C:4; E-1; P-70; L-2
 C:4; E-1; P-71; L-1
 C:4; E-1; P-71; L-2
 C:4; E-1; P-71; L-3
 C:4; E-1; P-71; L-4
 C:4; E-1; P-72; L-1
 C:4; E-1; P-72; L-2
 C:4; E-1; P-73; L-1
 C:4; E-1; P-74; L-1
 C:4; E-1; P-75; L-1
 C:4; E-1; P-76; L-1
 C:4; E-1; P-77; L-1
 C:4; E-1; P-78; L-1
 C:4; E-1; P-79; L-1
 C:4; E-1; P-79; L-2
 C:4; E-1; P-80; L-1
 C:4; E-1; P-81; L-1
 C:4; E-1; P-82; L-1
 C:4; E-1; P-83; L-1
 C:4; E-1; P-83; L-2
 C:4; E-1; P-83; L-3
 C:4; E-1; P-83; L-4
 C:4; E-1; P-83; L-5
 C:4; E-1; P-83; L-6
 C:4; E-1; P-84; L-1
 C:4; E-1; P-85; L-1
 C:4; E-1; P-86; L-1
 C:4; E-1; P-87; L-1
 C:4; E-1; P-87; L-2
 C:4; E-1; P-88; L-1
 C:4; E-1; P-89; L-1
 C:4; E-1; P-90; L-1
 C:4; E-1; P-90; L-2
 C:4; E-1; P-91; L-1
 C:4; E-1; P-92; L-1
 C:4; E-1; P-93; L-1
 C:4; E-1; P-93; L-2
 C:4; E-1; P-93; L-3
 C:4; E-1; P-93; L-4
 C:4; E-1; P-93; L-5
 C:4; E-1; P-93; L-6

T: OK. ¿Qué ideas surgen en usted, o qué sentimientos expresan que la hacen buscar apoyo en sus amistades?

P: Eh... Cuando estoy decepcionada, o cuando estoy muy triste. O como cuando...no sé, tal vez qué hacer o qué decirle... cuando es algo nuevo, sobre todo cuando es un conflicto sobre algo nuevo, y que yo no sé qué hacer y que me siento como entre la espada y la pared, en ese momento llamo a mi papá.

T: Cuando tiene conflictos con tu pareja, ¿sólo acude a tu papá, o a un hermano, amigo íntimo...?

P: Sólo a mi papá. No me gusta ventilar mis “trapitos”.

T: ¿Con qué fin busca apoyo en él cuando está frustrada?

P: Que me escuche y...escuchar sus sabios consejos, ¿verdad?

T: ¿Qué sentimientos le causan los conflictos?

P: ¿Qué sentimientos? Tristeza...Me da mucha tristeza pelearme con mi esposo.

T: ¿Enojo?

P: ¡Por supuesto! En el momento, estoy enojada. Pero después estoy... me quedo... me quedo bien triste, la verdad. Pero en el momento, sí, furiosa (Se ríe).

T: ¿Cómo negocian los acuerdos?

P: Comunicándonos...

T: Usualmente, ¿cómo solucionan los problemas?

P: Hablando. O sea, esperar que se... que no estemos muy molestos o muy enojados por algo, esperamos a que pase, ya sea él, ya sea yo. Nos ha tocado a los dos. Y ya luego, pues hablar ¿verdad? Así “Mira, tal cosa pasó, esto paso... ¡Qué feo! No me gustó lo que me dijiste, no me gustó el tono en que me hablaste. ¿Qué vamos a hacer?” ¿Verdad? Hablarlo...Proponer soluciones, por supuesto. Sí, porque a veces ni siquiera nos peleamos por nosotros, ¿verdad? A veces, son cosas externas.

T: ¿Piensa en cómo y qué le va a decir a su pareja antes de hablar?

P: ¿Cuándo es el conflicto? ¿Durante el conflicto?

T: Cuando ya estás arreglándolo.

P: Ah, sí. Sí, pienso lo que le voy a decir, porque ya lo conozco, ¿verdad? Entonces ya sé cómo entrarle (Se ríe).

T: ¿Y durante, no?

P: ¡No! Durante no pienso (Se ríe).

T: ¿Cómo influyen tus actividades diarias, o sea, el trabajo, cuando hay conflictos con tu pareja?

P: No me afecta.

T: ¿No le afecta?

P: Yo voy, trabajo, y cuando regreso me acuerdo que ya...pues...nosotros tenemos un sistema de no hablarnos...o sea...no es que no nos queramos hablar pero, nosotros no nos hablamos en todo el día, porque yo en mi trabajo no puedo...soy maestra, entonces realmente no puedo estar perdiendo el tiempo con el celular. Entonces, yo me despido de él en la mañana y lo llamo hasta que salgo de trabajar. Entonces, yo realmente estoy acostumbrada a que durante ese tiempo yo no hablo con él, ni con nadie pues, entonces

C:4; E-1; P-93; L-7
C:4; E-1; P-93; L-8
C:4; E-1; P-93; L-9
C:4; E-1; P-93; L-10
C:4; E-1; P-94; L-1
C:4; E-1; P-95; L-1
C:4; E-1; P-96; L-1
C:4; E-1; P-97; L-1
C:4; E-1; P-98; L-1
C:4; E-1; P-98; L-2
C:4; E-1; P-99; L-1
C:4; E-1; P-99; L-2
C:4; E-1; P-100; L-1
C:4; E-1; P-101; L-1
C:4; E-1; P-102; L-1
C:4; E-1; P-103; L-1
C:4; E-1; P-104; L-1
C:4; E-1; P-105; L-1
C:4; E-1; P-106; L-1
C:4; E-1; P-107; L-1
C:4; E-1; P-107; L-2
C:4; E-1; P-107; L-3
C:4; E-1; P-107; L-4
C:4; E-1; P-107; L-5
C:4; E-1; P-107; L-6
C:4; E-1; P-107; L-7
C:4; E-1; P-108; L-1
C:4; E-1; P-108; L-2
C:4; E-1; P-109; L-1
C:4; E-1; P-109; L-2
C:4; E-1; P-109; L-3
C:4; E-1; P-109; L-4
C:4; E-1; P-109; L-5
C:4; E-1; P-109; L-6
C:4; E-1; P-110; L-1
C:4; E-1; P-111; L-1
C:4; E-1; P-112; L-1
C:4; E-1; P-113; L-1
C:4; E-1; P-113; L-2
C:4; E-1; P-113; L-3
C:4; E-1; P-114; L-1

no...por supuesto, sí, tristeza, si fue algo muy fuerte pero de lo contrario, yo tranquila, ¿verdad? Porque no somos de mensajarnos ni de... Un mensaje, dos mensajes de “Te quiero” y “¿Cómo estás?” pero ...hablarnos, ¿verdad? Realmente yo paso en paz y él también. Él entiende...cuando está trabajando, está trabajando.

T: Cuando hay conflicto, ¿dejas lo que estás haciendo para concentrarte en el problema?

P: ¿Durante el conflicto?

T: Sí. Cuando hay un conflicto con él

P: ¿Un conflicto que...que dure días o...?

T: Por ejemplo, esté cocinando o esté haciendo algo en especial y hay un conflicto, ¿deja de hacerlo para resolverlo?

P: Totalmente. Paro lo que estoy haciendo y, te enfocas. Sí, porque quiero resolverlo rápido, no me gusta pelearme con alguien mucho tiempo.

T: ¿Qué hacen cuando tienen desacuerdos?

P: ¿Normales?

T: Sí

P: ...Hablarlos. Sí. Es como “Mirá, necesitamos hablar de tal cosa...” OK.

T: Y ¿Cómo hacen? ¿Se toman turnos?

P: Mmm...La conversación va como va saliendo. No es planificado, en realidad.

T: La idea que tienen al hablar es como ¿llegar a algo, solucionar algo?

P: Pues sí, solucionar los conflictos, el problema. Por ejemplo, cuando hemos tenido un conflicto con nuestras hijas...de hecho, hace poco, tuvimos uno...pues, no es que nos hayamos peleado, pero sí tuvimos un problema familiar, digamolo así, con “V” (*refiriéndose a su hija*)...entonces sí fue de sentarnos, “Mirá, esto está pasando. ¿Qué vamos a hacer?” Y él hablaba, yo hablaba, pero no fue planificado, sino que la conversación se fue fluyendo... Llegamos a un acuerdo, definitivamente y... a cumplirlo, sobre todo.

T: ¿Alguna estrategia específica que utilicen cuando tienen conflictos? Creo que me dijiste una, que es como tomarse un tiempo...

P: ...Sí, esperar a que la otra persona se calme. Sí, porque yo soy muy llorona. Entonces, em....yo me levanto...lloro, y me voy...porque a él no le gusta que yo llore, porque soy demasiado llorona. Yo lloro por todo. Entonces, él está como “Ay, otra vez va a llorar”, entonces ya ni me hace caso. Entonces, mejor esperar y...solo. Realmente, solo eso hemos hecho. ¿Qué más hemos hecho? No sé. Esperar a que el otro se calme. Nada más.

T: Y ¿le ha pasado que usted ya se calmó y él no?

P:...Ah sí...

T: ¿Y, cuando sucede, sigue esperando...

P:...No, yo le digo: “Mira, ya , gordo, o sea, ya tranquilo pues. Ya paz. ¡Calmate, pues!” Usualmente, sí...así...si, él me habla así: “Mira, “Q” (*nombre de ella*), ya pues.. perdóname pues, ya...” “Bah, está bueno, pues...”

T: ¿Cuándo a uno le cuesta más, el otro está así como?

C:4; E-1; P-115; L-1
 C:4; E-1; P-115; L-2
 C:4; E-1; P-115; L-3
 C:4; E-1; P-115; L-4
 C:4; E-1; P-116; L-1
 C:4; E-1; P-117; L-1
 C:4; E-1; P-118; L-1
 C:4; E-1; P-118; L-2
 C:4; E-1; P-118; L-3
 C:4; E-1; P-119; L-1
 C:4; E-1; P-119; L-2
 C:4; E-1; P-120; L-1
 C:4; E-1; P-120; L-2
 C:4; E-1; P-120; L-3
 C:4; E-1; P-120; L-4
 C:4; E-1; P-120; L-5
 C:4; E-1; P-120; L-6
 C:4; E-1; P-120; L-7
 C:4; E-1; P-121; L-1
 C:4; E-1; P-122; L-1
 C:4; E-1; P-123; L-1
 C:4; E-1; P-124; L-1
 C:4; E-1; P-124; L-2
 C:4; E-1; P-125; L-1
 C:4; E-1; P-126; L-1
 C:4; E-1; P-127; L-1
 C:4; E-1; P-128; L-1
 C:4; E-1; P-129; L-1
 C:4; E-1; P-130; L-1
 C:4; E-1; P-130; L-2
 C:4; E-1; P-130; L-3
 C:4; E-1; P-130; L-4
 C:4; E-1; P-130; L-5
 C:4; E-1; P-130; L-6
 C:4; E-1; P-130; L-7
 C:4; E-1; P-130; L-8
 C:4; E-1; P-130; L-9
 C:4; E-1; P-130; L-10
 C:4; E-1; P-130; L-11
 C:4; E-1; P-130; L-12
 C:4; E-1; P-130; L-13
 C:4; E-1; P-130; L-14

P:...Sí, sí... Pero no es que el más soy yo...Nos ha tocado estar en los dos lados, ¿verdad? A veces la “loca” soy yo.

Niña: Mami, ¿te puedo hacer una pregunta? ¿Qué vamos a hacer después... con la tarea?

P: Después, mi amor. Cuando llegemos a la casa, la vamos a seguir haciendo. ¡Come!

T: ¿Alguno que te gustaría intentar?

P: Pues,... si me las presentaran y me dijeran “Mira, están éstas estrategias”... yo te podría decir, “mira, tal vez ésta o ésta...” pero en realidad, en la mente no tengo ninguna otra...

T: Cuando tiene conflictos con su pareja, ¿de qué manera efectivamente puede posponer o evitar la discusión?

P: No puedo. No, no se pueden posponer... O sea, si él está enojado, es en ese momento y si yo estoy enojada, en es ese momento. Porque sino... si esperamos, es peor. ¿Verdad? O sea...si él está enojado, tiene que “escupir” lo que tiene su corazón. Y si yo estoy, enojada, lo tengo que decir en ese momento, sino es peor después. Sino después, es como...nos hablamos, ¿verdad? Nos pasó una vez, entonces decidimos que eso no puede volver a pasar, ¿verdad? O sea, mejor una vez y ya que explota y después nos calmamos y nos contestamos pues.

T: ¿En qué ocasiones hace bromas sobre los conflictos?

P: ¿Bromas? ¿Cuándo ya pasaron?

T: ¿Hace bromas en algún momento?

P: Eh, sí. Sí, a veces nos recordamos y yo lo molesto mucho. Sobre todo yo (Se ríe). Yo si lo molesto mucho, pero ya después, ¿verdad? Cuando ya pasó el tiempo, ¿verdad?

T: ¿Después hacen las bromas?

P: Sí, después hacemos bromas.

T: ¿Recuerda haberte reído de las discusiones que han tenido?

P: Sí

T: ¿Recuerda alguna?

P: Sí (Se ríe). Eh...yo lo molesto mucho porque...es eh...él tuvo una novia, durante cuatros años, entonces cuando nosotros empezamos, ellos tenían como un año de no estar juntos, ¿verdad? Bueno, luego yo...nosotros estuvimos juntos, nos casa que...nos casamos y etcétera...Como a los dos años, más o menos, apareció una...llamada, ¿verdad?...un mensaje, creo que era, de la “N” (*nombre de la ex novia del esposo*). De la cual hoy, te puedo decir, no somos amigas, pero nos llevamos muy bien, ¿verdad? Y...por algo de arquitectura, o sea...por algo...porque ellos estudiaron juntos, ellos...él es arquitecto, y era algo que tenía que ver con algo de arquitectura, ¿verdad? Pero yo me puso furiosa, pero yo me puse “furiósisima” ...porque yo no soy celosa, pero de ella si era... sí era muy celosa, entonces me puse furiosa...furiosa furiosa furiosa y así como casi que...le tiré el celular, hice el escándalo de mi vida. Entonces, ahora me río de eso pues, ¿verdad? Y lo molesto, ¿verdad? “Sí es que esos mensajitos...”, ¿verdad? Entonces, hacemos bromas sobre eso pues... ahora, en ese momento, él se quería morir y yo también, ¿verdad? entonces...

C:4; E-1; P-131; L-1
C:4; E-1; P-131; L-2
C:4; E-1; P-132; L-1
C:4; E-1; P-133; L-1
C:4; E-1; P-134; L-1
C:4; E-1; P-135; L-1
C:4; E-1; P-136; L-1
C:4; E-1; P-136; L-2
C:4; E-1; P-137; L-1
C:4; E-1; P-138; L-1
C:4; E-1; P-139; L-1
C:4; E-1; P-140; L-1
C:4; E-1; P-140; L-2
C:4; E-1; P-140; L-3
C:4; E-1; P-141; L-1
C:4; E-1; P-142; L-1
C:4; E-1; P-142; L-2
C:4; E-1; P-142; L-3
C:4; E-1; P-142; L-4
C:4; E-1; P-142; L-5
C:4; E-1; P-143; L-1
C:4; E-1; P-144; L-1
C:4; E-1; P-144; L-2
C:4; E-1; P-144; L-3
C:4; E-1; P-145; L-1
C:4; E-1; P-146; L-1
C:4; E-1; P-146; L-2
C:4; E-1; P-147; L-1
C:4; E-1; P-147; L-2
C:4; E-1; P-147; L-3
C:4; E-1; P-148; L-1
C:4; E-1; P-148; L-2
C:4; E-1; P-148; L-3
C:4; E-1; P-149; L-1
C:4; E-1; P-149; L-2
C:4; E-1; P-150; L-1
C:4; E-1; P-151; L-1
C:4; E-1; P-151; L-2
C:4; E-1; P-152; L-1
C:4; E-1; P-152; L-2
C:4; E-1; P-152; L-3

T: ¿Has intentado ver el conflicto que está pasando con otros ojos, para que parezca más positivo por ejemplo?

P: ¿Durante el conflicto?

T: Sí

P: No

T: ¿Y después?

P: Después sí. Es como analizarlo, realmente si...si qué tan grave fue, o por qué lo hiciste tan grave si no era tan grave, ¿verdad? Sí.

T: ¿Sí lo logras ver?

P: Sí

T: ¿Obtiene aprendizajes de las discusiones?

P: Uf...Totalmente, ¿verdad? Cada discusión, cada pelea es una enseñanza para...pues para no volver a hacer lo mismo, ¿verdad? Es como seguir conociendo a tu pareja, porque siguen surgiendo cosas diferentes todos los días.

T: ¿Qué piensa de usted misma después de las discusiones?

P: ¿Después de las discusiones qué pienso de mí misma?... Que soy fuerte, y que soy feliz, y le agradezco mucho a Dios por la familia que me regaló, la verdad. Me hacen más fuerte las discusiones, ¿verdad? Y también al matrimonio. Yo creo que no existe el matrimonio...sólo que vivan drogados todo el tiempo pero...Me hacen más fuerte, me veo más fuerte después.

T: ¿Y de él qué piensa?

P: ¿De él qué pienso? Que él también ha madurado mucho. Yo creo que sin las discusiones que hemos tenido, no hubiéramos madurado como pareja tampoco. Nos han hecho madurar, pienso yo.

T: ¿Ideas o pensamientos dañinos que tiene cuando discute con él?

P: Ah, sí. Que me quiero ir, que lo quiero dejar. A veces, me quiero ir de la casa y todo, ¿verdad? Ya no lo quiero ver. Es mi peor enemigo, en ese momento, ¿verdad? La verdad.

T: Sí. Los conflictos producen un montón de estrés y cansancio. Usualmente, hay personas que tienen medios para reducirlos como ir al gimnasio, hacerse masajes, salir a caminar...¿Cuál es el que usted usa?

P: Leer. Sí, yo leo. Soy adicta a la lectura. Adicta de "Eterna Adicta". Sí. Y yo agarro mis libros, que nunca se me acaban, gracias a Dios, y a sentarme a leer horas. Yo puedo amanecer leyendo, ¿verdad? Es como mi...no sé...mi mundo para mí misma.

T: ¿En qué ocasiones recurre al trabajo o a otras actividades para apartar los conflictos de su mente?

P: ¿Al trabajo? ¡Ay,no! Sólo a la lectura, la verdad.

T: ¿En alguna ocasión ignora los conflictos o intenta aparentar como que no están ocurriendo?

P: Ah no. Nosotros somos meros explosivos los dos, gracias a Dios. No sé si eso es una ventaja ó una desventaja. A veces, es muy desventajoso pero... sí es... o sea, el problema está y que explota pues.

C:4; E-1; P-153; L-1
C:4; E-1; P-153; L-2
C:4; E-1; P-154; L-1
C:4; E-1; P-155; L-1
C:4; E-1; P-156; L-1
C:4; E-1; P-156; L-2
C:4; E-1; P-157; L-1
C:4; E-1; P-158; L-1
C:4; E-1; P-158; L-2
C:4; E-1; P-158; L-3
C:4; E-1; P-159; L-1
C:4; E-1; P-160; L-1
C:4; E-1; P-160; L-2
C:4; E-1; P-160; L-3
C:4; E-1; P-161; L-1
C:4; E-1; P-162; L-1
C:4; E-1; P-162; L-2
C:4; E-1; P-162; L-3
C:4; E-1; P-162; L-4
C:4; E-1; P-162; L-5
C:4; E-1; P-162; L-6
C:4; E-1; P-162; L-7
C:4; E-1; P-163; L-1
C:4; E-1; P-164; L-1
C:4; E-1; P-165; L-1
C:4; E-1; P-166; L-1
C:4; E-1; P-167; L-1
C:4; E-1; P-168; L-1
C:4; E-1; P-169; L-1
C:4; E-1; P-170; L-1
C:4; E-1; P-170; L-2
C:4; E-1; P-170; L-3
C:4; E-1; P-170; L-4
C:4; E-1; P-170; L-5
C:4; E-1; P-170; L-6
C:4; E-1; P-171; L-1
C:4; E-1; P-172; L-1
C:4; E-1; P-173; L-1
C:4; E-1; P-174; L-1
C:4; E-1; P-174; L-2
C:4; E-1; P-174; L-3
C:4; E-1; P-174; L-4

T: ¿Alguna vez ha utilizado drogas o algo como alcohol para sentirse mejor después de las peleas?

P: No.

T: Cuando surgen nuevos conflictos, ¿qué hacen?

P: Cuando surgen nuevos conflictos...¿a conflictos te referís a conflictos familiares, hijos, dinero...?

T: Qué surjan nuevos conflictos...

P: ...Hablarlo. Es que, insisto que el hablarlo, ¿verdad? Es... por supuesto, en la misma platicada, uno se empieza a...a sulfurar, ¿verdad? Pero sí, hablarlo. Hablarlo, sentarnos a platicar y...y tratar de buscarle solución.

T: ¿Les cuesta a veces encontrar una solución?

P: Sí, nos ha costado muchas veces... a veces hemos tomado decisiones incorrectas, también. Sobre todo, cuando se refiere a nuestras hijas, ¿verdad? Que... de verás que somos los papás lo que... ¿puedo decir malas palabras? ¿No verdad?...

T: Sí

P: ...Somos los papás los que nos cagamos en nuestros hijos, ¿verdad? Entonces, sí, hemos tomado malas decisiones. También hemos tomado malas decisiones económicas, por supuesto. Sobre todo, cuando se trata de algún negocio, porque, como te contaba él tiene su propia empresa. Entonces, eso produce un estrés grande, porque a veces ha habido pérdidas, ¿me entiendes? Económicas que pues...que no se contaban, entonces él está estresado y de mal humor, y triste y decepcionado...y nos toca sentarnos y “bueno, para adelante. Esto ya no existe. ¡Vamos, pues!”.

T: ¿Utiliza bebidas alcohólicas después de los conflictos?

P: No.

T: ¿Utiliza su cónyuge el poder a veces para poder salirse con la suya tras una pelea?

P: Sí

T: ¿Sí?

P: Sí, el poder como por ejemplo que él es el...el “papi”...Sí, lo ha utilizado.

T: ¿Cómo lo ha utilizado?

P: Por ejemplo...¡Ay! ¿pero cómo te puedo dar un ejemplo? No me recuerdo específicamente qué ejemplo, pero sí lo ha usado. Así como...a ver... eh... eh, por ejemplo las citas de esta niña, ya sea al médico, al psicólogo, las clases o...eh... “Pero es que igual soy yo el que las paga” ¿Verdad? Como...entonces yo lo molesto y le digo “Mirá eso es como que abuso económico” le digo yo. Entonces, ya como se comienza a calmar, ¿verdad? O sea, allí el trato es como que...No lo dejo mucho (Se ríe)...

T: ¿Cree que su cónyuge ve más o menos problemas de los que hay en la relación?

P: No, él ve menos. Sí.

T: ¿Y usted?

P: Yo veo los que son. La verdad es que somos bien relajados. No es que no nos importe, pero sí tendemos ser muy relajado en la vida. Al punto que sí nos regañan mucho así los adultos...nosotros ya somos adultos, pues, pero...nuestros mayores, digamos, ¿verdad? es como “Puchica, muchá agarren la onda”. Y, no...estamos bien así, ¿verdad? Mis

C:4; E-1; P-174; L-5	papás... Sobre todo su mamá, su papá...Mi mamá era así, pero como ya no está, ya no
C:4; E-1; P-174; L-6	hay quién me esté jalando la oreja.
C:4; E-1; P-175; L-1	T: ¿Y les influye eso?
C:4; E-1; P-176; L-1	P: No. Nunca nos ha influido ni lo que ellos dicen... a menos que lo queramos tomar. O
C:4; E-1; P-176; L-2	sea, te digo sí nos han dado consejos. Está en nosotros en tomar eso...pero que ellos
C:4; E-1; P-176; L-3	vengan a imponernos a que nosotros nos dejemos, no. Gracias a Dios, él siempre me da
C:4; E-1; P-176; L-4	mi lugar y yo a él.
C:4; E-1; P-177; L-1	T: Eso es todo.
C:4; E-1; P-178; L-1	P: Ah, ¿ya?
C:4; E-1; P-179; L-1	T: Sí.

Entrevista Pareja 4 Cónyuge 2

C:4; E-2; P-1; L-1
 C:4; E-2; P-2; L-1
 C:4; E-2; P-2; L-2
 C:4; E-2; P-2; L-3
 C:4; E-2; P-2; L-4
 C:4; E-2; P-2; L-5
 C:4; E-2; P-2; L-6
 C:4; E-2; P-2; L-7
 C:4; E-2; P-2; L-8
 C:4; E-2; P-2; L-9
 C:4; E-2; P-2; L-10
 C:4; E-2; P-2; L-11
 C:4; E-2; P-2; L-12
 C:4; E-2; P-2; L-13
 C:4; E-2; P-2; L-14
 C:4; E-2; P-2; L-15
 C:4; E-2; P-2; L-16
 C:4; E-2; P-3; L-1
 C:4; E-2; P-4; L-1
 C:4; E-2; P-4; L-2
 C:4; E-2; P-4; L-3
 C:4; E-2; P-4; L-4
 C:4; E-2; P-5; L-1
 C:4; E-2; P-6; L-1
 C:4; E-2; P-6; L-2
 C:4; E-2; P-6; L-3
 C:4; E-2; P-6; L-4
 C:4; E-2; P-6; L-5
 C:4; E-2; P-6; L-6
 C:4; E-2; P-6; L-7
 C:4; E-2; P-6; L-8
 C:4; E-2; P-6; L-9
 C:4; E-2; P-7; L-1
 C:4; E-2; P-7; L-2
 C:4; E-2; P-8; L-1
 C:4; E-2; P-8; L-2
 C:4; E-2; P-8; L-3
 C:4; E-2; P-8; L-4
 C:4; E-2; P-8; L-5
 C:4; E-2; P-8; L-6

T: ¿Podrías compartirme cómo ha sido tu experiencia de casado hasta ahorita?

P: Pues...Obviamente, te cuesta un montón, ¿verdad? porque sí... no es nada difícil... más que todo, con la forma que nos...que nos casamos con aquella, de muchos jóvenes, ¿verdad? Yo tenía 23, aquella 24...y ¿cómo se llama? Yo estaba, ¿qué?... último año de la "U". Entonces, nos....nos casamos, aquella estaba esperando, pero, o sea... obviamente, eso fue una de las grandes razones, pero sí...sí sabíamos que nos íbamos a quedar juntos, pero no tan rápido, ¿verdad? (Se ríe)...Entonces, teníamos planeado como unos dos años más adelante o algo así, pero se dio como se dio y...y sí nos ha costado un montón, pero no ha ido re bien, gracias a Dios. O sea, sí... pasamos momentos re alegres, y así como pasamos momentos alegres, pues momentos tristes, momentos difíciles...y yo siento que más lo que afecta es, eh...pues la economía familiar, siento yo, porque uno está frustrado que talvez... tenés a bebé enferma y no sabes cómo hacerlo, o de dónde sacar para atender eso, ¿verdad? Pero, gracias a Dios, todo ha ido mejorando en ese sentido, ¿verdad? Y en lo sentimental, yo siento que con aquella no... no nos ha afectado... si yo siento lo mismo por ella desde el primer día hasta ahorita pues, no es como que, así como que "¡A la gran diabla, 9 años. Qué hueva! ¿Verdad?" Entonces, no, para nada.

T: ¿Qué los define como pareja?

P: Pues yo siento que somos muy honestos, entre los dos. Pues decimos lo que pensamos, y si algo nos molesta...aunque la otra persona no... o sea, aunque a ella no le gusta escucharlo, pero se lo digo. O sea, cosas que a mí me molestan...igual, yo hago cosas que la molestan a ella y me las dice, ¿verdad?

T: ¿Qué los une, como pareja?

P: ¿Qué nos une...? Obviamente, nuestros hijos, ¿ah, sí verdad? Pero, lo que sentimos por... lo que yo siento por ella, y lo que ella siente por mí. O sea, es más que todo, lo que hemos... ¿cómo se dice?... se me fue la palabra... lo que hemos podi... lo que hemos podidos construir en estos nueve años, ¿verdad? Que obviamente, desde un primer día, fue el amor de noviazgo y todo pero, no es que se quita, sino que... yo siento que crece, ya a un... a un matrimonio pues... porque obviamente, cuando uno está de novios, que agarrados de la mano todo el tiempo, que no sé qué...ahorita ya no... ya no somos de esas cosas... no tanto como antes, pero... es... pero es diferente, ajá.

T: Cuando difieren en algo con tu pareja, ¿cuál cree que es lo que más le sirve para resolver el conflicto?

P: Nosotros platicamos mucho. O sea, bueno ella... ¿ah sí? (se ríe)... ya ni tanto... pero, o sea, sí...yo antes, me hacía mucho el "loco", ¿verdad? O sea,...antes de estar con ella, igual...para un problema, a mí casi siempre me han resbalado mucho las cosas, ¿verdad? O me dan igual, pues...o trato de que no me importe, ¿verdad? Entonces, cuando hemos tenido prob... algún problema con la "Q" (*refiriéndose a esposa*), y... ¿cómo se llama? Entonces digo "¡Ay, hombre! Allí que se quede..."

C:4; E-2; P-8; L-7
 C:4; E-2; P-8; L-8
 C:4; E-2; P-8; L-9
 C:4; E-2; P-9; L-1
 C:4; E-2; P-9; L-2
 C:4; E-2; P-10; L-1
 C:4; E-2; P-11; L-1
 C:4; E-2; P-11; L-2
 C:4; E-2; P-12; L-1
 C:4; E-2; P-12; L-2
 C:4; E-2; P-12; L-3
 C:4; E-2; P-12; L-4
 C:4; E-2; P-12; L-5
 C:4; E-2; P-12; L-6
 C:4; E-2; P-12; L-7
 C:4; E-2; P-12; L-8
 C:4; E-2; P-13; L-1
 C:4; E-2; P-14; L-1
 C:4; E-2; P-14; L-2
 C:4; E-2; P-14; L-3
 C:4; E-2; P-14; L-4
 C:4; E-2; P-14; L-5
 C:4; E-2; P-15; L-1
 C:4; E-2; P-16; L-1
 C:4; E-2; P-16; L-2
 C:4; E-2; P-16; L-3
 C:4; E-2; P-16; L-4
 C:4; E-2; P-17; L-1
 C:4; E-2; P-18; L-1
 C:4; E-2; P-18; L-2
 C:4; E-2; P-19; L-1
 C:4; E-2; P-19; L-2
 C:4; E-2; P-20; L-1
 C:4; E-2; P-21; L-1
 C:4; E-2; P-21; L-2
 C:4; E-2; P-22; L-1
 C:4; E-2; P-22; L-2
 C:4; E-2; P-22; L-3
 C:4; E-2; P-23; L-1
 C:4; E-2; P-24; L-1
 C:4; E-2; P-25; L-1

¿verdad? Aquella no es así. A aquella le gusta platicar las cosas, entonces a eso he ido yo desarrollando, y talvez mejor platicar para resolver un problema, y no dejarla allí en la... que allí esté siempre, ¿verdad?...

T: Del 1 al 10, siendo 1 Completamente Insatisfactorio y 10 Completamente Satisfactorio, ¿Cuán satisfecho se siente en su relación?

P: Yo digo que un 9

T: Al comparar tu relación con la de otros amigos y conocidos que tengas, ¿cómo considera que es su relación?

P: Pues, ¿cómo te digo?, yo siento que somos muy honestos. Y yo conozco amigos cercanos, que son todos melosos y, no son así de verdad, sino que eso es lo que tratan de demostrar ante las demás personas. Y también otros que son...que no se tocan ni nada, pero, o sea... sí son bien carñosos entre ellos. Entonces, eh... pero yo siento que, como te digo, que somos honestos, lo que ellos nos miran es lo que somos, somos cariñosos, eh... podemos, eh... o sea yo necesito... estamos en una reunión, ella no necesita estar a la par mía durante una reunión y tampoco necesito estar a la par de ella, ¿verdad? Y hay cosas en las que estamos juntos toda una noche...

T: ¿Cuáles son los principales motivos de conflicto con su pareja?

P: Vamos a ver... pues yo siento que más que todo por lo... talvez el sentido económico. Siendo cosas pequeñas que... a aquella no le gusta que salga tanto con los amigos. Pero... y no lo hago mucho, para nada. Yo me junto con mis cuates talvez viernes al medio día. Allí tengo amigos que... salen, ¡puchica!, a las 8 de la noche y regresan a las 5 de la mañana, ¿verdad? Yo no hago eso.

T: ¿Qué piensa de la forma en que usted y su pareja manejan los conflictos?

P: Pues... tal vez no es la manera perfecta de manejarlos, pero siento que a nosotros sí nos ha servido. Para resolverlo...Pues, digamos que si hay un problema, pues nos sentamos a platicar y "mira, tal y tal cosa... ¿qué piensas? No yo pienso tal y tal cosa..." y una forma... como de arreglarlo, ¿verdad?

T: ¿Con qué frecuencia discute con su pareja?

P: Pues, así de discutir... no sé, un par de veces al mes, talvez. La cosa es que son aquellas discusiones pequeñas, siento yo. O sea...

T: ¿Intenta hallar consuelo en la religión o alguna creencia espiritual cuando tiene conflictos con su pareja?

P: Yo en lo personal no, yo no. Ella sí.

T: ¿Cuáles son los apoyos a los que generalmente acude cuando surgen problemas con su pareja?

P: Como te decía, yo soy muy reservado, ¿verdad? Entonces, con ella...o sea, no es que llame a mi mamá ni que...llame a mis mejores amigos "mira, tal cosa con aquella..." No, de esos.... yo soy muy reservado en ese sentido.

T: Ok. Entonces, ¿algún apoyo con lo que tengas?

P: No...

T: ...¿no? ¿ella?...

C:4; E-2; P-26; L-1
 C:4; E-2; P-26; L-2
 C:4; E-2; P-26; L-3
 C:4; E-2; P-26; L-4
 C:4; E-2; P-27; L-1
 C:4; E-2; P-28; L-1
 C:4; E-2; P-28; L-2
 C:4; E-2; P-28; L-3
 C:4; E-2; P-29; L-1
 C:4; E-2; P-29; L-2
 C:4; E-2; P-30; L-1
 C:4; E-2; P-31; L-1
 C:4; E-2; P-32; L-1
 C:4; E-2; P-32; L-2
 C:4; E-2; P-32; L-3
 C:4; E-2; P-33; L-1
 C:4; E-2; P-34; L-1
 C:4; E-2; P-34; L-2
 C:4; E-2; P-35; L-1
 C:4; E-2; P-35; L-2
 C:4; E-2; P-36; L-1
 C:4; E-2; P-36; L-2
 C:4; E-2; P-36; L-3
 C:4; E-2; P-36; L-4
 C:4; E-2; P-37; L-1
 C:4; E-2; P-37; L-2
 C:4; E-2; P-38; L-1
 C:4; E-2; P-38; L-2
 C:4; E-2; P-38; L-3
 C:4; E-2; P-38; L-4
 C:4; E-2; P-39; L-1
 C:4; E-2; P-39; L-2
 C:4; E-2; P-40; L-1
 C:4; E-2; P-41; L-1
 C:4; E-2; P-41; L-2
 C:4; E-2; P-42; L-1
 C:4; E-2; P-42; L-2
 C:4; E-2; P-42; L-3
 C:4; E-2; P-42; L-4
 C:4; E-2; P-42; L-5
 C:4; E-2; P-43; L-1
 C:4; E-2; P-43; L-2

P: No, ella, ajá. O sea, ya pasó, y al día siguiente... o en la misma noche, tratamos de hablar y de cosas así, ¿verdad? Pero no es que busque alguien para hablar de eso...de vez en cuando, sí, a algún amigo le he hablado de algunas cosas, pero...no, allí sí que... siento que lo mío es muy mío, no...

T: ¿Alguna persona le brinda consejos cuando tiene conflictos con su pareja?

P: Pues, la que talvez... la que más es mi mamá. O sea, pues, se ha dado cuenta de algo y... o sospecha de algo, entonces, me dice "si se lo digo a Juan, para que lo oiga Pedro"(se ríe).

T: ¿A quién es la primera persona que piensa en llamar cuando tiene un conflicto con su pareja?

P: Las pocas veces que lo he hecho, es a mi mamá. Pero, muy pocas veces.

T: ¿Cómo escoge a esta persona?

P: Ah... porque es la persona que más confianza le tengo, aparte de mi esposa, ¿verdad? De allí, mi papá ni mis hermanos hemos creado como que esa... en cambio, con mi mamá... yo le puedo contar de todo, ¿verdad?...

T: ¿Qué clase de ayuda pide? ¿Cuándo la llama?

P: Pues... de repente, algún consejo o... sólo para desahogarme... como te vuelvo a decir, las pocas veces que lo he hecho, ¿verdad?

T: ¿Qué capacidades o habilidades tuyas usa a la hora de resolver conflictos con su pareja?

P: ¿Qué capacidades mías? Vamos a ver... Pues eh, como que... de exponer mis puntos de vista, y decirle qué no me parece y que sí me parece, ¿verdad? Más que todo, eso, siento yo. Lo mismo de platicar y de así ella también expone su punto de vista si.... porque sí o no, ¿verdad?...

T: Si el conflicto se torna tedioso y le es difícil encontrar una solución, ¿qué es lo que usualmente hacen?

P: Ah... allí sí que un... darle tiempo... porque sí... porque de eso... me pone un poquito terco, y a ella también. Y nadie quiere dar su "brazo a torcer", ¿verdad? Entonces, puede pasar dos, tres días... y, varios días y así, ¿verdad? Hasta que alguien ya "Bueno, mira ya... ya mucho"...

T: ¿Cómo se reparten la responsabilidad sobre haber originado o aumentado una discusión?

P: ¿Cómo así?

T: Como...por ejemplo, si fue culpa de ella o fue culpa suya, ¿qué hacen con esa responsabilidad?

P: Pues...casi no...yo creo que nunca...nunca hemos buscado así como que el culpable, sino es como que "bueno, la discusión allí está..." y ya como que los dos están algo...estamos algo "empurrados" y...y tratamos de ver como ya no estar, ya no estar así enojados, ¿verdad? Pero no es así como, ya dejamos de discutir y "mira, la culpa fue tuya" ¿verdad? O sea, no...

T: En las discusiones con tu pareja, ¿expresas emociones y pensamientos que experimentan? ¿Logras expresar, como lo que sentís o lo que pensás?

C:4; E-2; P-44; L-1
 C:4; E-2; P-44; L-2
 C:4; E-2; P-44; L-3
 C:4; E-2; P-44; L-4
 C:4; E-2; P-45; L-1
 C:4; E-2; P-46; L-1
 C:4; E-2; P-46; L-2
 C:4; E-2; P-47; L-1
 C:4; E-2; P-47; L-2
 C:4; E-2; P-48; L-1
 C:4; E-2; P-48; L-2
 C:4; E-2; P-48; L-3
 C:4; E-2; P-48; L-4
 C:4; E-2; P-48; L-5
 C:4; E-2; P-49; L-1
 C:4; E-2; P-50; L-1
 C:4; E-2; P-51; L-1
 C:4; E-2; P-52; L-1
 C:4; E-2; P-53; L-1
 C:4; E-2; P-54; L-1
 C:4; E-2; P-54; L-2
 C:4; E-2; P-55; L-1
 C:4; E-2; P-56; L-1
 C:4; E-2; P-57; L-1
 C:4; E-2; P-58; L-1
 C:4; E-2; P-59; L-1
 C:4; E-2; P-59; L-2
 C:4; E-2; P-60; L-1
 C:4; E-2; P-60; L-2
 C:4; E-2; P-61; L-1
 C:4; E-2; P-61; L-2
 C:4; E-2; P-62; L-1
 C:4; E-2; P-63; L-1
 C:4; E-2; P-63; L-2
 C:4; E-2; P-64; L-1
 C:4; E-2; P-65; L-1
 C:4; E-2; P-66; L-1
 C:4; E-2; P-66; L-2
 C:4; E-2; P-67; L-1
 C:4; E-2; P-68; L-1
 C:4; E-2; P-69; L-1

P: Sí, no todo el tiempo, pero sí... Ella... como te digo, yo no soy...yo soy como que más reservado, no soy tan...o sea, no me gusta expresarme tan sentimental, ¿verdad? O sea, cuando hemos discutido, muy pocas veces talvez me he puesto a llorar o algo así, sino que... como que me encierro un poquito más.
T: ¿Y los pensamientos que tiene sobre la discusión, sobre ella, o sobre usted?
P: Ah, pues, la mente como que me da mis vueltas, ¿verdad? Pero, lo mantengo allí (se ríe)...
T: ¿Qué características nota en el tono de voz, en la manera de hablar o en las palabras que utiliza que distingan cuando discute con su pareja?
P: Vamos a ver... A mí talvez se me salen las malas palabras. Un “¡por la gran P...” porque soy mal hablado, pero ya lo digo de otra forma (se ríe)... pero no es... no es así como que le saco la madre, pero... eh,... ponete, la... uno ya no habla tranquilo, pues, sino que habla más... tal vez no gritando, pero o sea, sí con la voz un poquito más elevada...
T: Cuando discuten, ¿mantiene el volumen de voz normal, o sí lo aumenta?
P: No, yo digo que sí lo aumento, sí.
T: En las ocasiones cuando discuten, ¿logra asumir la responsabilidad de su lado?
P: Sí
T: ¿Cómo lo hace?..
P: Pues, aceptando que está mal, ¿verdad? Y... ya como... o qué tengo que hacer para corregirlo.
T: ¿Y se lo dice?
P: Sí, sí.
T: Usualmente, durante los conflictos, ¿le reclama a su pareja?
P: Sí, sí se me ha salido. No voy a decir que no
T: Cuando hay discusiones con tu pareja, mientras hablan ¿lloran, gritan o mantienen la calma?
P: Talvez un poquito de mantengo la calma y grito. Hay discusiones que he mantenido la calma, otras que sí me...
T: ¿Qué ideas surgen en usted o qué sentimientos experimenta que lo hacen buscar apoyo en sus amistades?
P: ¿Cómo era la pregunta, otra vez?
T: ¿Qué ideas surgen en usted o qué sentimientos experimenta que lo hacen buscar apoyo en sus amistades?
P: Ah, ya. Pues...si es algo demasiado fuerte, eh... sentimentalmente, talvez... eh, eso...
T: ¿En qué sentido?
P: No sé, que nos afecte demasiado o que... si, la eh...la discusión ya se salió demasiado y... y allí no sé... sí necesito desahogarme, ¿verdad?... talvez algo así
T: ¿Acude sólo a su mamá o si a algún, hermano, amigo...?
P: De vez en cuando a mi hermano, a mi hermano, un par de veces.
T: ¿En qué ocasiones?

C:4; E-2; P-70; L-1
 C:4; E-2; P-70; L-2
 C:4; E-2; P-71; L-1
 C:4; E-2; P-72; L-1
 C:4; E-2; P-73; L-1
 C:4; E-2; P-74; L-1
 C:4; E-2; P-75; L-1
 C:4; E-2; P-76; L-1
 C:4; E-2; P-76; L-2
 C:4; E-2; P-76; L-3
 C:4; E-2; P-76; L-4
 C:4; E-2; P-77; L-1
 C:4; E-2; P-78; L-1
 C:4; E-2; P-78; L-2
 C:4; E-2; P-78; L-3
 C:4; E-2; P-79; L-1
 C:4; E-2; P-79; L-2
 C:4; E-2; P-80; L-1
 C:4; E-2; P-80; L-2
 C:4; E-2; P-80; L-3
 C:4; E-2; P-81; L-1
 C:4; E-2; P-82; L-1
 C:4; E-2; P-83; L-1
 C:4; E-2; P-84; L-1
 C:4; E-2; P-84; L-2
 C:4; E-2; P-84; L-3
 C:4; E-2; P-85; L-1
 C:4; E-2; P-85; L-2
 C:4; E-2; P-86; L-1
 C:4; E-2; P-86; L-2
 C:4; E-2; P-86; L-3
 C:4; E-2; P-87; L-1
 C:4; E-2; P-88; L-1
 C:4; E-2; P-89; L-1
 C:4; E-2; P-90; L-1
 C:4; E-2; P-90; L-2
 C:4; E-2; P-90; L-3
 C:4; E-2; P-90; L-4
 C:4; E-2; P-91; L-1
 C:4; E-2; P-92; L-1
 C:4; E-2; P-93; L-1

P: Eh...ponete, una... creo que unas...no sé, al año, pero así fuerte, fuerte, unas tres, cuatro, ¿verdad? Y en una de esas, ¿verdad? que sí... que sí es muy fuerte.

T: ¿Con qué fin busca el apoyo cuando se siente frustrado?

P: Es más que todo para desahogarme.

T: ¿Qué sentimientos le ocasionan los conflictos?

P: Frustración, enojo, impotencia...

T: ¿Cómo negocian los acuerdos con su pareja?

P: Pues... aparte de platicando, tratando de asumir lo que hicimos mal, y tratar de mejorar, ¿verdad? no es así que al día siguiente, ya uno va a hacer lo mismo sino que está consiente que uno de los dos estuvimos mal en alguna actitud, algo así... tratar de no cometerlo otra vez, ¿verdad?

T: ¿Cómo solucionan usualmente los problemas conyugales?

P: Igual, lo mismo, platicando. Hablando pues, o sea, poniendo...poniendo las cartas sobre la mesa y... y platicar, ¿verdad? Tal vez a otra persona no le gusta lo que uno le está diciendo, pero... es la única forma que hemos llegado nosotros a resolverlos.

T: Cuando no les gusta lo que están resolviendo, digamos, o no les gusta lo que están diciendo, ¿siguen hablando hasta que llegan a un acuerdo?

P: Pues, sí lo hemos hecho, pero a veces no. Pero la mayoría de veces tratamos de hacerlo. Casi, ponete un 95% talvez y lo logramos; el otro 5% es... o ella se levanta y se va o yo me levanto y me voy, ¿verdad?

T: ¿Piensan cómo y qué le dirán a su pareja antes de hablar con ella cuando discuten?

P: Pues... ¿de discutir?

T: No, discutieron, y cuando van a hablar de resolverlo...

P: ...Ay, ya. Eh... pues sí, de vez en cuando, no es como que tenga en la cabeza lo que, lo que uno quiere decirle... algunas veces sí, sale planeado así; otras veces, se va uno por todo un... por un rumbo totalmente diferente, ¿verdad?

T: ¿Cómo influyen sus actividades diarias, ya sea el trabajo, cuando hay conflictos con su pareja?

P: Ah, pues... yo me meto mucho en el trabajo, entonces trato de no pensar... por decirte algo, si salgo peleando con aquella ahorita, me meto mucho en el trabajo y trato de no pensar... en eso, para que no me... porque si no ya no rindo igual.

T: ¿Pero sí rinde?

P: Sí, sí.

T: ¿Sí logra concentrarse?

P: Ajá, pero talvez ya... me "sobo" con gente que no es, ¿verdad?... Entonces, ya... con un trabajador, normalmente, si hace algo mal, talvez le llamo la atención, pero si estoy "empurrado" de la casa ese día, talvez... le hablo más fuerte, ¿verdad? O cosas así, que uno...

T: Cuando hay conflicto, ¿deja lo que está haciendo para concentrarse en el problema?

P: No, no, claro que no

T: ¿Qué hace cuando tiene desacuerdos con su pareja?

C:4; E-2; P-94; L-1
 C:4; E-2; P-94; L-2
 C:4; E-2; P-94; L-3
 C:4; E-2; P-94; L-4
 C:4; E-2; P-94; L-5
 C:4; E-2; P-94; L-6
 C:4; E-2; P-95; L-1
 C:4; E-2; P-95; L-2
 C:4; E-2; P-96; L-1
 C:4; E-2; P-96; L-2
 C:4; E-2; P-96; L-3
 C:4; E-2; P-96; L-4
 C:4; E-2; P-96; L-5
 C:4; E-2; P-97; L-1
 C:4; E-2; P-98; L-1
 C:4; E-2; P-98; L-2
 C:4; E-2; P-98; L-3
 C:4; E-2; P-99; L-1
 C:4; E-2; P-100; L-1
 C:4; E-2; P-100; L-2
 C:4; E-2; P-100; L-3
 C:4; E-2; P-100; L-4
 C:4; E-2; P-101; L-1
 C:4; E-2; P-101; L-2
 C:4; E-2; P-102; L-1
 C:4; E-2; P-102; L-2
 C:4; E-2; P-102; L-3
 C:4; E-2; P-102; L-4
 C:4; E-2; P-102; L-5
 C:4; E-2; P-103; L-1
 C:4; E-2; P-104; L-1
 C:4; E-2; P-104; L-2
 C:4; E-2; P-104; L-3
 C:4; E-2; P-104; L-4
 C:4; E-2; P-104; L-5
 C:4; E-2; P-104; L-6
 C:4; E-2; P-104; L-7
 C:4; E-2; P-105; L-1
 C:4; E-2; P-106; L-1
 C:4; E-2; P-107; L-1
 C:4; E-2; P-108; L-1
 C:4; E-2; P-108; L-2

P: Ganas. Sí, cuando tenemos desacuerdos, y a ella no le parece o a mí no me parece algunas cosas, nos toca, ¿verdad? O sea, porque... a aquella no le parece que yo haga algunas cosas, en el sentido de trabajo o...más que todo es eso, ¿verdad? Pero yo le digo "mira, sí lo voy a hacer, porque yo siento que es una buena oportunidad" ¿verdad? Entonces, aquella como que le hace ganas, ¿verdad? Hay veces que ha tenido razón ella, otras veces que he tenido razón yo.

T: ¿Tiene alguna estrategia específica que utilice con los conflictos? Creo que me ha dicho hablar...

P: Sí, es que yo siento que... Pues, no... en lo que... hubo una época en que empezamos a ir a un grupo... de religión, cosas así. Yo no soy tanto de eso como ella, entonces agarramos lo que nos... de eso y... hablar entre nosotros, ¿verdad? Porque es algo así como: ¡qué bueno!, paso la discusión, algo así, yo me fui a trabajar, regreso y es "bueno, mira, no podemos estar así. Platiquemos" ¿verdad? O sea...

T: ¿Y qué dicen? "¿No me gustó esto?... "

P: Aja, o sea que... "Mira, esto que pasa es que... como te comportaste no me gustó..." o ella o yo, ¿verdad? "Yo pienso que talvez no es lo correcto... que no sé qué, que no sé cuánto" O algo así, ¿verdad?

T: ¿Y proponen soluciones? ¿O el otro propone?

P: Pues, obviamente en algunos casos, que si es algo que yo hice, le digo "mira..." ya cuando ella me lo dice, me pongo a analizar y pienso "bueno, sí, tiene razón"... otra vez le digo "mira, hoy sí pienso que nada que ver, pues". Entonces, si te digo "Mira, sí tenés razón", bueno, hay que tratar de ya no volverlo a hacer, ¿verdad?

T: ¿De qué manera logra efectivamente posponer o ahuyentar una pelea? ¿O una discusión?

P: Mmm... no haciendo algo que no le guste... no sé, de... lo que pasa es que de vez en cuando salen los problemas sin que uno... que no lo hice porque sé que me va a esperar un clavo en la casa, o sea, no... o no le voy a contestar de alguna forma porque talvez se vaya a enojar, ¿verdad? O sea, no... han salido... inconscientemente, talvez, no sé...

T: ¿Algo que haga para posponer?

P: No, talvez... Ah, para posponer... lo que he hecho es como que "bueno, me voy a ir a jugar *football* en la noche o, me voy a meter al gimnasio, porque para pasar el tiempo para llegar a la casa..." O sino, lo que yo hago mucho, es de que, yo trabajo mucho de noche también en la "compu". Porque en el día estoy afuera y en la noche meto cosas o hago algún diseño, y me meto en la "compu", ¿verdad? Entonces, "¿Qué estoy haciendo? Estoy trabajando" O sea, es estar haciendo... forma de decir como que...no querer enfrentar todavía la... lo que viene, ¿verdad?

T: ¿En ocasiones haces bromas sobre los conflictos?

P: Sí

T: ¿En qué ocasiones que recuerde se ha reído de las discusiones?

P: No sé..., no se me viene ahorita en la mente, pero... que talvez trato... como que... para bajar los humos un poco bromeo o algo así. Eh... nadie en un mal momento

C:4; E-2; P-108; L-3
 C:4; E-2; P-108; L-4
 C:4; E-2; P-109; L-1
 C:4; E-2; P-110; L-1
 C:4; E-2; P-110; L-2
 C:4; E-2; P-110; L-3
 C:4; E-2; P-111; L-1
 C:4; E-2; P-112; L-1
 C:4; E-2; P-112; L-2
 C:4; E-2; P-113; L-1
 C:4; E-2; P-113; L-2
 C:4; E-2; P-114; L-1
 C:4; E-2; P-115; L-1
 C:4; E-2; P-116; L-1
 C:4; E-2; P-116; L-2
 C:4; E-2; P-117; L-1
 C:4; E-2; P-118; L-1
 C:4; E-2; P-119; L-1
 C:4; E-2; P-120; L-1
 C:4; E-2; P-120; L-2
 C:4; E-2; P-120; L-3
 C:4; E-2; P-120; L-4
 C:4; E-2; P-121; L-1
 C:4; E-2; P-122; L-1
 C:4; E-2; P-123; L-1
 C:4; E-2; P-124; L-1
 C:4; E-2; P-124; L-2
 C:4; E-2; P-124; L-3
 C:4; E-2; P-124; L-4
 C:4; E-2; P-124; L-5
 C:4; E-2; P-124; L-6
 C:4; E-2; P-124; L-7
 C:4; E-2; P-124; L-8
 C:4; E-2; P-124; L-9
 C:4; E-2; P-124; L-10
 C:4; E-2; P-125; L-1
 C:4; E-2; P-126; L-1
 C:4; E-2; P-127; L-1
 C:4; E-2; P-128; L-1
 C:4; E-2; P-128; L-2
 C:4; E-2; P-128; L-3

bromea cuando se está hablando de algo serio. Entonces creo que mejor ya no, ¿verdad?

T: Y por ejemplo, de discusiones que han tenido antes, ¿se han reído como el...echo?

P: Pues, sí ha habido problemas que hemos tenido anteriormente, que pues, ahorita viéndolo para atrás eh... obviamente, en el momento fue muy serio pero ya... ya paso, gracias a Dios y sí lo logramos resolver, ¿verdad?

T: ¿Y se han logrado reír de eso?

P: Pues, no reír eso de "¡Ah, qué chiste!" pero sí, como que... ya viéndolo y ya recordando no hay enojo, pues. Pero sí...

T: ¿En qué ocasiones ha intentado ver el conflicto desde otros ojos, para que parezca más positivo?

P: Ah, vamos a ver... ya no me acuerdo ahorita, no sé...

T: ¿Y sí lo hace?

P: Pues, no. La verdad creo que no, por eso te digo. No, por eso no me acuerdo, porque creo que no lo hago.

T: ¿Obtiene aprendizajes de las discusiones?

P: Sí, sí.

T: ¿Qué piensa de usted mismo después de las discusiones?

P: ¿Qué pienso de mí mismo? Vamos a ver... pues, de que... a veces hago como que un autoanálisis, ¿verdad? De que "Pues sí, estuviste...", me pongo a pensar en algo que discutimos y si fue culpa mía "mano, hoy sí la cagaste..." ¿verdad? O sea, y sí estoy consciente de eso y...pues, con el tiempo, tratar de mejorar eso, ¿verdad?

T: ¿Y qué piensa de ella?

P: Eh...no sé...no sé...

T: ¿Después de las peleas qué piensa de ella?

P: ¡Ah! Después de las peleas... pues yo siento que ha de pensar que... pues de que no le gusta que se esté peleando, porque ella es muy tranquila, ¿verdad? entonces eh... y demasiado sentimental. O sea, por cualquier cosita está llorando. Entonces, de allí es donde en algunas cosas que estamos discutiendo, pero según yo estamos discutiendo por algo que...para mí es nada que ver, y de repente aquella llorando y yo así "¡ah la gran...!" entonces, sí se me ha salido así en mala onda "¡ah la gran, estás llorando otra vez! Pero si solo es... Solo boté un vaso de agua, ¿y estás llorando por eso?" Entonces, más como "la gran diabla" se pone, ¿verdad? No, porque no... pero, allí sí que respondo la pregunta, que como que no vuelva a suceder cosas así, digo yo, porque no le gusta pelear a ella...

T: ¿Y a usted?

P: Ah, no. Creo que a nadie, ¿verdad?

T: ¿Qué ideas o pensamientos dañinos tiene cuando discuten?

P: ¿Qué ideas o pensamientos dañinos... da... nos....? Pues, tanto ideas dañinas, ¿cómo así? Dani... o... no es tanto, sino cuando estamos discutiendo, talvez estoy pensando "a la gran puchica, me gustaría largarme pues", para no estar discutiendo,

C:4; E-2; P-128; L-4
C:4; E-2; P-128; L-5
C:4; E-2; P-129; L-1
C:4; E-2; P-129; L-2
C:4; E-2; P-129; L-3
C:4; E-2; P-130; L-1
C:4; E-2; P-130; L-2
C:4; E-2; P-131; L-1
C:4; E-2; P-131; L-2
C:4; E-2; P-132; L-1
C:4; E-2; P-133; L-1
C:4; E-2; P-133; L-2
C:4; E-2; P-134; L-1
C:4; E-2; P-135; L-1
C:4; E-2; P-135; L-2
C:4; E-2; P-136; L-1
C:4; E-2; P-137; L-1
C:4; E-2; P-138; L-1
C:4; E-2; P-138; L-2
C:4; E-2; P-138; L-3
C:4; E-2; P-138; L-4
C:4; E-2; P-138; L-5
C:4; E-2; P-138; L-6
C:4; E-2; P-138; L-7
C:4; E-2; P-139; L-1
C:4; E-2; P-140; L-1
C:4; E-2; P-141; L-1
C:4; E-2; P-142; L-1
C:4; E-2; P-142; L-2
C:4; E-2; P-143; L-1
C:4; E-2; P-144; L-1
C:4; E-2; P-145; L-1
C:4; E-2; P-146; L-1
C:4; E-2; P-147; L-1
C:4; E-2; P-148; L-1
C:4; E-2; P-149; L-1
C:4; E-2; P-149; L-2
C:4; E-2; P-150; L-1
C:4; E-2; P-151; L-1
C:4; E-2; P-152; L-1
C:4; E-2; P-152; L-2

¿verdad? Prefiero salir o “Ya vengo, voy a ir a la “compu” o lo que sea...alejarme del... problema.

T: Los conflictos producen un montón de estrés y cansancio. Usualmente, las personas que tienen medios para reducirlos como ir al gimnasio, hacerse masajes, salir a caminar. Esos son algunos ejemplos. ¿Utiliza alguno?

P: Pues, eh...el mío, talvez voy al gimnasio para... para hacer “*Spinning*”, o sea, me gusta hacer mucho cardio... pesas no... y jugar *football*.

T: ¿En qué ocasiones recurre al trabajo o a otras actividades para tratar de evitar esos conflictos?

P: Pues, sí es entre semana, entre semana. El fin de semana no...

T: ¿En alguna ocasión ignoras los conflictos o intenta aparentar como que no están ocurriendo?

P: Muy pocas veces talvez lo he hecho, pero pocas veces.

T: ¿Utiliza drogas o ha utilizado drogas para sentirse mejor durante o después de los conflictos?

P: No

T: ¿Qué hace para que no surjan nuevos conflictos en la relación?

P: Portándome bien. No, pero, o sea... no es que... los conflictos no nacen porque uno se porte mal, nada que ver... salen por X o Y razón. Como te digo, son temas más...los temas han salido por temas más cosas de familia, que hace falta algo... no es que hace falta algo, sino que, yo soy muy preocupado en ese sentido, como que en el bienestar de la familia, entonces yo me estreso mucho pensando en eso, ¿verdad? Entonces, nosotros por eso... y si ha sido por culpa mía, entonces tratar de no volver a cometer ese error.

T: ¿No hace algo así como “no voy a hacer esto...” así para no pelear?

P: Ah, sí. Sí...

T: ¿Cómo qué cosa?

P: Tal vez a mí se me sale mucho eso de contestar mal. Entonces tratar de no contestar mal, porque si le contesto mal, se va a enojar aquella y así...

T: ¿Alguna bebida alcohólica después del conflicto que sea su preferida?

P: ¿Después del conflicto?... No, o sea, como que “me voy a pelear y voy a tomar”

T: No, pero como “¡ay bueno! Ya terminamos esto, quiero una cerveza” o algo así...

P: Ah, talvez lo más inmediato es una cerveza, o whisky.

T: ¿Cómo utiliza su cónyuge el poder para salirse con la suya?

P: Siendo cariñosa

T: OK. ¿Y cree que su cónyuge ve más o menos problemas en su relación de los que hay?

P: Como te digo, yo soy muy “relax” en ese sentido, entonces... para mí, más...

T: ¿Y por qué cree que más?

P: Pues, si yo siento que analiza mucho las cosas, o lee mucho las cosas. Yo no, entonces por algo pequeño yo no le miro problema, ella sí.

C:4; E-2; P-153; L-1	T: Si tuviera un conflicto al que no le encuentra solución, ¿acudiría un psicólogo,
C:4; E-2; P-153; L-2	buscaría un libro, Google o qué haría?
C:4; E-2; P-154; L-1	P: Mmm...no sé, la verdad no sé.
C:4; E-2; P-155; L-1	T: ¿Cree que buscaría un psicólogo, un libro...?
C:4; E-2; P-156; L-1	P: Libro no creo, me da hueva leer.
C:4; E-2; P-157; L-1	T: ¿En internet?
C:4; E-2; P-158; L-1	P: No sé... siento que no soy de ese tipo. Psicólogo, pues no lo descarto, pero no creo.

Entrevista Pareja 5 Cónyuge 1

C:5; E-1; P-1; L-1
 C:5; E-1; P-2; L-1
 C:5; E-1; P-2; L-2
 C:5; E-1; P-2; L-3
 C:5; E-1; P-2; L-4
 C:5; E-1; P-2; L-5
 C:5; E-1; P-2; L-6
 C:5; E-1; P-2; L-7
 C:5; E-1; P-2; L-8
 C:5; E-1; P-2; L-9
 C:5; E-1; P-2; L-10
 C:5; E-1; P-2; L-11
 C:5; E-1; P-3; L-1
 C:5; E-1; P-4; L-1
 C:5; E-1; P-4; L-2
 C:5; E-1; P-4; L-3
 C:5; E-1; P-4; L-4
 C:5; E-1; P-4; L-5
 C:5; E-1; P-4; L-6
 C:5; E-1; P-4; L-7
 C:5; E-1; P-4; L-8
 C:5; E-1; P-5; L-1
 C:5; E-1; P-5; L-2
 C:5; E-1; P-6; L-1
 C:5; E-1; P-6; L-2
 C:5; E-1; P-6; L-3
 C:5; E-1; P-7; L-1
 C:5; E-1; P-7; L-2
 C:5; E-1; P-8; L-1
 C:5; E-1; P-8; L-2
 C:5; E-1; P-8; L-3
 C:5; E-1; P-8; L-4
 C:5; E-1; P-8; L-5
 C:5; E-1; P-8; L-6
 C:5; E-1; P-9; L-1
 C:5; E-1; P-10; L-1
 C:5; E-1; P-10; L-2
 C:5; E-1; P-10; L-3
 C:5; E-1; P-10; L-4
 C:5; E-1; P-10; L-5

T: Podría compartirme ¿cómo ha sido su experiencia de casada en general?

P: Ay... bueno, ha sido muy bonita. Nosotros no somos un matrimonio, como... convencional, digamos. No comenzamos como “¿Quieres ser mi novia? Yo quiero ser tu novio... Y queremos formar...” Somos bastantes espontáneos, bastante liberales, bastante fuera del cuadro de lo que la ley dice que es un matrimonio. Nos casamos y ha sido una experiencia en general bien bonita. Hemos tenido altos, hemos tenido bajos. Eh... no nos gusta la rutina, entonces es como un reto... a mí me gusta la rutina, pero él me saca de esa rutina y esa parte me gusta, me da vida... nos da vida al matrimonio. Hemos tenido épocas buenas, aunque también, como cualquier otro matrimonio, hemos tenido malas, ¿verdad? Eh... comenzamos nuestro matrimonio cuando yo estaba embarazada, así que no fue un matrimonio, digamos, tan planeado por ese ámbito, pero la experiencia en general ha sido muy bonita.

T: A su parecer, ¿Qué los define cómo pareja?

P: Mmm... nos define.... Mmm... talvez nos define la manera tan opuesta que nos atrae. Somos polos bien opuestos, que nos atrae. Yo soy comprensiva, yo soy bien paciente; él es radical, y espontáneo, y creativo... y yo creo que esa es la parte de novedad que nos da a la relación. A mí no me sale mucho el ser espontáneo, a mí me gusta... a mí me gusta ser ama de casa, a mí me gusta ser mamá, a mí me gusta ser esposa y a él le gusta como... tener una banda y buscar cosas nuevas y... nos une y nos define como esa complementariedad que tenemos al poder ser tan diferentes y que esas diferencias nos unan. También nos unen nuestras hijas.

T: Del 1 al 10, siento 1 completamente insatisfactorio y 10 totalmente satisfactorio, ¿Cuán tan satisfecho se siente en su relación?

P: Yo creo que podría escribirlo como un 9. Ha sido una aventura... así que... como todos los matrimonios, no es el mejor, no hay matrimonios perfectos. He sido feliz en el tiempo que hemos estado juntos, pero siempre hay cosas que se pueden mejorar.

T: Al comparar su relación con las de otros amigos y conocidos ¿cómo considera que es su relación?

P: Diferente, como te digo, somos... somos diferentes él y yo y somos diferentes de las demás parejas, pero no somos una pareja conflictiva, no somos una pareja que uno sabe que no van, pasan peleando en las fiestas o que salen y... se nota que llegan peleando si se van peleando. No, somos, a comparación de los demás, pienso que es buena. Pienso que nos complementamos en varias cosas y eso le da el toque de bueno a nuestra relación.

T: ¿Cuáles son los principales motivos de conflicto con su pareja?

P: Mmm... podría decir que son económicos, en el gastar el dinero. Tenemos diferentes prioridades. A mi esposo le cuesta mucho seguir el presupuesto, tengo que estar controlando, digamos, yo soy... yo soy la que administra el dinero y en ocasiones es difícil y terminamos peleando, porque él dice que esto es una necesidad y yo pienso que ésta es otra. También a veces, por la falta de apoyo en... en cómo cuidamos a

C:5; E-1; P-10; L-6
 C:5; E-1; P-10; L-7
 C:5; E-1; P-10; L-8
 C:5; E-1; P-10; L-9
 C:5; E-1; P-10; L-10
 C:5; E-1; P-11; L-1
 C:5; E-1; P-12; L-1
 C:5; E-1; P-12; L-2
 C:5; E-1; P-12; L-3
 C:5; E-1; P-12; L-4
 C:5; E-1; P-13; L-1
 C:5; E-1; P-14; L-1
 C:5; E-1; P-14; L-2
 C:5; E-1; P-14; L-3
 C:5; E-1; P-14; L-4
 C:5; E-1; P-14; L-5
 C:5; E-1; P-15; L-1
 C:5; E-1; P-15; L-2
 C:5; E-1; P-16; L-1
 C:5; E-1; P-17; L-1
 C:5; E-1; P-17; L-2
 C:5; E-1; P-18; L-1
 C:5; E-1; P-18; L-2
 C:5; E-1; P-18; L-3
 C:5; E-1; P-18; L-4
 C:5; E-1; P-18; L-5
 C:5; E-1; P-19; L-1
 C:5; E-1; P-20; L-1
 C:5; E-1; P-20; L-2
 C:5; E-1; P-21; L-1
 C:5; E-1; P-21; L-2
 C:5; E-1; P-22; L-1
 C:5; E-1; P-23; L-1
 C:5; E-1; P-24; L-1
 C:5; E-1; P-24; L-2
 C:5; E-1; P-24; L-3
 C:5; E-1; P-24; L-4
 C:5; E-1; P-25; L-1
 C:5; E-1; P-26; L-1
 C:5; E-1; P-26; L-2
 C:5; E-1; P-26; L-3
 C:5; E-1; P-26; L-4

nuestras hijas, o sea, yo... yo quiero que ellas estén bien y me fijo en ciertos detalles que él no. O sea, él dice "son niñas..." y... y... no les da, o sea... es un buen papá, o sea, les pone reglas pero, a veces es mucho más permisivo de lo que soy yo. Entonces, en nuestro estilo de crianza, peleamos como en cómo deberíamos estar haciendo las cosas de ellas.

T: ¿Qué piensa de la forma que usted y su pareja manejan los conflictos?

P: Pienso que nos funciona, aunque yo soy metódica y organizada, no me gusta pelear. Poder platicar de qué es lo que pasa, qué pienso y... buscar la manera de resolverlo. A veces, yo sí me quedo dándole vuelta a las cosas, pero pienso que podemos hablar de las cosas cada quién, qué es lo que le molestó y encontrar acuerdos que nos ayudan.

T: ¿Con que frecuencia discuten con su pareja?

P: Mmm... si hablamos de meses, semanas, quizás... por tonteras así "llegó muy tarde y me cayó mal porque no avisó que iba a llegar tarde..." o "que me dijo en la mañana que iba a llegar tarde" quizás una vez a la semana, por esas tonteritas que pasan y se nos pasa rápido. Y así como algo más significativo, talvez una vez cada mes, cada dos meses.

T: ¿Intenta hallar consuelo en su religión o en creencias espirituales, cuando tiene conflictos con su pareja?

P: No. Ninguno de los dos somos religiosos.

T: ¿Cuáles son los apoyos a los que generalmente acude cuando surgen problemas con su pareja?

P: Apoyos en los que acudo, quizás le hablo... tengo una amiga a la que le hablo cuando ya estoy harta, digamos, que estoy cansada de lo mismo o que... que me enojé mucho por algo y no sé qué hacer. Quizás tengo una amiga en específico nada más que le hablo y... lo que hago es desahogarme con ella, ¿verdad? Ella es el apoyo que yo busco.

T: ¿Alguna persona le brinda consejos cuando tiene conflictos con su pareja?

P: Mmm... quizás, eh... ésta mi amiga que te digo, ella a veces me brinda consejos. Ella también está casada y podría... sí, ella me brinda consejos, ésta mi amiga.

T: ¿A quién es la primera persona que piensa en llamar cuando tiene un conflicto con su pareja?

P: Mmmm... a ésta mi amiga que te estoy diciendo.

T: ¿Cómo escogió a esta persona?

P: La escogí porque... quizás me comprende, me escucha y no me juzga, no... no se mete tampoco mucho en mi relación y... está cuando yo la necesito y cuando no la necesito no se mete más. Respeta bastante y tiene una buena relación con su esposo y a veces a mí me ayuda a aprender de ella.

T: ¿Qué clase de ayuda les pide a estas personas a quien llama?

P: Pues que me escuche, que me aconseje y que... que me... que me... que me ayude a organizar las ideas que tengo en la cabeza del problema. O sea, que me deje desahogarme y... ah... estar enojada y después encontrar soluciones de qué puedo hacer.

C:5; E-1; P-27; L-1
 C:5; E-1; P-27; L-2
 C:5; E-1; P-28; L-1
 C:5; E-1; P-28; L-2
 C:5; E-1; P-28; L-3
 C:5; E-1; P-29; L-1
 C:5; E-1; P-29; L-2
 C:5; E-1; P-30; L-1
 C:5; E-1; P-30; L-2
 C:5; E-1; P-30; L-3
 C:5; E-1; P-30; L-4
 C:5; E-1; P-30; L-5
 C:5; E-1; P-31; L-1
 C:5; E-1; P-31; L-2
 C:5; E-1; P-32; L-1
 C:5; E-1; P-32; L-2
 C:5; E-1; P-32; L-3
 C:5; E-1; P-32; L-4
 C:5; E-1; P-33; L-1
 C:5; E-1; P-33; L-2
 C:5; E-1; P-34; L-1
 C:5; E-1; P-34; L-2
 C:5; E-1; P-35; L-1
 C:5; E-1; P-35; L-2
 C:5; E-1; P-36; L-1
 C:5; E-1; P-36; L-2
 C:5; E-1; P-36; L-3
 C:5; E-1; P-36; L-4
 C:5; E-1; P-36; L-5
 C:5; E-1; P-36; L-6
 C:5; E-1; P-36; L-7
 C:5; E-1; P-36; L-8
 C:5; E-1; P-37; L-1
 C:5; E-1; P-38; L-1
 C:5; E-1; P-38; L-2
 C:5; E-1; P-38; L-3
 C:5; E-1; P-39; L-1
 C:5; E-1; P-40; L-1
 C:5; E-1; P-40; L-2
 C:5; E-1; P-40; L-3
 C:5; E-1; P-41; L-1
 C:5; E-1; P-42; L-1

T: ¿Qué capacidades o habilidades personales tuyas, utiliza a la hora de resolver los conflictos de pareja?

P: Mmm... quizás soy bien paciente, soy bien puntual y soy bien directa. Puedo decirle qué es lo que me molestó, por qué me molestó y poder hablar de eso... comunicarme, comunicarme.

T: Si el conflicto les torna tedioso o les es difícil encontrar una solución ¿qué es lo que usualmente hacen?

P: Mmm... talvez nos damos como un tiempo, como... como "mira, esto...".... Como paramos de pelear un tiempo y después retomamos por qué estábamos peleando, o... tratamos de ver las cosas un poco diferente a lo que, a como... no, quizás nos damos un tiempo y ya después resolvemos... si eso vuelve a surgir resolvemos, digamos, si ya está muy tedioso y ninguno de los dos quiere ceder o ver las cosas diferentes.

T: ¿Cómo se reparten la responsabilidad sobre haber originado o aumentado la discusión?

P: Mmm... creo que eso no lo hacemos. O sea, yo sé cuándo cometo un error y le digo "sí, yo hice mal esto, y tú hiciste mal esto..." bueno, allí talvez sí le doy la responsabilidad... pero porque él lo dice, o sea, yo sé que yo hice mal esto y yo le digo "yo sé que hice mal esto..." o sea, no hay como "tú o tú" eso no lo hacemos.

T: Cuénteme, ¿en las discusiones con su pareja expresa emociones y pensamientos que experimentan?

P: Emociones no, talvez no, pero lo que pienso sí. Como soy muy clara, como soy muy directa digo "esto me molestó porque hiciste esto y esto...".

T: ¿Qué características nota en el tono de vos, en la manera de hablar y en las palabras utilizadas que distinga cuando discuten con su pareja?

P: Emm... quizás a mí me cuesta mantener el tono normal de voz, o sea, sí lo subo un poco, aunque cuando están nuestras hijas lo bajamos, o sea, ambos... no... tratamos de no evidenciar que estamos molestos, tratamos de... de hablar normalmente, de sí... sí de hablar de lo que nos está molestando, pero en un tono normal porque están nuestras hijas enfrente y... y... respeto, ¿verdad? de eso. Entonces, ¿qué características? Quizás... yo sí me pongo un poco como... yo sí subo un poco el tono de voz al principio, pero después me controlo. Sería, ¿verdad? como... como muy seria, eso me distingue. Cuando estoy enojada, me pongo seria.

T: ¿Cuándo discuten mantienen el volumen de vos normal o lo aumentan?

P: Mmm... como te dije, al principio lo subo, pero después lo bajo. O sea, me controlo y... cuando están nuestras hijas hasta lo bajamos. O sea, hablamos como "no hombre, callado, así calladito...".

T: En las ocasiones cuando discuten, ¿logra asumir la responsabilidad de su lado?

P: Sí, como... como te dije anteriormente, o sea, yo sé que hago algo que a él no le gusta y yo le digo "mira, hice esto que yo sé que no te gusta, pero entendeme que lo hice por esto esto y esto..." o... o... "sí, hice esto que yo sé que está mal, perdón...".

T: ¿Usualmente, durante los conflictos le reclama a su pareja?

P: Sí, sí o sea, le alego de las cosas que me caen mal. Sí.

C:5; E-1; P-43; L-1
 C:5; E-1; P-43; L-2
 C:5; E-1; P-44; L-1
 C:5; E-1; P-44; L-2
 C:5; E-1; P-44; L-3
 C:5; E-1; P-44; L-4
 C:5; E-1; P-45; L-1
 C:5; E-1; P-45; L-2
 C:5; E-1; P-46; L-1
 C:5; E-1; P-46; L-2
 C:5; E-1; P-46; L-3
 C:5; E-1; P-46; L-4
 C:5; E-1; P-46; L-5
 C:5; E-1; P-47; L-1
 C:5; E-1; P-47; L-2
 C:5; E-1; P-48; L-1
 C:5; E-1; P-48; L-2
 C:5; E-1; P-49; L-1
 C:5; E-1; P-49; L-2
 C:5; E-1; P-50; L-1
 C:5; E-1; P-51; L-1
 C:5; E-1; P-52; L-1
 C:5; E-1; P-53; L-1
 C:5; E-1; P-54; L-1
 C:5; E-1; P-54; L-2
 C:5; E-1; P-54; L-3
 C:5; E-1; P-54; L-4
 C:5; E-1; P-54; L-5
 C:5; E-1; P-54; L-6
 C:5; E-1; P-54; L-7
 C:5; E-1; P-54; L-8
 C:5; E-1; P-54; L-9
 C:5; E-1; P-54; L-10
 C:5; E-1; P-54; L-11
 C:5; E-1; P-55; L-1
 C:5; E-1; P-56; L-1
 C:5; E-1; P-56; L-2
 C:5; E-1; P-57; L-1
 C:5; E-1; P-58; L-1
 C:5; E-1; P-58; L-2
 C:5; E-1; P-59; L-1
 C:5; E-1; P-59; L-2

T: Cuando hay discusiones con su pareja, mientras hablan ¿llora, grita o mantiene la calma?

P: Mmm... pues, sí a veces lloro. A veces, cuando sí estamos muy enojados, lloro. No gritamos, no nos insultamos, creo que mantenemos la calma... él es muy *“fresh”* como... como... “no mira, así son las cosas” es como muy... muy *“fresh”* entonces, no... no llevamos la discusión a otro nivel.

T: ¿Qué ideas surgen en usted o que sentimientos experimenta que le hacen buscar apoyo en sus amistades?

P: Ay... como... “puerca, me cae mal lo que hizo y...” es que, no busco apoyo en... o sea, nuestra... eso sí, eso sí tenemos los dos en común: no nos gusta estar hablando con nuestros amigos de nuestros problemas. Pero yo sí hablo con esta amiga que le digo que es mi amiga cercana sobre eso y lo que me lleva a hablarle es que estoy enojada, que estoy desesperada y necesito que alguien me escuche. Entonces, eso.

T: ¿A quién acude cuando tiene conflictos con su pareja a sus padres, amigos íntimos, hermanos, o hijos?

P: Solo a esta mi amiga, a mis papás no. A... no los busco, o sea, no. Y la busco cuando estoy... cuando estoy enojada.

T: ¿Con qué fin buscan apoyo en sus amistades cuando se sienten frustrados ante los conflictos?

P: Con el fin que me escuche. Que me ayude a entender mejor las cosas.

T: ¿Qué sentimientos le ocasionan los conflictos?

P: Me ocasiona tristeza, me ocasiona frustración y preocupación.

T: ¿Cómo negocian acuerdos con su pareja?

P: Mmm... creo que... creo que... a veces lo logro convencer que las cosas se den de esa manera, y creo que a veces él me logra convencer a mí de esa manera. Cuando yo quiero algo, que en serio quiero esto, yo logro convencerlo a él. Creo que negociamos como... como poniendo como... como viendo las cosas que pesan más para uno, o sea, supóngase, la vez pasada era la... la semana pasada era la graduación de nuestra hija, se graduó de prepa y era importante que él fuera. Y él “no, que tengo que trabajar, que es hora de trabajo, que no sé qué...” entonces, yo le empecé a decir de todas las razones de peso, como que las fotos, que ella lo iba a recordar para siempre, que el trabajo siempre iba a estar allí y... él dice que yo lo manipulé pero realmente considero que ésta era realmente una situación donde yo pienso que sí era importante que él estuviera.

T: ¿Cómo solucionan usualmente sus problemas conyugales?

P: Hablando, creo que hablando, siendo... entendiéndonos, entendiendo cuál es el problema, y buscando una solución, pues.

T: ¿Piensa en cómo y qué le dirá a su pareja antes de confrontarlo?

P: Sí, sí, pienso en qué le voy a decir, pienso qué me molestó. En que... cómo decírselo para que él me entienda.

T: ¿Cómo influye en sus actividades diarias (de trabajo o estudio) cuando hay conflictos de pareja?

C:5; E-1; P-60; L-1
 C:5; E-1; P-60; L-2
 C:5; E-1; P-60; L-3
 C:5; E-1; P-61; L-1
 C:5; E-1; P-62; L-1
 C:5; E-1; P-62; L-2
 C:5; E-1; P-62; L-3
 C:5; E-1; P-63; L-1
 C:5; E-1; P-64; L-1
 C:5; E-1; P-65; L-1
 C:5; E-1; P-66; L-1
 C:5; E-1; P-66; L-2
 C:5; E-1; P-66; L-3
 C:5; E-1; P-66; L-4
 C:5; E-1; P-66; L-5
 C:5; E-1; P-67; L-1
 C:5; E-1; P-67; L-2
 C:5; E-1; P-68; L-1
 C:5; E-1; P-68; L-2
 C:5; E-1; P-68; L-3
 C:5; E-1; P-69; L-1
 C:5; E-1; P-70; L-1
 C:5; E-1; P-71; L-1
 C:5; E-1; P-72; L-1
 C:5; E-1; P-73; L-1
 C:5; E-1; P-73; L-2
 C:5; E-1; P-74; L-1
 C:5; E-1; P-74; L-2
 C:5; E-1; P-74; L-3
 C:5; E-1; P-74; L-4
 C:5; E-1; P-74; L-5
 C:5; E-1; P-75; L-1
 C:5; E-1; P-76; L-1
 C:5; E-1; P-77; L-1
 C:5; E-1; P-78; L-1
 C:5; E-1; P-78; L-2
 C:5; E-1; P-78; L-3
 C:5; E-1; P-78; L-4
 C:5; E-1; P-78; L-5
 C:5; E-1; P-78; L-6
 C:5; E-1; P-79; L-1

P: Mmm... pues, me distrae, o sea, no puedo estar pensando en las cosas que debo estar pensando cuando peleo con él. O sea, cuando él se va de la casa enojado, al ratito me está llamando o yo lo estoy llamando para que lo arreglemos.

T: Cuando hay conflicto, ¿deja lo que está haciendo para concentrarse en el problema?

P: Sí, ah... la mayoría de veces sí, aunque si estoy... no sé, cocinando o... bañando a las niñas por ejemplo, en la noche, y nos peleamos de allí termino lo que estoy haciendo y después veo cómo arreglamos las cosas.

T: Cuénteme ¿Qué hace cuando tiene desacuerdos con su pareja?

P: Hablar, se lo digo "me cayó mal que hicieras eso..." Comunicarnos, hablar.

T: ¿Tienen alguna estrategia específica, que utilice cuando tienen conflictos de pareja?

P: Mmmm...pues, como te digo eso... hablar es como que lo que usamos. Yo pienso en poder ordenar las ideas que tenemos a la... al discutir, por ejemplo, yo miro que a él le molestó esto entonces yo le digo "ok, a ti te molestó esto y a mí me molestó esto... Yo te propongo esta solución..." yo... yo como que ordeno el problema y creo que eso es una habilidad.

T: Cuando tienen conflictos de pareja, ¿de qué maneras lograr efectivamente posponer o evita la discusión?

P: Mmm... pues no hablándole de eso. Él a veces no regresa a la pelea si yo no le hablo. O sea, él es bien "fresh" y se hace el loco, se hace el loco. Y si yo digo "ay bueno, ésta vez no vuelvo a pelear..." solo no vuelvo a traer el tema y ya no se habla.

T: Cuénteme ¿en qué ocasiones hace bromas sobre el o los conflictos de pareja?

P: Mmm... no hacemos, no hacemos.

T: ¿En qué ocasiones que recuerde han reído de las discusiones?

P: Mmm... no. No.

T: ¿En qué ocasiones, ha intentado ver el conflicto de pareja desde otros ojos, para que parezca más positivo?

P: Ah, eso sí lo hago, como verlo desde varias perspectivas para... para ser más empática. Yo soy bien estructurada y bien ordenada y él es como un desorden. Su cabeza es una... un desorden de creatividad entonces, como... como yo lo miro desde diferentes perspectivas para que él lo entienda un poco mejor y lo ordene un poco mejor.

T: ¿Obtiene aprendizajes de las discusiones?

P: Sí, siempre.

T: ¿Qué piensa de usted mismo después de las discusiones?

P: Mmmm... pues, que logré hacer las cosas bien. O sea, logramos... bueno, después de que terminamos... después de que solucionamos, que qué bueno que las cosas fluyen pues, que... que nos complementamos y que... que... cuando por ejemplo, esto de la graduación de la nena, yo me sentí contenta pues, porque él entendió que era importante. Ahora, ¿qué pienso de mí? Que es bueno esforzarse por evitar o por... por... buscar soluciones para las peleas.

T: ¿Y de su conyugue?

C:5; E-1; P-80; L-1
 C:5; E-1; P-80; L-2
 C:5; E-1; P-80; L-3
 C:5; E-1; P-81; L-1
 C:5; E-1; P-82; L-1
 C:5; E-1; P-82; L-2
 C:5; E-1; P-82; L-3
 C:5; E-1; P-82; L-4
 C:5; E-1; P-83; L-1
 C:5; E-1; P-83; L-2
 C:5; E-1; P-83; L-3
 C:5; E-1; P-84; L-1
 C:5; E-1; P-84; L-2
 C:5; E-1; P-85; L-1
 C:5; E-1; P-85; L-2
 C:5; E-1; P-86; L-1
 C:5; E-1; P-86; L-2
 C:5; E-1; P-87; L-1
 C:5; E-1; P-87; L-2
 C:5; E-1; P-88; L-1
 C:5; E-1; P-88; L-2
 C:5; E-1; P-88; L-3
 C:5; E-1; P-89; L-1
 C:5; E-1; P-89; L-2
 C:5; E-1; P-90; L-1
 C:5; E-1; P-91; L-1
 C:5; E-1; P-92; L-1
 C:5; E-1; P-92; L-2
 C:5; E-1; P-92; L-3
 C:5; E-1; P-93; L-1
 C:5; E-1; P-94; L-1
 C:5; E-1; P-95; L-1
 C:5; E-1; P-96; L-1
 C:5; E-1; P-96; L-2
 C:5; E-1; P-96; L-3
 C:5; E-1; P-96; L-4
 C:5; E-1; P-96; L-5
 C:5; E-1; P-97; L-1
 C:5; E-1; P-98; L-1
 C:5; E-1; P-98; L-2
 C:5; E-1; P-98; L-3

P: De él pues, a veces pienso que me manipula. O sea, a veces pienso que sí me persuade para que... las cosas se hagan a su manera, pero... al final, como le digo, es como un complemento.

T: ¿Qué ideas o pensamientos dañinos tiene cuando discute con su pareja?

P: Ah... pues, hay veces que sí pienso como que “Ay no, esto es como que demasiado para mí o... está loco” o sea, sí pienso que él a veces no está consciente de los pensamiento tan locos que tiene o “este matrimonio no está funcionando”. Sí llego a pensar a veces que esto es demasiado para mí.

T: Los conflictos producen estrés y cansancio, usualmente las personas tienen sus medios para reducirlos cómo ir al gimnasio, hacerse masajes o salir a caminar éstos son ejemplos comunes. ¿Cuénteme que medios utiliza usted?

P: Ah... pues me gusta escribir. Escribo mucho. He escrito poemas, he escrito libros. Me ayudan a desahogarme y a sentirme mejor. Eso hago.

T: ¿En qué ocasiones recurre al trabajo o a otras actividades para apartar los conflictos de su mente?

P: ¿Cuándo estoy peleando con él? Ah, pues sí. Intento distraerme con algo de la casa para no estar pensando en eso.

T: ¿En alguna ocasión ignora los conflictos con su pareja o intenta aparentar cómo que no ocurrieron?

P: Sí, sí. Para no hacerlo más grande. O sea, si... si yo sé que algo no va a pasar, sólo no lo menciono para que no se dé el conflicto. Ya si regresa o si se da en otro momento, pues ya lo hacemos en el otro momento.

T: ¿Utiliza o ha utilizado drogas para sentirse mejor durante o después de un conflicto de pareja?

P: Pues, sí. Él más pero... sí, usamos marihuana.

T: ¿Qué hacen para que no surjan nuevos conflictos en su relación?

P: Ah, pues yo creo que, a lo largo de los años hemos ido aprendiendo como qué cosas nos gustan y qué cosas no del otro, entonces evitar hacer lo que va a enojar al otro, talvez.

T: ¿Utiliza alguna bebida alcohólica después de un conflicto con su pareja?, ¿cuál?

P: Mmm... bebida alcohólica así como “me enojé contigo y necesito chupar”... no, no.

T: ¿Cómo utiliza su conyugue el poder para salirse con la suya tras una pelea?

P: Pues como digo, él a veces me persuade, ¿verdad? O sea, es bien creativo y busca la manera de que yo entienda, y de hacerme como... él es publicista, ¿verdad? Y... y como yo miro que él busca como patrocinar un anuncio, él buscar patrocinar como que él tenga la razón para que... para que... yo... para convencerme, y yo siento que eso es como un poder que él usa.

T: ¿Cree que su conyugue ve más o menos problemas en su relación?

P: Ah, definitivamente ve menos. O sea, si yo a veces no menciono ciertas cosas, él las deja pasar aunque sí son problemas de nuestra relación. Yo soy la que veo más... no es que mire más problemas sino que yo confronto los problemas que hay.

C:5; E-1; P-99; L-1	T: Si tuvieran un conflicto al que no le encontraran solución ¿acudirían a un psicólogo,
C:5; E-1; P-99; L-2	buscarían un libro, google o qué haría?
C:5; E-1; P-100; L-1	P: Ah, me encantaría buscar un psicólogo pero no sé si él lo aceptaría, creo que él lo
C:5; E-1; P-100; L-2	haría de manera... o sea, como para mí yo buscaría una psicóloga un psicólogo y...
C:5; E-1; P-100; L-3	talvez buscaría terapia para mí que nos ayudara como pareja.

Entrevista Pareja 5 Cónyuge 2

C:5; E-2; P-1; L-1

C:5; E-2; P-2; L-1

C:5; E-2; P-2; L-2

C:5; E-2; P-2; L-3

C:5; E-2; P-2; L-4

C:5; E-2; P-2; L-5

C:5; E-2; P-2; L-6

C:5; E-2; P-2; L-7

C:5; E-2; P-2; L-8

C:5; E-2; P-2; L-9

C:5; E-2; P-2; L-10

C:5; E-2; P-2; L-11

C:5; E-2; P-2; L-12

C:5; E-2; P-2; L-13

C:5; E-2; P-2; L-14

C:5; E-2; P-2; L-15

C:5; E-2; P-2; L-16

C:5; E-2; P-2; L-17

C:5; E-2; P-2; L-18

C:5; E-2; P-2; L-19

C:5; E-2; P-2; L-20

C:5; E-2; P-3; L-1

C:5; E-2; P-4; L-1

C:5; E-2; P-4; L-2

C:5; E-2; P-4; L-3

C:5; E-2; P-4; L-4

C:5; E-2; P-4; L-5

C:5; E-2; P-4; L-6

C:5; E-2; P-4; L-7

C:5; E-2; P-4; L-8

C:5; E-2; P-4; L-9

C:5; E-2; P-4; L-10

C:5; E-2; P-4; L-11

C:5; E-2; P-4; L-12

C:5; E-2; P-5; L-1

C:5; E-2; P-6; L-1

C:5; E-2; P-7; L-1

C:5; E-2; P-8; L-1

C:5; E-2; P-8; L-2

C:5; E-2; P-8; L-3

T: ¿Podría contarme cómo ha sido tu experiencia de casado en general?

P: Sí, puedo compartirlo. La palabra que se me viene es “Arena” (Se Ríe). Es que la arena es muy infinita. En realidad... todo lo que... todo lo que te voy a responder, discúlpame, pero eso sí siempre va a ser así con metáforas porque en serio solo funciona de esa manera, ¿verdad? Entonces, cuando entrevistés a “T” (*refiriéndose a su esposa*) te vas a dar cuenta que, ella es más metódica, ella es más... directa, ella es... ¡bum! Yo soy más... Yo soy el que... se “las fuma”, ¿verdad? (Se ríe). Pero, sí es como la arena. La arena es eh... puede ser maleable, puede... la puedes agarrar, la puedes mojar, la puedes diluir, ¿verdad? la puedes secar, o como sea... pero a seguir siendo arena. Entonces, mi relación siempre ha sido así, o sea, no hay...no tiene una... no tiene una forma, no tiene una... o sea, sabés que es una relación, sabes que es un matrimonio, pero no tiene una... no se define... la verdad, yo he preguntado por miles de medios que no se perfile como tal, ¿verdad?. Eh... porque soy eh... A la gran... soy... ¿qué? Un “Hater” de las rutinas, entonces siempre ando inventando qué rayos ver con todo. Pero, en general, la pregunta directa ha sido cambiante. He tenido de todo. Mentiría sí ha sido toda feliz, o ha sido perfecta, linda, hermosa... ¡mentira! O sea, de mi lado, no vas a escuchar eso, ¿verdad? O sea, no. Porque para mí el matrimonio es un “fucking” negocio, ¿verdad? Entonces, todos los negocios tienen las altas y las bajas. Afortunadamente, el mío ha tenido mucho más altas que bajas, ¿verdad? pero sí he tenido pérdidas, y... y tengo que ver cómo recuperar esas pérdidas como todo empresario lo haría. Entonces, eh... eso.

T: ¿Qué los une como pareja?

P: “Poxipol”. (Se ríe) ¿Has usado el “Poxipol” alguna vez? Bueno, básicamente son dos partículas... dos formas, ¿verdad? que son...dos elementos que se tienen que mezclar entre sí, y que al entrar en contacto crean una reacción química que los solidifica. Exactamente, entonces ella es una parte, porque ella es totalmente opuesta a mí, y yo soy totalmente opuesto, entonces ya sabés... polos totalmente distintos, ¿verdad? Para empezar, ella es así, muy... pues, ya te lo expliqué, muy centrada y muy directa y muy, eh...sí, muy congruente en sus palabras. Yo divago mucho, y me voy por un lado, y te estoy lustrando todas las cosas y... eso es en general, pero en carácter igual. O sea, ella es la del carácter fuerte y yo soy el de carácter, eh, blando. Y de repente, cuando yo me pongo rígido ella se ablanda, cuando estamos rígidos empiezan los “cachimbazos” y cuando los dos estamos blandos, entonces allí es donde conseguimos... y así es como tuvimos a nuestros hijos, a la gran.

T: ¿Eso los define como pareja?

P: Sí, yo creo que somos demasiado diferentes.

T: ¿Qué los une como pareja?

P: Las diferencias. Exactamente, porque si ella fuera igual que yo, “a la madre”... sí, yo creo que nos hubiéramos dejado. Sí, no podríamos tener los mismos gustos porque, la mayoría de veces ella me ha, eh... o sea... más bien, como yo soy el que más explora.

C:5; E-2; P-8; L-4
 C:5; E-2; P-8; L-5
 C:5; E-2; P-8; L-6
 C:5; E-2; P-8; L-7
 C:5; E-2; P-8; L-8
 C:5; E-2; P-8; L-9
 C:5; E-2; P-8; L-10
 C:5; E-2; P-8; L-11
 C:5; E-2; P-8; L-12
 C:5; E-2; P-8; L-13
 C:5; E-2; P-8; L-14
 C:5; E-2; P-8; L-15
 C:5; E-2; P-8; L-16
 C:5; E-2; P-8; L-17
 C:5; E-2; P-8; L-18
 C:5; E-2; P-8; L-19
 C:5; E-2; P-8; L-20
 C:5; E-2; P-8; L-21
 C:5; E-2; P-9; L-1
 C:5; E-2; P-10; L-1
 C:5; E-2; P-10; L-2
 C:5; E-2; P-10; L-3
 C:5; E-2; P-10; L-4
 C:5; E-2; P-10; L-5
 C:5; E-2; P-10; L-6
 C:5; E-2; P-10; L-7
 C:5; E-2; P-10; L-8
 C:5; E-2; P-10; L-9
 C:5; E-2; P-10; L-10
 C:5; E-2; P-10; L-11
 C:5; E-2; P-10; L-12
 C:5; E-2; P-11; L-1
 C:5; E-2; P-11; L-2
 C:5; E-2; P-12; L-1
 C:5; E-2; P-13; L-1
 C:5; E-2; P-13; L-2
 C:5; E-2; P-14; L-1
 C:5; E-2; P-14; L-2
 C:5; E-2; P-14; L-3
 C:5; E-2; P-14; L-4
 C:5; E-2; P-14; L-5
 C:5; E-2; P-14; L-6

Ella está feliz en su zona de confort siempre. Ella... ella es...Ella es de... de la mamá de las gallinas... Es la "mamá de los pollitos"... Ella es la "gallina mamá" de los pollitos. Ella con nuestros hijos es así. No los sacas de allí pero nada, o sea, si algo tiene que arriesgarlo, no lo va a hacer. Yo sí, yo sí todavía me puedo dar ese lujo así de "Voy a arriesgarme un poquitillo y voy a... tomar alguna decisión alocada, aunque me cueste algo" pero... pero, si me cuesta, yo estoy en la capacidad de recuperarlo. Ella no, ella es así. Entonces, como yo soy el que más explora, entonces, eh, yo la llevo por lugares a los que ella no iría ni a "pichazos". Entonces, es, eh...entonces, eh... desde lo más superficial de "esta película me gustó a mí y quiero verla con vos" hasta "Vení, vamos a ir a éste restaurante que me encantó, que me dijeron que te va a encantar" "Salgamos de nuestra zona de confort y vengamos a probar comida Thai". Hasta lo más profundo, hasta "Vení, exploremos y veamos qué más hay más allá de nuestros pensamientos que nos han inculcado" ¿verdad? Entonces, de esa manera, si le preguntas, ella te va a decir que soy un "loco", porque a mí me gusta ir... o sea, me gusta ir en contra del *status quo* entonces, a mí me gusta jalarla. Entonces, hay un montón de cosas que a ella le gustan y le han gustado porque yo la he inculcado. Igual, hay otras cosas donde me han dejado de gustar a mí porque, porque no me he sentido cómodo con ella, entonces ella me jala de regreso. Entonces, es un negocio.

T: Cuando difieren de algo con su pareja, ¿Qué es lo que más le sirve?

P: Usualmente, yo cedo. Usualmente, usualmente, porque yo estoy consciente que mis ideas son más radicales. Entonces, cuando hay una diferencia, yo trato la manera de ver cómo acoplarme a esa diferencia en vez que ella se acople a mi gusto, porque eso sí está mucho más complicado. Entonces, dependiendo de la gravedad del asunto, del "issue" que estemos discutiendo o estemos debatiendo, yo soy el que más da su "brazo a torcer", entonces "¡Bah! ¿No te gusta el color de la pintura? ¡Bah! Está bien, cambiemos el color de la pintura. ¿No te gusta qué... no sé ...escuche este tipo de música? Bueno, hacele ganas porque, entonces, mientras estás vos no la voy a escuchar, pero mientras esté solo sí la voy a escuchar. Sí, sábelo, enténdelo. Voy a concederte tus deseos, pero no en contra de mi voluntad. ¿Estás de acuerdo con eso? ¿Sí o no? OK" Y empieza la negociación. En asuntos diferenciales, sí puedo decirte que yo soy el negociador. Yo no soy confrontativo, no me gusta ser confrontativo.

T: Del 1 al 10, siendo 1 Completamente Insatisfactorio y 10 Completamente Satisfactorio, ¿Cuán satisfecho está en su relación?

P: 8

T: Al comparar tu relación...con los otros amigos que tiene y conocidos, ¿cómo considera que es su relación?

P: No me comparo, no puedo. No es por llevármelas de "rex" ni mucho menos, pero no puedo. No puedo, porque... como las bases de mi relación fueron como fundadas en un sistema distinto... por ejemplo, yo nunca le pedí que fuera mi novia, simplemente empezamos... eh, igual para casarnos, primero compramos la casa y la amueblamos y todo y después nos quedamos "un momento, ya tenemos casa..." Y fue un mesero el que nos dijo "Y ustedes dos, ¿van a vivir solos o qué?" "no, no , es para casarnos" "Ajá,

C:5; E-2; P-14; L-7
 C:5; E-2; P-14; L-8
 C:5; E-2; P-15; L-1
 C:5; E-2; P-16; L-1
 C:5; E-2; P-16; L-2
 C:5; E-2; P-16; L-3
 C:5; E-2; P-16; L-4
 C:5; E-2; P-17; L-1
 C:5; E-2; P-18; L-1
 C:5; E-2; P-18; L-2
 C:5; E-2; P-18; L-3
 C:5; E-2; P-18; L-4
 C:5; E-2; P-18; L-5
 C:5; E-2; P-18; L-6
 C:5; E-2; P-18; L-7
 C:5; E-2; P-18; L-8
 C:5; E-2; P-19; L-1
 C:5; E-2; P-20; L-1
 C:5; E-2; P-20; L-2
 C:5; E-2; P-20; L-3
 C:5; E-2; P-20; L-4
 C:5; E-2; P-20; L-5
 C:5; E-2; P-20; L-6
 C:5; E-2; P-20; L-7
 C:5; E-2; P-21; L-1
 C:5; E-2; P-22; L-1
 C:5; E-2; P-22; L-2
 C:5; E-2; P-22; L-3
 C:5; E-2; P-22; L-4
 C:5; E-2; P-22; L-5
 C:5; E-2; P-22; L-6
 C:5; E-2; P-22; L-7
 C:5; E-2; P-22; L-8
 C:5; E-2; P-22; L-9
 C:5; E-2; P-23; L-1
 C:5; E-2; P-23; L-2
 C:5; E-2; P-24; L-1
 C:5; E-2; P-25; L-1
 C:5; E-2; P-25; L-2
 C:5; E-2; P-26; L-1
 C:5; E-2; P-26; L-2
 C:5; E-2; P-26; L-3

pero yo no miro ningún anillo..." y los dos, al mismo tiempo caímos así "Puchica, si es cierto, ¿verdad?" De allí, nos casamos, y así.

T: ¿Cuáles son los principales motivos de los conflictos con su pareja?

P: Eh... Conflictos mentales. La diferencia de gustos, la diferencia de... sí, de intereses. A ella le interesan los números y a mí las letras; a mí los colores, a ella las formas, eh... ella es pasiva, yo soy activo. Entonces, siempre, siempre vamos a encontrar... siempre, siempre, siempre, siempre que hay algo nuevo, vamos a encontrar roces, siempre.

T: ¿Entonces, lo nuevo también?

P: Lo nuevo... bueno, no, en realidad, muchas veces, bueno... a la hora de hacer algo nuevo, sí me gusta entrar en consenso, ¿verdad?... La verdad, es que la mayoría de veces no me gusta empezar nada nuevo. O sea, nuevo trabajo, tengo que consultarlo con ella; nuevo proyecto, tengo que consultarlo con ella; nueva idea, nueva plan de cambiamos de casa, tengo que consultarlo con ella... Y exponer mis puntos "Yo quiero ir a..." o "quiero cambiarme a..." o "quiero hacer tal, porque tal..." ¿verdad? Entonces... y ver cuáles son sus... impresiones. Entonces, ya empiezo a moldear si conviene o no, entonces sí, me gusta tomarla mucho, mucho en cuenta.

T: ¿Qué piensa de la forma que maneja los conflictos?

P: Me parece que no es la ade... no es la óptima. Pero creo que ya funcionado. Porque si llevamos cinco años así... y no es que nos "penqueemos" cada veinte y cuatro horas, pero... pero sí, los conflictos que hemos tenido, sí los hemos resuelto así de calidad o algo así... sí es, sí hay, ¿qué? "*Milestones*" que nos marcan así... que llegamos, tuvimos este clavo, entre los dos lo resolvimos, entre los dos salimos adelante. ¡Listo! Entonces es como que, "va, jestrellita!" y tenemos varias estrellitas en nuestro traje, ¿verdad?

T: ¿Con qué frecuencia discuten?

P: ¡A la madre! Eh... es que... es que no, no hay frecuencias. Es esporádico. Sí discutimos, sí siempre... sí discutimos, no es muy seguido porque... es desgastante para mí. O sea, en mi trabajo... Entonces... una vez cada dos meses si le querés poner un "*tag*". Y son por cosas superfluas así de... bueno, la verdad es que sí hemos tenido pla..., sí hemos tenido discusiones fuertes y de profundidad. Un par... pero la mayor... mayoría de veces es así porque "no compraste el papel toilette que era..." "No me conse... no me compraste mi desodorante, mano, entonces la cantaste" Entonces, esa... esa reacción... ni siquiera es el hecho porque alegué, sino de la forma en la que ataqué, entonces ella fue la que reaccionó, entonces allí nos vamos.

T: ¿Intenta hallar consuelo en la religión o alguna creencia espiritual cuando tiene conflictos?

P: Yo no.

T: ¿Cuáles son los apoyos a los que generalmente acude cuando surgen problemas con su pareja?

P: ¡A la madre! Eh... yo solito. "Yo me las puedo solito .com"... así se llama la página... sí, no, no, no... es que, soy tan cerrado, que no me gusta... o sea... No, o sea, talvez... te diría que, algo así como, navegando con diferentes puntos, solo... ni siquiera es

C:5; E-2; P-26; L-4
 C:5; E-2; P-26; L-5
 C:5; E-2; P-26; L-6
 C:5; E-2; P-26; L-7
 C:5; E-2; P-26; L-8
 C:5; E-2; P-26; L-9
 C:5; E-2; P-26; L-10
 C:5; E-2; P-26; L-11
 C:5; E-2; P-26; L-12
 C:5; E-2; P-26; L-13
 C:5; E-2; P-26; L-14
 C:5; E-2; P-26; L-15
 C:5; E-2; P-27; L-1
 C:5; E-2; P-28; L-1
 C:5; E-2; P-29; L-1
 C:5; E-2; P-30; L-1
 C:5; E-2; P-30; L-2
 C:5; E-2; P-30; L-3
 C:5; E-2; P-30; L-4
 C:5; E-2; P-30; L-5
 C:5; E-2; P-30; L-6
 C:5; E-2; P-30; L-7
 C:5; E-2; P-31; L-1
 C:5; E-2; P-31; L-2
 C:5; E-2; P-32; L-1
 C:5; E-2; P-32; L-2
 C:5; E-2; P-33; L-1
 C:5; E-2; P-34; L-1
 C:5; E-2; P-34; L-2
 C:5; E-2; P-34; L-3
 C:5; E-2; P-34; L-4
 C:5; E-2; P-34; L-5
 C:5; E-2; P-34; L-6
 C:5; E-2; P-34; L-7
 C:5; E-2; P-35; L-1
 C:5; E-2; P-36; L-1
 C:5; E-2; P-36; L-2
 C:5; E-2; P-36; L-3
 C:5; E-2; P-36; L-4
 C:5; E-2; P-36; L-5
 C:5; E-2; P-36; L-6

como “veni vos, te voy a contar una histo... te voy a contar mi problema” sino que es sólo medio mencionar el asunto para ver cuál es la reacción de la gente para poder tomar algún conocimiento para cuando llegué “Sí, entonces, reaccioné mal...”, O “tengo razón, mano”, Sí, o sea... yo lo busco solito. Cuando tengo un clavo, o tenemos algún problema, o yo estoy muy ofuscado, primero me busco a mí mismo. Siempre, siempre lo he hecho... buscar mi centro, es lo que siempre he hecho, buscar el centro y ya ¡listo! Allí es cuando digo “¿Camino para acá o para acá?” Pero para decidirlo...entonces te digo que... utilizo así como que salgo así con mis cuates, por ejemplo, y no tiene nada que ver ni que estoy peleando ni ninguna onda pero, sale el tema así de “¿Qué pasaría, muchá, si... no les planchan bien la ropa?” por decirte alguna cosa ínfima...”Ah, no hombre es que pela...ta...ta...ta” Y entonces, ya de allí se saca... alguna idea para saber si realmente estoy caminando sobre el camino que es.

T: ¿Hay alguna persona en que piense cuando tiene conflictos con su pareja?

P: Eh, sí...pero nunca lo hago.

T: ¿Cómo escogió a esa persona?

P: Por... en base a sus consejos.... tengo, tengo, una par de... sí, sí son como pastores. Yo los miro como pastores, aunque en realidad son mis tíos, eh, que para mí son un ejemplo a seguir, porque también han pasado por el mismo camino que yo. Pero no, por mi propia naturaleza de no compartir porque... y aparte la hueva de estar contando... entonces, la gente no se tiene porque enterar de mis “clavos”, ni los nuestros. Entonces, no... pero cuando, sí decida... sí ha habido veces donde sí me han dado ganas, así de ganas nada más.

T: ¿Qué capacidades o habilidades personales tuyas usas a la hora de resolver conflictos con su pareja?

P: Mentales, soy mentalista. Hipnotizo, son mentiras. No, pero sí es... sí, sí ataco mentalmente...

T: ¿Cómo qué habilidades mentales?

P: ...No son habilidades mentales *per sé*, pero son... es por ejemplo... sí se cuál es su debilidad, o sea, si ya tengo un mapeado, cuál es exactamente su debilidad de acuerdo a cuál problema, entonces quiero salirme con la mía, entonces ya sé por dónde atacarla... ¡Ta! Y le pego allí en el centro, y entonces, ya empiezo a trabajar esa parte, ¿verdad? Es como, un poco de... artes marciales. Así vas a ver que... le pegas el primer cuentazo, en la rodilla, y le duele, entonces empezás allí, y allí, y allí, ay allí, y allí, hasta que ya... “Bueno, ya estuvo. ¡Ya! Me venciste por la rodilla”.

T: ¿Esa es la habilidad?

P: ... Sí, y también te podrías decir de que... opuesta a esa habilidad, soy muy conciliador. Entonces, sí, no me gusta... imponer mi punto, o sea... si realmente quiero salirme con la mía, hasta que lo logro. Pero... mi propia naturaleza me lo niega porque hay veces, que ya me estoy portando muy macho y digo “Perate... ¡Ah! Tal vez no, ¿verdad? Tal vez no es bueno que me vaya a... o tal vez que haga, esto que compre aquello...entonces ¡ah! Bueno, a ver pues ¿Qué piensas?” Entonces, como que le

C:5; E-2; P-36; L-7
 C:5; E-2; P-36; L-8
 C:5; E-2; P-37; L-1
 C:5; E-2; P-37; L-2
 C:5; E-2; P-38; L-1
 C:5; E-2; P-38; L-2
 C:5; E-2; P-38; L-3
 C:5; E-2; P-38; L-4
 C:5; E-2; P-38; L-5
 C:5; E-2; P-38; L-6
 C:5; E-2; P-38; L-7
 C:5; E-2; P-38; L-8
 C:5; E-2; P-38; L-9
 C:5; E-2; P-38; L-10
 C:5; E-2; P-38; L-11
 C:5; E-2; P-38; L-12
 C:5; E-2; P-38; L-13
 C:5; E-2; P-38; L-14
 C:5; E-2; P-38; L-15
 C:5; E-2; P-38; L-16
 C:5; E-2; P-38; L-17
 C:5; E-2; P-39; L-1
 C:5; E-2; P-39; L-2
 C:5; E-2; P-40; L-1
 C:5; E-2; P-41; L-1
 C:5; E-2; P-42; L-1
 C:5; E-2; P-42; L-2
 C:5; E-2; P-42; L-3
 C:5; E-2; P-42; L-4
 C:5; E-2; P-42; L-5
 C:5; E-2; P-42; L-6
 C:5; E-2; P-42; L-7
 C:5; E-2; P-42; L-8
 C:5; E-2; P-42; L-9
 C:5; E-2; P-42; L-10
 C:5; E-2; P-42; L-11
 C:5; E-2; P-42; L-12
 C:5; E-2; P-43; L-1
 C:5; E-2; P-44; L-1
 C:5; E-2; P-45; L-1
 C:5; E-2; P-45; L-2
 C:5; E-2; P-46; L-1

hago... como que le doy una como su tarjeta de "Va, vamos pues. Explicame qué es" Y, muchas veces, he de aceptarlo, que sí he aceptado esa "onda".

T: ¿Si el conflicto se torna tedioso y le es difícil encontrar una solución, qué es lo que usualmente hace?

P: No, yo ninguno. No, siempre, siempre encuentro la solución. Siempre hay un... hay un...cuando se pone así tenso, tenso, tenso, tenso, yo retiro mis piezas. "Bueno, aquí está el ajedrez. ¿No querés jugar ajedrez? Mano, pues mejor meto mis piezas. ¡Vamos!" Cuando está candente la cosa, porque yo sé que ni ella estira ni yo suelto, ¿verdad? y así, entonces... yo retiro... pero siempre, siempre he regresado así "¡Bah! Empecemos otra vez"... Sí, sí. Puede ser una cosa de una noche..." ¿Sabes qué? Hoy no puedo dormir aquí, en esta cama. Me voy a la sala". Ella a veces lo logra. Ella es más certera, yo soy un poco más dramático, entonces yo sí me voy a la sala. Ella podría dormir con el enemigo, que le vale madre, pero yo soy un poco más dramático, entonces...pero siempre, por esos mismos dramas hay que... hay que hablarlo, ¿verdad? Y la mayoría de veces, es como que... prescribiera, o sea, te dan simplemente..."Nos peleamos tanto anoche que ya... buenos días, acá están tus panqueques" Y es así como "No solucionemos nada... no solucionamos nada" pero como que los dos hacemos el análisis así de "¿De verdad quieres seguir con eso?" No, "que hueva", "Bueno..." Entonces, seguimos. Si regresa, esa así como que "Sorry, mano, ya paso". Eso ella me lo enseñó. Yo una vez alegué algo que ya había pasado y fue "Perate, o sea, ya pasó. No alegaste en tu tiempo. Ya paso". "Ah, ¿ve? Sí se puede"

T: ¿Cómo se reparten la responsabilidad sobre haber originado o aumentado una discusión?

P: Eh... ¿dentro de nosotros o personalmente?

T: Entre ustedes

P: A la gran, creo que no sucede. O sea, no. Es que, para mí las discusiones, siempre siempre lo he visualizado así como una olla. Yo pongo los ingredientes 1 y ella pone lo ingredientes 2 y... entre los dos lo cocinamos. Al final, los dos nos tomamos el caldo, entonces... sí tenemos bien claro que, para jugar Tenis necesitamos dos raquetas, ¿verdad? O sea, si yo te bajo la raqueta, no te voy a servir nunca, pero sí la recibo y la regreso, estamos jugando. Entonces, yo creo que no hay repartición de responsabilidades, o sea, al final de un... de una discusión, simplemente alguien probó su punto, alguien ganó y un perdedor. Nunca hay un "tablas", nunca ha habido "tablas". Siempre hay un "Vos ganaste, vos perdiste" Sin embargo, ninguno de los dos lo va a aceptar jamás, ¿verdad? No es como que "¡ah,ja! Te gané" "Yo sé que gane, porque me fui a..." o "Compré esto, o..." lo que sea. O "No fui, no fui el que ganó. Pero no le voy a decir nada, porque se la puede creer" Y al revés... y en los dos, funciona igual.

T: En las discusiones con su pareja, ¿expresa emociones?

P: Sí.

T: ¿Qué características nota en el tono de voz, en la manera de hablar o en las palabras que utilizan que distingan están peleando?

P: Eh, ¿en mí o en ella?

C:5; E-2; P-47; L-1
 C:5; E-2; P-48; L-1
 C:5; E-2; P-48; L-2
 C:5; E-2; P-48; L-3
 C:5; E-2; P-48; L-4
 C:5; E-2; P-48; L-5
 C:5; E-2; P-48; L-6
 C:5; E-2; P-48; L-7
 C:5; E-2; P-48; L-8
 C:5; E-2; P-48; L-9
 C:5; E-2; P-48; L-10
 C:5; E-2; P-49; L-1
 C:5; E-2; P-50; L-1
 C:5; E-2; P-51; L-1
 C:5; E-2; P-52; L-1
 C:5; E-2; P-52; L-2
 C:5; E-2; P-52; L-3
 C:5; E-2; P-52; L-4
 C:5; E-2; P-52; L-5
 C:5; E-2; P-52; L-6
 C:5; E-2; P-52; L-7
 C:5; E-2; P-52; L-8
 C:5; E-2; P-52; L-9
 C:5; E-2; P-52; L-10
 C:5; E-2; P-52; L-11
 C:5; E-2; P-52; L-12
 C:5; E-2; P-52; L-13
 C:5; E-2; P-52; L-14
 C:5; E-2; P-53; L-1
 C:5; E-2; P-54; L-1
 C:5; E-2; P-55; L-1
 C:5; E-2; P-56; L-1
 C:5; E-2; P-56; L-2
 C:5; E-2; P-56; L-3
 C:5; E-2; P-56; L-4
 C:5; E-2; P-56; L-5
 C:5; E-2; P-56; L-6
 C:5; E-2; P-57; L-1
 C:5; E-2; P-58; L-1
 C:5; E-2; P-59; L-1
 C:5; E-2; P-60; L-1
 C:5; E-2; P-60; L-2

T: En usted.

P: Yo me vuelvo más sarcástico. “Ultra (*sarcástico*)”. Entonces, es así... es ese sarcasmo que arde, ya sabes, que así ese que se nota, que es así “¡ah bueno! Pues, ¡qué bueno que no me contestaste el teléfono! ¿Verdad? Porque de plano has de haber estado muy tranquila con tus amigas, entretenida” O sea, ella lo coge, y crea una reacción en ella de “Perate, perate, ¿cómo así?” Y lo mismo hace ella, así de “¡Ah, bueno! Veniste tarde. ¿Seguro estabas trabajando, verdad?” Yo así como “Eh, sí ya sé que está enojada... ya ví”. O sea, sí. Ajá, esas vueltitas. Porque si lo agarran de frente, así de “Veniste tarde” entonces, ya...allí va ya el “sablazo” de regreso, porque los dos somos así. Siempre andamos con el sable así de... no para utilizarlo, sino que somos así volátiles de “depende de cómo me hables, así reacciono”

T: ¿Cuándo discuten, mantienen el volumen normal o lo aumentas?

P: No, le bajamos.

T: ¿Le bajan?

P: Sí, sí sí. Sí, porque es que...nuestra vida de casados, se formó ya con bebés. O sea, no teníamos bebés cuando nos casamos pero venía ya la primera en camino, entonces...eh, no concebimos nunca, en nuestra mente de pareja nunca concebimos el estar solo, nunca. Siempre...La primera nació cinco, no, seis meses después de que nos casamos, y entonces... pero, esos seis meses antes... bueno, aquella tuvo una...una amenaza de aborto, entonces estuvo en cama y, entonces no, y nunca...siempre estuvo rodeada de gente. Y... entonces, nuestro primer año de casados fue así, con gente antes, y cuidados intensivos, nació la nena y... peor. Entonces, toda nuestra historia fue así, cuando la primera está así medio grandecita, ¡pum!, apareció el otro, ¿verdad? Apareció, dice. Pues ya nació el otro... entonces toda nuestra historia ha sido “Psh, están dormidos”. Entonces, cuando hay peleas bajamos al primer nivel, y llegamos a un volumen tal. Yo creo que eso nos ayudó mucho a controlar nuestro temperamento. Yo la verdad es que no soy gritón, yo creo que ella sí es más gritona pero la verdad nunca me ha gritado.

T: En las ocasiones cuando discuten, ¿logra asumir la responsabilidad de su lado?

P: Sí, sí

T: ¿Cómo le hace?

P: Ah, de entrada. Creo que las tanteo muchas las decisiones de “mira, mano, yo tengo la culpa. O sea, te estoy alegando, pero yo tengo la culpa. O sea, tenés razón de estar como la gran...” Entonces, ya le bajo...le bajo así el nivel. Pero hay veces que sí... está tan enojada, tan enojada, tan enojada, tan enojada, que ya llego así por detrás y sólo le pongo una capa así “Estas súper enojada” Y entonces ya es así como... no la... ya, no la toco

T: Usualmente, durante los conflictos, ¿le reclama a su pareja?

P: Sí, sí.

T: Cuando hay discusiones mientras hablan ¿llora, grita o mantiene la calma?

P: No, mantengo la calma. Sí, los dos, entonces yo creo que... y no, realmente, creo que... no sé, es que los dos aprendimos a alegar al mismo tiempo y uno al otro, pero

C:5; E-2; P-60; L-3
 C:5; E-2; P-60; L-4
 C:5; E-2; P-60; L-5
 C:5; E-2; P-60; L-6
 C:5; E-2; P-60; L-7
 C:5; E-2; P-60; L-8
 C:5; E-2; P-60; L-9
 C:5; E-2; P-61; L-1
 C:5; E-2; P-61; L-2
 C:5; E-2; P-62; L-1
 C:5; E-2; P-62; L-2
 C:5; E-2; P-62; L-3
 C:5; E-2; P-62; L-4
 C:5; E-2; P-62; L-5
 C:5; E-2; P-62; L-6
 C:5; E-2; P-62; L-7
 C:5; E-2; P-62; L-8
 C:5; E-2; P-62; L-9
 C:5; E-2; P-62; L-10
 C:5; E-2; P-62; L-11
 C:5; E-2; P-62; L-12
 C:5; E-2; P-62; L-13
 C:5; E-2; P-63; L-1
 C:5; E-2; P-64; L-1
 C:5; E-2; P-64; L-2
 C:5; E-2; P-64; L-3
 C:5; E-2; P-64; L-4
 C:5; E-2; P-64; L-5
 C:5; E-2; P-64; L-6
 C:5; E-2; P-64; L-7
 C:5; E-2; P-65; L-1
 C:5; E-2; P-66; L-1
 C:5; E-2; P-67; L-1
 C:5; E-2; P-68; L-1
 C:5; E-2; P-68; L-2
 C:5; E-2; P-68; L-3
 C:5; E-2; P-68; L-4
 C:5; E-2; P-68; L-5
 C:5; E-2; P-68; L-6
 C:5; E-2; P-68; L-7
 C:5; E-2; P-68; L-8

los dos tenemos casi el mismo estilo, lo que pasa es que cambia el tono y cambian las “armas”, esas “armas mentales” así... yo estoy atacando por un lado... una batalla, siempre lo hemos visto así. Y, pero... pero ninguno de los dos se sobresalta, o sea, cuando alguien más como que baja “el canasto” o se sale del “*script*” es como que “Perate, ¡bajale a tu voz!” O sea, no importa que estemos en el punto máximo de la... si alguien se sale de lo que ya está establecido, un grito, un golpe, un somatón, un lo que sea, es “Perate...regrese...regresa, regresa” y así.

T: ¿Qué ideas surgen en usted, o qué sentimientos experimenta que lo harían buscar apoyo en amistades?

P: Eh, ahorita...Casi hipotético, la verdad casi nunca se me ha ocurrido, porque por...por ejemplos, porque sí hemos visto como pareja cuando alguien así se... se “deschonga” y se... se pelea con su pareja y lo primero que hacen es contarle a la suegra, al primo, al hermano, y nos terminamos enterando nosotros. Entonces, es así como que “Mano, ¿ya viste que se están peleando aquellos, que aquellos se están echando penca; éste engañó a aquella; éste lo cacho y ésta no sé qué...?” Pero son cosas que decís “A la mano, no.... ¿por qué me tengo que enterar de esto?” Entonces, cuando no estamos discutiendo, hacemos esa comparación, lo cual nos sirve cuando ha habido problemas es... entonces, no le quiero contar a nadie porque, si le cuento a alguien lo va a contar al alguien más y al final yo lo voy a resolver. Y sólo va a quedar en el ambiente que “Aquel y aquella estaban peleando”. Entonces, como está bloqueado eso cerebralmente, entonces no, no... por lo menos yo no busco, yo sé que ella tampoco ha buscado a nadie.

T: ¿Qué sentimientos le causan los conflictos?

P: Ay, desgaste. Desgaste y estrés, y... y frustración. Nunca enojo. O talvez enojo es el último, pero en realidad sí, cuando estamos peleando o yo me voy de la casa peleando, ¡a la!, es un estrés, es un gasto de vida, porque yo digo “mano, yo debería estar aquí, preocupado por mí trabajo...y preocupado por llegar a la casa y que todo esté bien”. Pero tener que determinar el estar preocupado por el trabajo queda por “*default*” y luego, si llega a la casa, encontrar que hay que ir a pelear y a negociar de que todo esté bien y que todo funcione. ¡Ah, que hueva!

T: ¿Cómo negocian los acuerdos?

P: Mmm... ¿acuerdos después de la pelea? ¿O en general?

T: En general. ¿Cómo negocian los acuerdos?

P: ...Yo creo que no sé...creo es que se me... no lo hemos negociado, aunque yo soy el más negociador de los dos. O sea, porque yo soy el que... otra vez, soy el que... quiere ir, o quiere participar, o quiere empezar algo, ya no sé qué...después del diálogo robusto, más conocido como “penqueada” (se ríe) eh... sí como que “¡ya!”. Después de que hubieron muertos y balazos y toda la cosa, ya como que presentamos, así como con banderitas blancas, “bueno, entonces, siempre sí voy a ir, ¿verdad?” Entonces, eh... ”sí, pero yo te dije que si vas, esto y esto va a pasar. ¿Estás seguro de lo que vas a hacer?” Claro, no con esas palabras y no con esa tranquilidad, pero básicamente esa

C:5; E-2; P-68; L-9
 C:5; E-2; P-68; L-10
 C:5; E-2; P-69; L-1
 C:5; E-2; P-70; L-1
 C:5; E-2; P-70; L-2
 C:5; E-2; P-70; L-3
 C:5; E-2; P-70; L-4
 C:5; E-2; P-70; L-5
 C:5; E-2; P-71; L-1
 C:5; E-2; P-72; L-1
 C:5; E-2; P-73; L-1
 C:5; E-2; P-74; L-1
 C:5; E-2; P-74; L-2
 C:5; E-2; P-74; L-3
 C:5; E-2; P-74; L-4
 C:5; E-2; P-74; L-5
 C:5; E-2; P-74; L-6
 C:5; E-2; P-74; L-7
 C:5; E-2; P-74; L-8
 C:5; E-2; P-74; L-9
 C:5; E-2; P-75; L-1
 C:5; E-2; P-76; L-1
 C:5; E-2; P-77; L-1
 C:5; E-2; P-78; L-1
 C:5; E-2; P-78; L-2
 C:5; E-2; P-78; L-3
 C:5; E-2; P-78; L-4
 C:5; E-2; P-78; L-5
 C:5; E-2; P-78; L-6
 C:5; E-2; P-78; L-7
 C:5; E-2; P-78; L-8
 C:5; E-2; P-78; L-9
 C:5; E-2; P-78; L-10
 C:5; E-2; P-78; L-11
 C:5; E-2; P-78; L-12
 C:5; E-2; P-78; L-13
 C:5; E-2; P-78; L-14
 C:5; E-2; P-78; L-15
 C:5; E-2; P-78; L-16
 C:5; E-2; P-78; L-17
 C:5; E-2; P-78; L-18
 C:5; E-2; P-78; L-19

es... esa es la fórmula. O sea, "si vas, esto va a ser tu consecuencia. ¿Estás seguro... estás consiente que vas a asumir? ¡Bah! Dale pues". Y ya.

T: Eso es una manera de negociar. ¿Y al revés igual?

P: Al revés es... sí, también, o sea... aunque ella no... por su status de tranquilidad, o sea, ella no hace nada... nada que a mí me sobresalga... así como que "mira, mano voy a ir con mis ex amigos del trabajo al puerto el fin de semana" que es algo...por decirte algo que a mí me debería de sobresaltar "¡Madre! ¿Cómo así?" y aunque sucediera, no lo haría.

T: ¿Cómo solucionan usualmente los problemas?

P: ¿Sin pelear?

T: Si hay un problema, ¿cómo lo solucionan?

P: Hablamos, siempre es hablar. O sea, nunca es... o sea, si es un problema, por ejemplo, de los más clásicos que siempre son económicos, eh...económicos son los que más nos aquejan, damos por sentado que es un problema de los dos. Y eso sí, en cinco años, no hemos fallado ninguno. Nos falta plata, sabemos que es problema de los dos. "Vos, por no administrar bien" "Vos por pedir gastos de más" "Vos porque no viste este gasto, vos porque te metiste a Esta deuda" No... Entonces, lo solucionamos viendo... o sea, valga la redundancia...solucionamos viendo soluciones, tanteando soluciones. O sea, uno al otro "¿Qué te parecería si... o por qué no hacemos esto?" o "¿por qué no...? La cagaste, pero va... ahora te toca ir a..."

T: ¿Piensa en cómo y qué le dirá a su pareja antes de confrontarla?

P: Sí, sí.

T: ¿Cómo influyen sus actividades en el trabajo, cuando hay conflictos con su pareja?

P: Ah sí me estresa. Sí, sí. Lo que pasa es que mi trabajo es... 90% mental y 10% mecánico. O sea, el 10 % es porque ya lo he aprendido, entonces ya usamos buenas manos. Pero la pensada, y como es tan variante, entonces hay cuentas que uno la verdad no puede pensar mientras está en conflicto. Por ejemplo, allí mi jefe, mi ex jefe tuvo el genial tino de... cuando mi esposa estaba en el hospital porque tenía amenaza de aborto, y mi hija se iba a morir, porque tenía desprendimiento de placenta y que la gran... mi jefe me puso a hacer una campaña de "Agú", unas compotas para bebés. Entonces, yo diseñaba llorando... yo... y lloraba, y todo el montonal me preguntaba, y yo "Shh, callense". Y estresado... Y era tanta onda, que cuando mi jefe ya miraba el resultado decía "¿Sí funcionó, verdad?", "Sí, pero no lo vuelve a hacer"...Porque es... porque es eso es un caso extremo, ¿verdad? pero igual cuando uno viene peleando, uno está pensando así... Sí, porque estás así como que... tenés un logro y lo primero que lo que quieres hacer, es contarlo a tu pareja, ¿verdad? "*Whatsappearle*", pero como estás peleando, es "Uhh... ahora ya no. *Dammit*." Entonces, porque a mí me gusta ir mucho en libertad, no me gusta estar peleando con nadie, no me gusta estar con... con conflictos en el trabajo, si me peleo con alguien es "Mira, *brother*, bah, sabes que eso es trabajar. ¡Bah! Bajemos y hacemos cuentas. Listo. Regresemos y nos echamos penca en el trabajo". Y entonces, como que trato de mantener esa cordialidad, porque no... no puedo, la verdad es que por débil no puedo pelear con nadie.

C:5; E-2; P-79; L-1
 C:5; E-2; P-80; L-1
 C:5; E-2; P-81; L-1
 C:5; E-2; P-82; L-1
 C:5; E-2; P-82; L-2
 C:5; E-2; P-83; L-1
 C:5; E-2; P-83; L-2
 C:5; E-2; P-84; L-1
 C:5; E-2; P-84; L-2
 C:5; E-2; P-84; L-3
 C:5; E-2; P-84; L-4
 C:5; E-2; P-85; L-1
 C:5; E-2; P-86; L-1
 C:5; E-2; P-86; L-2
 C:5; E-2; P-86; L-3
 C:5; E-2; P-86; L-4
 C:5; E-2; P-86; L-5
 C:5; E-2; P-86; L-6
 C:5; E-2; P-86; L-7
 C:5; E-2; P-86; L-8
 C:5; E-2; P-86; L-9
 C:5; E-2; P-87; L-1
 C:5; E-2; P-88; L-1
 C:5; E-2; P-88; L-2
 C:5; E-2; P-88; L-3
 C:5; E-2; P-88; L-4
 C:5; E-2; P-88; L-5
 C:5; E-2; P-88; L-6
 C:5; E-2; P-88; L-7
 C:5; E-2; P-88; L-8
 C:5; E-2; P-88; L-9
 C:5; E-2; P-88; L-10
 C:5; E-2; P-88; L-11
 C:5; E-2; P-89; L-1
 C:5; E-2; P-90; L-1
 C:5; E-2; P-90; L-2
 C:5; E-2; P-91; L-1
 C:5; E-2; P-92; L-1
 C:5; E-2; P-92; L-2
 C:5; E-2; P-92; L-3
 C:5; E-2; P-92; L-4
 C:5; E-2; P-92; L-5

T: ¿Le cuesta concentrarse también?

P: Ajá, ajá...

T: Digamos de productividad 100, ¿con conflicto cuánto?

P: A la gran, un 40. O sea, baja así considerablemente. Lo que me tardaría un tiempo, me tardaría el doble.

T: Cuando hay conflicto, ¿deja lo que estás haciendo para concentrarse en el problema y solucionarlo?

P: Sí, sí uso...sí, varias veces lo he hecho. Si me he ido peleado a casa y tengo que llamarlo para pedirle una disculpa, aunque sea nominal, así "mira, mano...", dice uno, "yo sé que tengo la razón. Yo sé. Pero no quiero estar peleando pues. ¿Querés oír lo que querés oír? ¡Bah, allí está! Pum, bah, bah"

T: ¿Qué hacen cuando tienen desacuerdos con ella?

P: Cuando no estoy de acuerdo con ella... eh... es que la primera instancia es tratar de convencerla, "a full, a full"... entonces, la fórmula es: si estamos en desacuerdo, yo trato de convencerla. Si ella no se convence, se vuelve problema, entonces yo cuando se vuelve problema, comienza la discusión. Entonces, es el camino equivocado, camino duro, camino de piedras. Entonces, nunca... nunca, no quedamos en el tiempo de desacuerdo, o sea, cuando llega a un desacuerdo, o se detona en una pelea o se soluciona, pero nunca hay un desacuerdo, siempre hay una postura, de "mira, no me gusta que hagas esto. Cuando lo haces, tenés una consecuencia...", pero no es un desacuerdo, que no sabemos por dónde caminar.

T: ¿Alguna estrategia específica que utilicen cuando tienen conflictos?

P: Sí, porque como siempre estoy buscando el convencimiento a mí favor, o algo así, entonces la persuasión, ¿verdad? Así... eh... yo sé que la otra semana yo tengo que irme de viaje con "la banda", y sé que a ella no le gusta, entonces este fin de semana anterior nos vamos a ... de viaje con la familia, o te llevo de "shopping", o te llevo de algo con pareja... y el... la semana siguiente, después del viaje o lo que sea, se repite la cosa, entonces... y entonces, la primera vez que lo hice, como que funcionó, entonces se vuelve patrón. Entonces, ya es así como "mira, me voy a ir no sé qué fecha...ahorita me voy a Xela, este fin de semana..." Entonces, la semana pasada me tengo que portar bien, ¿verdad? Pero la semana pasada, fue el festival de Antigua, también estuve fuera. Entonces, era... ahorita estoy así como... caminando tranquilo, porque en cualquier momento, le echo agua a la nitroglicerina y ¡pong gong!

T: ¿Alguno que le gustaría intentar? ¿Alguna estrategia específica?

P: Ah, no creo... no tengo ninguna en mente que me gustaría intentar...al contrario, creo que he intentado de todo, así, de todo.

T: ¿De qué manera logra efectivamente posponer o evitar una pelea?

P: Eh, cediendo, cediendo. Yo sé que... yo sé que... o sea, no le voy a ganar. Hay cosas que yo sí sé no le voy a ganar. Igual lo voy a intentar, como le digo a mis cuates "pero pedí permiso..." "No, *brother*, no me va a dar, mano. O sea, no es que no me vaya a dar, o sea, si voy, va a ser cachimbeo. Y voy a estar tenso. Pero, bah, le voy a preguntar..." Y si preguntan así como "mira, pues, ¿qué tal si me das permiso para irme

C:5; E-2; P-92; L-6
 C:5; E-2; P-92; L-7
 C:5; E-2; P-92; L-8
 C:5; E-2; P-92; L-9
 C:5; E-2; P-93; L-1
 C:5; E-2; P-94; L-1
 C:5; E-2; P-94; L-2
 C:5; E-2; P-95; L-1
 C:5; E-2; P-96; L-1
 C:5; E-2; P-97; L-1
 C:5; E-2; P-98; L-1
 C:5; E-2; P-98; L-2
 C:5; E-2; P-98; L-3
 C:5; E-2; P-98; L-4
 C:5; E-2; P-98; L-5
 C:5; E-2; P-98; L-6
 C:5; E-2; P-98; L-7
 C:5; E-2; P-98; L-8
 C:5; E-2; P-98; L-9
 C:5; E-2; P-98; L-10
 C:5; E-2; P-98; L-11
 C:5; E-2; P-99; L-1
 C:5; E-2; P-99; L-2
 C:5; E-2; P-100; L-1
 C:5; E-2; P-100; L-2
 C:5; E-2; P-100; L-3
 C:5; E-2; P-100; L-4
 C:5; E-2; P-101; L-1
 C:5; E-2; P-102; L-1
 C:5; E-2; P-103; L-1
 C:5; E-2; P-104; L-1
 C:5; E-2; P-104; L-2
 C:5; E-2; P-104; L-3
 C:5; E-2; P-104; L-4
 C:5; E-2; P-104; L-5
 C:5; E-2; P-104; L-6
 C:5; E-2; P-104; L-7
 C:5; E-2; P-104; L-8
 C:5; E-2; P-104; L-9
 C:5; E-2; P-104; L-10
 C:5; E-2; P-105; L-1
 C:5; E-2; P-106; L-1

a Cancún con aquellos mis amigos solteros, con los variantes, con los que sea que sea...” Entonces, se hace un “No” del tamaño del mundo, ¿verdad? Entonces, ya es... porque tampoco es... sí quiero ir, pero tiene sus memorias, ¿verdad? o sea, yo ya no puedo ir, porque es gasto, porque esto, ta ta ta, entonces, ya no...

T: ¿En qué ocasiones haces bromas sobre los conflictos?

P: Siempre. Siempre. O sea, ya que lo solucionamos, regreso así... al cabo el tiempo... así de ¡tan! Así siempre. Así soy yo, soy una broma. Sí me gusta hacerlo.

T: ¿Y en qué ocasiones se recuerda haber reído de las discusiones?

P: Siempre...

T: Un ejemplo

P: ... o sea, eh... por ejemplo, una vez no teníamos... no teníamos “pisto” así para nada, para nada, para nada...y fue un momento muy crítico, entonces nos...fue una semana muy crítica, entonces, hasta discutíamos de eso por eso, por eso, entonces ella me echaba la culpa “es que vos no administras...” y yo “no, mi trabajo no es administrar. Mi trabajo es pro...producir, mi *work*... administrar, ese es tu clavo, ese es tu chance”. Entonces, allí fue donde ¡pum, pum, pum, pam! Nos echamos “penca”. Entonces, ya...pues, optamos por también llegar a una solución, ¿verdad? yo deposito y ella lo administra, ya. Ya después, cuando todo está tranquilo... cuando ya hay... cuando ya todo está más o menos, le digo yo “mira vos, eh... creo que ahora voy a ser el administrador y vos la productora, mano. Así que, agarra tu traje y te vas a trabajar”. Y así, chistes por el...

T: ¿En qué ocasiones ha intentado ver el conflicto de su pareja desde otros ojos para verlo más positivo?

P: Siempre, siempre. Yo siempre trato de verlo...por eso es que... por eso es que defino cuándo no le voy a ganar. Porque es algo que yo sé que no... es..., yo nunca soy intransigente con mi pareja, o sea, pruebo porque me gusta hacerlo, porque quiero salirme con la mía, pero eso que cuando no se pueden, no se puede.

T: ¿Obtiene aprendizajes de las discusiones?

P: Sí, sí siempre.

T: ¿Qué piensa de usted mismo después de las discusiones?

P: Depende. Si la gané, digo “A la, ¡qué cabrón sos!”. Ya si las pierdo digo “Bueno, ni modo, ¿verdad? pudiste haberla ganado”. Pero... porque yo sí sé que la pude haber ganado, eso sí... siempre hay una manera, aunque sea que chille, que se ponga tenso y todo, pero sí sé que la pude haber ganado. Pero, hay veces que digo yo “¡Bah! Está bueno, o sea, no... no lo voy a hacer” Entonces, siempre termino desgastado. Eso sí, los dos...usualmente las discusiones en la noche, las terminamos así dormidos. Porque me quedé hasta la madrugada. Como es un tonito así... es una batalla mental... ni siquiera es así como que liderada de tensión, liberada así y hay una pelea. Entonces así, juegos mentales, ¿verdad? Estar rascando y raspando y repellando...entonces termina extenuado.

T: ¿Qué piensa de su pareja?

P: ¿Cómo persona?

C:5; E-2; P-107; L-1
 C:5; E-2; P-108; L-1
 C:5; E-2; P-108; L-2
 C:5; E-2; P-108; L-3
 C:5; E-2; P-108; L-4
 C:5; E-2; P-109; L-1
 C:5; E-2; P-110; L-1
 C:5; E-2; P-110; L-2
 C:5; E-2; P-110; L-3
 C:5; E-2; P-110; L-4
 C:5; E-2; P-110; L-5
 C:5; E-2; P-110; L-6
 C:5; E-2; P-110; L-7
 C:5; E-2; P-110; L-8
 C:5; E-2; P-110; L-9
 C:5; E-2; P-111; L-1
 C:5; E-2; P-111; L-2
 C:5; E-2; P-111; L-3
 C:5; E-2; P-112; L-1
 C:5; E-2; P-113; L-1
 C:5; E-2; P-114; L-1
 C:5; E-2; P-114; L-2
 C:5; E-2; P-114; L-3
 C:5; E-2; P-115; L-1
 C:5; E-2; P-115; L-2
 C:5; E-2; P-116; L-1
 C:5; E-2; P-116; L-2
 C:5; E-2; P-116; L-3
 C:5; E-2; P-117; L-1
 C:5; E-2; P-117; L-2
 C:5; E-2; P-118; L-1
 C:5; E-2; P-119; L-1
 C:5; E-2; P-120; L-1
 C:5; E-2; P-121; L-1
 C:5; E-2; P-122; L-1
 C:5; E-2; P-122; L-2
 C:5; E-2; P-122; L-3
 C:5; E-2; P-123; L-1
 C:5; E-2; P-124; L-1
 C:5; E-2; P-125; L-1

T: Después de las peleas.

P: A la gran. Eh... diferentes ámbitos. O sea, después de que terminamos de pelear, si ella ganó, el "Ahh, ¿por qué...por qué tiene que ser así?" En cambio, si yo gané es "A la madre, ¡qué buena mujer es! Ahora la entiendo" Yo sé que ella juega el mismo juego, yo sé que somos así, "Ying-yang".

T: ¿Qué ideas o pensamientos dañinos tienen cuando discuten?

P: Mmm... yo creo que,... lo más común es así como "¿Sabés qué? Te voy a dejar, ¿verdad? no sé para qué te escogí, si sólo peleando... o sea, si no puedes..." y no es como que siempre peleemos, yo creo que ese es el denominador común, es así "a la gran, que extraño momento. La semana pasada, estaba así con mi ex novio, no estaría peleando, ¿verdad? y no teníamos "clavos" de pisto. "Entonces, yo también es así como "Ah pues, yo tampoco, ¿verdad? ¡Qué hueva!" Pero nunca lo decimos, porque en el momento que alguien lo diga, ¡pung un! Pero ya al cabo del tiempo, entre bromita y bromita, ya sale a la luz así como que "ah, sí lo estabas pensando, ¿verdad? ¡Yo también!"

T: Ok. Los conflictos producen un montón de estrés y cansancio. Usualmente, hay personas que tienen medios para reducirlos como ir al gimnasio, hacerse masajes, salir a caminar... ¿Cuáles utiliza usted?

P: "Señor Juan" se llama mi banda.

T: ¿Toca en la banda?

P: ...Sí, eh...sí, usualmente, toco y escucho música, me relajo totalmente. Me abstraigo de esto. Tal vez porque es el único enlace que me queda aún de la vida de soltero, así de que puedo yo disponer de mi vida y mi tiempo. Como ahorita...

T: ¿En qué ocasiones recurre al trabajo o a otras actividades para apartar los conflictos de tu mente?

P: Nunca, porque como eso va ligado a... no es como que me abstraiga. No tengo un trabajo mecánico que me... apoye, no voy a martillar, voy a ir a construir algo para que me... no.

T: ¿En alguna ocasión ignora los conflictos con su pareja o intenta aparentar como que no ocurrieron?

P: Sí, sí, en ocasiones

T: Ok. ¿Utiliza drogas para sentirse mejor durante o después del conflicto?

P: Sí, sí (se ríe).

T: ¿Qué hacen para que no surjan nuevos conflictos?

P: Eh, nada porque siempre van a surgir. O sea, no, no...talvez, si ya pasamos por un conflicto y ya sé el camino que... va hacia... donde va a una situación que me va a llevar a ese conflicto, entonces no tomo ese mismo camino, ¿verdad?

T: ¿Bebida alcohólica de preferencia después del conflicto?

P: No

T: ¿No? ¿Y cuál es la droga de preferencia?

C:5; E-2; P-126; L-1
 C:5; E-2; P-126; L-2
 C:5; E-2; P-127; L-1
 C:5; E-2; P-128; L-1
 C:5; E-2; P-128; L-2
 C:5; E-2; P-128; L-3
 C:5; E-2; P-129; L-1
 C:5; E-2; P-130; L-1
 C:5; E-2; P-130; L-2
 C:5; E-2; P-130; L-3
 C:5; E-2; P-130; L-4
 C:5; E-2; P-131; L-1
 C:5; E-2; P-132; L-1
 C:5; E-2; P-133; L-1
 C:5; E-2; P-134; L-1
 C:5; E-2; P-134; L-2
 C:5; E-2; P-134; L-3
 C:5; E-2; P-134; L-4
 C:5; E-2; P-134; L-5
 C:5; E-2; P-134; L-6
 C:5; E-2; P-134; L-7
 C:5; E-2; P-134; L-8
 C:5; E-2; P-134; L-9
 C:5; E-2; P-134; L-10
 C:5; E-2; P-134; L-11
 C:5; E-2; P-134; L-12
 C:5; E-2; P-134; L-13
 C:5; E-2; P-134; L-14
 C:5; E-2; P-134; L-15
 C:5; E-2; P-135; L-1
 C:5; E-2; P-136; L-1
 C:5; E-2; P-136; L-2
 C:5; E-2; P-136; L-3
 C:5; E-2; P-136; L-4
 C:5; E-2; P-136; L-5
 C:5; E-2; P-136; L-6
 C:5; E-2; P-136; L-7
 C:5; E-2; P-136; L-8
 C:5; E-2; P-136; L-9
 C:5; E-2; P-137; L-1
 C:5; E-2; P-137; L-2

P: Eh... la... la música, mentira. No, es chistoso... estoy tomando "Doloneurobion", sólo para calmar así la tensión... Eh.... marihuana, la santa marihuana ¡tan linda! Eh... solo
T: ¿Sí le sirve el Neurobion para después?

P: Sí... o sea, sí... porque lo que hace simplemente, es bajarme todos los nervios, así... tensarme... quitarme lo tenso, entonces ya...hora sí, la "*Doobie*" (*refiriéndose a la marihuana*) sí es maravillosa, esa sí... hasta regreso a pedir perdón, así lindo...

T: ¿Cómo utiliza su cónyuge el poder para salirse con la suya?

P: Moderado, moderado, o sea, sí lo utilizo. Sabe exactamente mis puntos débiles. Sabe cabal que la pierna en la que me dolió la vez pasada... allí mismo le pego... pero como ahora me puse espinillera, entonces ya sabe cuál es el otro, tengo sólo una espinillera. Y ¡pam! Me pega del otro lado.

T: ¿Cree que su cónyuge ve más o menos problemas en la relación de los que hay?

P: Más

T: ¿Por qué?

P: Creo que, eh... El punto de vista que ella maneja de la vida conyugal, no es que sea menos... es reducido, es menor. Mientras que yo tengo que ver algo más "macro", algo más general... dinero para poder pagar la casa, dar cuentas... "a,b,c"... Ella se preocupa más en lo micro, entonces en lo que yo "miro" "a" ella mira "a1, a2, a3, a4..." Entonces, a mí me preocupa que mis hijos coman, a ella le preocupa que si van a comer Spagheti o arroz, que si van a comer en la mañana o en la tarde. Entonces, eso le genera mucho estrés. Entonces, cuando yo llego, y me dice "es que no puedo creer, mano... te hice una olla de fideos y estos se comieron el arroz" y yo "pero comieron..." y es allí donde comienza "pero es que no me entendés..." Y entiendo, estoy desde arriba.... y esa vez, me toca bajarme. Los fines de semana, usualmente, se vuelve...mis problemas "macro" desaparecen. Bueno siguen estando allí, pero me tengo que bajar a nivel "micro", ¿verdad? Entonces, como... como que nuestros hijos están en una edad "chingona", entonces se andan somatando y se andan cayendo, y ella está muy estresada por eso y yo le digo "mano, son niños..." Ellos se meten y pa, pa, pa..."Es que vos sos un descuidado..."

T: ¿Cuántos años tienen?

P: 4 y 2. Están así...o sea, el más pequeño hace dos, tres días...cuatro...se subió a un bote de leche. Es que fuimos al circo y vio cómo una chava se paraba así, entonces quiso hacer lo mismo y como que se paró y ¡pong gon! Con el bote de leche se abrió, o sea...se abre...pero yo también me caí así pues. Fue en la frente, no fue en la base del cerebro, no estaba convulsionando, no vomitó, nada...solo fue ¡pam! Chinchón. Y aquella quería ir al hospital, a hacerle radiografía, hacerle tomografía, para ver si no había golpe interno, y yo "mano, son niños..." "Es que vos... porque no te enteras" "Perdón, mano, yo estoy aquí trabajando. Yo estoy en Zona Pradera, vos estás a 16 kilómetros de aquí. O sea.... Resolvé" Y eso genera estrés, ¿verdad?

T: Si tuvieran un conflicto al que no le encontraran solución ¿acudiría a un psicólogo, buscaría un libro, google o qué haría?

C:5; E-2; P-138; L-1
C:5; E-2; P-138; L-2
C:5; E-2; P-138; L-3
C:5; E-2; P-138; L-4
C:5; E-2; P-139; L-1
C:5; E-2; P-140; L-1
C:5; E-2; P-140; L-2
C:5; E-2; P-140; L-3
C:5; E-2; P-140; L-4
C:5; E-2; P-140; L-5
C:5; E-2; P-141; L-1

P: Usualmente, uso Google. Usualmente, es así...y, y tratar de encontrar...bueno, no encontrar la solución específica, sino tratar de encontrar un poco de luz. Yo personalmente...aunque, en el último año, medio año...no, el año...sí, he requerido más...me ha nacido más la idea de ir a un psicólogo.

T: ¿Para (*tratamiento*) personal o para su pareja?

P: Personal, porque creo que ya mi cerebro está ya peor que...en vez de ser una espiral, ya cerró vuelta, entonces sigo cay....eh....ya no tengo tiempo para explorar nuevos caminos, como hacía antes. O sea, exploré muchos y tengo varios, pero ya agoté bastantes recursos, así entonces ya es como “tal vez sí necesito contarle mi historia a alguien...tal vez necesito contarle mi clavo a alguien, ¿verdad?” ¿Entonces?

T: Eso es todo

Entrevista Pareja 6 Conyugué 1

C:6; E-1; P-1; L-1
 C:6; E-1; P-2; L-1
 C:6; E-1; P-2; L-2
 C:6; E-1; P-3; L-1
 C:6; E-1; P-4; L-1
 C:6; E-1; P-4; L-2
 C:6; E-1; P-4; L-3
 C:6; E-1; P-4; L-4
 C:6; E-1; P-5; L-1
 C:6; E-1; P-6; L-1
 C:6; E-1; P-7; L-1
 C:6; E-1; P-7; L-2
 C:6; E-1; P-8; L-1
 C:6; E-1; P-8; L-2
 C:6; E-1; P-8; L-3
 C:6; E-1; P-8; L-4
 C:6; E-1; P-9; L-1
 C:6; E-1; P-9; L-2
 C:6; E-1; P-10; L-1
 C:6; E-1; P-11; L-1
 C:6; E-1; P-11; L-2
 C:6; E-1; P-12; L-1
 C:6; E-1; P-13; L-1
 C:6; E-1; P-14; L-1
 C:6; E-1; P-14; L-2
 C:6; E-1; P-14; L-3
 C:6; E-1; P-14; L-4
 C:6; E-1; P-15; L-1
 C:6; E-1; P-16; L-1
 C:6; E-1; P-16; L-2
 C:6; E-1; P-16; L-3
 C:6; E-1; P-16; L-4
 C:6; E-1; P-16; L-5
 C:6; E-1; P-16; L-6
 C:6; E-1; P-16; L-7
 C:6; E-1; P-17; L-1
 C:6; E-1; P-18; L-1
 C:6; E-1; P-19; L-1
 C:6; E-1; P-19; L-2

T: Podría compartirme ¿cómo ha sido su experiencia de casada en general?

P: Bonita, bonita... ha sido, para mí, real. Es bonito ser mamá, ser esposa, de llegar a mi casa... así.

T: A su parecer, ¿Qué los define cómo pareja?

P: Mmm... no sé, no sé. La verdad no sé, nunca lo había pensado, qué nos define como pareja. Somos respetuosos, uno con el otro, con nuestros gustos, con nuestros deseos... aceptamos nuestros espacios, nuestras opiniones, somos cariñosos... eh, en general creo que evitamos el conflicto. Somos bien pacíficos, bien tranquilos.

T: ¿Qué los une como pareja?

P: El amor, definitivamente. El amor a nuestras hijas y a nuestra familia.

T: Cuando difieren en algo con su pareja, ¿Qué cree que es lo que más les sirve para resolver el conflicto?

P: El amor. O sea, la idea de que definitivamente queremos estar juntos y que tenemos que resolverlo. O sea, no es el concepto general que dicen "mi media naranja" y, o sea, viven en la mentira. Estamos al 100% comprometidos de que esto tiene que funcionar, pues y más de alguno de los dos tiene que ceder en algún punto.

T: Del 1 al 10, siento 1 completamente insatisfactorio y 10 totalmente satisfactorio, ¿Cuán tan satisfecho se siente en su relación?

P: Seguramente en 9, porque siempre hay ciertas cosas que uno quiere mejorar.

T: Al comparar su relación con las de otros amigos y conocidos ¿cómo considera que es su relación?

P: Buena, sí, totalmente... es transparente, no sé... bonita.

T: ¿Cuáles son los principales motivos de conflicto con su pareja?

P: mmm... Talvez la forma en que queremos, eh... pues, pasar ciertos momentos, el tiempo... digamos, a mí me gusta estar mucho en la casa, con nosotros, y a él le gusta mucho estar en la calle. Entonces así "no hombre, mira quedémonos" y el "no mira, salgamos", seguramente... o sea, básicamente por eso.

T: ¿Qué piensa de la forma que usted y su pareja manejan los conflictos?

P: Eh... hasta el momento creo que nos ha ido muy bien. Yo soy... a mí me gusta como hablar mucho. Digamos, si tengo un "issue", es "hablemos, hablemos" hasta que lo resolvamos, pero en ese momento obviamente, se va subiendo el calor, ¿verdad? En cambio, él es como "no, te estás enojando" entonces, se da media vuelta y se va. Entonces, creo que nos comprometamos porque al final, terminamos resolviéndolo por insistencia pero... en un modo más pacífico, porque él evita. Simplemente, digamos... porque yo empiezo a subir la voz, y él evita que... "ya estás gritando" entonces se va.

T: ¿Con qué frecuencia discuten con su pareja?

P: Mmmm... no, ni sé. No es muy seguido. Talvez una vez al mes.

T: ¿Intenta hallar consuelo en su religión o en creencias espirituales, cuando tiene conflictos con su pareja?

C:6; E-1; P-20; L-1
 C:6; E-1; P-20; L-2
 C:6; E-1; P-20; L-3
 C:6; E-1; P-20; L-4
 C:6; E-1; P-21; L-1
 C:6; E-1; P-21; L-2
 C:6; E-1; P-22; L-1
 C:6; E-1; P-23; L-1
 C:6; E-1; P-24; L-1
 C:6; E-1; P-25; L-1
 C:6; E-1; P-25; L-2
 C:6; E-1; P-26; L-1
 C:6; E-1; P-27; L-1
 C:6; E-1; P-28; L-1
 C:6; E-1; P-28; L-2
 C:6; E-1; P-28; L-3
 C:6; E-1; P-28; L-4
 C:6; E-1; P-29; L-1
 C:6; E-1; P-30; L-1
 C:6; E-1; P-30; L-2
 C:6; E-1; P-30; L-3
 C:6; E-1; P-31; L-1
 C:6; E-1; P-31; L-2
 C:6; E-1; P-32; L-1
 C:6; E-1; P-33; L-1
 C:6; E-1; P-33; L-2
 C:6; E-1; P-34; L-1
 C:6; E-1; P-34; L-2
 C:6; E-1; P-34; L-3
 C:6; E-1; P-35; L-1
 C:6; E-1; P-35; L-2
 C:6; E-1; P-36; L-1
 C:6; E-1; P-37; L-1
 C:6; E-1; P-37; L-2
 C:6; E-1; P-38; L-1
 C:6; E-1; P-39; L-1
 C:6; E-1; P-39; L-2
 C:6; E-1; P-40; L-1
 C:6; E-1; P-40; L-2
 C:6; E-1; P-41; L-1
 C:6; E-1; P-42; L-1
 C:6; E-1; P-43; L-1

P: Sí, en la católica. Me pongo a rezar y a orar de que, definitivamente, si estamos juntos y Dios nos unió, es por un motivo, por una circunstancia, entonces definitivamente debemos encontrar solución al conflicto que tenemos, porque definitivamente tenemos que estar juntos.

T: ¿Cuáles son los apoyos a los que generalmente acude cuando surgen problemas con su pareja?

P: La religión y...casi que solo, difícilmente mi mamá.

T: ¿Alguna persona le brinda consejos cuando tiene conflictos con su pareja?

P: No, la verdad que no porque no lo hablo, se podría decir que no.

T: ¿A quién es la primera persona que piensa en llamar cuando tiene un conflicto con su pareja?,

P: Mi mamá

T: ¿Qué clase de ayuda les pide a estas personas a quien llama?

P: Básicamente talvez no es tanto ayuda, sino que desahogo. O sea, yo simplemente siento que al hablarlo, las cosas solitas van cayendo en su lugar, y miras que te estás ahogando en un vaso de agua que no es tan grave o... o ella me aconseja "mira, tu papá era igual, y al final uno... no pasa nada" algo así, ¿verdad?

T: ¿Por qué escogió a esta persona?

P: Es la única persona que siento que no me juzgaría, que me ama incondicionalmente, que realmente quiere mi bien, pues realmente no me va a aconsejar nada malo y eso... o sea, tiene mucha más experiencia que cualquiera de mis amistades.

T: ¿Qué capacidades o habilidades personales tuyas, utiliza a la hora de resolver los conflictos de pareja?

P: Creo que soy muy persuasiva.

T: Si el conflicto les torna tedioso o les es difícil encontrar una solución ¿qué es lo que usualmente hacen?

P: Mmm... tener conflictos tan severos, eh... más de alguno de los dos cede. Sí, digamos, los dos ponemos todo esto... "bah, esto o esto" y uno de los dos tiene que ceder.

T: ¿Cómo se reparten la responsabilidad sobre haber originado o aumentado la discusión?

P: No estamos buscando responsables, no.

T: Cuénteme, ¿en las discusiones con su pareja expresa emociones y pensamientos que experimentan?

P: Sí.

T: ¿Qué características nota en el tono de vos, en la manera de hablar y en las palabras utilizadas que distinga cuando discuten con su pareja?

P: Eh... yo subo la voz. Eh... Alex se empieza a hacer como... como burla y ya no me ve. Deja de tener contacto, entonces comienza como a hacerse el loco y se va.

T: ¿Cuándo discuten mantienen el volumen de vos normal o lo aumentan?

P: No, lo aumento.

T: En las ocasiones cuando discuten, ¿logra asumir la responsabilidad de su lado?

C:6; E-1; P-44; L-1
 C:6; E-1; P-45; L-1
 C:6; E-1; P-46; L-1
 C:6; E-1; P-46; L-2
 C:6; E-1; P-47; L-1
 C:6; E-1; P-47; L-2
 C:6; E-1; P-48; L-1
 C:6; E-1; P-48; L-2
 C:6; E-1; P-49; L-1
 C:6; E-1; P-49; L-2
 C:6; E-1; P-50; L-1
 C:6; E-1; P-50; L-2
 C:6; E-1; P-51; L-1
 C:6; E-1; P-51; L-2
 C:6; E-1; P-52; L-1
 C:6; E-1; P-53; L-1
 C:6; E-1; P-53; L-2
 C:6; E-1; P-54; L-1
 C:6; E-1; P-54; L-2
 C:6; E-1; P-55; L-1
 C:6; E-1; P-56; L-1
 C:6; E-1; P-57; L-1
 C:6; E-1; P-58; L-1
 C:6; E-1; P-59; L-1
 C:6; E-1; P-60; L-1
 C:6; E-1; P-60; L-2
 C:6; E-1; P-60; L-3
 C:6; E-1; P-60; L-4
 C:6; E-1; P-60; L-5
 C:6; E-1; P-60; L-6
 C:6; E-1; P-61; L-1
 C:6; E-1; P-62; L-1
 C:6; E-1; P-63; L-1
 C:6; E-1; P-63; L-2
 C:6; E-1; P-64; L-1
 C:6; E-1; P-64; L-2
 C:6; E-1; P-64; L-3
 C:6; E-1; P-64; L-4
 C:6; E-1; P-65; L-1
 C:6; E-1; P-66; L-1
 C:6; E-1; P-67; L-1

P: Sí.

T: ¿Cómo lo hace?

P: Eh...en mi caso, estamos “Bah, tenés razón. Sí, me equivoqué” Ya así como ya, te das cuenta que sí y decís “Sí, tenés razón”.

T: Cuando hay discusiones con su pareja, mientras hablan ¿llora, grita o mantiene la calma?

P: Mmm... creo que una vez he llorado, o dos. Y sí trato de mantener la calma... pero sí, digamos, si voy... al menos yo sí subo la voz. Él no hace nada.

T: ¿Qué ideas surgen en usted o que sentimientos experimenta que le hacen buscar apoyo en sus amistades?

P: A veces, talvez una vez pensé “Bah, que se vaya, y yo me quedo con la niña y listo, se acabó”. Luego, viene mi mamá y me dice “no, ¿cómo vas a creer?”

T: ¿A quién acude cuando tiene conflictos con su pareja a sus padres, amigos íntimos, hermanos, o hijos?

P: No

T: ¿Con qué fin buscan apoyo en sus amistades cuando se sienten frustrados ante los conflictos?

P: Sí, más que nada como desahogo, como consuelo y que me oriente pues. Aparte, mi mamá está como en un curso familiar de la Iglesia, entonces cómo ayuda.

T: ¿Qué sentimientos le ocasionan los conflictos?

P: Desesperanza, como desconsuelo, tristeza.

T: ¿Cómo negocian acuerdos con su pareja?

P: No

T: ¿Cómo solucionan usualmente sus problemas conyugales?

P: Como problema, dialogar. Buscamos un espacio, un momento cuando estamos solos porque igual, cuando la nena ya no estaba chiquita, una vez empezamos a dialogar enfrente de ella y ella “No, no” (se ríe). Y sólo estábamos hablando, entonces cuando empiezo a subir el tono de voz, ya se siente muy pesado el ambiente. La cosa es intentamos buscar un lugar donde estemos solos, donde tengamos tiempo para hablar, porque a veces nos extendemos hablando y... y solo, normalmente en la cena.

T: ¿Piensa en cómo y qué le dirá a su pareja antes de confrontarlo?

P: A veces sí.

T: ¿Cómo influye en sus actividades diarias (de trabajo o estudio) cuando hay conflictos de pareja?

P: No, a mí sí me trocea toda mi vida. No puedo estar en paz si estoy peleando con él. Por eso es que yo prefiero enfrentarlo, resolverlo, porque paso intranquila, no tengo paz. Sí, sigo pensando...sigo pensando y creo que es hasta peor, porque como que simulo... simulo conversaciones “yo le voy a decir esto y esto...”. No paro de pensarlo.

T: Cuando hay conflicto, ¿deja lo que está haciendo para concentrarse en el problema?

P: Si él no quiere hablar, no hay mucho que yo pueda resolver yo sola.

T: Cuénteme ¿Qué hace cuando tiene desacuerdos con su pareja?

C:6; E-1; P-68; L-1
 C:6; E-1; P-68; L-2
 C:6; E-1; P-68; L-3
 C:6; E-1; P-69; L-1
 C:6; E-1; P-70; L-1
 C:6; E-1; P-71; L-1
 C:6; E-1; P-72; L-1
 C:6; E-1; P-72; L-2
 C:6; E-1; P-73; L-1
 C:6; E-1; P-73; L-2
 C:6; E-1; P-74; L-1
 C:6; E-1; P-75; L-1
 C:6; E-1; P-76; L-1
 C:6; E-1; P-77; L-1
 C:6; E-1; P-78; L-1
 C:6; E-1; P-78; L-2
 C:6; E-1; P-79; L-1
 C:6; E-1; P-79; L-2
 C:6; E-1; P-80; L-1
 C:6; E-1; P-80; L-2
 C:6; E-1; P-80; L-3
 C:6; E-1; P-81; L-1
 C:6; E-1; P-82; L-1
 C:6; E-1; P-83; L-1
 C:6; E-1; P-84; L-1
 C:6; E-1; P-84; L-2
 C:6; E-1; P-84; L-3
 C:6; E-1; P-85; L-1
 C:6; E-1; P-86; L-1
 C:6; E-1; P-86; L-2
 C:6; E-1; P-86; L-3
 C:6; E-1; P-86; L-4
 C:6; E-1; P-86; L-5
 C:6; E-1; P-87; L-1
 C:6; E-1; P-88; L-1
 C:6; E-1; P-89; L-1
 C:6; E-1; P-89; L-2
 C:6; E-1; P-89; L-3
 C:6; E-1; P-90; L-1
 C:6; E-1; P-91; L-1
 C:6; E-1; P-91; L-2
 C:6; E-1; P-92; L-1

P: Pues hablarlo, tratar de... sí tenemos que llegar a un punto. Porque igual, digamos si vamos para la calle, y vamos en desacuerdo, pasamos el ratito mal, no la pasamos contentos.

T: ¿Tienen alguna estrategia específica, que utilice cuando tienen conflictos de pareja?

P: No.

T: ¿Alguna que les gustaría intentar?

P: Sólo dialogar, realmente. Únicamente... Es que yo no sirvo para eso, no soy de las que "ah, me lo voy a cantinear"

T: Cuando tienen conflictos de pareja, ¿de qué maneras lograr efectivamente posponer o evita la discusión?

P: Es más él. Yo no busco hacer eso.

T: Cuénteme ¿en qué ocasiones hace bromas sobre el o los conflictos de pareja?

P: Mmm... la verdad no me acuerdo

T: ¿En qué ocasiones que recuerde han reído de las discusiones?

P: No, no. Hemos hablado "bahn ¿te acordas?" "Sí, estaba loca" o algo así pues, pero no como broma.

T: ¿En qué ocasiones, ha intentado ver el conflicto de pareja desde otros ojos, para que parezca más positivo?

P: No, porque no volvemos a hablar del conflicto, lo resolvemos y... sí, yo creo que ya pasado el problema, siempre se ve como algo menor, que ya no es tan grave como cuando lo estás viviendo.

T: ¿Obtiene aprendizajes de las discusiones?

P: Sí.

T: ¿Qué piensa de usted mismo después de las discusiones?

P: Que tal vez... dependiendo del resultado, pero generalmente no pienso sobre mí misma. Estamos discutiendo normalmente cosas de familia, entonces es como "Sí, estoy tratando de ser buena mamá. Es lo que creo..." es más como instinto materno.

T: ¿Y de su cónyuge?

P: Pienso que tal vez no comprende lo que yo estoy sintiendo, porque normalmente son cosas relacionadas con la nena, entonces no es que...él no se pasa todo el día aquí en la casa o... él lo que está pensando... al final estamos alabados de diferentes manera, por eso es que la maternidad está para las mujeres, se podría decir. Entonces, yo sí a veces pienso "él es papá, no puede comprender todo esto.."

T: ¿Qué ideas o pensamientos dañinos tiene cuando discute con su pareja?

P: Divorciarnos, eso sería como lo más mal.

T: Los conflictos producen estrés y cansancio, usualmente las personas tienen sus medios para reducirlos cómo ir al gimnasio, hacerse masajes o salir a caminar éstos son ejemplos comunes. ¿Cuénteme que medios utiliza usted?

P: No, tal vez leer.

T: ¿En qué ocasiones recurre al trabajo o a otras actividades para apartar los conflictos de su mente?

P: No lo logro.

C:6; E-1; P-93; L-1	T: ¿En alguna ocasión ignora los conflictos con su pareja o intenta aparentar cómo que no ocurrieron?
C:6; E-1; P-93; L-2	
C:6; E-1; P-94; L-1	P: Si estamos con más gente sí, pero soy malísima para aparentar (se ríe). No funciona.
C:6; E-1; P-94; L-2	
C:6; E-1; P-95; L-1	T: ¿Utiliza o ha utilizado drogas para sentirse mejor durante o después de un conflicto de pareja?
C:6; E-1; P-95; L-2	
C:6; E-1; P-96; L-1	P: No
C:6; E-1; P-97; L-1	T: ¿Qué hacen para que no surjan nuevos conflictos en su relación?
C:6; E-1; P-98; L-1	P: La verdad, nos llevamos bastante bien. Al menos yo me evito el conflicto. El conflicto es bueno, porque nos ayuda a estar en armonía. Si yo no estoy de acuerdo con algo, el punto es hablarlo, no evitarlo. Si pasó algo y ya nos habíamos puesto de acuerdo trato de seguir la misma norma.
C:6; E-1; P-98; L-2	
C:6; E-1; P-98; L-3	
C:6; E-1; P-98; L-4	
C:6; E-1; P-99; L-1	T: ¿Utiliza alguna bebida alcohólica después de un conflicto con su pareja?, ¿cuál?
C:6; E-1; P-100; L-1	P: No
C:6; E-1; P-101; L-1	T: ¿Cómo utiliza su cónyuge el poder para salirse con la suya tras una pelea?
C:6; E-1; P-102; L-1	P: No usa el poder.
C:6; E-1; P-103; L-1	T: ¿Cree que su cónyuge ve más o menos problemas en su relación?
C:6; E-1; P-104; L-1	P: Menos, talvez menos.
C:6; E-1; P-105; L-1	T: Si tuvieran un conflicto al que no le encontraran solución ¿Acudirían a un psicólogo, buscarían un libro, google o qué haría?
C:6; E-1; P-105; L-2	
C:6; E-1; P-106; L-1	P: Psicólogo, psicólogo, talvez alguna terapia de pareja.

Entrevista Pareja 6 cónyuge 2

C:6; E-2; P-1; L-1
 C:6; E-2; P-2; L-1
 C:6; E-2; P-3; L-1
 C:6; E-2; P-4; L-1
 C:6; E-2; P-4; L-2
 C:6; E-2; P-5; L-1
 C:6; E-2; P-6; L-1
 C:6; E-2; P-7; L-1
 C:6; E-2; P-7; L-2
 C:6; E-2; P-8; L-1
 C:6; E-2; P-8; L-2
 C:6; E-2; P-8; L-3
 C:6; E-2; P-9; L-1
 C:6; E-2; P-9; L-2
 C:6; E-2; P-10; L-1
 C:6; E-2; P-11; L-1
 C:6; E-2; P-11; L-2
 C:6; E-2; P-12; L-1
 C:6; E-2; P-12; L-2
 C:6; E-2; P-12; L-3
 C:6; E-2; P-12; L-4
 C:6; E-2; P-13; L-1
 C:6; E-2; P-14; L-1
 C:6; E-2; P-14; L-2
 C:6; E-2; P-14; L-3
 C:6; E-2; P-15; L-1
 C:6; E-2; P-16; L-1
 C:6; E-2; P-16; L-2
 C:6; E-2; P-17; L-1
 C:6; E-2; P-18; L-1
 C:6; E-2; P-18; L-2
 C:6; E-2; P-19; L-1
 C:6; E-2; P-20; L-1
 C:6; E-2; P-20; L-2
 C:6; E-2; P-21; L-1
 C:6; E-2; P-22; L-1
 C:6; E-2; P-23; L-1
 C:6; E-2; P-23; L-2
 C:6; E-2; P-24; L-1
 C:6; E-2; P-25; L-1

T: Podría compartirme ¿cómo ha sido su experiencia de casado en general?

P: Pues bien, bonito, eh...es un reto pero... pues es un reto digno de enfrentar

T: A su parecer, ¿Qué los define cómo pareja?

P: mmm... eh... no sé, probablemente somos...los dos somos muy... exigentes, preocupados.

T: ¿Y qué los une?

P: El amor.

T: Cuando difieren en algo con su pareja, ¿Qué cree que es lo que más les sirve para resolver el conflicto?

P: ¿A mi qué más me sirve? Pues depende. Si estoy muy enojado, eh...separarme y dejar que me calme para hablar. Eh... eso básicamente: pensarlo y decir las palabras correctas.

T: Del 1 al 10, siento 1 completamente insatisfactorio y 10 totalmente satisfactorio, ¿Cuán tan satisfecho se siente en su relación?

P: 10.

T: Al comparar su relación con las de otros amigos y conocidos ¿cómo considera que es su relación?

P: Eh... al comparar con la de amigos y conocidos... pues es muy buena. Lo que pasa es que cada una...cada relación es distinta, eh... cada quien lleva distinta la relación. Amigos, ninguno tiene familia. Eh... es distinta su *modus operandi* pero... creo que bastante bien.

T: ¿Comparada con la de ellos es buena su relación?

P: Buena, sí. Lo que pasa es que tampoco es que ellos tenga una mala, pues. Entonces, no es... no puedo decir que estamos mejor o peor. O sea, estamos igual de felices, obviamente con distintas preocupaciones pero...

T: ¿Cuáles son los principales motivos de conflicto con su pareja?

P: Eh... vamos a ver. Podría ser por temas de familia, educación. Eh... actividades y... eso, creo yo.

T: ¿El cuidado de sus hijas?

P: Sí, más va relacionado a eso, a actividades de fin de semana, cómo dedicar el tiempo, cómo dividirlo.

T: ¿Qué piensa de la forma que usted y su pareja manejan los conflictos?

P: Eh...creo que cada quien lo maneja a su manera, pero al final creo que es culpa de uno. Creo que no hemos parado peleando de más, pues.

T: ¿Con que frecuencia discuten con su pareja?

P: Eh... no sé talvez.... no sé, una vez a la semana talvez, podría ser.

T: ¿Intenta hallar consuelo en su religión o en creencias espirituales, cuando tiene conflictos con su pareja?

P: Sí, sí, normalmente sí.

T: ¿En qué religión?

C:6; E-2; P-26; L-1
 C:6; E-2; P-26; L-2
 C:6; E-2; P-27; L-1
 C:6; E-2; P-27; L-2
 C:6; E-2; P-28; L-1
 C:6; E-2; P-28; L-2
 C:6; E-2; P-28; L-3
 C:6; E-2; P-28; L-4
 C:6; E-2; P-28; L-5
 C:6; E-2; P-29; L-1
 C:6; E-2; P-29; L-2
 C:6; E-2; P-30; L-1
 C:6; E-2; P-31; L-1
 C:6; E-2; P-31; L-2
 C:6; E-2; P-32; L-1
 C:6; E-2; P-32; L-2
 C:6; E-2; P-32; L-3
 C:6; E-2; P-32; L-4
 C:6; E-2; P-33; L-1
 C:6; E-2; P-34; L-1
 C:6; E-2; P-34; L-2
 C:6; E-2; P-35; L-1
 C:6; E-2; P-35; L-2
 C:6; E-2; P-36; L-1
 C:6; E-2; P-36; L-2
 C:6; E-2; P-36; L-3
 C:6; E-2; P-36; L-4
 C:6; E-2; P-36; L-5
 C:6; E-2; P-36; L-6
 C:6; E-2; P-36; L-7
 C:6; E-2; P-36; L-8
 C:6; E-2; P-37; L-1
 C:6; E-2; P-37; L-2
 C:6; E-2; P-38; L-1
 C:6; E-2; P-38; L-2
 C:6; E-2; P-38; L-3
 C:6; E-2; P-38; L-4
 C:6; E-2; P-38; L-5
 C:6; E-2; P-39; L-1
 C:6; E-2; P-39; L-2
 C:6; E-2; P-40; L-1
 C:6; E-2; P-40; L-2

P: Mi religión es católica. ¿Cómo? Pues una oración. De repente y... pues, no sé podría ser rezar para que me abra la mente, para poder ceder o... comprender.

T: ¿Cuáles son los apoyos a los que generalmente acude cuando surgen problemas con su pareja?

P: Bueno, normalmente no... no ando divulgando. O sea, yo tengo un problema, y es entre ella y yo. No voy con mis papás ni mis amigos. Eventualmente, tal vez con mis...con un par de amigos hago un comentario de la relación en general, pero no de un conflicto en específico. O si, sí, pues es más como una conversación y no como pedir consejo.

T: ¿A quién es la primera persona que piensa en llamar cuando tiene un conflicto con su pareja?, ¿cómo escoge a esta persona?

P: No.

T: ¿Qué capacidades o habilidades personales tuyas, utiliza a la hora de resolver los conflictos de pareja?

P: Eh... nada, es que no soy muy hábil para discutir. Lo que normalmente hago es, como te digo, es relajarme... tratar de no hablar de más. Eso también causa conflicto, porque no respondo pero esa es mi forma de no hablar de más. Pero, tener una habilidad como persuasión o algo así, no creo tener.

T: El calmarse y no explotar puede considerarse una habilidad.

P: Calmado, talvez. Pero no creo que sea una habilidad, sino más bien una forma de defensa (se ríe).

T: Si el conflicto les torna tedioso o les es difícil encontrar una solución ¿qué es lo que usualmente hacen?

P: Creo que no hemos tenido un problema tan grave. Eh... sí problemas recurrentes. Normalmente, creo que lo platicamos. El detalle está en que cada quien tiene y defiende su punto de vista. Yo soy terco, ella es terca entonces, al final nunca llegamos a nada, entonces tratamos en el momento de quedar en paz, de alguna u otra manera. No se me ocurre algún ejemplo pero es...como tratar de buscar el equilibrio en el momento y pues, obviamente, si vuelve a pasar en un futuro, va a ser otra vez un problema, ¿verdad? Pero no hemos tenido nada así de... de... que sea tan tedioso, han sido problemas normales.

T: ¿Cómo se reparten la responsabilidad sobre haber originado o aumentado la discusión?

P: Eh... bueno eso sí ni idea. Eh... no sé, la verdad no es que nos repartamos. Obviamente, de repente yo estoy molesto y...bueno, de repente sí, me calmo un rato y después se lo dejo saber y... eso es una cadenita la verdad: yo me molesto, yo se lo digo, se molesta, discutimos, nos calmamos y... pero no es que "tú empezaste la pelea..." Simplemente discutimos, y ya.

T: Cuénteme, ¿en las discusiones con su pareja expresa emociones y pensamientos que experimentan?

P: Trato, pero a veces me es difícil. Pues trato de... o sea, yo en mi explicación, trato de decir qué es lo que siento, lo que pienso pero nos... no siempre es tan fácil.

C:6; E-2; P-41; L-1
 C:6; E-2; P-41; L-2
 C:6; E-2; P-42; L-1
 C:6; E-2; P-42; L-2
 C:6; E-2; P-42; L-3
 C:6; E-2; P-42; L-4
 C:6; E-2; P-43; L-1
 C:6; E-2; P-44; L-1
 C:6; E-2; P-44; L-2
 C:6; E-2; P-44; L-3
 C:6; E-2; P-44; L-4
 C:6; E-2; P-45; L-1
 C:6; E-2; P-46; L-1
 C:6; E-2; P-46; L-2
 C:6; E-2; P-47; L-1
 C:6; E-2; P-48; L-1
 C:6; E-2; P-48; L-2
 C:6; E-2; P-48; L-3
 C:6; E-2; P-49; L-1
 C:6; E-2; P-50; L-1
 C:6; E-2; P-51; L-1
 C:6; E-2; P-51; L-2
 C:6; E-2; P-52; L-1
 C:6; E-2; P-52; L-2
 C:6; E-2; P-53; L-1
 C:6; E-2; P-53; L-2
 C:6; E-2; P-54; L-1
 C:6; E-2; P-54; L-2
 C:6; E-2; P-55; L-1
 C:6; E-2; P-56; L-1
 C:6; E-2; P-56; L-2
 C:6; E-2; P-57; L-1
 C:6; E-2; P-57; L-2
 C:6; E-2; P-58; L-1
 C:6; E-2; P-58; L-2
 C:6; E-2; P-58; L-3
 C:6; E-2; P-58; L-4
 C:6; E-2; P-58; L-5
 C:6; E-2; P-59; L-1
 C:6; E-2; P-60; L-1
 C:6; E-2; P-61; L-1

T: ¿Qué características nota en el tono de vos, en la manera de hablar y en las palabras utilizadas que distinga cuando discuten con su pareja?

P: ¿Qué es lo que yo noto? Eh... vamos a ver: distanciamiento, pues obviamente, cada quien como que se separa. Eh... no sé, de mi parte...bueno, de mi parte yo me aísló y trato de pensar. Aparte, mi esposa... ella cambia su forma de ser, de trato, es más seria. Eh... eso, probablemente.

T: ¿Cuándo discuten mantienen el volumen de vos normal o lo aumentan?

P: Mmm... yo creo que se sube un poco el tono. No es a gritos, pero sí...obviamente, pues alguien está hablando entonces alguien quiere hablar, pero normalmente es: ella habla, yo hablo... o sea, habla, me defiende; yo hablo, se defiende. Nunca es al mismo tiempo como para poder gritar

T: En las ocasiones cuando discuten, ¿logra asumir la responsabilidad de su lado?

P: Eh... sí, algunas veces sí llegamos a decir, bueno, "perdón, no lo vi de esa manera" o algo así. Sí, la verdad es que sí, en ciertas discusiones, no siempre se puede.

T: ¿Cómo lo hace?

P: Pues obviamente al escuchar lo que la otra persona piensa, uno puede decir "bueno, sí es cierto". Por ejemplo, "no me abriste la puerta y a la otra chava sí" y entonces digo "es cierto, no lo hice", entonces puede ser que se moleste.

T: ¿Usualmente, durante los conflictos le reclama a su pareja?

P: ¿De cosas del pasado? Sí, sí, depende de qué conflicto pero sí.

T: Cuando hay discusiones con su pareja, mientras hablan ¿llora, grita o mantiene la calma?

P: Normalmente la calma. No lloramos, no gritamos, talvez nos frustramos pero no...no hasta allí.

T: ¿Qué ideas surgen en usted o que sentimientos experimenta que le hacen buscar apoyo en sus amistades?

P: Pues si lo hiciera, únicamente si fuera algo muy serio, que definitivamente yo no pueda resolver o no fuera tan fácil de resolver yo solo.

T: ¿A quién buscaría?

P: Creo que buscaría a alguien con experiencia. Talvez no mis papás, talvez alguien imparcial, un amigo mutuo, pero no... eh... sí, eso.

T: ¿A quién acude cuando tiene conflictos con su pareja a sus padres, amigos íntimos, hermanos, o hijos? ¿En qué ocasiones los busca?

P: No, mis hermanos... uno está... una hermana está casada, tiene menos años, pero considero que tengo más experiencia yo. De allí mis papás no, porque obviamente van a estar de mi lado. Amigos, muy pocos... la verdad es que talvez por eso no lo hago, porque no considero que tengo a nadie con quien poder pedir un consejo objetivo sin que sea algo superficial.

T: ¿Qué sentimientos le ocasionan los conflictos?

P: Enojo, frustración, eh... eso

T: ¿Cómo negocian acuerdos con su pareja?

C:6; E-2; P-62; L-1
 C:6; E-2; P-62; L-2
 C:6; E-2; P-63; L-1
 C:6; E-2; P-64; L-1
 C:6; E-2; P-65; L-1
 C:6; E-2; P-66; L-1
 C:6; E-2; P-67; L-1
 C:6; E-2; P-67; L-2
 C:6; E-2; P-68; L-1
 C:6; E-2; P-68; L-2
 C:6; E-2; P-68; L-3
 C:6; E-2; P-69; L-1
 C:6; E-2; P-70; L-1
 C:6; E-2; P-70; L-2
 C:6; E-2; P-70; L-3
 C:6; E-2; P-71; L-1
 C:6; E-2; P-72; L-1
 C:6; E-2; P-72; L-2
 C:6; E-2; P-73; L-1
 C:6; E-2; P-74; L-1
 C:6; E-2; P-75; L-1
 C:6; E-2; P-76; L-1
 C:6; E-2; P-76; L-2
 C:6; E-2; P-77; L-1
 C:6; E-2; P-78; L-1
 C:6; E-2; P-78; L-2
 C:6; E-2; P-78; L-3
 C:6; E-2; P-78; L-4
 C:6; E-2; P-78; L-5
 C:6; E-2; P-78; L-6
 C:6; E-2; P-78; L-7
 C:6; E-2; P-78; L-8
 C:6; E-2; P-79; L-1
 C:6; E-2; P-80; L-1
 C:6; E-2; P-81; L-1
 C:6; E-2; P-82; L-1
 C:6; E-2; P-82; L-2
 C:6; E-2; P-83; L-1
 C:6; E-2; P-83; L-2
 C:6; E-2; P-84; L-1
 C:6; E-2; P-84; L-2

P: Pues sí, buscando el equilibrio normalmente, o sea, tratando de que las dos partes estén de acuerdo.

T: ¿Cómo solucionan usualmente sus problemas conyugales?

P: Hablando.

T: ¿Piensa en cómo y qué le dirá a su pareja antes de confrontarlo?

P: Normalmente sí. O sea, pienso y le doy vuelta al problema. Pienso ejemplos y todo.

T: ¿Cómo influye en sus actividades diarias (de trabajo o estudio) cuando hay conflictos de pareja?

P: Eh... nuevamente, creo que no hemos tenido algo tan grave como para que me afecte tanto. Normalmente, o sea, si estoy yo en el trabajo o donde sea no...no me afecta. Más cuando son discusiones de no tanta relevancia.

T: Cuando hay conflicto, ¿deja lo que está haciendo para concentrarse en el problema?

P: Eh... bueno sí. Si estoy en una discusión, sí dejo de hacer lo que estoy haciendo. Ahora si estoy trabajando o haciendo otra actividad, si normalmente hago o una cosa o la otra, no puedo hacer las dos cosas al mismo tiempo.

T: Entonces, si están peleando, ¿termina de trabajar y cuando viene lo resuelve?

P: Sí, es aquí. O a menos de que haya surgido el conflicto por teléfono, sí se queda como la pelotita allí y cuando llega el tiempo ya me llama o ya la llamo y aclaramos.

T: ¿Pero no le impide trabajar?

P: No

T: Cuénteme ¿Qué hace cuando tiene desacuerdos con su pareja?

P: ¿Qué hago? Se lo dejo saber. O sea, le digo qué es lo que pienso y de allí platicamos.

T: ¿Tienen alguna estrategia específica, que utilice cuando tienen conflictos de pareja?

P: Eso, como le digo, es individual. De mi parte, yo me aísto, y a ella le molesta que... por ejemplo, ella me esté alegando de algo y no le responda nada. O sea, creo que somos muy distintos en resolver el conflicto. Obviamente, el conflicto se pone un poquito más tenso porque yo no hablo y ella necesita que hable pero... en nuestro caso, creo que cada quien lo maneja a su manera. Si ella es la que está enojada y yo más bien...si ella es la que está enojada y ella es la que me tiene que decir, normalmente ella se queda calmada por su lado y no me dice nada hasta que pregunto "¿qué te pasó?"

T: ¿y alguno que les gustaría intentar?

P: La verdad es que no... la verdad es que nunca he indagado mucho en el tema.

T: ¿Las que tienen le funcionan?

P: Pues yo no sé si funcionan o no pero, a final de cuentas no... no hemos tenido mayor problema.

T: Cuando tienen conflictos de pareja, ¿de qué maneras lograr efectivamente posponer o evita la discusión?

P: Eh...no sé, la verdad es que nunca posponemos. Bueno, a menos que estemos en un lugar, eh, público con gente pues, obviamente... pero bueno, en mi caso, si yo tengo

C:6; E-2; P-84; L-3
 C:6; E-2; P-84; L-4
 C:6; E-2; P-85; L-1
 C:6; E-2; P-86; L-1
 C:6; E-2; P-87; L-1
 C:6; E-2; P-88; L-1
 C:6; E-2; P-88; L-2
 C:6; E-2; P-89; L-1
 C:6; E-2; P-90; L-1
 C:6; E-2; P-91; L-1
 C:6; E-2; P-91; L-2
 C:6; E-2; P-92; L-1
 C:6; E-2; P-92; L-2
 C:6; E-2; P-93; L-1
 C:6; E-2; P-94; L-1
 C:6; E-2; P-94; L-2
 C:6; E-2; P-94; L-3
 C:6; E-2; P-94; L-4
 C:6; E-2; P-95; L-1
 C:6; E-2; P-96; L-1
 C:6; E-2; P-97; L-1
 C:6; E-2; P-98; L-1
 C:6; E-2; P-98; L-2
 C:6; E-2; P-99; L-1
 C:6; E-2; P-100; L-1
 C:6; E-2; P-101; L-1
 C:6; E-2; P-102; L-1
 C:6; E-2; P-102; L-2
 C:6; E-2; P-103; L-1
 C:6; E-2; P-103; L-2
 C:6; E-2; P-103; L-3
 C:6; E-2; P-104; L-1
 C:6; E-2; P-104; L-2
 C:6; E-2; P-104; L-3
 C:6; E-2; P-104; L-4
 C:6; E-2; P-105; L-1
 C:6; E-2; P-105; L-2
 C:6; E-2; P-106; L-1
 C:6; E-2; P-107; L-1
 C:6; E-2; P-107; L-2
 C:6; E-2; P-108; L-1

que pensar, me alejo. Me alejo y punto, no es como que lo vaya a posponer una semana o algo así.

T: ¿Cuánto lo pospone?

P: Minutos, media hora si mucho.

T: Cuénteme ¿en qué ocasiones hace bromas sobre el o los conflictos de pareja?

P: Eh... normalmente no lo hago, pero si lo hiciera sería con amigos en común y que no sea algo tan...tan loco.

T: ¿En qué ocasiones que recuerde han reído de las discusiones?

P: No, por el momento no.

T: ¿En qué ocasiones, ha intentado ver el conflicto de pareja desde otros ojos, para que parezca más positivo?

P: ¿Si yo he pensado del conflicto como si fuera una persona aparte? Eh... no recuerdo, no recuerdo si lo he hecho

T: ¿Y verlo de una manera más positiva?

P: No, la verdad es que no estoy seguro. Pues, obviamente... cuando uno está en conflicto, es difícil ver algo positivo. Eh...pero sí, de repente en... en alguna negociación que se busque... uno trata de ver dónde puede sacar algo positivo del asunto, pero... algo positivo del conflicto, la verdad nunca lo he pensado.

T: ¿Obtiene aprendizajes de las discusiones?

P: Sí

T: ¿Qué piensa de usted mismo después de las discusiones?

P: Eh... hay veces que pienso que soy muy... muy eh... no sé cómo decirlo en pocas palabras pero muy político. Como cuando hay veces que alego por cosas sin sentido.

T: ¿Y de su cónyuge?

P: Que siempre me ama

T: ¿Qué ideas o pensamientos dañinos tiene cuando discute con su pareja?

P: Mmm... no. La verdad es que yo ideas dañinos como "ándate ya" o algo así, de mi parte no.

T: Los conflictos producen estrés y cansancio, usualmente las personas tienen sus medios para reducirlos cómo ir al gimnasio, hacerse masajes o salir a caminar éstos son ejemplos comunes. ¿Cuénteme que medios utiliza usted?

P: Eh... pues no, la verdad es que no hago ni ejercicio ni nada. Bueno, el fin de semana juego fútbol, pero no lo hago por cansancio de conflictos, sino porque me gusta. Normalmente, si he peleado o algo, normalmente miro tele o miro teléfono, no sé.

T: ¿En qué ocasiones recurre al trabajo o a otras actividades para apartar los conflictos de su mente?

P: No.

T: ¿En alguna ocasión ignora los conflictos con su pareja o intenta aparentar cómo que no ocurrieron?

P: Sí.

C:6; E-2; P-109; L-1
C:6; E-2; P-109; L-2
C:6; E-2; P-110; L-1
C:6; E-2; P-111; L-1
C:6; E-2; P-112; L-1
C:6; E-2; P-113; L-1
C:6; E-2; P-114; L-1
C:6; E-2; P-115; L-1
C:6; E-2; P-116; L-1
C:6; E-2; P-116; L-2
C:6; E-2; P-116; L-3
C:6; E-2; P-116; L-4
C:6; E-2; P-117; L-1
C:6; E-2; P-118; L-1
C:6; E-2; P-119; L-1
C:6; E-2; P-119; L-2
C:6; E-2; P-120; L-1
C:6; E-2; P-120; L-2
C:6; E-2; P-120; L-3
C:6; E-2; P-120; L-4
C:6; E-2; P-120; L-5
C:6; E-2; P-120; L-6
C:6; E-2; P-120; L-7

T: ¿Utiliza o ha utilizado drogas para sentirse mejor durante o después de un conflicto de pareja?

P: No, a menos que tenga dolor de cabeza, me tomo una pastilla.

T: ¿Qué hacen para que no surjan nuevos conflictos en su relación?

P: Evitando cosas que sé que le molestan, haciendo cosas que sé que le gustan.

T: ¿Utiliza alguna bebida alcohólica después de un conflicto con su pareja?, ¿cuál?

P: No, nunca lo he hecho.

T: ¿Cómo utiliza su cónyuge el poder para salirse con la suya tras una pelea?

P: Eh... no sé. No sé, al final creo que ella...razona de distinta manera a lo que yo, estoy pensando, que me parece lógico y... bueno, hasta cierto punto, no en algunas situaciones pero... sí, que sea una forma distinta de pensar lógica que me salve como soy.

T: ¿Cree que su cónyuge ve más o menos problemas en su relación?

P: Mmm... no sé, no creo que haya menos. O los que haya o más, pero no menos.

T: Si tuvieran un conflicto al que no le encontraran solución ¿acudirían a un psicólogo, buscarían un libro, google o qué haría?

P: Eh... bueno, mi opción es seguir en la pelea. La verdad es que nunca he buscado o he pensado discutirlo con alguna otra persona. Obviamente, sé que hay psicólogos de parejas y todo eso, pero no soy de la opinión... o no me gusta más bien compartir un problema en específico para que alguien me dé su opinión, pero que al final es una opinión. Eh... no la verdad es que no. Si buscamos algún tipo de ayuda, talvez es más religiosa, eh... en una ocasión, por ejemplo, fuimos a un retiro, único retiro que hemos ido, y hasta allí.