

APÉNDICE C

Escala de Estrategias de Manejo de Conflicto (Arnaldo, 2001)

Por favor, mencione qué es lo que usted hace cuando surgen problemas con su pareja.

	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Rara vez	Nunca
1. Hago cosas que molestan a mi pareja	1	2	3	4	5
2. Me preocupo porque se conserve la relación	1	2	3	4	5
3. Pido consejo a alguien que considero experto como un psicólogo, un sacerdote, etc.	1	2	3	4	5
4. No le hablo	1	2	3	4	5
5. Dejo pasar un tiempo	1	2	3	4	5
6. Me alejo	1	2	3	4	5
7. Hablo las cosas abiertamente	1	2	3	4	5
8. Le pido que entre los dos lleguemos a una solución	1	2	3	4	5
9. Lo(a) acaricio	1	2	3	4	5
10. Soy cariñoso(a)	1	2	3	4	5
11. Dejo que se desahogue	1	2	3	4	5
12. No le presto atención a nuestras diferencias	1	2	3	4	5
13. Me muestro amoroso(a)	1	2	3	4	5
14. Trato de aumentar la comunicación	1	2	3	4	5
15. Soy paciente	1	2	3	4	5
16. Acepto mis errores	1	2	3	4	5
17. Lo(a) ignoro	1	2	3	4	5
18. Me baso en mi religión	1	2	3	4	5
19. Me salgo	1	2	3	4	5
20. Me alejo de ella	1	2	3	4	5
21. Platico con mi pareja hasta llegar a un acuerdo	1	2	3	4	5
22. Buscamos el arreglo más conveniente para los dos	1	2	3	4	5
23. Inicio una plática	1	2	3	4	5
24. Me muestro indiferente	1	2	3	4	5
25. Le hago sentir que lo(a) amo	1	2	3	4	5
26. Le hago ver sus errores	1	2	3	4	5
27. Lo(a) escucho	1	2	3	4	5
28. Cada quien cede un 50% y gana un 50%	1	2	3	4	5
29. Reflexiono sobre lo que sucedió	1	2	3	4	5
30. Trato de no causar los problemas	1	2	3	4	5
31. Lo(a) dejo hablar	1	2	3	4	5
32. Trato de darle tiempo	1	2	3	4	5
33. Cambio mis actos que pudieran estar causando los problemas	1	2	3	4	5
34. No le doy importancia	1	2	3	4	5
35. Busco las causas de la discusión	1	2	3	4	5
36. Le doy mi apoyo	1	2	3	4	5
37. Cedo en algunas cosas	1	2	3	4	5
38. Ignoro lo que me molesta en mi pareja	1	2	3	4	5
39. Le impongo lo que yo pienso	1	2	3	4	5
40. Llego a un acuerdo con mi pareja	1	2	3	4	5
41. Salgo con otras personas	1	2	3	4	5
42. Reflexiono sobre los motivos de cada uno	1	2	3	4	5
43. Acepto que quien está mal soy yo	1	2	3	4	5
44. Espero el momento oportuno para hablar	1	2	3	4	5
45. Acepto que yo tuve la culpa	1	2	3	4	5
46. Hago lo que mi pareja quiere	1	2	3	4	5
47. Trato de mantenerme calmado(a)	1	2	3	4	5
48. Busco que estemos solos	1	2	3	4	5
49. Me voy	1	2	3	4	5
50. Le doy una explicación de lo que sucedió	1	2	3	4	5
51. Busco el consejo de un amigo	1	2	3	4	5
52. Busco una solución	1	2	3	4	5
53. Espero a que las cosas se calmen	1	2	3	4	5
54. Analizo las razones de cada uno	1	2	3	4	5

55. Procuero ser prudente	1	2	3	4	5
56. Trato de no agredir	1	2	3	4	5
57. Entiendo que tenemos muchas diferencias	1	2	3	4	5
58. Utilizo palabras cariñosas	1	2	3	4	5
59. Trato de entablar un trato con mi pareja	1	2	3	4	5
60. Soy accesible	1	2	3	4	5
61. Le exijo que discutamos lo que nos molesta	1	2	3	4	5
62. Me pongo a la defensiva	1	2	3	4	5
63. Lo(a) comprendo	1	2	3	4	5
64. Le pido que escuche lo que tengo que decirle	1	2	3	4	5
65. Tomo en consideración su forma de pensar	1	2	3	4	5
66. Termino cediendo sin importar quien se equivocó	1	2	3	4	5
67. Trato de comprender su punto de vista	1	2	3	4	5
68. Le digo como me siento	1	2	3	4	5
69. Le pido que me dé tiempo	1	2	3	4	5
70. No discuto nada inmediatamente	1	2	3	4	5
71. Trato de ponerme en su lugar	1	2	3	4	5
72. Le digo lo que pienso	1	2	3	4	5
73. Muestro deseos de solucionar los problemas	1	2	3	4	5
74. Discuto el problema hasta llegar a una solución	1	2	3	4	5
75. Hablo con mi pareja	1	2	3	4	5
76. Cambio de tema	1	2	3	4	5
77. Soy más comprensivo	1	2	3	4	5
78. Evito hablar de los temas en que tenemos diferencias	1	2	3	4	5
79. Trato de entender lo que está sucediendo	1	2	3	4	5