

La importancia de las emociones en los conflictos de pareja

The importance of emotions in couple conflicts

Recibido: 28-09-2022 | Aceptado: 28-12-2022

Natalia Ix-Chel Vázquez González*
Guillermina Díaz Pérez*

*<https://orcid.org/0000-0002-3492-9526>
Universidad Autónoma del Estado de México
Toluca, México

*<https://orcid.org/0000-0002-7634-6636>
Universidad Autónoma del Estado de México
Toluca, México

Resumen

El artículo tiene por objetivo mirar como las emociones en las relaciones de pareja se ven atravesadas por el género y como ello repercute en la manera en la que afrontan los conflictos entre ellos, para ello, se hizo uso de metodología cualitativa a través de entrevistas a profundidad a personas que viven en pareja independientemente de su situación civil. Las categorías que marcaron el rumbo de la investigación son los estereotipos de género con el propósito de comprender si estos pudieran relacionarse con las competencias emocionales, así como saber si las personas entrevistadas podían reconocer, nombrar y gestionar sus emociones, la última categoría se centra en las actitudes que asumen frente a sus conflictos de pareja. Por otra parte, se hace alusión a como la mediación puede ayudarnos en reconocer y externar nuestras emociones.

Palabras clave: *parejas, emociones, conflicto, mediación*

Abstract

The article aims to look at how emotions in couple relationships are crossed by gender and how this affects the way in which they face conflicts between them, for this, qualitative methodology was used through interviews with depth to people who live as a couple regardless of their marital status. The categories that marked the course of the investigation are gender stereotypes with the purpose of understanding if these could be related to emotional competencies, as well as knowing

Cómo citar

Vázquez González, N. I.-C., & Díaz Pérez, G. La importancia de las emociones en los conflictos de pareja. *MSC Métodos De Solución De Conflictos*, 3(4). Recuperado a partir de <https://revistamsc.uanl.mx/index.php/m/article/view/43>

if the interviewed people could recognize, name and manage their emotions, the last category focuses on the attitudes they assume towards their partner conflicts. On the other hand, reference is made to how mediation can help us recognize and express our emotions.

Keywords: *couples, emotions, conflict, mediation*

1. INTRODUCCIÓN

Desde la Investigación para la Paz es un principio trabajar en relaciones humanas que se desarrollen de manera justa y pacífica, y para ello, debemos de recuperar nuestras capacidades de ser sensibles, cuidadoso/as, diligentes y amoroso/as; sin embargo, no siempre sucede así.

La filosofía para la Paz de la que habla Vicent Martínez Guzmán, considera que los seres humanos, a través de la ética dialógica, pueden pedir cuentas de lo que hacen, dicen y callan. La ética dialógica brinda la oportunidad de contar con capacidades para saber hacer las paces, donde los seres humanos podrían potenciar el amor y saber que se pueden hacer las cosas con cuidado, con diligencia y expresando los sentimientos hacia los otros y las otras y expresando cómo nos sentimos nosotros mismos (Martínez-Guzmán, 2020)

Las relaciones humanas no siempre se conducen bajo dichos principios y se generan algunos puntos de vista distintos o contrarios, por ello, se debe de trabajar con diálogo, creatividad, la cual siempre se localiza entre lo intelectual y lo emocional. Una buena idea comienza como una emoción, produciendo una sensación de liberación las emociones

son las fuerzas directoras; la intelectualidad es el instrumento; lo cierto es que la no violencia que nunca insulta las necesidades básicas (Galtung, 2004). Existe armonía cuando hay una satisfacción mutua de necesidades básicas (Galtung, 2000). Es aquí donde vemos que en estas relaciones humanas necesitamos de las emociones para mirarnos los unos y los otros, para también saber que tenemos la capacidad de cuidar al uno y al otro (Martínez-Guzmán., 2020).

2. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN LAS RELACIONES HUMANAS

Vicent Martínez-Guzmán (2020) desde la filosofía para hacer las paces recupera el concepto del amor, al situarlo como esa competencia para reconocer al otro como interlocutor válido y tener ganas de saber y compartir con justicia, de recuperar la sensibilidad y buscar formas pacíficas de trascender los conflictos, reconocer el papel del cuerpo como parte del reforzamiento de la identidad, y asumir la acaricia y la ternura como recuperación de la confianza en uno mismo (Martínez -Guzmán, 2020). Pero, cómo miramos y trabajamos los sentimientos de los otros y otras y los nuestros; cómo ocupamos estos sentimientos para tener una capacidad amorosa de reconocimiento de

la otredad, de igualdad entre los interlocutores; cómo ejercemos poder sobre el otro, cómo ocupamos nuestras emociones para recuperar en nosotros mismos y en la otredad las capacidades y competencias; cómo ocupamos nuestras emociones para hacer las paces y expresar el amor como amistad, como gratitud o como deseo; cómo recuperar esta otra parte emocional que es tan importante para sabernos que no solamente somos seres racionales sino que a través de las emociones podemos construir la paz.

Cuando nuestras emociones no se encuentran atravesadas por estos elementos de justicia, se puede tener un ejercicio del poder con un significado negativo; es decir, cuando unos seres humanos anulan las capacidades, competencias y poderes de otros seres humanos mediante la marginación, la miseria y la exclusión; por eso cuando se tiene esta capacidad de moverse en relaciones sociales con emociones y sentimientos en donde se procura el cuidado del otro, nuestro cuidado, se está trabajando en lo que Francisco Muñoz llama el empoderamiento pacifista, el cual “podría interpretarse como aquel ejercicio de las capacidades, competencias y poderes de los seres humanos con miras hacer las paces “ (Martínez G., 2020, p. 89); de ahí que sea relevante visualizar la relevancia de las emociones en las relaciones humanas, porque a partir de ellas o se hacen las paces o se podrían estar generando espirales de violencia. Trabajar sobre las emociones que generan relaciones justas, igualitarias, de reconocimiento del otro, equitativas, también generan relaciones que trascienden de lo interpersonal a lo comunitario y con ello se observan capa-

tidades que construyen y aumentan la solidaridad, la justicia, los espacios de libertad, equidades y sociedad con el reconocimiento del género e intercultural.

El diálogo, a través del lenguaje y la palabra, permite expresar las emociones; pero si éstas provocan en el otro miedo de tal suerte que se convierten en espacios de dominación y ponen en situación de fragilidad, vulnerabilidad y negación de su capacidad de interlocución válida, se está frente a un proceso de poder destructivo y de violencia, “la violencia rompe la equivalencia de la justicia” (Martínez -Guzmán, 2020, p. 95).

Por el contrario, los seres humanos como interdependientes y somos seres relaciones que necesitamos de la otredad para poder configurar nuestra identidad. De ahí la importancia del lenguaje en la construcción de los mundos sociales, en donde se nombra y reconoce a la otredad como interlocutores válidos.

Justo por ello se hace necesario una educación socio emocional en tanto que ésta es importante para afrontar los conflictos de manera pacífica. La emoción se define “como un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una gran variedad de tendencias a actuar” (Goleman D., 1998, p.331). Por su parte, Bisquerra afirma que las emociones son “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra A., 2000, p.61). Ambas de-

finiciones dejan entrever que las emociones motivan una actuación en el sujeto y por tanto se pueden expresar, gestionar y transformar; pero depende de los contextos sociales y culturales donde se van aprendiendo y significando colectivamente a reconocerlas, expresarlas, negarlas, potenciarlas, ocultarlas y transformarlas. La importancia del lenguaje y el diálogo para el reconocimiento, expresión y gestión de éstas es fundamental, en tanto que con el lenguaje apropiamos y construimos el mundo social; se debe, entonces, también trabajar con las maneras que se tienen de nombrar las cosas para poder trabajar con las emociones.

A manera de esquematizar, se afirma que existen dos tipos de emociones, las primarias y las secundarias. Las emociones básicas o primarias aparecen durante el desarrollo natural de cualquier persona, independientemente del contexto, en el que se desarrolla y tienen como propósito ayudar a sobrevivir y dirigir nuestra conducta y favorecer las relaciones sociales; estas emociones básicas sirven para defenderse o alejarse de los estímulos nocivos o para aproximarse a estímulos placenteros o de recompensas. Paul Ekman (citado en Bisquerra A., 2000), distinguió seis emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, asco, sorpresa.

Las emociones son señales que no siempre se ajustan de manera adecuada al contexto y pueden aparecer como problemas si no se sabe gestionarlas, sea por falta de información en el aprendizaje emocional, o por las vivencias previas. De ahí, la necesidad de acercarse a una educación socioemocional para promover una inteligencia emocional,

esta última en facilita acceder, interpretar y nombrar las señales internas que están produciendo problema, reflexionar sobre ellas y utilizarlas o transformarlas de forma adaptada a las circunstancias. Cuando se consigue realizar este proceso de manera exitosa el bienestar aumenta exponencialmente y se revela el significado que se tienen en la experiencia de vida y de esta manera se van dando pistas para aprender a gestionar adecuadamente los estados de ánimo para ser capaces de tomar decisiones con las que se incremente el grado de satisfacción y se abandonen los intentos de reprimir las emociones desagradables o de reaccionar de manera impulsiva.

Las emociones secundarias, se desarrollan a partir de las emociones básicas. Son mucho más complejas y surgen en contextos de relaciones interpersonales, por lo que están condicionadas por los procesos de aprendizaje y socialización. Las emociones secundarias se desarrollan a partir de las básicas y al ser más complejas se necesita que la persona tenga un grado de desarrollo cognitivo para poder elaborarlas (empiezan a desarrollarse alrededor de los 2 - 3 años de vida).

La inteligencia emocional tiene como propósito enseñar a comprender las emociones propias y poderlas gestionar de la forma más correcta. El mayor reto aparece cuando se pone el foco en las emociones negativas, las cuales puede ser desbordantes y paralizantes cuando la persona no sabe cómo enfrentarse a ellas. Entre estas emociones encontramos el miedo, un reflejo que puede condicionar áreas de nuestra vida y

llevar hasta el aislamiento o la ansiedad elevada, sin ser necesario que exista una fobia para ello. Goleman (citado en Bisquerra y Pérez, 2007, p. 66), divide en cinco dominios el desarrollo de la Inteligencia emocional: autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía y habilidades sociales.

La empatía es una de las competencias más importantes de las que están incluidas en la inteligencia emocional. La palabra procede de los vocablos griegos en que significan “dentro de él” y “lo que se siente”. Sin embargo, el significado real de este fenómeno psicológico es aún más importante que la capacidad de ponerse en el lugar de otro; es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad. Esto no supone necesariamente compartir las mismas opiniones y argumentos que justifiquen el estado o reacción que expresa la otra persona. Ni siquiera significa estar de acuerdo con el modo de interpretar las situaciones con carga afectiva del interlocutor.

La empatía está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional. Además, implica tener la capacidad suficiente para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar perspectiva, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado emocional.

Los componentes de la empatía son: saber escuchar, Interpretar las señales no verbales, mostrar comprensión, prestar ayuda emocional

Practicar la empatía ayuda a ampliar las perspectivas y con ello a enriquecer el conocimiento del mundo con nuevas ideas, puntos de vista y oportunidades. Es una habilidad social clave que permite escuchar mejor, comprender y formular mejores preguntas, mejorando la comunicación, siendo la base para construir relaciones sólidas y enriquecedoras. Regularmente cuando hay violencia de género no existe la práctica de la empatía, en tanto se desconoce al otro en su totalidad.

En los últimos años se ha hecho evidente que no sólo necesitamos competencias profesionales para poder desempeñarnos, sino que es necesario contar con competencias de desarrollo socio-personal, entendiendo que incluyen, a su vez, competencias de índole personal e interpersonal y en estas es donde se incluyen el subconjunto de las competencias emocionales: Motivación, autoconfianza, autocontrol, paciencia, autocrítica, autonomía, control del estrés, asertividad, responsabilidad, capacidad de toma de decisiones., empatía, capacidad de prevención y solución de conflictos, espíritu de equipo, altruismo (Bisquerra y Pérez, 2007).

La competencia emocional se relaciona con la demostración de autoeficacia (capacidad y las habilidades) que tiene el individuo para lograr los objetivos al expresar emociones en las relaciones sociales. Entre las que se pueden encontrar dentro de las competencias personales, la conciencia de sí mismo (Conciencia emocional de uno mismo, la valoración adecuada de uno mismo y la confianza en uno mismo) y la autogestión (autocontrol emocional, transparencia,

adaptabilidad, logro, iniciativa, optimismo); dentro de las competencias sociales, la conciencia social (donde entra la empatía) y la gestión de las relaciones (donde entra la gestión de los conflictos) (Saarni citado en Bisquerra y Pérez, 2007, p.65).

Dicho autor señala que para que haya autoeficacia se requiere conocimiento de las propias emociones y capacidad para regularlas hacia los resultados deseados y éstos dependen de los principios morales que uno tiene; el carácter moral y ético influyen en las respuestas emocionales de cara a promover la integridad personal. Una competencia emocional madura debería reflejarse en el ejercicio de los valores ético- culturales, de ahí la importancia que ocupa el contexto, donde el tiempo el espacio y el tiempo son condicionantes de la competencia emocional. Justo aquí cobra sentido la relación entre el desarrollo moral y las competencias emocionales maduras.

3.- EL PAPEL DE LA MEDIACIÓN EN LA ENSEÑANZA DE NUESTRAS EMOCIONES

Los diversos medios alternos de resolución de conflictos tienen como propósito transformar creativa y positivamente los conflictos, entre ellos, la mediación, acorde a Xesús Jares (2001), ésta es altamente educativa, ya que a través de sus etapas existen diversos aprendizajes para las partes involucradas, recordemos que

La mediación es un procedimiento de resolución de conflictos que consiste en la intervención de una tercera parte,

ajena e imparcial al conflicto, aceptada por los disputantes y sin poder de decisión sobre los mismos, con el objetivo de facilitar que éstos lleguen por sí mismos a un acuerdo por medio del diálogo y la negociación (Jares, 2001, p.159).

La mediación, no sólo nos permite hacernos conscientes del papel que jugamos dentro de un conflicto y asumir nuestra responsabilidad en el mismo, también nos permite explorar nuestra capacidad de diálogo, hasta donde y en qué estamos dispuestos a ceder para la transformación del conflicto, así como experimentar el bienestar emocional que podemos sentir a través de ello.

Es de nuestro interés hacer hincapié en el papel que tiene la mediación para conocer nuestras emociones, así Marines Suarez (1996) considera que ésta nos permite diversos aprendizajes, entre ellos el deutoaprendizaje o conocimiento tácito, ya que se convierte en un proceso positivo de enseñanza sobre: habilidades positivas y efectivas de relación interpersonal, de regulación y expresión de emociones y sentimientos, de comunicación, cooperación, pensamiento reflexivo, creativo, crítico, etc.

Los conflictos en las relaciones de pareja suelen estar motivados por una baja gestión emocional, mala o nula comunicación, percepciones falsas o estereotipos y conductas negativas, ejerciendo un poder destructivo emocionalmente. En algunos casos incluso pueden ser considerados como conflictos irreales porque no hay una condición objetiva que propicie el conflicto, es más un pro-

blema de relación que implica emociones. No sólo peleamos por los deseos y las metas que nos interesan, frecuentemente, las personas con las que reñimos más a menudo son aquellas a quienes valoramos y queremos, solemos pensar en que es lo que nosotros requerimos de la relación sin realmente conocer las necesidades y emociones de nuestra (la) pareja sentimental, o pero aún no es fácil reconocer lo que emocionalmente necesitamos y lo que podemos ofrecer a la pareja. Cuando por diversas circunstancias no se ha logrado transformar el conflicto, la mediación familiar, es una opción que puede ayudar a las parejas.

Un estudio, de García, Fuentes y Sánchez (2016), donde se realiza una correlación entre el amor, la satisfacción marital y la resolución de conflictos en las parejas, parte del hecho, que el conflicto puede brindar oportunidades para el cambio, la negociación, comprender y adaptarse a las diferencias y crecer como pareja. Para llevar a cabo el análisis recuperan la tipología de Kurdek (citado en García, Fuentes y Sánchez, 2016) para hablar de estilos de afrontar el conflicto (la negociación o resolución positiva, la confrontación, la retirada).

Dichos autores afirman que la distinción entre las parejas funcionales de las disfuncionales se da por la forma en que resuelven estas discrepancias. Los resultados de dicho estudio muestran que en las parejas funcionales tanto hombres como mujeres utilizan en mayor medida a la negociación como estilo de afrontar los conflictos. Sin embargo, manifiestan diferencias significativas con respecto a estilos disfuncionales, pues los

hombres usan más que las mujeres el estilo de sumisión y las mujeres usan más la confrontación. El mayor uso de los hombres de la sumisión podría relacionarse con la actitud predominante, ágape, la que se caracteriza por la entrega desinteresada que podría abarcar incluso ceder la posición al momento de resolver un conflicto. Por otra parte, el uso mayor de la confrontación por parte de las mujeres podría tener relación con el nivel educacional, pues un nivel superior, les proporciona mayores herramientas sociales y un empoderamiento de género, equiparándose los roles en la relación. También una actitud de retirada del conflicto afectaría los niveles de comunicación dentro de la relación de pareja y que a la par se relaciona con niveles bajos de satisfacción de la pareja (cfr. García, Fuentes y Sánchez, 2016, p. 287-288).

Al momento de estallar un conflicto, es frecuente que las personas involucradas experimenten numerosos sentimientos y emociones, ya que son reacciones que comúnmente se pueden tener ante el estímulo del conflicto, particularmente fuertes cuando se trata de personas en una relación de pareja en la que no solo pueden estar presentes vínculos afectivos entre ellos, en ocasiones también implica a terceras personas, ya sea sus hijos e hijas, cuando los tienen, o tal vez a otros familiares o seres queridos.

Las emociones, así como los sentimientos pueden alterar a las partes, o a la posición o postura que asumen en el conflicto, por lo que es importante al momento de analizar el conflicto, identificar que emociones o sentimientos intensos, están presentes para

buscar posibles alternativas de solución o transformación del conflicto, por otra parte reconocer la emoción o el sentimiento, y externarlo de modo que no se vuelva destructivo para la persona que lo experimenta ni para terceros, puede ayudar a despejar nuestra mente y evitar somatizar las emociones.

El hecho de poder nombrar las diversas emociones que como capaces de externar como seres humanos puede ser tarea compleja, e incluso las emociones básicas, aún más identificarlas, debido a que -desafortunadamente- en pocas ocasiones se cuenta con una educación emocional, y/o la propia ofuscación que experimentamos por el conflicto, nubla nuestros verdaderos o más profundos sentimientos, sean o no gratos. Por ello, en el proceso de mediación, la tarea de identificación y reconocimiento de las emociones que originaron y/o nos genera el conflicto, el mediador o mediadora tiene un papel central, quien como sabemos debe contar con diversas habilidades, entre ellas, la capacidad de mejorar las emociones en el conflicto. Así, parte de su labor es estimular a los mediados a expresar sus emociones, no esencialmente para que se liberen de ellas, encausarlas o profundizar en ese aspecto, sino para conocer qué hay detrás de las emociones sobre el conflicto y así poder alentar su empoderamiento y el reconocimiento. Sin duda, ello también será útil para propiciar acuerdos colaborativos, en este sentido los mediadores o mediadoras deben considerar la presencia de las emociones en cada una de las personas mediadas y buscar la congruencia entre ellas. Es así que, dentro de la capacitación para po-

der ser una persona dedicada a la mediación, está el conocimiento profundo de las emociones y su gestión.

También el mediador está haciendo un trabajo que desde la Investigación para la Paz, permite que los mediados reconozcan sus necesidades así como al otro como interlocutor válido y estén realizando un ejercicio de empoderamiento pacifista con los mediados, lo que incrementa la creatividad y potencia las capacidades para usar un lenguaje que construya otro tipo de realidades sociales, con mayor justicia, más solidaridad, equidad y libertad.

El reconocer y estar conscientes de nuestra emociones, aprender a expresarlas y regularlas nos permite conocer nuestras necesidades y motivaciones, profundizar sobre nuestro sentir y a conocernos, aunado a que propicia una mejor salud emocional y por tanto física, en ello la mediación tiene un papel centralmente educativo.

4. GÉNERO Y EMOCIONES

Son diversos los factores que influyen en nuestra capacidad para expresar nuestros sentimientos y emociones, uno de ellos es la manera que fuimos educados por nuestros padres y madres a expresarnos o no emocionalmente, e incluso en ocasiones se enseñan las emociones que podemos expresar públicamente y cuáles no; lo que aprendemos en el contexto familiar es reforzado por los medios de comunicación, la escuela, y el grupo de personas con las que cotidianamente convivimos.

Existe un factor que afecta prácticamente los diversos espacios de nuestra vida incluido el emocional, este es el género, el cual consiste en un conjunto de características culturales asignadas a cada uno de los sexos, las cuales son reproducidas y legitimadas socialmente, así “los sentimientos, las emociones, las actitudes femeninas o masculinas no se heredan, sino que se aprenden” (Lagarde, 1996, p. 31).

El género ha marcado lo que mujeres y hombres deben expresar sentimental y emocionalmente, establece que “corresponde” a las mujeres ser expresivas emocionalmente, ellas deben ser afectuosas, amorosas, cariñosas, compasivas, empáticas, tiernas, con capacidad para cuidar a los otros, mientras que a los hombres les corresponde tener una expresividad limitada, mostrar fortaleza, ser agresivos, valientes, arrojados, dominantes con su pareja sentimental y protectores de su familia, el poder cumplir con estos roles y estereotipos de género en el ámbito de las emociones permite considerar a las personas como femeninas o masculinas.

5. DISEÑO METODOLÓGICO Y RESULTADOS

Para cumplir con los objetivos de la investigación se recuperó la metodología cualitativa, en aras de recuperar desde la propia voz de los sujetos los datos que nos permitan acercarnos al objeto de estudio. Hacer uso de esta metodología permite apreciar la realidad a través de las interpretaciones de las parejas heterosexuales, la interiorización de los estereotipos de género, sus emociones y sus acercamientos a la manera en

cómo resuelven sus conflictos. Para ello, se recurrió a la entrevista en profundidad entendida esta como “reiterados encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, encuentros éstos dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras (Taylor y Bogdan, 2013, p. 101).

Los requisitos para elegir a los informantes consistió en que estuvieran en pareja conviviendo en la misma casa, indistintamente de que vivieran en unión libre o casados, no importaba que tuvieran o no hijos. Se buscaron hombres y mujeres, y se trató de tener un rango que fueran de los 20 a los 34, de los 34 a los 50 y de 50 a más, en aras de tener un espacio comparativo para ver si había diferencias en sus acercamientos emocionales al momento de afrontar un conflicto. Fue necesario el uso de porteros que permitieran encontrar a los informantes.

El objetivo de la investigación es mirar como las emociones en las relaciones de pareja se ven atravesadas por el género y como ello repercute en la manera en la que afrontan sus conflictos de pareja; de ahí que dentro de las categorías que marcaron el rumbo de la investigación era fundamental trabajar con los estereotipos de género con el propósito de comprender si estos pudieran relacionarse con las competencias emocionales; una segunda categoría se centró en las competencias emocionales y ver si se podían reconocer, nombrar y cómo se gestionaban las emociones, una tercera categoría se centra en las actitudes frente al conflicto. Finalmen-

te, en el cuidado, como manera de entender tal suerte que las categorías pueden visuali-
la empatía y las rutinas de mirar al otro. De zarse en el siguiente cuadro:

Cuadro 1: Categorías e indicadores

Categoría	Variable	Indicador
Estereotipos y roles de género	Roles tradicionales Nuevos roles	Autodefinición de ellas/os mismos Definición de un buen hombre Definición de una buena mujer
Competencias emocionales	Conciencia emocional Regulación emocional	Toma de conciencia de las propias emociones Dar nombre a las emociones Comprensión de las emociones de los demás empatía Expresión emocional Regulación emocional Habilidades de afrontamiento
Resolución de conflictos	Actitudes frente al conflicto PIN	Cooperación Negociación competencia Evasión Sumisión ¿Se trabajan las necesidades e intereses o los posicionamientos?
Cuidado	Autocuidado Practica del cuidar al otro	¿Prácticas de autocuidado o Autosacrificio? Empatía, Responsabilidad compromiso

Fuente: elaboración propia

Las dificultades para la selección de los informantes claves, requirió que se hiciera uso de porteros que permitirá el con ellos, para que tuvieran la seguridad de que su espacio íntimo no sería trastocado. Se cambiaron

los nombres para su confidencialidad. Se realizaron siete entrevistas: tres hombres y cuatro mujeres. El perfil de los entrevistados quedó determinado de la siguiente manera:

Cuadro 2.- Personas Entrevistadas

Entrevistado	sexo	Edad	escolaridad	Actividad profesional	Tiempo de vivir en pareja	Situación conyugal	Hijos/as	Estereotipo de género
Manuel	H	42	secundaria	Chofer	17 años	Unión libre	2	Tradicionales
Libia	M	23	licenciatura	Ama de casa/comerciante	3 años	Unión libre	-	Tradicional/con Perspectiva de género
Raúl	H	32	maestría	Profesor Universitario	8 años	Unión libre	-	Perspectiva de género
Constanza	M	50	licenciatura	Profesora	22 años	Casada	2	Tradicional/con Perspectiva de género
Jorge	H	48	Secundaria	Carpintero	10	Unión libre	-	Tradicionales
Miriam	M	33	especialidad	Profesional de la salud	8 años	Unión Libre	-	Tradicional/con Perspectiva de género
Carla	M	61	primaria	Ama de casa	37 años	Casada	5	Tradicionales

Fuente: Elaboración propia a partir de las entrevistas

Con los resultados obtenidos en la investigación se reafirma lo que Vicent Martínez-Guzmán, desde su filosofía para hacer las paces, asevera en el sentido de que la ética dialógica implica ser capaces de expresar nuestras emociones y pedirnos cuentas respecto a lo que nos hacemos, decimos o callamos, entre nosotros mismos como seres humanos así como con la naturaleza, así, solamente nos pedimos y damos razones a través del diálogo, en ese sentido encontramos en la investigación que algunas de las personas entrevistadas dicen hacer uso del diálogo como la parte más importante para tener una relación de pareja estable:

Yo creo que tiene que ver con la forma de pensar y la forma de actuar de cada uno, mmm... Por ejemplo, yo soy mucho de... de resolver el problema con la persona directa, ¿no?, en este caso, con mi pareja; trato de resolverlo con ella, de platicarlo con ella (Raúl)

Pues tratar de apoyar, colaborar y hablarlo, por qué no, no hay otra manera, creo que si, en un principio uno cree que con el pensamiento se van a, van a cambiar las cosas y pues no, solo hablarlo, tratarlo, ir cambiando poco a poco (Miriam)

Que tengamos siempre comunicación; que sea una persona que me comunique todo (...). Siempre comunico todo; cualquier problema que "haiga", trato de hablar siempre la situación (...). Lo platico, lo platico, y lo reflexiono (...). Lo platico con ella y busco... eh... un con-

sejo, alguna palabra de aliento (Manuel).

Pues es que todo, yo creo que todo se hace hablando, ya sea algo que le pueda traer a uno felicidad o enojo, primero lo más importante es hablar y saber (...) Pues lo más importante es este, la confianza, ya se ha dicho mucho acerca de, de estas situaciones, la confianza, hablar cuando exista un problema, por muy pequeño, o un simple coraje, por muy sencillo que sea, hablarlo, para que pues en ambas partes, siga funcionando la, la relación, la confianza, siempre hablar, siempre la comunicación, porque los seres humanos es lo que más debemos de tener, comunicación y más que nada en esta situación de, de pareja (silencio) (Jorge)

Pues trato de escuchar a ver qué es lo que pasa o por qué, o por qué está molesta y ya después le contesto... y entonces yo creo que ya así pus es más fácil entender a que ponernos, a al tú por tú, que no vamos a llegar a ningún acuerdo, nos vamos a, a acalorar, nos vamos a, va a ser un conflicto más grande, entonces tratar de escuchar a la persona porque pus a veces digo "no sé, está estresada, tiene problemas o algo" y a veces es una cosa tan sencilla y a veces lo hacemos en, tan grande en un vaso de agua, nos ahogamos, en un vaso de agua, que a veces, es mejor así (silencio) tratar de escuchar a las personas también (Carla)

Si hay algo que de alguna forma no nos gusta, o eso, pues, lo hablamos y, pues, llegamos a un acuerdo y, pues, los dos tratamos de mejorar para no molestar al otro. hablarlo... hablarlo y, llegar a un acuerdo para que no nos afecte a ninguno de los dos. (Constanza)

A pesar de que reconocen al diálogo como una opción cuando existe enojo, ocupan a la evasión o retirada para tranquilizarse y evitar una espiral de violencia:

Cuando nos enojamos, normalmente, nos dejamos de hablar, entonces, pues, es muy difícil no hablar con alguien sí, todo el día estás con él. Entonces, yo creo que, él, evita que estemos enojados para no estar incomunicados (Libia).

Sí, como toda persona al estar enojado pues, se deja a veces uno de hablar, bueno, momentáneamente en lo que se le pasa a uno la molestia (Jorge)

Pues él cuando tiene un conflicto, llegamos a tener un conflicto así, pues él, va y se lo comunica a sus, a sus hermanas (...) No, no lo habla directamente conmigo, si no va y no pus es que mi esposa está molesta, esta enojada o se enojó o esto o el otro y yo como le digo, no, no tienes ni porque irles dar, a saber lo que, lo que vives ¿porque?, porque aquí estoy yo, y dime a mí en que te falte o que te estoy haciendo, o que te molesta de mí y lo hablamos (Carmen)

Por otra parte, resaltan la importancia de

escuchar a la pareja para reconocer sus puntos de vista y/o necesidades:

Escuchar, preguntar cómo se encuentra la otra persona y escuchar lo que me diga (...) Siempre, como que, hablamos y acordamos qué es lo que vamos a hacer, cómo lo vamos a resolver, (...) (Constanza)

Este, pues a veces me escucha ¿no? A veces, no siempre, porque si no, no sería un conflicto, a veces me escucha y pues bueno, pues ya trata de colaborar ya verme ya cuando estoy enojada ya es como “bueno ya voy a hacer las cosas” este, pero, a veces, cuando entramos, este, en conflictos o situaciones complicadas, también el escucharme, estar ahí presente, este, a veces me trata de dar consejos ¿no? (Miriam)

Me gusta escuchar, eh... Comparar; y sobre de eso es como voy tratando de ir sacando una conclusión, día a día (Manuel)

Para empezar con el escucharlos, este, pues es como un buen, un buen inicio ¿no? Saber que no soy dueña de la verdad absoluta de las cosas, este, y a lo mejor también, también tratarme de situar, en ser empática ¿no? (Miriam)

A través de podernos expresar con los otros y tratar de evidenciar nuestros sentimientos hay un acercamiento al cuidado del otro -en su mayoría permeados por el género-, porque al saber de los otros y de las otras es tener ganas de saber y compartir con jus-

ticia, con libertad y cooperación (Martínez, 2020):

Pues para cuidar a mí esposo, como él es una persona ya de sesenta y siete años, es enfermo, diabético, pues yo trato de no hacerle corajes, de que no eh, de no hacerle corajes, de que no se enoje, de que pues de que tratar de vivir más o menos bien, yo sé que a la mejor es muy poco ya el tiempo que nos queda y pues tratar de vivir bien con, con él como pareja, porque yo soy todavía de la idea de que, que esa, son, son ¿Cómo se dijera? Son hábitos que nos dejaron nuestros padres, todavía de que, nosotros somos todavía de que, hasta que la muerte nos separe ¿no? (Carla)

Para cuidarlo, pues, creo que no somos de las personas que tengamos que estar todo el día juntos para estar bien, pero desde el preguntar “hola ¿cómo te fue? ¿Cómo te sientes? ¿Cómo estás?” platicar de nuestro día a día, este sentarnos o, o irnos a este, a la habita... a la recamara a platicar creo que, que eso este, nos ayuda mucho a ambos ¿no?, (...) de nuestros diez minutos a lo mejor en la noche, que tenemos para platicar de cómo nos fue en el día, creo que es lo que nos ayuda a cuidarnos y a saber cómo estamos y a saber en que trabajamos (Miriam)

Pues, procuro que esté contento. Estoy interesada en ver cómo está, si lo veo que está cansado, pues, le sugiero que descanse; que se relaje... Procuro que

coma bien; que tome agua; que haga ejercicio para que se sienta bien; que tome vitaminas... pues, que esté bien; que esté a gusto; que tenga las cosas que le gustan (Constanza)

Trato de que se sienta, pues... bien, porque... bueno, sea feliz; que se sienta como protegido porque, pienso que de esa manera, pues, él, está, emocionalmente, bien y, no puede como... o sea, está tranquilo y está bien y, no tiene la mente ocupada en otras cosas y, puede como tener como que menos... probabilidad de que le pase algo por distracción o por tristeza. Y pues, también, procuro que de salud esté bien, y que... más que nada, emocionalmente, que se sienta bien (Libia)

Él, siempre trata de que esté fuera de peligro al realizar labores del hogar o del trabajo y, pues, también, trata de que esté feliz, de que no esté enojada (Libia)

Yo he estado hospitalizada en varias ocasiones, y pues él ha estado allí apoyándome tanto en lo físico como en lo mental, como en, en todo estos aspectos y pues igual yo cuando él esta, digamos por enfermedad si él está en una situación complicada pues estar allí con él, eso es como yo veo la forma en que lo cuido y la forma en que él me cuida (Miriam)

Como lo señala Irene Comins-Mingol (2022), pocos logran comprender la importancia del cuidado para sí, sólo lo ejercen para

otros, no aparecen respuestas de procesos de autocuidados en mujeres porque asumen las tareas de cuidado de los otros que les han sido asignadas por el género; por ello es que solamente un varón reconoce como una tarea de autocuidado, el cuidado emocional

Yo solamente conozco la única manera, es este, hacer ejercicio, puesto que lo he hecho desde niño y no me ha funcionado nada, ni medicamento, porque sí en la actualidad sí, si me estreso bastante, tenga poco trabajo o mucho, me estreso demasiado y la única forma que tengo es de hacer unas leves, eh respiraciones y ejercicio [los he aprendido de] los programas educativos, ya hay secciones de todo, de yoga, de ejercicios, este pues pensar positivamente, todo lo he aprendido eh pues en la televisión, en la televisión que me gusta mucho, hasta eso (Jorge)

Así como en las tareas del cuidado aparece el género como un detonante, los estereotipos de género que son determinantes en la relación, en su mayoría son los tradicionales, “los hombres, bajo el patriarcado, se convierten en personas no capacitadas en autocuidados, es decir, en dependientes sociales. El hecho de haber crecido al margen de la socialización y la práctica del cuidado los vuelve en muchas ocasiones en analfabetos en las tareas de sostenibilidad de la vida y en el propio autocuidado” (Comins-Mingol, 2022, p. 12), mientras que las mujeres asumen que son ellas a quienes corresponde cuidar a los otros, olvidando el autocuidado

Tratar de que no le haga falta nada, estar atento con ella (...) siempre está atenta a mí, este... Cualquier cosa que ve, que yo estoy preocupado o mal (Manuel)

Pues las características (...) como una mujer trabajadora y como una mujer, una mujer este, una madre ejemplar... Y las de mi esposo pues yo pienso, que también, un buen hombre, un buen padre y un padre responsable (silencio) yo creo que con eso se dice mucho (...) Pues una buena mujer (...) decir que trabaja y a veces llega uno a la casa y ya llega y en lugar de descansar, todavía se ocupa de, de varias cosas de la casa, como hacer comida, lavar, planchar y todo eso, entonces yo considero esa es una buena mujer, porque hay también hay matrimonios que, que no, que llegan y ya, pus ya vine de trabajar y ya me quedo a descansar y no le interesa que la casa esté tirada, que la ropa este sucia, que los hijos le estén pidiendo de comer (Carla)

Apoyo a los diferentes miembros también a que se mantengan como en equilibrio o que estén contentos, que vayan logrando lo que cada uno quiere. Y, pues, bueno, también, como característica (o no sé si eso pueda ser característica), pues, me toca como que organizar (dentro de lo que comentaba que me toca organizar), pues, también, me toca organizar las actividades, o; más bien, las cuestiones de comida y de despensa (...) mi pareja es una

persona que está comprometida con la familia; es una persona que es un buen proveedor de la casa (Constanza)

El enojo emocionalmente implica mayores competencias emocionales. En esta investigación se observa que es difícil reconocerlo y nombrarlo. Quienes tienen mayor conciencia sobre dicha emoción, se toman su tiempo para reflexionar y tener autoconciencia, quienes tienen interiorizados los roles de género tradicionales lo ocupan como mecanismo violento, ya se dejar de hablar, irse o ignorar a las personas.

El enojo, porque creo que es válido el no siempre ser la cara perfecta porque, tanto el hombre como la mujer, puede llegar a enojarse, sin embargo, no es malo proyectar el enojo o la furia (quizá), sin embargo... cómo guardarte ese enojo y no lastimar a los demás..... Pienso que... siempre tengo como, un miedo; para decir si estoy muy muy feliz, solo digo: "estoy feliz". No, no siempre lo proyecto como, al cien por ciento. Igual, cuando estoy enojada, pues, si puedo decir: "okey, me molesta", pero no siempre el cien por ciento de mi enojo (Miriam).

Sí las expreso, cuando son de felicidad generalmente las expreso ¿no? Cuando son de tristeza, cuando son de enojo este a veces me las guardo y a veces prefiero trabajarlas yo sola primero, en, en algún momento he tenido comentarios fuertes de otras personas, que me han cimbrado, me han calado, pero, no soy, ahora, no soy de las personas que

contestan en ese momento o tiene un arrebató o sea más bien, trato de, de pensarlo, de analizarlo (Libia).

Sí, como toda persona al estar enojado pues, se deja a veces uno de hablar, bueno, momentáneamente en lo que se le pasa a uno la molestia [¿Pero se lo hace saber a su esposa] Sí, porque ella misma me pregunta, "¿qué tienes?" [Ah, pero usted no se lo dice antes] No hasta que ella se da cuenta, sí, porque precisamente eso, en eso consiste a veces el, bueno es una de las cosas que ve la pareja en uno, uno a veces es, es ciego porque nomás piensa en desquitarse o ser feliz, pero a veces no piensa uno en que los demás se dan cuenta y en cuestión de pareja ella es la que me pregunta "¿Qué pasa? ¿Por qué estas así?" o "¿quién te hizo enojar?" o "¿No fui yo verdad?" pues ya le doy la respuesta (Jorge)

No, no porque, pues, siempre hemos platicado, hemos tratado de siempre de tener comunicación, siempre nos hemos tratado de entendernos. Y cuando estamos molestos, ya nos conocemos uno al otro y... Bueno, de mi parte, siempre trato de evadir, y cuando... De que estamos molestos, mejor trato, yo, de estar, eh... en otro, digamos, en otra posición, en otro lugar; para no estar ahí, los dos, molestos; evado todos los problemas que tengamos de enojo o por cualquier cosa, hasta que ya se nos baje el coraje. Es cuando llego al diálogo, y a estar bien... Pues, si podemos, dialogamos y, si no, la dejo un rato, me...

no sé, estoy en otra parte; no sé, en mi recámara; viendo la televisión. Si ella está en la recámara; estoy en la sala. La cosa es que no estemos juntos para que no... no estemos molestos. Tratar de pasar un rato, a que se nos baje, no sé; la molestia, y ya, después, entrar en dialogo, a modo de que ya estemos tranquilos, y arreglarlo (Manuel)

CONCLUSIONES

Dentro de los resultados generales más importantes que derivaron de la propia investigación, se encuentra que en la medida en la que se tenga una perspectiva de género, donde se rompen con esos roles tradicionales de género, la manera de acercarse a los conflictos tiende a ser más cooperativos, reconociendo las necesidades e intereses de la pareja y sobre todo ocupando la empatía, lo que permite desarrollar las competencias; por una parte la práctica de la comunicación receptiva y por el otro el desarrollo de la comunicación expresiva, mismas que son importantes para el desarrollo de las competencias emocionales.

Por otra parte, cuando se tiene un mayor arraigamiento en los roles tradicionales de género, las actitudes frente a los conflictos se mueven en dos líneas; por una parte, hay una incidencia en nombrar los posicionamientos y entonces se traduce en una parte de competencia y la otra de sumisión. La otra línea, es la evasión. Esta última se presenta, por una parte, porque hay un estereotipo de rol hegemónico que le otorga emociones estereotipadas (a las mujeres no hay quién las

entienda, se ponen histéricas o los hombres nunca te comprenden o no te escuchan) define que la persona es así y es mejor dejar que se bajen las emociones por sí solas, y a partir de ello, puede ser posible hablar.

En el manejo y la gestión de las emociones se observan las correlaciones con las violencias estructurales y culturales y entre ellas las desigualdades que se derivan de los estereotipos de género. Mientras en todas las entrevistas aparece que se ocupa el diálogo y la escucha para el manejo de los conflictos y el trabajo con las emociones, lo cierto es que existe una realidad diferenciada de cómo se entiende el diálogo y la escucha. Ello nos remite a reflexionar sobre la importancia de trabajar en las emociones positivas sobre todo en contextos en los que la violencia se ha interiorizado tanto que no la permitido; ya que éstas se vinculan con la resiliencia, con la capacidad de ser feliz y con la calidad de vida.

Recuperar los estudios culturales como construcciones teóricas- metodológicas a través de los significados y sentidos de vida, de los culturales, de las voces silenciadas y sus condiciones materiales de vida se convierte en una tarea que puede dar cuenta de las relaciones de poder y el género. Pero también, para reivindicar los aportes que ha hecho la investigación para la paz, desde la ética del cuidado y la filosofía para hacer las paces. El espacio cotidiano, se convierte el lugar desde el cual pensar la construcción social de la paz y la violencia. Violencias que se hacen invisibles ante el sentido común del espacio habitado y compartido.

Se dejan muchas interrogantes, pero se considera que las mujeres y hombres podrían tener una mayor educación socioemocional y un acercamiento a la ética del cuidado, a través de la mediación, como espacio de acercamiento para cuestionar los roles de género y la trascendencia de sus conflictos.

TRABAJOS CITADOS:

- Bisquerra A. R. (2000). Educación emocional y bienestar, Barcelona, España: Praxis.
- Bisquerra A. R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra A. R., & Pérez E. N. (2007). Las competencias emocionales, disponible en: <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- Comins-Mingol, I. (2022). Refundación de la agenda de igualdad desde la filosofía del cuidar. *Convergencia Revista De Ciencias Sociales*, 29, 1-24. doi:10.29101/crcs.v29i0.17971
- Galtung, J. (2004). Trascender y transformar: una introducción al trabajo de conflictos, México, Montiel & Soriano Editores.
- Galtung, J. (2000). Conflict transformation by peaceful means: The Transcend method, Genova, UN.
- Galtung, J., Lynch, J. y McGoldrick, A. (2006). Reporteando conflictos. Una introducción al periodismo de la paz, México: Montiel y Soriano editores.
- García, F. E., Fuentes Zarate, R., & Sánchez Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 14(2), 284-302.
- Goleman, D. (1998). La inteligencia emocional en la práctica. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Jares, X.R. (2001). Educación y conflicto. Guía de educación para la convivencia. Madrid: Popular.
- Lagarde, M. (1996), "El género, fragmento literal: La perspectiva de género", en Género y Feminismo. Desarrollo Humano y Democracia, España: Horas y Horas.
- Martínez-Guzmán, V.(2020). Indicadores para el estudio del poder del amor como ágape desde la filosofía para hacer las paces, en Muñoz F. A., Jiménez A., J.M. (eds.) *Ordo Amoris . El poder del amor En la construcción de la paz*, Granada: Universidad de Granada, Colección Eirene.
- Suares, M. (1996) Mediación: conducción de disputas, comunicación y técnicas, Barcelona: Paidós.
- Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1992). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós.

— Natalia Ix-Chel Vázquez González

Originaria de Toluca, es profesora de Tiempo Completo de la Universidad Autónoma del Estado de México, Licenciada en Ciencias de la Comunicación por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, Campus Toluca, Maestra en Estudios para la Paz y el Desarrollo por la UAEM y Doctora en Estudios Internacionales de Paz, Conflictos y Desarrollo por la Universidad Jaume I de Castellón, España. Perfil PRODEP de la SEP; experiencia docente en Licenciatura y Posgrado. Ha publicado avances y resultados de investigación en medios locales, nacionales e internacionales, así como ponente en eventos académicos en México y el extranjero. Actualmente es Coordinadora de la Maestría en Estudios para la Paz y el Desarrollo (PNPC-Conacyt). Pertenece al Cuerpo Académico Consolidado Sociedades y Sistemas Culturales. Correo: nivazquezg@uaemex.mx

Guillermina Díaz Pérez

Doctora en Ciencias Políticas y Sociales con orientación en Administración Pública por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Maestra en Estudios para la Paz y el Desarrollo por la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM), profesora de tiempo completo de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Autónoma del

Estado de México y directora editorial de *Convergencia Revista de Ciencias Sociales*. Ha impartido docencia a nivel licenciatura y posgrado en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UAEM y en el Máster Universitario en Estudios Internacionales de Paz, Conflictos y Desarrollo de la UJI de Castellón, España. Sus líneas de investigación son paz, políticas públicas y género. Correo: gdp@uaemex.mx

