

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de salud

Programa de psicología



MONOGRAFÍA COMPILATORIA

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
EN PAREJAS; UNA REVISIÓN TEÓRICA

María Angélica Jaimes Arce

Diana Lorena Botero Martínez

San José de Cúcuta, 2019

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de salud

Programa de psicología



MONOGRAFÍA COMPILATORIA

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
EN PAREJAS; UNA REVISIÓN TEÓRICA

Ps. Esp Leidy Mayerli Gelvez Gafaro

Director

María Angélica Jaimes Arce

Diana Lorena Botero Martínez

San José de Cúcuta, 2019

Tabla de contenido

| | |
|---|----|
| Introducción | 10 |
| Justificación | 12 |
| Objetivos | 15 |
| Objetivo General | 15 |
| Objetivos Específicos | 15 |
| Problema de Investigación | 15 |
| Formulación del Problema | 15 |
| Descripción del Problema | 15 |
| Estado del Arte | 17 |
| Internacional | 17 |
| Nacional | 21 |
| Regional | 24 |
| Marco Teórico | 26 |
| Capitulo I. Psicología de la Pareja | 27 |
| Capitulo II. Resolución de Conflictos. | 31 |
| Capitulo III. Estrategias de Afrontamiento. | 41 |
| La comunicación. | 43 |
| La escritura | 47 |
| Estrategias, técnicas y habilidades para el manejo de los conflictos. | 49 |

| | |
|------------------------------------|----|
| Metodología | 51 |
| Análisis y Discusión de Resultados | 52 |
| Conclusiones | 76 |
| Recomendaciones | 78 |
| Referencias | 79 |

Tabla De Tablas

| | |
|---------------------------------------|----|
| Tabla 1, Análisis de resultados. | 52 |
|---------------------------------------|----|

Dedicatoria

Este nuevo logro en mi vida, se lo quiero dedicar inicialmente a mis padres Domingo Gerardo Jaimes Afanador y Yoeni Amparo Arce Mejía, quienes han sido mis guías y mi ejemplo a seguir, por día a día levantarse con el objetivo claro de sacarme adelante como su única hija, por enseñarme e inculcarme valores como la responsabilidad, el respeto y la honestidad; gracias por la paciencia, comprensión y por todo el apoyo moral y económico que me han brindado para estar donde estoy el día de hoy; a mis amigos, conocidos y a mi familia en general por generar en mí la motivación para alcanzar las metas y los logros que he conseguido, porque cada uno con sus buenos y malos deseos hacen de mí una mejor persona, con el empuje necesario para salir adelante día a día; a mi compañera de lucha Diana Lorena Botero Martínez, por su paciencia y por ser un buen complemento para poder alcanzar esta nueva meta juntas.

María Angélica Jaimes Arce

Dedicatoria

Este trabajo de grado se lo quiero dedicar primeramente a Dios que me ha dado la vida y fortaleza para terminar este proyecto tan importante de mi formación profesional. A mi madre María Martínez Blanco, mi padre Guelmer Jesús Botero y mi pareja Didier Alexander Álvarez quienes han estado presente en cada meta que me propongo, fueron y serán siempre mi motivación, gracias por sus sacrificios y esfuerzos, por sus palabras de aliento siempre brindándome comprensión, cariño y amor. Son mi familia, mi motor y mi fortaleza; a mis compañeros y amigos en especial María Angelica Jaimes quien estuvo presente con su amistad y apoyo incondicional, por los conocimientos compartidos, porque conformamos un equipo logrando un objetivo en común.

Diana Lorena Botero Martínez

Agradecimientos

Primero que todo, agradecer a Dios y María por permitirnos a nosotras y a nuestros padres día a día luchar para que estemos hoy a las puertas de nuestro título profesional; gracias por ser los principales promotores de nuestros sueños, por cada día confiar y creer en nuestras expectativas y fortalecernos siempre en el día a día.

Mil gracias a nuestra docente Leidy Mayerly Gelvez Gafaro quien con su entrega y asertividad siempre se mostró atento a comprender cada situación de la vida; no solo del conocimiento sino saber ser, hacer y deber en la medida de los parámetros de exigencia, esta monografía es evidencia del buen trabajo orientado en equipo. Gracias por todo profe.

Resumen

El siguiente trabajo de investigación monográfico tiene por objetivo analizar de forma crítica las investigaciones que se han realizado a nivel internacional, nacional y regional sobre las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en parejas, por medio de una compilación, buscando las semejanzas y diferencias entre dichas investigaciones, es desarrollado por fases, la primera de ellas el problema de investigación el cual se estructura por la formulación y descripción del problema, en la siguiente fase se esbozan los antecedentes a nivel internacional, nacional y regional, así como un marco teórico comprendido por la psicología de la pareja, resolución de conflictos y las estrategias de afrontamiento; en la siguiente fase se puede evidenciar el diseño metodológico así como el análisis y la discusión de los resultados obtenidos en dicho análisis. Esta monografía aporta al campo de la psicología un análisis actualizado de las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos de la relación de pareja, de la misma manera pretende dar muestra a estudiantes, docentes, psicólogos e investigadores una guía para poder comprender los cambios que se presentan en el ciclo vital de la pareja, así como un compendio de investigaciones que han tratado desde diferentes puntos de vista el tema de interés.

Palabras claves: Pareja, Resolución, conflictos, Estrategias, afrontamiento.

Abstract

The following monographic research work aims to critically analyze the research that has been carried out at international, national and regional level on coping strategies for conflict resolution in pairs, through a compilation, looking for similarities and differences Among these investigations, the research problem is developed in phases, the first of which is structured by the formulation and description of the problem, in the next phase the background is outlined at international, national and regional levels, as well as a theoretical framework comprised of the couple's psychology, conflict resolution and coping strategies; In the next phase the methodological design can be evidenced as well as the analysis and discussion of the results obtained in said analysis. This monograph provides the psychology field with an updated analysis of the coping strategies for conflict resolution of the couple's relationship, in the same way it intends to show students, teachers, psychologists and researchers a guide to understand the changes that they are presented in the couple's life cycle, as well as a compendium of investigations that have treated the topic of interest from different points of view.

Keywords: Couple, Resolution, conflicts, Strategies.

Introducción

La increíble experiencia de la investigación lleva consigo una experiencia significativa para los que en ella participan, en el presente documento se encuentra plasmado lo que fue dicha experiencia para las autoras que fue llevado a cabo desde su formación profesional como psicólogas, es importante resaltar que la experiencia surge desde que inician los seminarios pertinentes a lo largo del proceso del diplomado abordaje psicológico de las relaciones de pareja; lo que conlleva a las autoras a la investigación por medio de una revisión teórica acerca de las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos que suelen usar las parejas, por ello se pretende fortalecer la importancia que tiene la recopilación teórica de temas como las estrategias de afrontamiento, los conflictos y la resolución de los mismos.

Teniendo esto en cuenta, el objetivo general que se plantea se encuentra encaminado al proceso de analizar de forma crítica las investigaciones que se han realizado a nivel internacional, nacional y regional sobre las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en parejas, por medio de una compilación, buscando las semejanzas y diferencias de dichas investigaciones, desde donde se tomó la identidad de procesos teóricos que posibilitan el desarrollo de la misma, la propia manifestación y los aportes de los diversos postulados teóricos en torno a esta compilación.

Este trabajo investigativo está distribuido por fases, inicialmente el lector encontrará la justificación pertinente para la ejecución de la investigación, tanto a nivel profesional como en la sociedad, así como los objetivos que se plantearon para llevarlo a cabo; en la fase denominada problema de investigación las autoras se interrogan acerca de la formulación del problema en el que se estructuró la idea de la investigación; en este orden de ideas se establece todo lo relacionado al estado del arte que es donde se encuentran condensadas las investigaciones que se tienen como antecedentes encontradas a nivel internacional, nacional y regional con relación al tema de investigación; seguido a esto se lleva a cabo el marco teórico, el cual está abordado por capítulos, el primero de ellos aborda la temática de la psicología de la pareja, el segundo está mediado por la temática de resolución de conflictos y el tercer capítulo aborda lo concerniente a las estrategias de resolución de conflictos.

En la siguiente fase se encuentra condensada la información referente al diseño metodológico con el que se pretende abordar la investigación, el cual se rige por un diseño bibliográfico o también

llamado documental ya que, está basado en la búsqueda, recuperación, análisis e interpretación de datos secundarios; de la mano de esta fase se encuentra el análisis y discusión de los resultados hallados en las investigaciones plasmadas en el estado del arte, arrojando como resultados una serie de aportes teóricos ligados directamente con los objetivos de la investigación; finalizando esta fase con las conclusiones y recomendaciones planteadas por las autoras, pertinentes para el cierre del proyecto investigativo las cuales están dirigidas a la Universidad de Pamplona, con el fin de fortalecer sus procesos.

Justificación

El presente trabajo de investigación se realiza con el fin de analizar de forma crítica las investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en parejas, por medio de una compilación, buscando las fortalezas y debilidades de dichas investigaciones. Según Carlos Melo (2009) “Existe un motivo concreto para el surgimiento del conflicto, y éste se relaciona con la existencia de “deseos opuestos”. En un combate, en una pelea, se enfrentan deseos opuestos y el efecto de ello provoca el carácter de los elementos que califican un conflicto”, es decir, el motivo primordial para un conflicto son las contraposiciones que se presentan en una relación de pareja cuando no logran llegar a un acuerdo mutuo, por ende, surgen las estrategias de cada persona para conseguir la aprobación de la contra parte; del mismo modo, se puede decir que para iniciar un conflicto de pareja debe haber una controversia de un tema en común.

Dicho lo anterior, es importante conocer los temas conflictivos en la pareja como también saber la forma de gestionarlos (Reboredo, Mazadiego y Villegas, 2011) las estrategias de resolución que las parejas adoptan son cruciales para propiciar la continuidad del proyecto familiar y el bienestar de sus miembros, numerosos estudios dan cuenta de la correlación existente entre los conflictos y la satisfacción marital (Bradbury et al, 2000; Wheeler, Updegraff y Thayer, 2010) el uso frecuente de tácticas basadas en atacar, hacer demandas, controlar o rechazar el conflicto incrementa la insatisfacción marital también son predictores de ruptura la elevada frecuencia de críticas, hostilidad y acciones para hacer daño a la pareja (Birditt et al, 2010), así como de conflictos no resueltos (Samani, 2008) y la carencia de habilidades sociales y de comunicación (Askari, 2012).

Estos referentes nos llevan a investigar en el análisis de las estrategias empleadas por las parejas para enfrentarse a las situaciones de desacuerdo cotidianas, ya que como se mencionaba el mal manejo de la resolución de conflicto puede afectar de manera general la relación produciendo deterioro a medida del tiempo o por el contrario desenlace, se debe agregar que algunas parejas se someten a discusiones interminables que se dirigen a acusar a la otra persona esta rivalidad causa alejamiento entre ellos también el mal manejo es por la carencia de comunicación y escucha activa dado que es primordial en toda relación de pareja poseer estos elementos tanto en situaciones positivas y como negativas.

Igualmente, para que haya una creación de vínculos afectivos estables es importante la aceptación de la persona tal como es, donde se debe respetar las características de cada uno y saber que puede poseer aspectos tanto negativos como positivos donde debe haber una comunicación abierta, importancia del papel de la valoración entre ambos miembros, donde se debe de mantener los detalles hacia el otro y respetar los compromisos adquiridos.

Esta investigación compilatoria aporta a la comunidad un análisis general de varias investigaciones realizadas a nivel internacional, nacional y regional con el fin de conocer la importancia de las estrategias adecuadas en la resolución de conflicto de una relación de pareja, la satisfacción y el bienestar que se logra en una relación de pareja al momento de implementar las tácticas correctas que puede ayudar a enseñar nuevos y mejores modos de responder a los problemas, construir relaciones mejores y más duraderas, a conocerse a sí mismos y a los demás.

Las ventajas que se encuentran dentro de esta investigación, aportan en el ámbito profesional un proceso que compromete a indagar temas que despiertan curiosidad, que no surgen de la nada. Por otra parte, la investigación es también un proceso que compromete concepciones del mundo, teorías, métodos y técnicas. Dentro de dicho proceso, las actividades teóricas y empíricas se entrelazan íntima e ininterrumpidamente para complementarse en el logro de nuevos conocimientos significativos, la cual otorga herramienta necesaria, que puedan apoyar y trabajar en el ámbito laboral de manera satisfactoria y brindando a la sociedad apoyo necesario para afrontar dicha situación y permitiendo crecer en el ambiente de conocimiento.

En este trabajo, el método de investigación es obtenida mediante la recopilación, análisis y síntesis de información, sobre las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en parejas en la cual se busca brindar apoyo al lector con el análisis de todas las investigaciones recopiladas. Este estudio de la Universidad de Pamplona, guiado desde el departamento de Psicología por medio de la investigación busca dar su contribución al desarrollo profesional, no solo a la Psicología con la investigación, si no a la sociedad en general ya que es una temática que ha estado presente a lo largo del tiempo y que seguirá vigente en un futuro, lo anterior permitirá una mejor comprensión sobre las estrategias de resolución de conflictos que utilizan las parejas.

Es importante compilar las investigaciones que se han realizado a nivel internacional, nacional y regional sobre las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en parejas y a su

vez identificar los elementos centrales de análisis en las investigaciones que se han realizado, para el tema de relación de pareja, permitiendo emprender acciones de seguimiento para el aseguramiento de los procesos que desarrolla cada sujeto por medio bases teóricas.

Finalmente, se considera pertinente adelantar el presente trabajo, con la intención de fortalecer una de las funciones misionales de la educación superior, referenciando en este caso la interacción social. La teoría revisada en los semilleros de investigación del programa de psicología constituye un referente institucional importante para articular los ejercicios teórico-prácticos a su vez, la academia y sociedad.

Objetivos

Objetivo General

Analizar de forma crítica las investigaciones que se han realizado a nivel internacional, nacional y regional sobre las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en parejas, por medio de una compilación, buscando las coincidencias y diferencias de dichas investigaciones.

Objetivos Específicos

Conocer la actualidad del estado del arte de las investigaciones que se han realizado a nivel internacional, nacional y regional sobre las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en las parejas

Identificar los elementos centrales de las investigaciones que se han realizado a nivel internacional, nacional y regional sobre las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en las parejas

Comparar los resultados de las investigaciones encontradas a nivel internacional, nacional y regional a través de una matriz de análisis que permita la identificación de semejanzas y diferencias presentes en las mismas.

Problema de Investigación

Formulación del Problema

¿Cuál es el estado del arte de las investigaciones que se han realizado a nivel internacional, nacional y regional sobre las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos?

Descripción del Problema

La relación de pareja se entiende como una experiencia subjetiva de elementos y de intercambios tales como conocimiento mutuo, cercanía emocional y erótica. Es decir, las relaciones pueden verse afectadas por conflictos que surgen ante diversas situaciones que ocasionan inestabilidad o crisis, dando origen a cambios emocionales, cognitivos y comportamentales.

Por otro lado, según lo refieren Correa & Rodríguez (2014). los conflictos cotidianos se entienden como situaciones en las que existen desacuerdos entre la pareja o los miembros de la familia entre los tópicos más frecuentes que suelen enfrentar las parejas se podrían citar las finanzas, el cuidado de los hijos o hijas y personas dependientes, las tareas del hogar, el estilo de vida, el ocio y tiempo; así mismo, la solución para enfrentar las situaciones de conflicto pueden verse afectadas por aspectos de personalidad, historia personal, familia de origen, género y factores socioculturales.

Villanueva, Poulsen, Armijo, Pereira, y Sotomayor, (2009) indican que lo devastador para las parejas no es la presencia de conflicto, sino de aquellos patrones relacionales disfuncionales que llevan finalmente a una mala resolución y al quiebre de la relación, cerca del 70% de los conflictos explícitos (expresados en discusiones) de las parejas son “problemas que no tienen solución”, además, sólo un tercio de los conflictos explícitos de las parejas se refieren a “problemas o dificultades solucionables” por lo tanto, el mayor obstáculo en el manejo de los conflictos de pareja son los métodos que se utilizan para llegar a un acuerdo entre las dos partes, debido a que algunas parejas no conocen ni manejan las estrategias adecuadas para resolver sus contradicciones.

En concreto, el conflicto en la pareja aparece cuando entre los dos miembros existen motivaciones de carácter opuesto o se presentan malos entendidos, que pueden causar insatisfacción, frustración, debilitamiento y hasta pérdida de la pareja, manifestando la diferencia de intereses, deseos y valores de quienes participan en ella, así mismo es un proceso básico e inevitable que caracteriza la dinámica interna entre dos o más personas que perciben una oposición de metas, objetivos y/o valores y ven a la otra parte como una interferencia para satisfacer sus deseos .

Por medio de las estrategias de afrontamiento se expresan pensamientos, necesidades, deseos e ideas, por otra parte, el ser humano se comunica también por gestos, expresiones faciales, símbolos, ilustraciones o la escritura. La principal inquietud en la cual se basa esta investigación es acerca de la forma en que hoy día se presenta el conflicto y como le dan solución las parejas, particularmente en el ambiente donde acontece el desarrollo de la pareja, teniendo en cuenta la importancia del elemento comunicativo en los procesos de relación con los otros, ya que el mismo tiene que ver en la interacción entre pares y las relaciones interpersonales. La capacidad de simbolizar, propia de los seres humanos, continuamente hace a la comunicación un elemento central de nuestra

existencia, pero uno de los factores preocupantes frente a las formas de comunicarse es la influencia de los medios de comunicación puesto que inciden significativamente en la educación de las nuevas generaciones, moldeando gustos y tendencias e incluso influyendo en la manera como el individuo se relaciona consigo mismo, con sus semejantes y el mundo.

Una teoría de conflictos profundiza más allá de la categorización buenos o malos, por consiguiente; ésta debe ofrecer mecanismos para entenderlos lógicamente, criterios científicos para analizarlos, así como metodologías (creatividad, empatía y no violencia) que permitan transformarlos en enseñanzas significativas, para los actores involucrados. Como lo refiere Concha (2009), la teoría de Johan Galtung, afirma reiteradamente haber aprendido que las teorías de los conflictos son para la eternidad. Evidentemente esta constatación bastante realista en medio de un mundo en constante cambio tiene que empujar a una redefinición constante de las categorías mentales y por ende de las concepciones científicas que son los medios con los cuales nos acercamos a conocer y comprender la realidad en la que vivimos.

Estado del Arte

Internacional

Para la familiarización del tema se compartirán las siguientes referencias bibliográficas a nivel internacional que se han encontrado, algunas investigaciones sobre resolución de conflicto en parejas y las estrategias que utilizan.

En Badajoz, España, se realizó un estudio cualitativo, de tipo explicativo, por Correa, N. & Rodríguez, J (2014), el cual tiene como título: *Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: Negociando en lo cotidiano* y cuyo objetivo fue conocer las estrategias que las parejas ponen en marcha para afrontar los conflictos cotidianos; Este trabajo ofrece un análisis del conflicto cotidiano en la pareja y los conflictos contemplando las variables que mediatizan el uso de las estrategias de resolución y los procesos transaccionales que caracterizan estos episodios. Finalmente, se sugieren ciertas orientaciones para encauzar la investigación e intervención en el campo de los conflictos y la convivencia familiar.

Así mismo, otra investigación a nivel internacional realizada por: Villanueva, L; Poulsen, G; Armijo, I; Pereira, X & Sotomayor (2009) Santiago, Chile, tiene como título “*Resolución de Entrampes en Parejas en Conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas*” El objetivo de esta investigación fue definir el concepto de entrampe en parejas, identificando los diferentes tipos y conocer las posibles resoluciones tanto desde las perspectivas de terapeutas de pareja expertos, así como de parejas con un alto índice de ajuste marital. Con este fin se desarrolló un estudio exploratorio, con un diseño comparativo, descriptivo-analítico, utilizando un enfoque metodológico cualitativo, basado en el modelo de la Grounded Theory. El grupo de terapeutas estuvo constituido por dos subgrupos, esto es, de definición y de resolución de entrampes. El primero estuvo conformado por 3 terapeutas de pareja y su propósito fue construir una definición y clasificación de entrampes y diseñar cuatro viñetas clínicas de parejas. Estas viñetas fueron transformadas en cuatro secuencias de video de 7 minutos, con el fin de ser presentadas a los terapeutas del segundo grupo (4) y a las parejas con alto ajuste marital (8). En este artículo se discute la definición, clasificación de los entrampes y las diferencias y similitudes en la resolución y prevención encontradas en ambos grupos.

Por otro lado, Rocha, A., Amarís, M., López, W. en el año 2017 desde Santiago, Chile presentan la investigación titulada *El perdón como estrategia de afrontamiento. Una mirada desde el modelo de la complejidad del afrontamiento* en este trabajo se realizó una estrategia de afrontamiento frente a una transgresión, de acuerdo con las propuestas del perdón basadas en la teoría del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986). Se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura para dar cuenta del desarrollo conceptual y teórico que ha tenido esta perspectiva del perdón, y se presenta el modelo de la complejidad de perdón, basado en el modelo de la complejidad de afrontamiento de Hudson (2016), como una forma de explicar el perdón y la falta de perdón considerando los aspectos que le anteceden, los procesos que involucra, los factores que influyen, y los efectos a nivel individual, interpersonal y en general resultados sociales (Rocha, Amarís, & López, 2017).

Posteriormente, otra investigación realizada en México, por Alvarado, M (2014). tiene como título “*Estrategias de afrontamiento ante conflictos conyugales que utilizan las parejas no problemáticas de 4 a 10 años de casados*” 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 recolección de información en dicha investigación 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. De los resultados obtenidos 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 ayuda psicológica o terapia familiar en caso se presentara un problema al que no encontrarán solución.

En conclusión, 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.

Otra investigación por Perles, F., García, J., Canto, J., Moreno P. (2011) tiene como título *“Inteligencia emocional, celos, tendencia al abuso y estrategias de resolución de conflicto en la pareja”* en Málaga, España. El objetivo del presente trabajo ha sido analizar la relación entre la inteligencia emocional, los celos y la tendencia al abuso sobre las estrategias violentas de resolución de conflictos en la pareja; así como analizar la capacidad predictiva de dichas variables en una muestra de hombres y mujeres de población general compuesta por 294 personas. Los resultados muestran que todas las variables evaluadas tienen una relación significativa con las estrategias propias de resolución de conflictos en la pareja; siendo la relación positiva con los celos y la tendencia al abuso y negativa con la inteligencia emocional. En conclusión, se encontró que todas las variables analizadas tenían capacidad predictiva sobre las estrategias propias de resolución de conflicto en la pareja; destacando la percepción sobre las estrategias de resolución de conflicto de la pareja. Estos resultados muestran la importancia de estas variables en la predicción de la violencia en la pareja y dirigen la atención hacia actuaciones para su prevención.

Dando continuidad a las investigaciones realizadas a nivel internacional se determina que, *Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes*, desarrollada en el año 2016 en Chile, en la Universidad de Santo Tomas realizada por García, F; Fuentes, R; Sánchez, A. tuvo como propósito determinar la relación que existe entre la actitud hacia el amor, los componentes del amor, la resolución de conflictos y la satisfacción de la pareja en adultos jóvenes, casados y convivientes, residentes en la provincia de Concepción, Chile. En ella participaron 160 sujetos heterosexuales, de los cuales 97 eran mujeres y 63 eran hombres con edades comprendidas entre los veinticinco y los cuarenta años, quienes mantenían una relación sentimental con un tiempo de duración superior a un año. Los autores de esta investigación emplearon la *Escala de ajuste marital* de Locke-Wallace, *Escala triangular del amor* de Sternberg, la *Escala de Actitudes hacia el Amor* de Hendrick y Hendrick, el *Inventario de Estilos de Resolución de Conflicto* de Kurdek y un cuestionario socio-demográfico, Así mismo observaron que el componente de intimidad, actitud eros y el estilo de negociación para enfrentar un conflicto presentan correlaciones altas con la satisfacción. Por otro lado, el único predictor positivo de satisfacción es la intimidad, en cambio, la retirada como método de enfrentar conflictos y la actitud ludus eran predictores negativos. Este estudio permite ampliar los conocimientos en las dinámicas de relaciones de pareja en la adultez temprana y brindar nuevas herramientas para la psicoterapia de pareja.

Dicha investigación tuvo algunas limitaciones que deben ser consideradas al momento de evaluar los resultados obtenidos; la primera de ellas, el diseño de la investigación es transversal y no experimental, por lo que no se puede establecer relaciones causales entre variables incluidas, Un estudio de corte longitudinal permitiría evaluar a lo largo del tiempo y de forma precisa los predictores de satisfacción marital analizados en este estudio; la segunda limitante está relacionada con la obtención no probabilística de la muestra utilizada, lo que podría generar algún tipo de sesgo de selección que explicaría, en parte, los resultados obtenidos, por ejemplo, la sobre representación en la muestra de mujeres de nivel educacional alto.

En conclusión, los resultados del estudio permiten la ampliación del campo de conocimiento acerca de las relaciones de pareja en la adultez temprana, en población chilena. Así como también el nivel de satisfacción en la pareja, tanto en personas casadas como en convivencia, está relacionado con la vinculación y cercanía emocional y sexual, así como también la capacidad de resolver constructivamente las diferencias. Esto los lleva a la necesidad de continuar la

investigación en esta materia, pues de acuerdo con Cooper y Pinto (2008), este conocimiento podría contribuir no solo a comprender las dinámicas de pareja sino también intervenir en ellas cuando se presenten dificultades

Para finalizar, esta investigación de la Universidad de La Laguna, España en el año 2016 por los autores Bonache, H., Ramírez, G., González, R. tiene por título "*Estilos de resolución de conflictos y violencia entre parejas adolescentes*". El cual tiene como objetivo el entrenamiento en estrategias de resolución de conflictos. es un objetivo en diferentes contextos de intervención, y el *Inventario de estilos de resolución de conflictos* es una herramienta probada y útil para evaluar estas habilidades. Se llevaron a cabo dos estudios, uno destinado a analizar las propiedades psicométricas de este instrumento y el otro a verificar su capacidad para discriminar entre parejas adolescentes violentas y no violentas; en el primer estudio, con 592 adolescentes, se realizaron análisis factoriales confirmatorios con las dos subescalas (auto y pareja). El segundo estudio, con 1.938 adolescentes, probó si la estructura factorial obtenida discrimina entre los niveles de participación en la violencia de pareja. Como resultados además de verificar la idoneidad de los ítems, los resultados del primer estudio mostraron la misma estructura de tres factores en ambas versiones: un enfoque positivo para los conflictos y dos estilos no constructivos, el compromiso y la retirada. El segundo estudio demostró la capacidad discriminativa de ambas escalas. La herramienta final, que constaba de 13 ítems con una buena consistencia interna, puede ser útil para evaluar la efectividad de las intervenciones para mejorar las habilidades de resolución de conflictos, así como para fines de detección y clasificación.

Nacional

Para continuar la familiarización del tema se compartirán las siguientes referencias bibliográficas a nivel nacional que se han encontrado, algunas investigaciones sobre estrategias de afrontamiento en la resolución de conflicto en pareja.

Un estudio realizado en Barranquilla por Valencia L. (2011) titulado "*Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios*", describe los resultados de un estudio en el que se indaga por las relaciones de pareja en un conjunto de 210 estudiantes universitarios. En específico, se describe la forma como estos estudiantes nombran dichas relaciones, así como las causas y las estrategias de solución de los conflictos. La

muestra estuvo compuesta por 49.5% de mujeres y 50.5% de hombres, que respondieron una encuesta estructurada. Entre las formas de nombrar las relaciones de pareja sobresalen: el noviazgo, los amigos con derechos o especiales y otras formas que reflejan informalidad. El nombre dado a la relación se asocia al grado de responsabilidad y compromiso; en tanto que dentro de las causas de conflicto aparecen: infidelidad, falta de comunicación y pérdida de la libertad. Así mismo se destacan la comunicación y la solicitud de apoyo a un amigo o a un profesional como estrategias de solución.

Igualmente, otra investigación a nivel nacional elaborada en la Universidad Cooperativa de Colombia, Santa Marta en el año 2017 por los autores Yáñez, H., Ferrer, F, Ortiz L; Yáñez, G; en su revista “*Efectos de la mentira en las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios heterosexuales*”. Plantearon como objetivo estudiar el efecto de la mentira en las relaciones de pareja entre universitarios heterosexuales. Es una investigación descriptiva, diseño transversal y muestreo probabilístico. Participaron 503 universitarios, de 16 a 22 años, Media de 3,7 y D.T. de 1,4. Se aplicó el “Cuestionario para el registro de los efectos de situaciones mentirosas en la relación de pareja” diseñado por los autores, previa validación. Los resultados se procesaron mediante el Programa Excel de Office. El análisis estadístico incluyó distribuciones de frecuencia, análisis de correspondencia entre variables y análisis implicativo según el modelo Rasch. Se encontró que 94% de las mujeres y 96% de los varones tuvieron experiencias implicadas de mentira y que la intensidad de molestia en las mujeres fue un 19% mayor que en hombres. La conducta inmediata más frecuente fue Reclamar, que se asoció con el efecto de Mejorar y Distanciar; y, Conversar, que se asoció con el efecto de Mejorar la relación. Se concluye que la mentira no tiene efectos destructivos en la relación, siendo probable que contribuya a la construcción de mejores relaciones.

En este orden de ideas, otra investigación abordada, es la realizada por Parra, H. Jiménez, F. en el año 2016 titulada *Estilos de resolución de conflictos en estudiantes universitarios*, la cual fue realizada para la Policía Nacional de Colombia Bogotá, cuyo objetivo era identificar los estilos de resolución de conflictos de los estudiantes universitarios; sigue un enfoque cuantitativo, diseño de campo con análisis factorial. Utilizaron un cuestionario de estilos de resolución de conflictos en una muestra por conglomerados de 1300 estudiantes universitarios. De los resultados se observó que, los estudiantes universitarios resolvieron sus conflictos por evitación, compromiso y

acomodación, obteniendo puntajes superiores a 8 puntos en solución de conflictos por evitación; En conclusión, se pudiese decir que las juventudes de las universidades de esta zona del país resuelven conflictos por evitación, compromiso y acomodación, las variables como deseo, expectativa de afecto, profesores, autoestima, bienestar social, calidad de vida manifiesta en relaciones de respeto, convivencia, ambiente y proyecto de vida relacionado con el plan de desarrollo, se asocian a la solución de conflictos. De igual manera el género no está asociado a la solución de conflictos y los conflictos en los jóvenes universitarios se asocian a problemas de malentendidos o contratiempos generados por rumores.

Por otra parte, Jiménez, M., Macías, M., Valle, M. en el año 2012 realizan la investigación llamada *Afrontamiento en crisis familiares: El caso del divorcio cuando se tienen hijos adolescentes*, en la Universidad del Norte de Barranquilla, cuyo objetivo fue describir estrategias de afrontamiento familiar frente al divorcio como crisis no normativa en familias con hijos adolescentes de la ciudad de Barranquilla, se puede indicar que fue un estudio descriptivo en el que se analizaron cuarenta y tres familias cuyos hijos están en etapa de la adolescencia, usando un instrumento como lo fue la *escala F COPES* (escala de evaluación personal del funcionamiento familiar en situaciones de crisis) de Mc Cubbin, Larsen y Olson.

Como resultados obtuvieron que, en todas las familias se hizo evidente la tendencia a recurrir al apoyo social como principal estrategia de afrontamiento ante la crisis, seguida por la reestructuración; la estrategia menos utilizada fue la movilización, seguida por la evaluación pasiva y el apoyo espiritual. Teniendo en cuenta esto, se puede concluir que, las familias en proceso de separación privilegian el apoyo social como estrategia principal en sus vidas, se corroboró que los miembros de estas acuden a parientes, amigos y personas con dificultades similares para sentirse seguros y apoyados en medio de la crisis. Sin embargo, todos sus miembros utilizan estrategias tanto externas como internas para afrontar la crisis por la que atraviesan.

Méndez, M & García, M (2015). En su artículo *Relación Entre las Estrategias de Manejo del Conflicto y la Percepción de la Violencia Situacional en la Pareja* Publicado en la revista Colombiana de Psicología, pretendían determinar si, las estrategias de manejo de conflicto influían o no en la violencia situacional en la pareja, utilizaron una muestra de 342 participantes, a quienes le aplicaron *la escala de estrategias de manejo de conflictos y la escala de violencia en la pareja*. Los resultados arrojaron que los hombres muestran mayor afecto, tiempo y acomodación que las

mujeres ante los conflictos de pareja; sin embargo, ellas perciben más violencia física y económica, así como mayor intimidación y humillación/devaluación. Un modelo estructural para el análisis de los datos mostró que la violencia fue predicha por las dimensiones de las estrategias de manejo del conflicto de evitación, tiempo, afecto, acomodación y reflexión/ comunicación.

Para lograr el objetivo realizaron un análisis de diferencia entre las medias (prueba t de Student) para dos grupos con muestras independientes, así mismo realizaron un análisis de correlación paramétrico R de Pearson para determinar la relación lineal y el cambio sistemático en las puntuaciones de las variables. Luego, procedieron a realizar el estudio de predicción, mediante ecuaciones de modelos estructurales, para determinar el coeficiente de predicción para las variables dependientes. Es importante señalar algunas limitaciones presentadas en el estudio no se han considerado categorías o intervalos acerca de la severidad de la violencia presentada en la pareja, no se realizaron análisis de modelos estructurales por sexo solo se tomó en cuenta la percepción que tenían los participantes acerca de la violencia que recibían y no la que ejercen. Otras limitantes son el tamaño y la falta de datos descriptivos de la muestra, por lo que se sugiere, para futuras investigaciones, ampliar el tamaño de esta e informar sobre el nivel socioeconómico de los participantes.

Regional

Para continuar la familiarización del tema se compartirán las siguientes referencias bibliográficas a nivel regional que se han encontrado, algunas investigaciones sobre estrategias de afrontamiento en la resolución de conflicto en pareja.

Se encontró una investigación de Pamplona, Colombia. Realizada por los autores Bohórquez, L. & Contreras, Y. en el año 2015, la cual tiene como título *Relaciones De Pareja: Inteligencia Emocional, Comunicación Y Resolución De Conflictos, Dos Estudios De Caso*. El objetivo de la investigación es conocer cómo se da el desarrollo de la Inteligencia emocional, la comunicación y la resolución de conflictos, en las relaciones de pareja en dos estudios de caso, basándose en el modelo creado por Mayer y Salovey llamado Emotional Intelligence, buscando así diferentes estrategias que contribuyan al mejoramiento y a la estabilidad de las relaciones de pareja, para esto se realizó bajo metodología cualitativa, de la cual se utilizaron técnicas cumpliendo con la triangulación requerida para la validez de esta investigación, donde la conclusión más importante

apunta a que la Inteligencia emocional, se ve mediado por la etapa del ciclo vital en el que la pareja se encuentra y donde la comunicación cumple un papel importante en la construcción ésta.

La segunda investigación se titula “*Relación entre funcionalidad familiar y las estrategias de afrontamiento utilizadas por adolescentes embarazadas*”, fue realizada por Vera, S, estudiante del programa de Psicología de la universidad Simón Bolívar, en año 2015. Tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la funcionalidad familiar y las estrategias de afrontamiento utilizadas por las adolescentes embarazadas usuarias de tres Instituciones Prestadoras de Salud (IPS) pertenecientes a la Empresa Social del Estado Coosalud en el primer semestre académico. El trabajo se realizó por medio de la modalidad de monografía en un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional y probabilístico, la muestra conformada por 150 adolescentes inscritas en el Programa de Atención a la Adolescente Gestante. En los resultados se destacó que la mayoría de las adolescentes embarazadas se encontraban en el rango de edad de 17-19 años con un promedio de 18 años, la menarquía se presentó principalmente a edades tempranas cuando las adolescentes tenían 12 años; y la edad de inicio de las relaciones sexuales fue a los 16 años. En el sistema familiar de las adolescentes embarazadas se encontró que un gran porcentaje del total de participantes, tienen un sistema familiar disfuncional (54%) y en menor medida tienen sistema familiar funcional correspondiente al 46%. En conclusión, respecto a la funcionalidad familiar y las estrategias de afrontamiento se encontró asociación directa y positiva entre estas variables demostrándose que a mayor nivel de funcionalidad familiar se utilizaron estrategias más productivas y viceversa.

Asimismo, una investigación realizada en Pamplona, Colombia tiene como título “*Estrategias de Afrontamiento en familia divorciada*” realizada por López, K (2013). La presente investigación tiene como objetivo describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por una familia de Pamplona Norte de Santander que ha pasado por el proceso de divorcio, a través de un estudio de caso. La muestra consta de una familia que haya atravesado el proceso de divorcio. El tipo de investigación es cualitativo y los instrumentos utilizados para la recolección de información fueron la observación, entrevista a profundidad y entrevista grupal. De esta manera se concluye que la familia utiliza estrategias de afrontamiento adaptativas al proceso de afrontamiento y las más utilizadas son las estrategias focalizadas en el problema y las estrategias focalizadas en las

relaciones sociales, ya que las familias al aceptar la situación y tener apoyo de familiares o amigos usa de manera adaptativa el afrontamiento ante la situación estresora.

Dando continuidad a las investigaciones regionales, Velásquez, L. en el año 2018 lleva a cabo la suya denominada *Pareja que atraviesa un proceso de cáncer: manejo de conflictos (estudio de caso)*, la cual tiene por objetivo realizar un estudio de caso en una pareja que atraviesa por un proceso de cáncer, esto por medio de un estudio cualitativo que tuvo como técnica aplicada, una *entrevista semi-estructurada* la cual constaba de doce ítems, estaba dividida en seis categorías y triangulación de datos, permitiendo la descripción y entendimiento de las diferentes perspectivas de acuerdo a las vivencias contadas, interpretando la misma experiencia, la muestra estuvo conformada por tres personas, quien padecen el diagnóstico, la pareja de la misma y un familiar de la pareja que ha vivenciado el proceso de cáncer, a partir de la información recolectada se lleva a cabo el análisis de resultados que permite evidenciar los diferentes puntos de vista de los participantes, demostrando que, cada uno resalta la falta de diálogo, desacuerdos que generan conflicto que pueden llegar a la ruptura.

Seguidamente otra investigación titulada *“Percepción sobre la resolución de conflicto de pareja en una comunidad universitaria en Norte de Santander”* fue elaborada por Ramírez, J & Castro, A. (2018). en la Universidad de Pamplona, Colombia, la presente investigación consistió en realizar un análisis de la percepción sobre la resolución de conflictos de pareja en la Universidad de Pamplona extensión Villa del Rosario, así mismo cuenta con tres capítulos donde se despliega información de los conflictos más comunes en pareja, y las estrategias de afrontamiento para resolver los conflictos. Asimismo, la metodología a trabajar en esta investigación fue de tipo cualitativo, transversal descriptivo. La población que se trabajó fueron docentes y estudiantes de psicología y fonoaudiología. Para la recolección de información se utilizó una entrevista semi-estructurada, donde se logró evidenciar una percepción tanto positiva como negativa a la hora de resolver conflictos en las parejas, y se brindaron herramientas concretas para estos mismos.

Marco Teórico

El presente apartado es una documentación teórica que sustenta y enmarca la presente monografía compilatoria de las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos

parejas, para ello se desarrollaran dos capítulos denominados; Capítulo I Psicología de la pareja; Capítulo II Psicología de la resolución de conflictos y Capitulo III Estrategias de afrontamiento.

Capitulo I. Psicología de la Pareja

El concepto de pareja es muy amplio, sin embargo, en sentido estricto se refiere, al conjunto de dos personas que tienen alguna correlación entre sí. La unión de ambos individuos puede efectuarse por vínculos sexuales o afectuosos, o por ambos. Pero si hablamos de parejas en sentido amoroso; debemos agregar a la definición anterior que la unión se caracteriza por la periodicidad del mantenimiento de relaciones sexuales, en definitiva, podemos decir que una pareja está marcada esencialmente por la inversión que ambos miembros hacen en un vínculo amoroso compartido, con el reconocimiento personal y social de que esas dos personas desean desarrollar un proyecto de forma conjunta. (Pieretto, 2010).

El autor Folgueras, (2011). Define la pareja o unión como dos personas que mantienen una relación sentimental, que pueden compartir o no domicilio. Para diferenciar la situación residencial, se refiere a parejas corresidentiales, cuando comparten domicilio, o no corresidentiales cuando no lo comparten. En cuanto a las parejas corresidentiales, distinguimos dos tipos, las casadas y las no casadas.

Asimismo, es importante resaltar que “las relaciones de pareja son, junto con la familia, uno de los aspectos más importantes para el bienestar y la felicidad de las personas” centro de investigaciones sociológicas (citados en Macías, 2017). “sin embargo, aunque formar parte de una relación produzca una mayor salud física y mental” Du Bois et al., 2016 (citado en Macías, 2017) “y constituya una fuente de satisfacción en la vida, también puede ser una de las mayores causas de pena y dolor cuando la relación es violenta y conflictiva”. Y que la pareja no es solo la suma de dos personas, sino que constituye una entidad superior a la suma de las partes; por lo tanto, debe ser considerada como tal, con toda la complejidad propia de la dinámica relacional. (Beltran,2014).

Del mismo modo, la pareja es una unidad social que actúa como un ente único en la sociedad en muchos aspectos. La base reside en que las decisiones que se toman afectan al conjunto y que tiene que se toman en función de la relación existente entre dos personas. Los elementos fundamentales que unen a la pareja es la exclusividad que se da en el hecho de compartir

determinados elementos, como el cuerpo, y bienes materiales, sobre todo aquellos que les defienden de problemas y ataques exteriores. Se da por tanto una estructura de apego, en el sentido que da Bowlby a este concepto. (citado por Gracia, J 2006).

Por su parte, Casado (2008) hace referencia a la pareja como un proceso el cual, necesita actualizar sus vínculos para adaptarse a las nuevas situaciones y retos que se van produciendo con los años. Aquella que no actualiza su vínculo está bloqueada y condena a sus miembros a evitar su crecimiento individual. Pero también este crecimiento personal puede seguir ritmos diferentes dando lugar a una pareja asíncrona en la que se hace difícil actualizar el vínculo, pues las expectativas y necesidades de las dos personas son distintas. Un vínculo no actualizado puede dar como resultado una pareja centrífuga en la que los procesos individuales acaparan la atención de cada uno produciéndose caminos cada vez más divergentes en los que se va disolviendo.

La relación conyugal debe ser un proyecto entre dos personas, en el que se permita el crecimiento y autorrealización de ambos, en el que cada uno pueda mostrarse al otro tal y como es, en el que se puedan conjuntar dos formas diferentes de ver la vida, en el que puedan unirse sin perder la individualidad, en el que pueda existir apoyo y amor mutuo, y en el que exista también la igualdad de oportunidades sin interesar el género; sino que lo que realmente importe sea la necesidad de crecimiento interior inherente a todo ser humano. (Medina, Reyes & Villar, 2009). (Citado por Uriarte, Y., Mendoza, G., Yetra, L, 2014); Relación de pareja y felicidad, En nuestra vida existe un rango de relaciones interpersonales que varía en importancia y propósito, lo que constituye un aspecto clave en la mirada ecológica del desarrollo humano y el impacto de los sistemas (Luthar, 2006). Dentro de estas relaciones, una de las más intensas que se pueden establecer entre seres humanos es la pareja sexual, correspondiendo al vínculo de mayor significación fuera de la familia de origen (Maureira, 2011).

Lo que hace feliz a una pareja, otra línea de investigación apunta a los aspectos específicos de la relación de pareja que inciden en el bienestar. Al respecto, Pozos, Rivera, Reyes y López (2013) plantean que esta influencia se produce debido a que en la pareja es común la dedicación recíproca y la consideración de las necesidades del otro. Argyle (1987) sugiere que para ser feliz en una relación de pareja se necesita satisfacer tres aspectos: 1) satisfacción-instrumental, que implica la satisfacción de necesidades básicas como la comida, el vestido y el dinero; 2) satisfacción-

emocional, es decir, el apoyo social, la intimidad y la sexualidad; 3) satisfacción-lúdica, que corresponde a actividades de esparcimiento que provocan bienestar.

Satisfacción marital y bienestar, la satisfacción en las relaciones de pareja se ha transformado en un tema de preocupación para terapeutas de parejas, investigadores y profesionales del área de la salud, dado los hallazgos que indican que las parejas que mantienen conflictos sostenidos presentan graves consecuencias en su salud física y emocional (Gottman & Levenson, 1999), en cambio la satisfacción con la pareja se relaciona con un mayor bienestar físico y psicológico de la pareja (Arias-Galicia, 2003).

Así mismo, para (Cartel & Sokol, 2000; López & González, 2004; Castells, 2006) “La pareja constituye una forma de relación interpersonal que ha recibido gran atención en las distintas disciplinas de las ciencias sociales, los investigadores han tratado de conocer, comprender, interpretar y explicar dimensiones presentes en sus dinámicas, que comporta aspectos como su consolidación, mantenimiento y ruptura”. Es decir, a través del tiempo las relaciones de parejas han sido un foco de investigación ya que en estas se puede encontrar diferentes cuestionamientos acerca de su comportamiento, convivencia, afianzamiento, entre otros, no obstante, se trabajará en las estrategias utilizadas en la resolución de conflictos como el tema del proyecto.

Del mismo modo, según 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”. En otras palabras, cuando dos individuos se unen en una relación se busca combinar sus diferentes intereses individuales y explorar las preferencias bilaterales para poder obtener beneficios mutuos.

Del mismo modo, el autor Rojas, N. (2003) “Considera que vivir en pareja es una lucha diaria por aceptar la diferencia en cuanto a las necesidades afectivas, las maneras de pensar y de sentir. La pareja ideal en la que los individuos no pelean, son fieles, se aman eternamente y siempre están felices, no existe.” Es decir, estar en una relación de pareja es enfrentar y resistir cada adversidad que se presenta diariamente, igualmente es primordial mencionar la importancia de aceptar a la pareja dado que son dos personas con varios aspectos diferentes como lo es las pautas de crianza, educación, personalidad, cultura, entre otros, aunque cabe decir que también existen

varios aspectos similares en la pareja, por otra parte, se debe indicar que no se encuentra una pareja que siempre va estar completamente feliz, nunca discuten, son fieles y se aman hasta la muerte.

También cabe señalar, según Caille (2004), “indica que el formar pareja posibilita concebir a ese otro como un ser capaz de compensar las propias carencias y viceversa, proporciona seguridad y plenitud. Es una experiencia gratificante, que también puede ser fugaz, lo cual pone de manifiesto la complejidad de la relación de pareja; además, la relación de pareja debe considerar tanto a los individuos involucrados en ella, así como a la relación en sí, que es autónoma; la pareja se modifica sólo si ambos integrantes son conscientes de que la modificación depende tanto de ellos mismos y de su capacidad de controlarla, así como de la entidad que constituye la relación en sí misma y la capacidad que ella misma tiene de controlarse.

Por otra parte, para Díaz-Loving & Sánchez (2004): “Un punto de partida para entender una relación de pareja, es considerar que, para los seres humanos, más que para ninguna otra especie, las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, son necesidades genéticamente básicas y determinantes para la sobrevivencia de la especie (p. 262).” En otras palabras, la relación de pareja es la unión de dos personas diferentes en diversos aspectos de la vida, aunque con algunos estilos de vida compatibles en donde las dos partes deciden construir un vínculo sentimental de tipo romántico en el cual debe incluir cariño, afecto, compañía, amor, comunicación y otros, como requisito básico para perdurar en el tiempo y lograr obtener un desenlace propicio para la pareja.

Así mismo, se puede considerar el ciclo de acercamiento-alejamiento de Díaz- Loving (2002) como prácticamente fundamental para evaluar el vínculo que se establece en una relación interpersonal y/o de pareja la cual según Hernández & Carmona (2005) está constituida por las etapas de:” extraños, conocidos, amistad, atracción, pasión, romance, compromiso, mantenimiento, conflicto, alejamiento, desamor, separación y olvido” (p. 9). Reconocer que esta etapa de inicio y conformación de la pareja conlleva a un cambio y transformación en cada uno y en la pareja. Dentro de esta etapa se pueden tener otras etapas pasando de la ingenuidad, la felicidad, el miedo, sacrificio, el entendimiento, los apegos, los ideales; algunas veces convirtiéndose en crisis no superadas por algunas parejas o para otras viéndolas como una oportunidad de cambio positivo para los dos. Por consiguiente, es importante saber que dichas etapas son un proceso de desarrollo para fortalecer la relación de pareja de dos individuos y que a pesar de que en algunos casos suele

ser difícil la superación de conflictos se logra un aprendizaje personal mutuo con el proceso; es claro que no siempre se consigue resolver las diferencias o dificultades de una relación amorosa por diferentes razones, pero lo notable es llegar a un final beneficioso para ambas partes.

A su vez, Para Sánchez (2013), “Si bien en las parejas, el ajuste y la superación de la crisis para el mantenimiento del sistema son aspectos que incluyen muchos elementos componentes, se hace evidente para los terapeutas de pareja que el sostenimiento de dicha conexión emocional e intimidad es vital para el mantenimiento de una relación de pareja satisfactoria, pero en nuestro mundo actual, no podemos negar que dicha intimidad y conexión en la pareja presenta un atravesamiento de la comunicación verbal, tan enaltecida en nuestra época, haciendo más complejo el camino de la expresión de las emociones tanto negativas como positivas que experimentan los integrantes de las parejas.” Lo dicho hasta aquí refiere que las parejas poseen distintos componentes indispensables para el soporte y apoyo de la misma, aunque se puede decir que la comunicación verbal es un elemento importante para que la relación se mantenga exitosa dado que al obtener una excelente comunicación verbal entre la pareja se evidencia aspectos positivos en la conexión emocional e intimidad, por el contrario, la pareja que carece de comunicación verbal podría enfrentar conflictos complejos en los diferentes aspectos de la relación ya que la comunicación es una parte fundamental para intercambiar opiniones como también desacuerdos que surgen al transcurrir el tiempo.

Capítulo II. Resolución de Conflictos.

Es importante comprender las diferentes referencias acerca de las estrategias de resolución de conflictos en parejas teniendo en cuenta el contenido que abarca la problemática; Así mismo, para (Cartel & Sokol, 2000; López & González, 2004; Castells, 2006) “La pareja constituye una forma de relación interpersonal que ha recibido gran atención en las distintas disciplinas de las ciencias sociales, los investigadores han tratado de conocer, comprender, interpretar y explicar dimensiones presentes en sus dinámicas, que comporta aspectos como su consolidación, mantenimiento y ruptura”. Es decir, a través del tiempo las relaciones de parejas han sido un foco de investigación ya que en estas se puede encontrar diferentes cuestionamientos acerca de su comportamiento,

convivencia, afianzamiento, entre otros, no obstante, se trabajará en las estrategias utilizadas en la resolución de conflictos como el tema del proyecto.

Del mismo modo, según 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”. En otras palabras, cuando dos individuos se unen en una relación se busca combinar sus diferentes intereses individuales y explorar las preferencias bilaterales para poder obtener beneficios mutuos. Del mismo modo, el autor Rojas, N. (2003) “Considera que vivir en pareja es una lucha diaria por aceptar la diferencia en cuanto a las necesidades afectivas, las maneras de pensar y de sentir. La pareja ideal en la que los individuos no pelean, son fieles, se aman eternamente y siempre están felices, no existe.” Es decir, estar en una relación de pareja es enfrentar y resistir cada adversidad que se presenta diariamente, igualmente es primordial mencionar la importancia de aceptar a la pareja dado que son dos personas con varios aspectos diferentes como lo es las pautas de crianza, educación, personalidad, cultura, entre otros, aunque cabe decir que también existen varios aspectos similares en la pareja, por otra parte, se debe indicar que no se encuentra una pareja que siempre va estar completamente feliz, nunca discuten, son fieles y se aman hasta la muerte.

Por otra parte, para Díaz-Loving & Sánchez (2004) Un punto de partida para entender una relación de pareja, es considerar que, para los seres humanos, más que para ninguna otra especie, las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, son necesidades genéticamente básicas y determinantes para la sobrevivencia de la especie (p. 262).” En otras palabras, la relación de pareja es la unión de dos personas diferentes en diversos aspectos de la vida, aunque con algunos estilos de vida compatibles en donde las dos partes deciden construir un vínculo sentimental de tipo romántico en el cual debe incluir cariño, afecto, compañía, amor, comunicación y otros, como requisito básico para perdurar en el tiempo y lograr obtener un desenlace propicio para la pareja.

Así mismo, se puede considerar el ciclo de acercamiento-alejamiento de Díaz- Loving (2002) como prácticamente fundamental para evaluar el vínculo que se establece en una relación interpersonal y/o de pareja la cual según Hernández & Carmona (2005) está constituida por las etapas de:” extraños, conocidos, amistad, atracción, pasión, romance, compromiso, mantenimiento, conflicto, alejamiento, desamor, separación y olvido” (p. 9). Reconocer que esta etapa de inicio y

conformación de la pareja conlleva a un cambio y transformación en cada uno y en la pareja. Dentro de esta etapa se pueden tener otras etapas pasando de la ingenuidad, la felicidad, el miedo, sacrificio, el entendimiento, los apegos, los ideales; algunas veces convirtiéndose en crisis no superadas por algunas parejas o para otras viéndolas como una oportunidad de cambio positivo para los dos. Por consiguiente, es importante saber que dichas etapas son un proceso de desarrollo para fortalecer la relación de pareja de dos individuos y que a pesar de que en algunos casos suele ser difícil la superación de conflictos se logra un aprendizaje personal mutuo con el proceso; es claro que no siempre se consigue resolver las diferencias o dificultades de una relación amorosa por diferentes razones, pero lo notable es llegar a un final beneficioso para ambas partes.

A su vez, Sánchez (2013), refiere que “Si bien en las parejas, el ajuste y la superación de la crisis para el mantenimiento del sistema son aspectos que incluyen muchos elementos componentes, se hace evidente para los terapeutas de pareja que el sostenimiento de dicha conexión emocional e intimidad es vital para el mantenimiento de una relación de pareja satisfactoria, pero en nuestro mundo actual, no podemos negar que dicha intimidad y conexión en la pareja presenta un atravesamiento de la comunicación verbal, tan enaltecida en nuestra época, haciendo más complejo el camino de la expresión de las emociones tanto negativas como positivas que experimentan los integrantes de las parejas.” Lo dicho hasta aquí refiere que las parejas poseen distintos componentes indispensables para el soporte y apoyo de la misma, aunque se puede decir que la comunicación verbal es un elemento importante para que la relación se mantenga exitosa dado que al obtener una excelente comunicación verbal entre la pareja se evidencia aspectos positivos en la conexión emocional e intimidad, por el contrario, la pareja que carece de comunicación verbal podría enfrentar conflictos complejos en los diferentes aspectos de la relación ya que la comunicación es una parte fundamental para intercambiar opiniones como también desacuerdos que surgen al transcurrir el tiempo.

Ahora bien, es importante conocer que, según el libro Desarrollo Humano de Papalia la *cohabitación* es un estilo de vida cada vez más común, en la que una pareja que no está casada tiene una relación de carácter sexual y vive bajo el mismo techo. Su aumento en las últimas décadas refleja la naturaleza exploratoria de la adultez emergente en la tendencia a posponer el matrimonio. En definitiva, las relaciones de parejas en la adultez temprana son en su gran mayoría más liberales en cuanto a tradiciones como el matrimonio, debido a que consideran poco oportuno casarse tan

jóvenes y sin estar completamente seguros de si su pareja es la indicada para vivir toda su vida con ella, aunque cabe resaltar que en algunos casos puede ser por evitar el compromiso.

También, Grandesso (2007) afirma que “las parejas contemporáneas viven situaciones de incertidumbre acerca de la duración del amor y de la manera de amarse”. En este sentido, Vicencio (2011) refiere que “la pareja ha cambiado radicalmente: el distanciamiento emocional, las luchas por el poder, las dificultades para resolver conflictos, los problemas de comunicación, la insatisfacción sexual, son frecuentes en las parejas actuales”. Efectivamente, a través del tiempo se han generado cambios notorios en las dinámicas que manejan las relaciones amorosas desde el aporte económico igualitario, los roles equitativos de ocupaciones o responsabilidades, la preparación profesional, la sexualidad, la forma de expresar nuestros gustos o inquietudes, entre otras cosas, por lo cual, las relaciones de parejas manejan un proceso transformador al momento de elegir sus estrategias de resolución de conflicto.

Por otro lado, los conflictos cotidianos se entienden como situaciones en las que existen desacuerdos entre la pareja o los miembros de la familia (Rodrigo et al., 2005; Correa, Rodríguez y Ceballos, 2013) entre los tópicos más frecuentes que suelen enfrentar las parejas se citan: las finanzas, el cuidado de los hijos-as y personas dependientes, las tareas del hogar, el estilo de vida, el ocio y tiempo; así mismo, la solución para enfrentar las situaciones de conflicto pueden verse afectadas por aspectos de personalidad, historia personal, familia de origen, género y factores socioculturales; Según la Real Academia Española, RAE, conflicto se define como: la coexistencia de tendencias contradictorias, capaces de generar angustia y trastornos neuróticos (RAE, 2001).

Del mismo modo, se ha considerado el conflicto como una situación negativa, sin embargo, actualmente autores como Dominguez y García (2003) consideran que los conflictos son inevitables a lo largo de nuestra vida, y que éstos no son necesariamente negativos. Detrás de ellos hay aspectos positivos que hay que tener en cuenta como, por ejemplo: la estimulación del interés y la curiosidad, la evitación de estancamientos, es un facilitador para el establecimiento de identidades personales y/o grupales, además de ser un elemento de origen de cambios personales y sociales.

Por consiguiente, Torre (2006), este autor nos plantea que los conflictos son fuentes de aprendizaje por el cual todos los seres humanos debemos pasar para saber manejar las consecuencias positivas y negativas, hay que aprender estrategias para resolver los conflictos. En

relación con lo anterior, se debe tener en cuenta adecuadas estrategias al momento de solucionar un conflicto, a la hora de discutir es saber manejar las consecuencias que esta pueda causar y orientar siempre hacia la búsqueda de soluciones. Así, se lleva a cabo un afrontamiento de las problemáticas que se presentan en parejas, optando por la colaboración en la toma de decisiones que permite resolver los problemas que se presentan en el diario vivir como parejas.

Sin embargo, para Sánchez, Mangas (2014), La resolución de conflictos es la exploración de los medios por los cuales, los conflictos y las controversias pueden solucionarse, los conflictos son parte de nuestra vida y una gran fuente de aprendizaje; por esto, tener conflictos significa estar vivo y lo saludable es aprender a manejarlos, más que nada porque los conflictos son inevitables, pero lo que sí es evitable son las consecuencias negativas de los mismos. De manera, que debemos aprender que a lo largo de nuestra vida estaremos expuestos a conflictos personales, familiares, laborales, interpersonales o de cualquier tipo, pero lo que nos hace aprender y superar esos problemas es la forma en cómo empleemos las estrategias correctas para evitar consecuencias negativas para nuestro bienestar.

Por otra parte, 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 cognitivo 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. En vista de que la resolución de conflictos en una relación de pareja se perciba de forma negativa sin llegar a un acuerdo, es importante trabajar junto con un especialista experto (psicólogo) las distorsiones cognitivas que bloquean los mecanismos de solución de conflictos para poder obtener mejores las estrategias de afrontamiento sin que se vean afectadas por pensamientos negativos.

El conflictivo según la historia se dice que los seres humanos son conflictivos. La cultura, que hace diferente del resto de los animales, es desde el principio un instrumento que intenta definir los vínculos, mediar y establecer relaciones con el resto de los animales y la naturaleza, sobre todo,

con los mismos humanos, en todas las circunstancias conflictivas en las que vivimos la cultura, los valores, las normas de conducta o las instituciones, ayudan a establecer relaciones, así ordenar, consensuar y cooperar para abordar los diversos problemas con quien se interactúa.

Se debe reconocer además que los humanos tienen la gran suerte de poder pensar, sentir, experimentar, aprender, transmitir y comunicar, e inventar continuamente nuevas situaciones que se diferencian de lo establecido, de lo conocido con anterioridad. Es la parte de su genialidad, donde aparece la capacidad de crear o inventar herramientas, tecnologías, hábitats, formas de agruparse o nuevos alimentos. Esto es lo que permite iniciar una evolución basada en la cultura más que en los cambios genéticos. Se puede comprender fácilmente, este espacio evolutivo es propenso para que aparezcan propuestas y perspectivas diferentes, que lo llaman conflictos.

Como se puede observar los conflictos han acompañado al humano como especie desde el inicio hasta la actualidad, como un ámbito de cambio, variación y elección entre diversas posibilidades, el éxito de la especie ha dependido de la capacidad de socializar estas dinámicas, de tal modo que ante los ojos de un inexperto sería fácilmente reconocible que se están describiendo elementos, masas y energías que se podría decir que están en continuo conflicto.

Según lo citado por la Revista paz y conflicto. (2009). está claro que el principio de una teoría de conflictos no sólo debe reconocer si los conflictos son buenos o malos; esta deberá fundamentalmente ofrecer mecanismos para entenderlos lógicamente, criterios científicos para analizarlos, así como metodologías la creatividad, empatía y no violencia para transformarlos. El anterior planteamiento nos menciona la resolución como tal del conflicto partiendo con base en los mecanismos de este, la comprensión teniendo en cuenta que se analizan generando ambientes cálidos de humanización.

Viyamata en el 2001; citado por París (2003) el conflicto es definido como “lucha, desacuerdo, incompatibilidad aparente, confrontación de intereses, percepciones o actitudes hostiles entre dos o más partes”. Los conflictos se relacionan con la satisfacción de las necesidades, se encuentra en relación con procesos de estrés y sensaciones de temor y con el desarrollo de la acción que puede llevar o no hacia comportamientos agresivos y violentos. En consecuencia, el conflicto sino se orienta o encamina de manera asertiva puede generar mayor desacuerdo entre las partes, por su definición.

Laca, A., Francisco, A. (2006). Citan a Rubin, Pruitt y Hee (1986), quienes refieren que el conflicto significa diferencia de intereses percibidos, o una creencia que las partes en sus aspiraciones normales no pueden alcanzar simultáneamente. Rubin nos remite a situaciones de inconformidad en dos o más partes que se encuentran en un conflicto. Los autores Joice Hocker y William Wilmot (1978), refieren el conflicto como lucha expresada entre al menos dos personas o grupos interdependientes percibiendo objetivos incompatibles, recompensas escasas, e interferencias del otro en realizar sus metas. Lo anterior se concluye como aporte a las víctimas inmersas en el conflicto armado.

En este sentido, Touzard (1977), considera que el conflicto es una situación compleja en que las entidades sociales apuntan a metas o fines opuestos, afirman valores antagónicos o tienen intereses divergentes. El teórico presenta la entidad social como referente principal el cual tiene políticas de cumplimiento las cuales el sujeto debe presentar un interés en común para poder llegar a una solución en determinado momento, si se llegase a presentar conflicto. De igual manera Kenneth Boulding explica el conflicto como una forma de conducta competitiva entre personas o grupos que ocurre cuando dos o más personas compiten sobre objetivos o recursos limitados percibidos como incompatibles o realmente incompatibles. Se deduce que es importante tener en cuenta la conducta de todo ser humano que es participe en un grupo donde la conducta destacada es de competitividad debido a que se está interactuando entre dos o más personas las cuales tienen objetivos o recursos precarios.

Van de Vliert y De Dreu definen el conflicto en términos de reacciones de las partes que perciben que las propias aspiraciones y las aspiraciones actuales de otra parte no pueden ser alcanzadas simultáneamente. Es conotable la intención de los autores en manifestó; plantean que cada aspirante en una situación de conflicto tiende a mantener su postura y viceversa la contraparte por tanto la teoría bien lo refiere que no se soluciona ninguna diferencia si nadie de la parte opuesta sede en este proceso. Por su parte Stoner considera que, el conflicto organizacional es el desacuerdo entre dos o más miembros de una empresa, debido al hecho de que han de compartir recursos escasos o realizar actividades; también puede originarse del hecho de que poseen estatus, metas, valores o ideas diferentes. El anterior aporte destaca el conflicto en una organización donde los individuos presentan inconformidad a la hora de laborar posiblemente las actividades y los recursos son escasos y se vean afectados; en efecto se genera conflicto en el ambiente laboral.

De acuerdo con la evolución de la concepción de conflictos y las posturas frente a lo que significa el conflicto el autor; Dahrendorf (1979), lideró esta postura amplia, en la que incluye todo tipo de interacción antagonista, incluyendo aún la situación que denominó conflicto latente, al que dio un valor tan real como al conflicto manifiesto. Es decir que existe un denominado conflicto latente y un conflicto manifiesto; los cuales tiene posturas de interacción antagónica, donde las victimas como actores se afectan. De la misma manera, Boulding (1962), refiere que el conflicto puede no ser manifiesto, pero es tan real para aquel sujeto que se encuentra en él afectando su integridad, debido a no le encuentra solución. Es decir que toda manifestación negativa la interioriza y por ende no racionaliza el pensamiento asertivo de determinada situación.

Paul, J (2000) expresa que en la sociedad todos están en competitividad con los demás y, consecuentemente, el conflicto humano siempre se enfoca en términos de competencia ven y Kruglanski (1970), indican que la competición es, una forma de conflicto. De acuerdo con los planteamientos expresados anteriormente se concluye que el ser humano está en constante competencia en la mayoría de la situación que en su diario vivir evidencia. Existen posturas frente a lo que significa el conflicto; de acuerdo con los autores Mack y Snyder (1974), consideran que el conflicto debe diferenciarse de conceptos como competición, intereses antagonistas, incomprensiones, agresividad, hostilidad, tensiones o rivalidad. Consideran que los estados objetivos y subjetivos, las actitudes y conductas pueden estar entre las fuentes subyacentes del conflicto, pero en sí mismos no son el conflicto. Es importante resaltar que hablar de conflicto tiene diversas posturas frente a los intereses de cada situación generando conductas de competición donde cada participante muestra actitud asertiva que sería la idónea la cual, finalmente da la posibilidad de llegar a pactar un acuerdo o solución.

Coser (1961) defiende que el conflicto tiene tan sólo una vertiente manifiesta o conductual, no reconociendo el carácter de conflicto cuando no tiene un objeto real perseguido abiertamente en la lucha. Lo anterior destaca lo principal en la conducta del actor donde su carácter frente al conflicto es fuerte y por lo tanto no permite que se dan las partes. La importancia de lo anterior se define que la existencia de conflicto por lo menos de dos partes que interactúan, tiene valores excluyentes fundamentados en recursos escasos o lucha por estatus, y originan conductas destructoras dirigidas al dominio sobre el oponente. Seguidamente las acciones frente a la gran diversidad de definiciones y de criterios definicionales el autor Pondy (1967), clasifica estos criterios en cuatro grupos de

acuerdo con el aspecto en que se fundamentan: Condiciones previas que dan lugar al conflicto manifiesto, los estados afectivos que caracterizan el ánimo de las partes las percepciones y estados cognitivos, los aspectos comportamentales que caracterizan la relación del conflicto. De acuerdo con la calificación de estos criterios se concluye que se debe conocer inicialmente la condición, donde se origina el conflicto manifiesto, sin olvidar la parte afectiva y el conocimiento para los comportamientos en relación al conflicto, se evidencien de manera asertiva.

Fink (1968) formula una amplia definición buscando integrar los criterios utilizados hasta entonces: “es toda situación social o proceso en que dos o más entidades sociales están relacionadas por, al menos, una forma de relación psicológica antagonista o, al menos, por una forma de interacción antagónica”. Es decir que el conflicto proviene de una realidad social en donde se involucran dos o más entidades sociales con un fin determinado, bajo una interacción la cual genera una relación psicológica en cada sujeto. Para Thomas (1976), el conflicto es un proceso interactivo que, como cualquier otro, incluye percepciones, emociones, conductas y resultados de las partes intervinientes. Hablar de proceso posibilita una solución en donde se interactúa e incluyen pensamientos, generando conductas y por lo tanto resultados hacia el proceso por las partes que intervienen. De la misma manera los autores: Schmidt y Kochan (1972) dicen que el concepto de conflicto se refiere a la conducta que resulta de un proceso en el que una unidad busca un incremento de su propio interés en su relación con los otros. Este incremento debe resultar de una acción determinada, no de una circunstancia fortuita.

Oberschall (1978) plantea que el conflicto resulta de la interacción intencionada entre dos o más partes en un contexto competitivo. Se concluye que cada parte a la hora de interactuar plantea su realidad la cual genera una interacción junto a una intención hacia el otro donde se compite por un objetivo de interés. Cabe resaltar que si en algún momento hay desacuerdo el autor Hage (1980) lo define como el desacuerdo entre los miembros a cerca de los medios de la organización, los fines o ambos. Es decir que hay una insatisfacción latente en las dos partes. Existen acciones frente a la gran diversidad de definiciones y de criterios definicionales respecto al conflicto, “En el ámbito de la sociedad, reconociendo la complejidad inherente, se considera de manera integradora el conflicto como la tensión o diferencia que genera perturbación cognitiva y/o emocional, afectando la dinámica de los distintos proyectos que en ella se desarrollan. Tensión en cuanto a la presencia y sometimiento a la atracción de fuerzas opuestas, y diferencia porque indica variedad, diversidad,

heterogeneidad, pero igualmente discrepancia entre parecidos o semejantes, manifestando cualidades de oposición, disensión o controversia que podrían conducir a la cooperación. Perturba en cuanto altera o trastorna el orden, la inercia o la dinámica, constituyéndose en factor de renovación y cambio, evitando que se empobrezcan los procesos creativos.” B. Sánchez García (2010).

De lo anterior se deduce que la sociedad presenta diversas posturas frente a las resoluciones de un conflicto determinado donde hay tensión o diferencia que por lo tanto genera perturbación en el pensamiento de cada uno de los individuos y de la misma manera la emoción genera conductas agravantes o inhibidoras, que resuelven o afectan la dinámica de los procesos en desarrollo de cada sujeto involucrado, la Teoría del conflicto presenta enfoques para acercarse a los conflictos, el autor Coser (1956) dice que los conflictos al mantenimiento, armonización o adaptación de las relaciones y de las estructuras sociales. Por tanto, cada cultura tiene sus formas de arraigo las cuales hacen parte de la cultura y aportan al conflicto diversas de formas relación entre individuos de esta, teniendo en cuenta la armonía que se lleva en el desarrollo cultural.

El enfoque Psicosociológico.

Articula los enfoques de la psicología y de la sociología, ubicándose en el nivel de la interacción del individuo y la sociedad en el seno en el que vive; así, su centro son los seres humanos socialmente relacionados. Teniendo en cuenta que la psicología social, en su intento de aclarar la estructura del conflicto, ha utilizado la teoría de los juegos y el análisis sobre el poder, su simetría o asimetría. Von Neuman y Morgenstern (1944), Nash (1950), Bishop (1964). Se concluye que cada ser humano tiene su particularidad a la hora de interactuar socialmente hablando, es decir qué; si se le invita a jugar y se está implementando la teoría del juego según los autores en mención, el actor posiblemente se desempeñara de acuerdo a su interés.

Estructura del Conflicto

Jarés señala que: “al analizar y/o confrontar un conflicto para su resolución es imprescindible preguntarse por el contexto o escenario en el que se produce, los móviles o intereses que lo han causado, las posiciones que ocupa cada una de las partes en oposición y las estrategias o tácticas que ha usado”. Lo anterior para llegar a resolver determinado conflicto con austeridad donde las partes encuentren la satisfacción del evento. Finalmente, los diferentes autores plantean teorías de

como analizar los conflictos y poder resolverlos de diversas maneras donde nos dan a conocer los enfoques abordados desde la realidad social, en esta oportunidad es pertinente tenerlos en cuenta para el abordaje con las parejas, el cual es de interés para la compilación a investigar.

Capítulo III. Estrategias de Afrontamiento.

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.” Dicho de otro modo, las diversas estrategias para el afrontamiento de conflicto en parejas ayudan a apoyar y favorecer el contexto dado que la pareja se enfrenta a las distintas adversidades que surgen de manera interna (sentimientos, baja autoestima, confianza, entre otros) o de manera externa (malas experiencias amorosas, amigos, familia, entre otros) así pues, las estrategias protegen la relación de dichos conflictos y fomenta a métodos apropiados.

Para Romero (2008), “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.” En otras palabras, con respecto a la relación en pareja es indispensable que cada una de las partes tengan el afrontamiento o resistencia a la circunstancia de estrés porque en situaciones de conflicto se logre resolver y manejar de manera adecuada dichas situaciones buscando el bien mutuo.

Igualmente, (Fincham, 2003) “Las estrategias que pueden calificarse como positivas-constructivas o negativas-destructivas. Los procesos constructivos incluyen interacciones que dan lugar a la cooperación, conductas de resolución de problemas, intenciones para aprender sobre las necesidades del otro, confianza para hablar sobre los desacuerdos y centrarse en la relación más que en los aspectos individuales. Por el contrario, los procesos destructivos suelen referirse a interacciones de manipulación, coerción, escalación, dominación, subordinación, y rechazo o evitación del problema”. Es decir, el autor nos refiere que las estrategias pueden ser de dos tipos en situaciones de conflictos, una de ellas es favorable para la convivencia y el bienestar mutuo de los individuos, así mismo, el lado opuesto a la anterior se emplea de forma adversa a la solución del problema.

Simultáneamente con lo anterior el autor (Hojjat, 2000) afirma: Estrategias positivas-activas, en las que las parejas tratan de resolver el conflicto con una búsqueda equitativa de soluciones: exponen el problema, lo analizan e intentan alcanzar una solución de aceptación mutua; estrategias positivas-pasivas, en las que las parejas están interesadas en la búsqueda de una salida equitativa, pero se muestran pasivos para resolver el problema: ignoran el conflicto, no dicen nada negativo al compañero/a, se muestran callados/as. Las estrategias negativas-pasivas, en las que no se busca una solución satisfactoria para ambas partes y se muestra pasividad para resolver el conflicto: rechazan la comunicación, se mantienen distantes,

Por último, las estrategias negativas-activas, que implican involucrarse en conductas activas con resultados no equitativos y satisfactorios para las partes: mentir, forzar al compañero a aceptar su propia opinión, y ocasionar daños físicos y verbales. Dicho lo anterior, es importante conocer las estrategias de resolución de conflictos que se emplean en las relaciones de parejas, para poder analizar cuales aportan un bienestar mutuo al momento de solucionar una dificultad a largo plazo, también se deben reconocer las estrategias negativas que afectan o deterioran la relación, debido a que dichas estrategias pueden llegar a resolver un conflicto pero solo a corto plazo, puesto que nunca se logró a un acuerdo equitativo y satisfactorio para ambas partes.

También (Downs, 2003) afirma “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, 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”. Dicho de otra manera, en la resolución de conflictos se puede encontrar dos tipos de pareja, en primer lugar, encontramos a las parejas que resuelven los conflictos en el momento y dejan en el pasado los problemas ya resueltos sin volver a retomar en algún momento, por otro lado, la pareja que acumulan los conflictos y nunca olvidan los inconvenientes vividos en el pasado al momento de resolver un conflicto actual, por ello es difícil resolver sus diferencias.

Además, según Seligman (2011): “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, 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.” De modo que, estos elementos juntos forman una base sólida en la que se logra construir una mejor vida. Así mismo, si queremos obtener una relación de pareja saludable es necesario tener diferentes componentes positivos que aporten a la construcción del bienestar mutuo, mediante el fortalecimiento del compromiso para adquirir logros personales e interpersonales.

La comunicación.

Es el acto que permite poner en común una información. La comunicación se da en todas las especies animales, aunque con diferencias muy importantes respecto a la comunicación humana; así por ejemplo los animales poseen un repertorio muy limitado y su contenido está fijado de antemano. En el hombre, por el contrario, la comunicación puede realizarse de una forma más libre y consciente, permite expresar muchos matices y se puede llevar a cabo a través de diferentes modos. La necesidad de expresarse está en estrecha relación con la necesidad de comunicarse, aunque en principio algunas manifestaciones expresivas no tienen necesariamente una intención comunicativa; es en la interacción o en la capacidad de respuesta de otros interlocutores, cuando se empieza a establecer la relación entre unos y otros, a partir del intercambio de códigos, socialmente compartidos, que permitirá el proceso de comunicación entre los individuos.

Según lo anterior, comunicar es entonces, llegar a intervenir consigo mismo, es decir, es una actividad que abarca el carácter racional y emocional concreto del hombre, dado que el mismo, tiene la necesidad de interactuar con los demás a través de sus ideas, desde la señal, el gesto o la imagen, hasta la palabra hablada o escrita que obtienen sentido o significación de acuerdo con prácticas previas usuales, como lo afirma Ferrer, “consiste en establecer comunicación con un propósito de entendimiento, es decir, pretende lograr algo en común por medio del mensaje que se intenta compartir” Dalziel Duncan citado por el autor. Lo anterior demuestra que los seres humanos tienen la necesidad de relacionarse con los otros para adquirir conocimientos y aprendizajes del mundo que les rodea, a través de múltiples expresiones cargadas de sentido y significado. Por consiguiente, todo acto comunicativo es un intercambio de información o mensajes a través de un medio que puede ser acústico, eléctrico, visual, etc., entre un emisor y un receptor, quienes comparten un código, de manera que el mensaje es codificado por el emisor y decodificado por el receptor; así para comunicarnos nos valemos de signos, señales y símbolos, que cumplen diferentes objetivos.

En todo proceso comunicativo es necesario que exista como mínimo dos interlocutores, lo cual garantiza que los elementos que intervienen en la comunicación se evidencien, esto es: el emisor, quien es la persona que emite el mensaje; el receptor, la persona o personas que reciben el mensaje. Pueden estar presentes físicamente o pueden estar distantes en el espacio; el mensaje, que es la información que se transmite, lo que se quiere decir; el canal, es el medio o vía utilizado para transmitir el mensaje; y el código, que es el conjunto de signos y reglas necesarios para la elaboración del mensaje. De esta manera, el proceso de comunicación posibilita a los seres humanos el entendimiento, el cual, a partir de diversas formas de comunicación, tiene como único fin realizar la socialización de una persona con otra, lo que permite que las personas se conozcan a sí mismas y por ende a las demás; así como permitir el conocimiento de la realidad que les rodea.

Dado que vivimos en sociedad, los seres humanos nos relacionamos y para ello nos comunicamos, emitiendo y captando múltiples mensajes. Y es que en nuestra cotidianidad estamos inmersos entre diversos signos, señales y símbolos, que abarcan desde un gesto o una mirada, hasta los afiches publicitarios o los medios de comunicación social, como la televisión y la prensa. Tal como afirma el semiólogo italiano Humberto Eco, "la cultura es comunicación". Así, todo acto comunicativo es el intercambio de información o mensajes a través de un medio que puede ser acústico, eléctrico, visual, etc., entre un emisor y un receptor, quienes comparten un código, de manera que el mensaje es codificado por el emisor y decodificado por el receptor.

La expresión.

Etimológicamente hablando, la palabra expresión proviene del término latino "expressus" que significa "exprimido", "salido", en consecuencia, significa dar a conocer naturalmente los pensamientos y emociones de la realidad por medio de la palabra, gestos o actitudes. El ser humano por medio del lenguaje como medio de expresión, utiliza diversas maneras para interactuar con otras personas y a su vez encuentra diferentes sentidos interpretando los distintos tipos de signos que se manifiestan en una cultura, donde se da o se recibe información acerca de sus necesidades, deseos, percepciones, conocimientos o emociones de los otros.

La dimensión comunicativa es una de las características del ser humano que lo diferencia de otras especies. Así, el hombre es un ser capaz de expresarse de distintas formas, y a través de múltiples modalidades. Particularmente la dimensión comunicativa es el medio que permite la

interacción con los demás, consigo mismo y con el medio; dicha dimensión contiene distintas formas de y a través de múltiples modalidades. Particularmente la dimensión comunicativa es el medio que permite la interacción con los demás, consigo mismo y con el medio; dicha dimensión contiene distintas formas de interacción que posibilitan a los sujetos establecer diálogos que permiten expresar, sentimientos, emociones, necesidades y pensamientos.

El lenguaje como la herramienta de la comunicación.

El medio por el que nos comunicamos los seres humanos se llama lenguaje, el cual se puede definir como “un conjunto de signos estructurados que dan a entender una cosa” (Morris, W., 1985 p.37). Puesto que por medio del lenguaje el ser humano comprende su entorno y puede relacionarse con sus semejantes, desempeña una función central en la sociedad, puesto que tiene una naturaleza social. El lenguaje es concebido por algunos autores como “el gran instrumento de comunicación de que dispone la humanidad, íntimamente ligado a la civilización, hasta tal punto que se ha llegado a discutir si fue el lenguaje el que nació de la sociedad, o fue la sociedad la que nació del lenguaje”. (Seco R., 1990. Citado por Fernández de la Torre, p7). en consecuencia, la adquisición del lenguaje se realiza de una forma natural en la interacción con el medio, lo cual supone que las vivencias y experiencias de los sujetos mueven o jalonan las diferentes formas de expresión, bien sean verbales o no verbales.

El lenguaje, como expresión del pensamiento depende de una capacidad mental superior, que tiene su asiento en las especializadas estructuras del sistema nervioso central; el cerebro humano, especialmente en su hemisferio izquierdo, posee áreas que, interconectadas de manera compleja, permiten que el individuo comprenda lo que escuche, observe o lea, lo relacione con conceptos previos, evoque, describa, busque explicaciones, asocie, haga predicciones, argumente y proponga soluciones, bien sea a través de la expresión oral, o mediante la escritura. Entre tales estructuras se destacan la corteza auditiva primaria, el área de asociación auditiva o Área de Wernicke (relacionada con la comprensión auditiva del lenguaje), el área visual, los giros angular y supra marginal (conocidos como la base de datos, donde el sujeto guarda todas las representaciones mentales del mundo circundante, construidas a partir de su experiencia), el fascículo arqueado (que facilita la interacción entre las funciones auditivas y motoras del lenguaje), el área de Broca (donde se configura el programa motor del habla) y otras porciones de la corteza motora, ubicadas en el lóbulo frontal, que intervienen en la prosodia (matices que le confieren expresividad al discurso

oral) y en las destrezas manuales que facilitan la escritura. El lenguaje, desde esta perspectiva, puede verse como una compleja función mental superior, que no puede ser desarrollada por ninguna otra especie animal.

Ahora bien, al hablar del carácter simbólico del lenguaje, se hace referencia a la posibilidad única que tiene el hombre para construir representaciones mentales de todo cuanto le rodea (símbolos), incluso de fenómenos, objetos o personas con los que nunca se haya tenido contacto directo (una lluvia de meteoritos, un cohete, Cristóbal Colón) o que no tengan un referente físico en la realidad (el amor, la amistad, la bondad). Estas representaciones mentales le permiten formar nociones y conceptos, con los cuales se desarrolla y enriquece el pensamiento. A partir de las explicaciones anteriores, se hace evidente la estrecha relación existente entre el lenguaje y el pensamiento, y es que la formación de nociones y conceptos, dada por la función simbólica del lenguaje, se constituye en la base para la formación de las ideas y para el desarrollo de las habilidades de pensamiento (descripción, explicación, asociación, inferencia, predicción, argumentación), que se fundamentan en el razonamiento verbal y se exteriorizan sólo a través del lenguaje. Con razón afirman los psicolingüistas que no hay pensamiento sin lenguaje y que el lenguaje no puede enriquecerse sino a través del desarrollo del pensamiento. En cuanto al carácter creativo del lenguaje, éste se explica por la infinita cantidad de mensajes que pueden construirse, a partir de un número limitado de signos lingüísticos (propios de un idioma o lengua), cuyas múltiples combinaciones y acepciones hacen completamente imposible que dos personas expresen de igual manera una misma idea, e incluso que una misma persona exprese dos veces la misma idea de la misma forma.

Por ello, después de ver el sustento de la facultad humana del lenguaje, es posible comprender la dimensión comunicativa del desarrollo humano como su principal función; es decir, no serviría de mucho evocar, describir, buscar explicaciones, asociar, inferir, hacer predicciones, argumentar y proponer soluciones para sí mismo; estas habilidades, cuyo sustento es el lenguaje, cobran verdadera relevancia porque se ejecutan para comunicar el conocimiento, para compartir ideas y experiencias, para expresar sentimientos y pensamientos; en suma, para interactuar con otros, que nos enriquecen también con sus conocimientos, ideas, experiencias, sentimientos y pensamientos; para construir con esos otros (a partir de los conocimientos, ideas, experiencias, sentimientos y pensamientos compartidos y enriquecidos) nuevas formas de comprender e interpretar el mundo y

de afrontar los problemas de la vida cotidiana (grandes y pequeños, complejos y simples, individuales y colectivos).

La expresión verbal o lenguaje verbal: lo oral y lo escrito

La expresión verbal puede entenderse según Blake y Haroldsen como “el atributo que distingue notablemente al hombre”(Blake, D, y Haroldsen, 1980, 7), por lo tanto pertenece a la gente, a los grupos, a los países; en otras palabras, la expresión oral o verbal, es la capacidad desarrollada del ser humano para expresarse con sus semejantes para establecer conceptos, ideas y términos con significados específicos, lo cual le permite ponerse en contacto y establecer conexiones con sus pares, partiendo de ella entonces, la oportunidad de establecer objetivos, metas y proyectos en común, con el lenguaje verbal las doctrinas se vuelven palabras. “Los cambios de pensamiento y con la evolución de nuestros pueblos en todas sus actividades; tales cambios influyen en los distintos modos de decir o nombrar las cosas; surge así otro término ligado a la expresión, al lenguaje y a la comunicación humana: la lengua” (Ferrer, 1994 p.23-25).

En este sentido, se entiende la lengua como la manera en que un grupo o una sociedad utilizan el lenguaje verbal acorde a su región, forma de vivir y comportarse; es la forma de expresarse a través de la palabra ya sea hablada o escrita. Como lo explica Ferdinand de Saussure, el habla es el uso, el instrumento individual, y la lengua la estructura, el tejido gramatical, el pensamiento organizado de un pueblo o una sociedad; la lengua es la que une a las personas y, en gran medida, hace a una nación.

Por consiguiente, la “expresión oral” refiere a la forma de comunicación verbal, que emplea la palabra hablada, integrada por un conjunto de signos fonológicos convencionales, como modo de exteriorizar las ideas, sentimientos, pedidos, órdenes, y conocimientos de una persona; y que le permite mantener un diálogo o discusión con otras.

La escritura

Vigotsky (1977) refiere que la escritura representa un sistema de mediación semiótica en el desarrollo psíquico humano, que implica un proceso consciente y autodirigido hacia objetivos definidos previamente. Durante este proceso la acción consciente del individuo estará dirigida hacia dos objetos de diferente nivel. Uno, son las ideas que se van a expresar. El otro está

constituido por los instrumentos de su expresión exterior, es decir, por el lenguaje escrito y sus reglas gramaticales y sintácticas, cuyo dominio se hace imprescindible para su realización. Por ello, la escritura como mediadora en los procesos psicológicos, activa y posibilita el desarrollo de otras funciones como la percepción, la atención, la memoria y el pensamiento, funciones que además están involucradas en el proceso de composición escrita, como bien lo expone Luria.

El lenguaje escrito es el instrumento esencial para los procesos de pensamiento incluyendo, por una parte, operaciones conscientes con categorías verbales, permitiendo por otra parte volver a lo ya escrito, garantiza el control consciente sobre las operaciones que se realizan. Todo esto hace del lenguaje escrito un poderoso instrumento para precisar y elaborar el proceso de pensamiento. (Luria, A.R., 1984, p.189). La escritura en esta etapa está constituida por signos gráficos que tienen características indiscutibles de la escritura convencional, y por grafías convencionales que no usan convencionalmente. La supresión sistemática de los artículos es la primera manifestación, en este periodo, de la distinción que hace el niño entre imagen y texto, y es conocida como “hipótesis de nombre”, donde la escritura solo representa un aspecto del objeto.

Fonetización de la escritura en este periodo se puede decir que los sujetos ya tienen los esquemas mentales que les permiten percibir que la palabra escrita tiene partes diferenciadas; en este sentido, el adolescente trata de hallar la correspondencia entre la partición de la emisión de la palabra oral y la palabra escrita. Tal partición corresponde por lo general a la sílaba, por lo que en esta fase aparece lo que se denomina “hipótesis silábica”. Inicialmente, realizan una correspondencia entre la duración de la emisión y la palabra escrita; posteriormente van estableciendo la correspondencia entre partes de lo oral y partes de lo escrito, para finalmente estabilizar la correspondencia uno a uno, es decir a cada parte de la palabra oral (golpe de voz), corresponde una grafía que, por lo general en el castellano, es una vocal. La aparición de la hipótesis silábica es muy importante dentro del proceso de adquisición de la lengua escrita pues constituye la relación directa entre la escritura y el lenguaje, en tanto pauta sonora con características propias y desligadas de los objetos que representa.

A manera de conclusión, se puede afirmar que escribir es un proceso complejo que involucra a su vez, una serie de subprocesos. En un nivel básico requiere el conocimiento de las convenciones alfabéticas y ortográficas del sistema de escritura, así como la coordinación de un tema, su desarrollo, la selección de palabras y expresiones, el orden de presentación de las ideas, en fin una

serie de subprocesos a través de los cuales se busca la unidad del discurso que se desea comunicar, razón suficiente para considerar que este tipo de lenguaje requiere ser estimulado desde edades tempranas, con el propósito de asegurar su despliegue en el marco de los procesos formativos que se desarrollan a lo largo de la vida del ser humano.

Estrategias, técnicas y habilidades para el manejo de los conflictos.

Se pueden destacar habilidades como; comprender sus propios sentimientos hacia el conflicto, escucha atentamente, brindar opciones para resolver el conflicto. Así mismo estrategias tales como la integración, la dominación, el servilismo, la evitación y el compromiso

La habilidad de comprender sus propios sentimientos hacia el conflicto, esto significa reconocer la causa del conflicto, o sea, las palabras o acciones que inmediatamente provocan en usted una reacción emocional como el enojo o la ira. Una vez reconocida la causa del conflicto será más fácil controlar las emociones. De la misma manera escuchar los actores y detonantes generadores del conflicto para llegar a la solución de este, sin olvidar que toda emoción debe ser expresada en el momento para descargar dichas emociones; *La habilidad de escuchar atentamente*, escuche con todo cuidado en lugar de pensar en lo que deberá decir usted después, el escuchar atentamente requiere concentración y lenguaje corporal que indique que usted está prestando atención. Se debe tratar de comprender lo que la otra persona está diciendo para poder llegar a la interpretación de lo que el sujeto nos quiere manifestar; es importante reconocer que es un ser humano el cual afrontado diversas situaciones en su diario vivir. Por lo anterior se concluye que todo mediador de ser ajeno a la situación y muy asertivo para llegar a la solución del determinado conflicto sin dar importancia al tipo de conflicto que se está abortando.

La habilidad de brindar opciones para resolver el conflicto, muchas personas sólo pueden concebir dos maneras de manejar el conflicto que son, pelear o evitar el problema. Asegúrese de que los datos son los correctos, explore todas las ideas que pueden ayudar a resolver la discusión y debata los pros, los contras y las consecuencias. Dentro de esta habilidad se destacan ciertas características tales como; La competición, la distributiva que hace referencia a ganar-perder, el regateo. Satisfacer sus necesidades es importante, satisfacer las necesidades de los demás no es importante para usted; la colaboración, la integrativa hace referencia a ganar-ganar. Es satisfacer

las necesidades tanto tuyas y las de su contraparte es importante que se de esta colaboración en conjunto para llegar a un mutuo acuerdo y ambas partes queden en plena satisfacción.

En este orden de ideas, el compromiso el cual pretende satisfacer las necesidades tuyas y las de la contraparte es moderadamente importante para que este compromiso sea satisfactorio para las dos partes; el evitar, cuando el individuo es indiferente tanto a sus necesidades como a las de los demás no actúa gustosamente frente a diferentes situaciones, y el acomodar, que hace referencia simplemente a rendirse o conformarse. En general, los más exitosos negociadores inician asumiendo una negociación colaborativa integrativa o ganar-ganar. Los buenos negociadores tratarán una negociación ganar-ganar o contribuirán a una situación donde ambas partes se sientan ganadores. Las negociaciones tienden a ser mejores para ambas partes cuando están en una situación ganar-ganar o ambas partes se acercan a la negociación deseando crear valor o satisfacer tanto sus necesidades como las de la otra persona.

Igualmente, dentro de las estrategias anteriormente mencionadas, tenemos *la integración*, la cual comprende planear alternativas; abrir líneas de comunicación; hacer declaraciones descriptivas, abiertas, calificativas, solicitantes o apoyo; hacer declaraciones descriptivas, abiertas, calificativas, solicitantes o de apoyo; hacer concesiones; aceptar la responsabilidad; maximizar las semejanzas y minimizar las diferencias, lo anterior con el objetivo de encontrar soluciones satisfactorias para ambas partes; *La dominación*, usar poder de posición, agresión, dominación verbal, perseveración, hacer declaraciones de confrontación, sensaciones, críticas personales, rechazo, amenazas; ser sarcásticos, hacer burlas, preguntas agresivas, negar la responsabilidad a expensas de la otra parte. Es importante encontrar un acuerdo satisfactorio a nivel individual por las dos partes que se encuentra en desacuerdo hacia resolver determinada situación; *la evitación*, la cual hace referencia a abandonar física y /o psicológicamente el conflicto, negar la existencia del conflicto; cambiar y/o evitar determinados temas; emplear declaraciones no- comprometidas, hacer declaraciones irrelevantes o bromear. Intentar sortear el desacuerdo. Es decir que las dos partes del conflicto entre a interactuar por medio de un juego por ejemplo y así llegar a una solución donde previamente se dialogue; y por último *el compromiso* consistente en reducir las diferencias entre las partes; buscar un camino intermedio con la otra parte, sugerir un intercambio de ofertas, maximizar las ganancias y minimizar las ganancias y minimizar las pérdidas; ofrecer una resolución rápida del conflicto. Con el objetivo de una solución intermedia.

Metodología

La presente investigación siguió un diseño bibliográfico o también llamado documental ya que, está basado en la búsqueda, recuperación, análisis e interpretación de datos secundarios, es decir aquellas obtenidas y registradas por otros investigadores en fuentes documentales tales como las impresas, o electrónicas y como en toda investigación, el propósito de este diseño es, además el aporte de nuevos conocimientos. Es decir que, esta compilación pretende analizar de forma crítica las investigaciones que se han realizado a nivel internacional, nacional y regional sobre las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en parejas adicionalmente se optó por este tipo de metodología ya que los diseños bibliográficos permiten, la identificación de las características o propiedades de las teorías existentes hasta la fecha; la examinación de los aportes bibliográficos por parte de los autores más destacados en la historia del conflicto en pareja; la interpretación de postulados y eventos que constituyen el objeto de los intereses investigativos por medio de las fuentes secundarias: libros, revistas documentos, tesis, monografías, artículos entre otros. De esta manera, teniendo en cuenta que los objetivos del proyecto giran en torno a los estados del arte, la identificación de los procesos psicológicos que posibilitan el desarrollo de estrategias, así como identificar las formas en que se manifiesta dichas estrategias.

Este diseño trae consigo unas etapas o fases por las que se debe atravesar para poder lograrlo, estas etapas son; primero, la búsqueda de las fuentes de información ya sean físicas o electrónicas; la segunda fase es la lectura inicial de dichas fuentes de información; la tercera fase es la recolección de datos mediante la lectura evaluativa y la realización de resúmenes; y por último el análisis y la interpretación de la información recolectada en la tabla correspondiente.

Análisis y Discusión de Resultados

Tabla 1, Análisis de resultados.

| Investigación | Título | Autor | Año | Población | Metodología | Resultados | Conclusiones |
|---------------|---|---------------------------------|------|------------|--|---|---|
| Internacional | Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: Negociando en lo cotidiano | Correa, N. & Rodríguez, J | 2014 | No refiere | Estudio cualitativo, de tipo explicativo | Canary y Cupacho (1988) clasificaron las estrategias de resolución de conflictos en las parejas, en tres categorías, la primera de ellas la integrativas en la que los miembros de la pareja negocian sobre el problema señalando los aspectos positivos y expresando la verdad, exponiendo sus puntos de vista hasta llegar a un acuerdo satisfactorio para ambas partes; segundo las distributivas que consisten en aquellas que suelen ser sarcásticas, hostiles y dañinas respecto al compañero/a, este tipo de estrategias producen una escalada en el conflicto que puede tornarlo en destructivo. Por último, las estrategias de evitación y rechazo no suelen ser de confrontación directa, pero se perciben como negativas al entender que la otra parte ignora, rechaza el problema, o bien se mostraría competitivo/a en caso de abrirse la discusión. | Las estrategias de resolución de conflictos son sensibles a la influencia de variables moduladoras como el género, nivel de estudios, la edad, el ciclo vital familiar, etc. que condicionan los cursos de acción en la gestión de los conflictos cotidianos, y que es necesario considerar; Los tópicos de discusión suelen coincidir en la mayoría de las parejas. Sin embargo, determinados temas parecen ocasionar mayor dificultad que otros para su negociación. Ya que las estrategias no operan en el vacío, es necesario conocer qué características presentan los principales temas de discusión como el dinero, los hijos, el reparto del trabajo de los quehaceres del hogar de las parejas; Junto con el análisis global de las estrategias de resolución de conflictos, se requieren estudios más específicos para detallar las secuencias de acción que se desencadenan en el curso de un conflicto. |

| | | | | | | | |
|---------------|--|--|------|---|--|--|---|
| Internacional | Resolución de Entrampes en Parejas en Conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas | Villanueva, L; Poulsen, G; Armijo, I; Pereira, X & Sotomayor | 2009 | siete terapeutas de pareja; veintiún parejas de clase media-alta, en su primer matrimonio | Estudio exploratorio, con un diseño comparativo, descriptivo-analítico | El análisis de la información recopilada se lleva a cabo de acuerdo a los procedimientos consignados por la Grounded Theory En primer lugar, se procedió a transcribir el material obtenido, luego se codificaron los datos recopilados, de tal manera de ir articulándolos descriptiva y analíticamente; Los entrampes se dan en distintos niveles de interacción, los cuales pueden ser simétricos o complementarios y en sus contenidos pueden ser emocionales o de significados y creencias. Al combinarlos pueden dar distintas modalidades de entrampe: simétrico emocional, simétrico de significados o creencias, complementario emocional o complementario de significados o creencias. | Los terapeutas conciben la resolución de los entrampes y sus factores protectores y consecuencias, amparados en sus reflexiones clínicas y sus categorías provienen de lineamientos teóricos de distintos ámbitos de la psicología y específicamente de modelos en terapia familiar y de parejas. Las grandes categorías de los factores facilitadores combinan elementos actitudinales y procesales tales como la disposición al cambio, enfrentar el problema, comunicación y cambio en la pauta; Las parejas consideran como fundamental la aceptación del otro, lo que implica empatía, conocimiento propio y del otro y aprender del otro. La aceptación como modo relacional tiene apoyo empírico en los citados trabajos de Gottman; Sobre las consecuencias de la no resolución las parejas mencionaron los mismos escenarios que los terapeutas y agregaron las consecuencias en los hijos |
| Internacional | El perdón como estrategia de afrontamiento. Una mirada desde el modelo de la | Rocha, A., Amarís, M., López, W | 2017 | | Revisión sistemática de la literatura | Como resultado se encontró un total 204 publicaciones, de las cuales 39 artículos corresponden al área de la psicología que aborda el perdón como estrategia de | La revisión de la literatura realizada da cuenta de diversos aportes teóricos y empíricos que posibilitan la comprensión del perdón como estrategia de afrontamiento, |

| | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|------|--|---|---|--|
| | complejidad del afrontamiento | | | | | <p>afrontamiento en la línea soportada por la teoría del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986), y que permiten contemplar el aporte a la línea en distintos contextos.</p> <p>A nivel general, los efectos del perdón pueden llegar a trascender al individuo y su relación con el ofensor, en la medida que el estado psicológico del perdón puede motivar comportamientos pro sociales hacia los demás (Karremans y Van Lange, 2008). Así, el perdón puede (o no) producir perspectivas más pacíficas y armoniosas, (Worthington, 2005), ser una alternativa creativa para el mantenimiento de la red de apoyo social, y el incremento de factores relacionales asociados a las habilidades sociales, calidad en las relaciones y manejo de conflictos</p> | <p>mostrando el auge emergente de estudios en diversos contextos, abriendo posibilidades para futuras investigaciones, proveyendo elementos aplicables a procesos de intervención, y proporcionando un panorama que precede al modelo de la complejidad del perdón.</p> <p>A nivel interpersonal, se resalta el bienestar y la persistencia de las relaciones (Karremans y Van Lange, 2008). El perdón puede posibilitar la reconciliación, aunque no siempre es una consecuencia positiva del perdón, porque puede poner al ofendido en una situación de riesgo de ser revictimizado si se trata de una relación abusiva y maltratadora, por lo tanto, es pertinente tener en cuenta el marco relacional (Guzmán, 2010). Sin embargo, el perdón a sí mismo es un proceso que si involucra la reconciliación, porque el ofendido y el ofensor son la misma persona (Hall y Fincham, 2005).</p> |
| Internacional | Estrategias de afrontamiento ante conflictos conyugales que utilizan las parejas no problemáticas | Alvarado, M | 2014 | Seis matrimonios, que tenían entre cinco y diez años de casados; lo que equivale a doce personas | Investigación cualitativa con diseño narrativo y fenomenológico | Se identificaron las distintas estrategias de afrontamiento, las cuales propuso Frydenberg (1997). Carver & Scheier (1994) afirman que las estrategias de afrontamiento son procesos concretos y específicos, los | 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 |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---|------|---|---|--|--|
| | de 4 a 10 años de casados | | | | <p>cuales pueden modificarse dependiendo de las circunstancias desencadenantes.</p> <p>En los resultados, se evidencia que cada miembro de la relación conyugal utiliza distintas estrategias, asimismo, 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.</p> <p>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.</p> | <p>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.</p> <p>Las parejas 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.</p> <p>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.</p> | |
| Internacional | Inteligencia emocional, celos, tendencia al abuso y estrategias de resolución de | Perles, F., García, J., Canto, J., Moreno P. | 2011 | Doscientas noventa y cuatro personas entre hombres y mujeres. | Diseño cuantitativo | <p>Los resultados de la prueba <i>t</i> de comparación de medias para comprobar si existían diferencias entre hombres y mujeres mostraron diferencias significativas únicamente en la subescala de</p> | <p>En cuanto a la correlación entre las estrategias propias de resolución de conflictos y la inteligencia emocional, ésta es muy significativa y de sentido negativo, tal como se esperaba. Hay que destacar</p> |

| | | | | | | | |
|---------------|---|--------------------------------|------|--|---------------------|--|---|
| | conflicto en la pareja | | | | | <p>estrategias de resolución de conflictos de la pareja, las puntuaciones medias de las mujeres son más altas que las puntuaciones medias de los hombres; lo que indica que la percepción de las mujeres en cuanto a las estrategias de resolución de conflictos que utilizan sus parejas es que éstas son más violentas que la percepción que tienen los hombres. En cuanto a los síntomas físicos de malestar, las puntuaciones de las mujeres también son mayores; es necesario destacar la correlación existente de forma muy significativa y negativamente entre celos con la inteligencia emocional, y positivamente con la tendencia al abuso (inestabilidad afectiva, trato parental negativo y síntomas de trauma) y con las estrategias de resolución de conflictos propias y de la pareja</p> | <p>también que la inteligencia emocional correlaciona de forma negativa con algunas de las subescalas del PAS. El análisis de correlación en función del género ha evidenciado resultados muy similares a los encontrados en la población general; no obstante, cabe mencionar que en las mujeres no existe correlación entre las estrategias propias de resolución de conflictos y el trato parental negativo; por orden de importancia, las variables predictivas son las estrategias de resolución de conflicto de la pareja, la inestabilidad afectiva, los celos, la inteligencia emocional y los síntomas de trauma, teniendo un importante peso predictivo las dos primeras variables indicadas; es decir, las estrategias de resolución de conflictos de la pareja y la inestabilidad afectiva.</p> |
| Internacional | Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes | García, F; Fuentes, R; Sánchez | 2016 | Ciento sesenta sujetos, de los cuales noventa y siete son mujeres y sesenta y tres hombres con edades comprendidas entre los | Diseño cuantitativo | <p>El análisis correlacional permitió distinguir que los tres componentes del amor (pasión, compromiso e intimidad), las actitudes de <i>eros</i> y <i>ágape</i> y el estilo de negociación mantenían una relación positiva y significativa con satisfacción en la pareja, por lo que su presencia podrían</p> | <p>El nivel de satisfacción en la pareja, tanto en personas casadas como en convivencia, está relacionado con la vinculación y cercanía emocional y sexual, así como también la capacidad de resolver constructivamente las diferencias. Esto nos lleva a la necesidad de continuar la investigación en esta materia,</p> |

| | | | | | | | |
|---------------|--|--|------|---|---------------------|---|--|
| | | | | vientres y los cuarenta años | | considerarse funcionales al bienestar percibido al interior de la relación de pareja, A su vez, la actitud y los estilos de confrontación, retirada y sumisión mostraron correlaciones negativas con la satisfacción en la pareja, por lo que pueden ser consideradas disfuncionales. Respecto a los estilos de resolución de conflictos, los datos muestran que tanto hombres como mujeres utilizan en mayor medida el estilo de negociación, también funcional a una buena satisfacción en la pareja. Sin embargo, manifiestan diferencias significativas en el uso de otros dos estilos más disfuncionales, pues los hombres usan más que las mujeres el estilo de sumisión y las mujeres usan más la confrontación. | pues de acuerdo con Cooper y Pinto (2008), este conocimiento podría contribuir no solo a comprender las dinámicas de pareja sino también intervenir en ellas cuando se presenten dificultades |
| Internacional | Estilos de resolución de conflictos y violencia entre parejas adolescentes | Bonache, H., Ramírez, G., González, R. | 2016 | Quinientos noventa y dos adolescentes en el primer estudio Mil novecientos treinta y ocho adolescentes en el segundo estudio | Diseño cuantitativo | La discriminación perpetradores altos y bajos mostró una sensibilidad del 88% y una especificidad del 65,3% con una precisión del 75,7%. En el caso de la victimización, se obtuvo una sensibilidad del 82,3% y una especificidad del 75,3% con una exactitud del 78,6%. También, se detectaron efectos significativos para la perpetración y la | El abuso emocional y físico tiene una prevalencia elevada en la población adolescente y se asocia a consecuencias graves para la salud y el desarrollo (Fernández-González et al., 2014; Vagi, Olsen, Basile y Vivolo-Kantor, 2015). No obstante, al tiempo que se reclama reorientar las intervenciones para reforzar la resiliencia (Grych, Hamby y Banyard, |

| | | | | | | | |
|----------|--|-------------|------|--|--------------------|--|---|
| | | | | | | victimización de la violencia en el noviazgo. Los que puntuaron más alto en victimización o perpetración indicaron usar la implicación y la retirada, tanto ellos como sus parejas, más a menudo que los que puntuaron más bajo. Además, no se hallaron diferencias significativas en el uso de la estrategia positiva. | 2015), se viene prestando poca atención a procesos como los patrones de comunicación, que sustentan las dinámicas relacionales violentas en la adolescencia. En este sentido, las estrategias de resolución de conflictos son un objetivo adecuado, ya que pueden incrementar la capacidad individual para manejar los afectos negativos y mantener los positivos. |
| Nacional | Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios | Valencia L. | 2011 | Doscientos diez estudiantes universitarios; ciento cuatro mujeres y ciento seis hombres. | Diseño cualitativo | En el grupo de estudiantes universitarios figura como causal de conflicto más frecuente los problemas de comunicación, con un 64,2% en los hombres y un 67,3% en las mujeres. En segundo lugar, aparece la pérdida de la libertad (51,9% en los hombres y 44,2% en las mujeres). Muy cercana a esta aparece la infidelidad, con un 48,1% en los hombres y 49% en las mujeres. Las cuestiones económicas tienen menor relevancia (16% en los hombres y 12,5% en las mujeres). Los problemas relacionados con la sexualidad alcanzaron, en los hombres, un 15,1% y, en las mujeres, un 11,5%. El menor porcentaje aparece asociado al maltrato físico y psicológico: 6,6% para los hombres y 14,4% para las mujeres. | Estas estructuras relacionales no dependen exclusivamente de demandas externas o costumbres socioculturales, sino de la autonomía de una persona en el sentido de formar o no parte de una relación de pareja y de elegir el tipo de relación a establecer; Solo con aceptar que son diferentes a su pareja, los universitarios pueden sobrepasar el inconveniente de los desacuerdos. Para que esto suceda es fundamental una permanente y eficaz comunicación, un diálogo tranquilo, que posibilite solucionar todo conflicto y transformarlo en una enriquecedora experiencia de crecimiento personal y de pareja. |

| | | | | | | | |
|----------|---|---|------|---|---|--|---|
| | | | | | | Entre las causales de conflicto en las relaciones de pareja predominan los celos y la desconfianza con un 33%; la falta de comunicación con un 12,4%; la infidelidad (7,1%); el poco tiempo dedicado a la pareja (5,2%); irrespeto verbal o físico (4,8%); pérdida de la libertad (4,8%) y los cambios emocionales, comportamentales o de actitud por parte de la pareja (2,9%). | |
| Nacional | Efectos de la mentira en las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios heterosexuales | Yáñez, H., Ferrer, F, Ortiz L; Yáñez, G | 2017 | Mil ciento noventa y dos estudiantes , de los cuales setecientos cincuenta y uno eran mujeres y cuatrocientos cuarenta y uno eran hombres | Investigación descriptiva, con un diseño transversal no experimental y muestreo probabilístico. | Respecto al primer momento, que aborda la conducta inmediata del encuestado, se observa que la conducta de mayor frecuencia fue la de Reclamar con un 45,9% de las mujeres y 40,5% de los hombres; seguida de la conducta de Conversar con un 26,1% hombres y 25,9% mujeres; Con menor frecuencia se presentó la conducta de Pelear, muy similar en mujeres con un 15,6% como en hombres con un 13,2%; así como la conducta de Terminar, que se presentó de manera similar en los dos géneros con un 5,8%. Al momento del reconocimiento de la situación de mentira, se encontró que la conducta de Mejorar la relación, fue la que se presentó con mayor frecuencia en 40,1% en las | Se evidenciaron la no existencia de diferencias marcadas respecto al impacto de la mentira en las mujeres y los hombres en su conducta posterior. Por el contrario, curiosamente, la experiencia de la mentira en su relación se considera una oportunidad para establecer mecanismos de relación constructivos; aunque el mentir por parte de su pareja afectó en alto grado a los estudiantes encuestados, la reacción de Reclamar y Conversar logró que la pareja Mejorara su relación |

| | | | | | | | |
|----------|---|------------------------|------|--|--|--|--|
| | | | | | | mujeres y 35,9% en los hombres. De otra parte, el 22,6% de las mujeres y el 17,3% de los hombres señalaron Actuar con distancia hacia la pareja, sin espontaneidad ni implicación afectiva pero continuando la relación | |
| Nacional | Estilos de resolución de conflictos en estudiantes universitarios | Parra, H y Jiménez, B. | 2016 | Mil trescientos estudiantes universitarios | Diseño cuantitativo, muestra por conglomerados | Se observó que los estudiantes universitarios resolvieron sus conflictos por evitación, compromiso y acomodación, obteniendo puntajes superiores a 8 puntos en solución de conflictos por evitación. Aplicada la prueba de hipótesis, no todos los estudiantes son iguales; test de Kruskal Wallis para variables competición, colaboración, compromiso, evitación, acomodación; se observó que las medias no son iguales ($p=0.0008$, $p< 0.05$). Es decir, hay diferencia significativa en los procedimientos. Se confirmaron valores más altos en solución de conflictos por evitación ($p=0$). No obstante, la probabilidad de encontrar un individuo que resuelve conflictos por acomodación es mayor que encontrar por evitación ($p=0.0001$). | La juventud de las universidades de la zona de frontera Cúcuta-Táchira resuelven conflictos por evitación, compromiso y acomodación. Variables como deseo, expectativa de afecto, profesores, autoestima, bienestar social, calidad de vida manifiesta en relaciones de respeto, convivencia, ambiente y proyecto de vida relacionado con el plan de desarrollo, se asocian a la solución de conflictos. El género no está asociado a la solución de conflictos. Los conflictos en los jóvenes universitarios se asocian a problemas de malentendidos o contratiempos generados por rumores. |

| | | | | | | | |
|----------|---|-----------------------------------|------|---|---------------------|--|--|
| Nacional | Afrontamiento en crisis familiares: El caso del divorcio cuando se tienen hijos adolescentes | Jiménez, M., Macías, M., Valle, M | 2012 | Cuarenta y tres familias con hijos en edad adolescente | Estudio descriptivo | La estrategia más utilizada por los padres y madres es el apoyo social, por otro lado, la evaluación pasiva se presenta en muchos de los padres y madres como la estrategia de menor uso; en el caso de algunas pocas excepciones tanto en padres como en madres, la movilización familiar es la estrategia menos utilizada; la estrategia de búsqueda de apoyo espiritual es inusual en estos padres y madres; así mismo la reestructuración aparece como la segunda estrategia más utilizada por los padres y madres | Las dos estrategias más utilizadas recurren a un uso combinado de estrategias externas e internas, lo que genera variedad, flexibilidad y el uso de un repertorio complementario de estrategias, lo cual apunta a facilitar la adaptación a la nueva situación vital en busca de mejorar la calidad de vida; las familias en proceso de separación privilegian el apoyo social como estrategia principal en sus vidas; Se evidenció que el afrontamiento individual de cada miembro es importante y parece estar en estrecha relación con las estrategias que las familias siguen en momentos de crisis. |
| Nacional | Relación Entre las Estrategias de Manejo del Conflicto y la Percepción de la Violencia Situacional en la Pareja | Méndez, M & García, M | 2015 | Trescientos cuarenta y dos participantes; ciento cincuenta hombres y ciento noventa y dos mujeres | Diseño cuantitativo | Se encontraron diferencias significativas en las estrategias de manejo del conflicto de afecto, tiempo y acomodación, siendo los hombres quienes puntuaron más alto en estas dimensiones; de la misma manera las diferencias significativas en la escala de Violencia en la Pareja. Las mujeres obtuvieron un puntaje mayor que los hombres en los factores de violencia física, violencia económica, intimidación y humillación/devaluación. La reflexión/comunicación se | las mujeres reportan más violencia física y económica, intimidación y humillación/devaluación; En este estudio no se encontraron diferencias entre hombres y mujeres en los factores de violencia psicológica, control y chantaje lo que indica que ambos miembros ejercen violencia situacional ante la no resolución de conflictos; el factor de afecto como estrategia de resolución del conflicto fue un predictor negativo de la violencia económica y el control, dado que el afecto es un indicador |

| | | | | | | | |
|----------|--|---|------|---|--------------------------------|---|---|
| | | | | | | <p>correlacionó de manera negativa con la violencia física, la violencia económica, la intimidación, la humillación/ devaluación y el chantaje; La estrategia de evitación se asoció positivamente con la violencia física, la violencia económica, la intimidación, la violencia psicológica, el control, la humillación/ devaluación, el chantaje y la violencia sexual. La estrategia de manejo del conflicto de afecto se correlacionó de forma negativa con la violencia física, la violencia económica, la intimidación, la violencia psicológica, el control, la humillación/ devaluación y el chantaje.</p> | <p>de no-agresión y, por lo tanto, de no violencia; Finalmente, el factor de acomodación, es decir, ceder y aceptar ser culpables de los conflictos, fue un predictor positivo de la violencia económica y el control. Dado que las personas que utilizan esta estrategia para el manejo del conflicto suelen tener altos niveles del ejercicio y recepción de violencia económica, psicológica, sexual y física.</p> |
| Regional | <p>Relaciones De Pareja: Inteligencia Emocional, Comunicación Y Resolución De Conflictos, Dos Estudios De Caso</p> | <p>Bohorquez, L. & Contreras, Y</p> | 2015 | <p>Dos parejas; lo equivalente a dos hombre y dos mujeres</p> | <p>Metodología cualitativa</p> | <p>Se llevó a cabo la aplicación de tres técnicas cualitativas: entrevista semiestructurada, análisis visual y análisis documental. De cada una de estas se obtuvo un resultado específico; con la entrevista se logra evidenciar que el nivel académico es otro de los factores importantes dado que, la pareja con un trabajo estable y con una formación académica, se comunican de manera más asertiva; mientras que la segunda pareja quienes están en proceso de formación están aprendiendo que con el tiempo se conoce al otro</p> | <p>La Inteligencia emocional, se ve mediada por la etapa del ciclo vital en el que la pareja se encuentra y donde la comunicación cumple un papel importante en la construcción ésta.; por tanto, la pareja que lleva más tiempo junta ha percibido y reconocido sus emociones, y buscan estrategias para la regulación de las mismas adquiriendo la capacidad de comprenderse y reaccionar adecuadamente y asertiva a las dificultades que se presentan.</p> |

| | | | | | | | |
|----------|---|---------|------|-------------------------------|--|--|---|
| | | | | | <p>buscando así las estrategias para el mantenimiento de la relación; con la técnica número dos análisis visual los investigadores pretendían observar que tan expresivas son las parejas de hoy en día en comparación a las parejas antiguas en donde se vivía en una sociedad con tabús, a lo que encontraron por resultado que efectivamente hoy en día las parejas son considerablemente más expresivas que en tiempo anteriores; en cuanto a la técnica número tres con base a preguntas orientadas sobre el modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997) confirman los resultados obtenidos en la entrevista, es decir que la inteligencia emocional en cuatro categorías percepción y expresión de emociones, la actividad cognitiva, comprensión de emociones y regulación de las mismas</p> | <p>En la categoría uno <i>percibir y expresar emociones</i>: actualmente las emociones se expresan por medio del dialogo y/o manifestaciones de amor, para el hombre a futuro desea que su pareja exprese sus emociones negativas, mientras que la mujer quisiera que su pareja nunca dejara de demostrar expresiones de afecto.</p> | |
| Regional | Relación entre funcionalidad familiar y las estrategias de afrontamiento utilizadas por adolescentes embarazada | Vera, S | 2015 | Ciento cincuenta adolescentes | Enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional y probabilístico, | <p>Se destacó que la mayoría de las adolescentes embarazadas se encontraban en el rango de edad de 17-19 años con un promedio de 18 años, la menarquía se presentó principalmente a edades tempranas cuando las adolescentes tenían 12 años; y la edad de inicio de las relaciones sexuales fue a los</p> | <p>Respecto a la funcionalidad familiar y las estrategias de afrontamiento se encontró asociación directa y positiva entre estas variables demostrándose que a mayor nivel de funcionalidad familiar se utilizaran estrategias más productivas y viceversa.</p> |

| | | | | | | | |
|----------|--|----------|------|---|--------------------|--|--|
| | | | | | | 16 años. En el sistema familiar de las adolescentes embarazadas se encontró que un gran porcentaje del total de participantes, tienen un sistema familiar disfuncional (54%) y en menor medida tienen sistema familiar funcional correspondiente al 46%. | |
| Regional | Estrategias de Afrontamiento en familia divorciada | López, K | 2013 | Familia que atraviesa proceso de divorcio | Diseño cualitativo | <p>Los instrumentos implementados fueron la entrevista a profundidad, la observación y entrevista grupal. Según los resultados obtenidos de la entrevista a profundidad las estrategias adaptativas utilizadas por los sujetos en su respectivo orden son: aceptación, encuadre positivo, humor, expectativas futuras y búsqueda de ayuda; las estrategias de aceptación y búsqueda de ayuda, son una de las más importantes para los hijos en el proceso de afrontamiento a la separación familiar o divorcio de los padres ya que la aceptación es el primer paso para poder afrontar las situaciones estresantes.</p> <p>En la segunda herramienta de recolección de información (Observación), las estrategias adaptativas focalizadas en el problema la familia utilizó estrategias para enfrentar la</p> | <p>La aplicación de los tres instrumentos de recolección de información cualitativa lleva a analizar que la familia utiliza estrategias adaptativas para afrontar el proceso de divorcio.</p> <p>Estas estrategias se consideran fundamentales para el desarrollo adaptativo buscando el bienestar emocional y psicológico en la familia y relación de pareja.</p> |

| | | | | | | | |
|----------|--|-------------------------|------|--|---|---|---|
| | | | | | | separación como la aceptación y la evitación ya que al aceptar el proceso de divorcio asumen la realidad de la situación. Tercer instrumento entrevista grupal la familia expresa sus inconformidades ante el proceso de divorcio lo cual ante la problemática asumen actividades como estrategias de dispersión para asumir enfrentar la situación. | |
| Regional | Pareja que atraviesa un proceso de cáncer: manejo de conflictos (estudio de caso). | Velásquez, L. | 2018 | Tres personas (quien padece el diagnóstico, su pareja y un familiar) | Diseño cualitativo | En la relación de pareja suele desarrollarse conflictos a partir de las dificultades para establecer acuerdos y comprender las expectativas, pensamiento y expresiones del otro; la incongruencia en cuanto a objetivos y perspectivas motivan a los conflictos, diferencias en cuanto a la vivencia y resolución de conflictos a medida que se evoluciona en el tiempo; suele utilizarse la negociación y el dialogo para la resolución de conflictos. | Los conflictos presentados en una relación en la que uno de los conyugues está diagnosticado con cáncer, suelen expresarse por medio de discusiones y desacuerdos que expresan la continuidad de problemáticas pasadas aun existentes; teniendo en cuenta las diversas índoles de los conflictos que se presentan en la relación, en encuentra diversas maneras y/o estrategias para afrontarlos que van desde el diálogo y la negociación hasta la confrontación, la sumisión y la evitación |
| Regional | Percepción sobre la resolución de conflicto de pareja en una comunidad universitaria en Norte de Santander | Ramírez, J & Castro, A. | 2018 | Docentes y estudiantes de psicología y fonoaudiología | Diseño cualitativo, transversal descriptivo | En la categoría resolución de conflictos los participantes (1,2,4,6,9) la especifican como una solución positiva, o una satisfacción que se resuelve entre dos partes, los participantes (3,5,7,8) la ven de manera práctica como una forma o a través de distintas | Esta investigación encontró que tanto estudiantes como profesores entienden la psicología de conflicto como una solución positiva y una manera diferente de poder solucionar los problemas ocasionados, también que para poder solucionar de |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|---|
| | | | | | <p>estrategias que llegan a implementar al momento de enfrentar el conflicto.</p> <p>En la categoría dos de cuáles son los conflictos más comunes en la relación de pareja, los participantes clasificaron los conflictos en diferentes habilidades sociales y comunicativas, refieren que la diferencias se ven reflejadas mediante agresiones físicas, verbales, psicológicas y la mala comunicación.</p> <p>Por último, la categoría como resuelven los conflictos de parejas se clasifica de dos formas, positivas y negativas, donde los participantes (1,2,3,4,8 y 9) la ven de forma positiva porque la solución más acertada es a través del dialogo, la empatía, y los otros participantes agregan que la solución se da a través de la agresión verbal, física y psicológica.</p> | <p>manera eficaz un conflicto se debe tener en cuenta distintas formas y herramientas para que se dé una buena solución del conflicto dado.</p> |
|--|--|--|--|--|---|---|

Inicialmente es importante resaltar que la totalidad de las investigaciones hacen un importante aporte al campo de la Psicología, demostrando que las estrategias de afrontamiento para la resolución de los conflictos en las parejas es un campo de interés, resaltando que las estrategias de afrontamiento se encuentran influidas por diversas condiciones como el género, el nivel de estudio de las personas, la edad y el ciclo vital en el que la pareja se encuentra, adicional a ello, es importante mencionar que dentro de las temas que generan discusión en las parejas son aquellos asociados con el dinero, los hijos, los quehaceres del hogar, el trabajo, el tiempo de ocio, el estilo de vida que lleva cada miembro, la comunicación en la relación, la sexualidad, así como la relación de cada miembro de la pareja con su familia.

Seguidamente, se lleva a cabo el análisis compilatorio de este trabajo, en el cual se plantea compilar un total de diecisiete investigaciones, compuestas por siete internacionales, cinco nacionales, cinco regionales, es importante mencionar que se encuentra más información en investigaciones de tipo internacional enfocados al tema de estrategias de resolución de conflictos en parejas; dado lo anterior y en comparación a la cantidad de investigaciones obtenidas a nivel internacional, es importante mencionar que a nivel nacional y regional pese a que existen investigaciones acerca del tema, no se consideran suficientes en relación con la importancia que se le debe otorgar a esta temática.

Es importante mencionar que, en cuanto a investigaciones a nivel internacional de las siete encontradas, cuatro de ellas tienen un enfoque cualitativo así mismo de esas cuatro dos de ellas hacen referencia a un estudio similar al que se asume en este trabajo de investigación dado que la primera de ellas es un estudio explicativo en el que se clasificaron las estrategias de afrontamiento en tres tipos, primero las integrativas en la que los miembros de la pareja negocian sobre el problema expresando la verdad, exponiendo sus puntos de vista hasta llegar a un acuerdo satisfactorio para ambas partes; la segunda, distributivas que consisten en aquellas que suelen ser sarcásticas, hostiles y dañinas respecto al compañero/a.

Por último, las estrategias de evitación y rechazo no suelen ser de confrontación directa, pero se perciben como negativas al entender que la otra parte ignora, rechaza el problema, o bien se mostraría competitivo/a en caso de abrirse la discusión. este estudio nos muestra que las estrategias de resolución de conflicto pueden calificarse como positivas-constructivas o como negativas-destructivas. Los procesos constructivos incluyen aquellas interacciones que dan lugar a cooperar,

a las conductas de resolución de problemas, así como a intenciones para aprender sobre las necesidades del otro. Por el contrario, los procesos destructivos suelen referirse a interacciones manipuladoras, de coerción, escalación, dominación, subordinación, y rechazo o evitación del problema (Fincham, 2003)

La segunda investigación internacional de tipo cualitativo es un estudio exploratorio, con un diseño comparativo, descriptivo-analítico la cual se encuentra fundamentada en la Grounded Theory Glasser y Strauss (1967) la cual basa su aporte a la psicología clínica y sus lineamientos teóricos basado en modelos de terapia familia, es decir el modelo sistémico; y tiene como primera fase la transcripción de la información y en segunda medida se tiene en cuenta la codificación de los datos obtenidos en la que se revelan factores facilitadores como la disposición al cambio, el enfrentar el problema y la comunicación; esta investigación indica que los aspectos constitutivos de un entrampe son la participación de los miembros de la pareja, un patrón rígido de interacción, repetitivo, sensación emocional negativa, desconexión de la comunicación, sin metacomunicación e imposibilidad de escapar del entrampe; en este sentido las parejas consideran fundamental la aceptación del otro, lo que implica empatía, conocimiento propio y del otro y aprender del otro.

En la tercera de estas investigaciones se hace una revisión sistemática de la literatura mediante las base de datos SAGE journals, APA PsyArticles, Academic Search Complete (EBSCO), Science Direct y Taylor & Francis, y la base de referencias SCOPUS; con aportes teóricos y empíricos diversos, posibilitando así la comprensión del perdón como una estrategia de afrontamiento en la línea soportada por la teoría del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986), esta investigación da cuenta de la funcionalidad del perdón frente a una transgresión, que puede verse en distintos niveles de acción, así como de su operatividad, en la medida que se presenta un esquema del recorrido desde la ofensa hasta los resultados del afrontamiento, contemplando los procesos que operan en el transcurso, y su naturaleza entendida como una estrategia de afrontamiento, sin entrar en contradicción con otras propuestas, como la naturaleza moral del perdón explicada desde el modelo en el que fue basado este estudio el cognitivo-evolutivo, que ubica al perdón dentro de las virtudes morales pero asumiendo que tal virtud puede aparecer como una estrategia de afrontamiento.

La cuarta investigación de tipo cualitativo concluye que, las estrategias de afrontamiento son aquellos esquemas mentales que posee una persona y cuyo objetivo es brindar respuesta (cognitiva,

emocional o conductual), además de dirigir y manejar las demandas internas y ambientales, así como todos los problemas que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona; así mismo refiere que Carver & Scheier (1994) definen las estrategias de afrontamiento como procesos concretos y específicos, los cuales pueden modificarse dependiendo de las circunstancias desencadenantes, menciona que las estrategias utilizadas por los cónyuges masculinos están basadas en 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 cuanto a las investigaciones internacionales de tipo cuantitativo la primera de ellas plantea que la inteligencia emocional, es mediada por la etapa del ciclo vital en el que la pareja se encuentra, del mismo modo se indica que la percepción de las mujeres en cuanto a las estrategias de resolución de conflictos que utilizan sus parejas es que éstas son más violentas que la percepción que tienen los hombres, también se hace importante mencionar que es necesario destacar la correlación existente de forma muy significativa y negativamente entre celos con la inteligencia emocional, y positivamente con la tendencia al abuso. En este estudio la inteligencia emocional fue medida con la versión abreviada de la escala TEIQue de Petrides y Furnham (2003).

La segunda de las investigaciones de tipo cuantitativo a nivel internacional fue diseñada con un enfoque descriptivo y correlacional, utilizando instrumentos como la Escala de Ajuste Marital (LWMAT), elaborada por Locke y Wallace (1959), Escala Triangular del Amor elaborada por Sternberg (1986), Conflict Resolution Style Inventory (CRSI) elaborada por Kurdek (1994), Escala de Actitudes hacia el Amor. Elaborada por Hendrick y Hendrick (1986); en la que obtuvieron como resultados que el nivel de satisfacción en la pareja, tanto en personas casadas como en convivencia, está relacionado con la vinculación y cercanía emocional y sexual, así como también la capacidad de resolver constructivamente las diferencias, uno de los predictores negativos encontrado corresponde al estilo de resolución de conflicto de retirada, que se caracteriza por el rechazo al intento de resolver el problema, postura opuesta al estilo de negociación, lo que afectaría los niveles de comunicación dentro de la relación de pareja.

Como última investigación internacional, también de tipo cuantitativa en la que fueron utilizados instrumentos como El Inventario de Estilos de Resolución de Conflictos (CRSI; Kurdek, 1994) y el Inventario de Ansiedad-Rasgo (STAI; Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg y Jacobs, 1983), en la que se hace importante resaltar que el abuso emocional y físico tiene una prevalencia

elevada en la población adolescente y se asocia a consecuencias graves para la salud y el desarrollo, en este sentido, las estrategias de resolución de conflictos son un objetivo adecuado, ya que pueden incrementar la capacidad individual para manejar los afectos negativos y mantener los positivos.

En este análisis resulta relevante como todas las investigaciones están relacionadas con las parejas y las estrategias utilizadas por ellos para resolver conflictos, o directamente en el motivo por el que se generan los conflictos en ellos, por lo tanto, cada autor plantea diversas definiciones acerca de cómo abordar los conflictos; estudios realizados revelan que el abuso emocional y físico tiene una prevalencia elevada en la población y se asocia a consecuencias graves para la salud y el desarrollo.

Por otro lado, en cuanto a investigaciones a nivel nacional de las cinco encontradas, dos de ellas tienen un enfoque cualitativo, en la primera de ellas se describen los resultados de un estudio en el que se indaga por las relaciones de pareja en un conjunto de estudiantes universitarios. En específico, se describe las causas y las estrategias de solución de los conflictos; a su vez respondieron una encuesta estructurada; dentro de las causas de conflicto aparecen la infidelidad, falta de comunicación y pérdida de la libertad. No obstante, la relación puede verse afectada por conflictos que emergen ante diversas situaciones y que generan inestabilidad y crisis, al desatar cambios emocionales, cognitivos y comportamentales. Así mismo se destacan la comunicación y la solicitud de apoyo a un amigo o a un profesional como estrategias de solución.

Seguidamente la segunda investigación con un diseño cualitativo y estudio descriptivo, en el que se analizaron las estrategias de afrontamiento en crisis familiares con hijos adolescentes. El instrumento utilizado fue la Escala F COPES (escala de evaluación personal del funcionamiento familiar en situaciones de crisis) de McCubbin, Larsen y Olson. En todas estas familias se hizo evidente la tendencia a recurrir al apoyo social como principal estrategia de afrontamiento ante la crisis, seguida por la reestructuración. La estrategia menos utilizada fue la movilización, seguida por la evaluación pasiva y el apoyo espiritual; las familias en proceso de separación privilegian el apoyo social como estrategia principal en sus vidas. Se corrobora que los miembros de estas acuden a parientes, amigos y personas con dificultades similares para sentirse seguros y apoyados en medio de la crisis. Sin embargo, todos sus miembros utilizan estrategias tanto externas como internas para afrontar la crisis.

Asimismo, en cuanto a las investigaciones de enfoque cuantitativo a nivel nacional fueron encontradas tres; la primera sobre los efectos de la mentira en las relaciones de pareja; de tipo exploratorio descriptivo, con diseño transversal no experimental y muestreo probabilístico, utilizando el cuestionario para el registro de los efectos de situaciones mentirosas en la relación de pareja la conducta inmediata más frecuente es reclamar, que se asocia con el efecto de mejorar y distanciar; seguido de conversar, que se asocia con el efecto de mejorar la relación. Se concluye que la mentira no tiene efectos destructivos en la relación, siendo probable que contribuya a la construcción de mejores relaciones.

La segunda investigación que aborda los estilos de resolución de conflictos en estudiantes universitarios, sigue un enfoque cuantitativo, diseño de campo con análisis factorial. Se utiliza el cuestionario de estilos de resolución de conflictos en una muestra por conglomerados; se obtuvo que los estudiantes universitarios en sus relaciones de pareja resuelven sus conflictos por evitación, compromiso y acomodación. Por ende, estilos de solución de conflictos de las parejas se dan por evitación, esto se explica por la competición; variables como deseo, expectativa de afecto, autoestima, bienestar social, calidad de vida manifiesta en relaciones de respeto, convivencia, ambiente y proyecto de vida relacionado con el plan de desarrollo, se asocian a la solución de conflictos.

Seguidamente la tercera y última investigación cuantitativa determina si las estrategias de manejo del conflicto influyen en la violencia situacional en la pareja; utilizando la Escala de Estrategias de Manejo de Conflicto y la Escala de Violencia en la Pareja. Esto indica que los hombres muestran mayor afecto, tiempo y acomodación que las mujeres ante los conflictos de pareja; sin embargo, ellas perciben más violencia física y económica, así como mayor intimidación y humillación/devaluación. Un modelo estructural para el análisis de los datos mostró que la violencia fue predicha por las dimensiones de las estrategias de manejo del conflicto de evitación, tiempo, afecto, acomodación y reflexión/ comunicación.

En definitiva, este análisis consiste en que, por medio de la utilización de estrategias positivas para solucionar conflictos en parejas, ofrece medios para poder dar alternativas a los conflictos que se producen en las relaciones de pareja. Se trata de dar a la persona herramientas para que afronte sus dificultades en las relaciones analizando su propia manera de entenderlas, sentirlas y modificándose si es necesario. Pone el punto de atención en cómo ayuda a la hora de resolver

conflictos, ya que se fomenta el conocimiento del funcionamiento de la persona y de las relaciones interpersonales, esto ayuda a la persona en el momento de resolver un conflicto en la relación de pareja.

Finalmente de las cinco investigaciones encontradas a nivel regional, cuatro de ellas con diseño cualitativo y solo una de ellas con diseño cualitativo; la primera de ella con diseño cualitativo descriptivo, exploratorio, transversal y propositivo; se maneja desde un enfoque sistémico, en el que se habla sobre la terapia familiar sistémica, la cual define a la familia como un sistema cuyos miembros son un conjunto de personas relacionadas entre sí, en este sentido menciona que las parejas cuentan con herramientas propias para mantener el equilibrio en la interacción, del mismo modo hablan de la inteligencia emocional desde autores como Mayer y Salovey (2001), La Inteligencia emocional, se ve mediada por la etapa del ciclo vital en el que la pareja se encuentra y donde la comunicación cumple un papel importante en la construcción ésta.; retomando el diseño propositivo de esta investigación es importante mencionar que de ella se desprende la cartilla "*El arte de amar*" la cual tiene por objetivo mejorar la comunicación y la resolución de conflictos en las parejas por medio de ejercicios de auto ayuda.

La segunda investigación cualitativa en cuanto a las estrategias de afrontamiento en familia divorciada, utilizando instrumentos como la entrevista a profundidad, la observación y entrevista grupal. Se clasificaron las estrategias adaptativas utilizadas por los sujetos en su respectivo orden son: aceptación, encuadre positivo, humor, expectativas futuras y búsqueda de ayuda; las estrategias de aceptación y búsqueda de ayuda, son una de las más importantes para el proceso de afrontamiento ya que la aceptación es el primer paso para poder afrontar las situaciones estresantes; estas estrategias se consideran fundamentales para el desarrollo adaptativo buscando el bienestar emocional y psicológico en la familia y relación de pareja.

En continuidad con las investigación, tenemos la tercera con diseño cualitativo con un estudio fenomenológico; esta investigación aborda el conflicto desde diversos campos de la psicología como lo son el conductismo, la psicología social, y la Gestalt los cuales coinciden en decir que los conflictos se desarrollan a partir de las dificultades para establecer acuerdos y comprender las expectativas, pensamiento y expresiones del otro; así mismo se resalta que, los conflictos presentados en una relación en la que uno de los cónyuges está diagnosticado con cáncer, suelen expresarse por medio de discusiones y desacuerdos que expresan la continuidad de problemáticas

pasadas aún existentes, esta investigación también ofrece una cartilla al lector “*Cartilla resolución de conflictos en pareja*” la cual está compuesta por ocho actividades dirigidas todas a la adecuada resolución de los conflictos.

La cuarta investigación con diseño cualitativo, transversal descriptivo, enfatizada en la percepción sobre la resolución de conflicto de pareja, se estudiaron cuatro categorías la primera resolución de conflictos, la segunda categoría los tipos de conflicto de pareja, categoría tres las formas de resolver conflictos en pareja y cuarta categoría perspectiva de formas de resolver conflictos a futuro. En la primera categoría la especifican como una solución positiva, o una satisfacción que se resuelve entre dos partes, la ven de manera práctica como una forma o a través de distintas estrategias que llegan a implementar al momento de enfrentar el conflicto. En la categoría dos de cuáles son los conflictos más comunes en la relación de pareja, se clasificaron los conflictos en diferentes habilidades sociales y comunicativas, refieren que la diferencias se ven reflejadas mediante agresiones físicas, verbales, psicológicas y la mala comunicación; seguido de la tercera categoría como resuelven los conflictos de parejas se clasifica de dos formas, positivas y negativas.

Por último, la percepción de resolver conflictos la ven de forma positiva porque la solución más acertada es a través del diálogo, la empatía. Se encontró que las relaciones de pareja entienden la psicología de conflicto como una solución positiva y una manera diferente de poder solucionar los problemas ocasionados, también que para poder solucionar de manera eficaz un conflicto se debe tener en cuenta distintas formas y herramientas para que se dé una buena solución del conflicto dado; Esta investigación es propositiva ya que realizó una cartilla llamada *Estaciones conflictivas “instructivo reflexivo”* con el objetivo dar a conocer las diferentes perspectivas que se pueden generar en cada individuo con respecto a los conflictos de pareja y los modos para resolver cada uno de ellos.

Como quinta y última investigación, esta con un diseño cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional y probabilístico, la muestra conformada por 150 adolescentes inscritas en el Programa de Atención a la Adolescente Gestante; la cual buscaba determinar la relación que existe entre la funcionalidad familiar y las estrategias de afrontamiento utilizadas por las adolescentes embarazadas, con esta investigación se puede concluir que En conclusión: respecto a la funcionalidad familiar y las estrategias de afrontamiento se encontró asociación directa y positiva

entre estas variables demostrándose que a mayor nivel de funcionalidad familiar se utilizarán estrategias más productivas y viceversa

A nivel general se puede concluir que, se encuentra más información de investigaciones a nivel internacional enfocados del tema de estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en parejas, igualmente es importante mencionar que hay una tendencia positiva hacia las investigaciones de tipo cualitativo, esto se concluye dado a que en la compilación total de las investigaciones y el análisis de cada una de ellas se encontraron once de ellas con este diseño y seis de ellas con diseño cuantitativo. Seguidamente se evidencia en las investigaciones regionales que son más propositivas dejando materiales como cartillas o pautas significativas de las estrategias de afrontamiento para la población encaminadas a la resolución de conflictos en parejas.

En contraposición con las investigaciones nacionales ya que son más teóricas y están más centradas y encargadas en generar conocimiento el cual permite explicar o comprender las características de las estrategias de afrontamiento, las bases teóricas fundamentadas por medio de autores que las sustentan. También se hace importante resaltar que a nivel regional se destaca con relevancia el enfoque sistémico en la mayoría de ellas, pero de igual manera buscan adoptar y aportar a enfoques clínicos, conductistas, cognitivos, así como de la psicología social y la Gestalt.

En cuanto a la compilación de las investigaciones se evidenció que las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos más utilizadas son la negociación, la comunicación, aceptación, autocontrol, empatía, humor; igualmente, se ha encontrado repetidamente que el apoyo social y la expresión emocional, son estrategias adaptativas y orientadas a la regulación emocional como herramientas para afrontar las dificultades presentadas en las relaciones de pareja analizando la propia manera de entenderlas, sentirlas y modificándose si es necesario.

En general, la investigación ha destacado la importancia de las habilidades de comunicación y de resolución de conflictos. En el caso de las relaciones de pareja, el uso de estrategias positivas también se asocia a la satisfacción y el bienestar. En este caso, los conflictos pueden ayudar a aprender nuevos y mejores modos de responder a los problemas, a construir relaciones mejores y más duraderas, a conocerse mejor a sí mismos y a los demás.

Luego del análisis de la presente compilación, es importante mencionar que se logró el objetivo general que consiste en analizar de forma crítica las investigaciones que se han realizado a nivel internacional, nacional y regional sobre las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en parejas, buscando las coincidencias y diferencias de dichas investigaciones, es relevante mencionar que la diferencia a nivel internacional es de importancia, lo que indica que a nivel nacional y regional se debe mejorar la investigación en temas de pareja, que permitan el crecimiento teórico y personal que se puede obtener de ello, en este mismo sentido también son pocas las investigaciones propositivas que se encuentran, de hecho solo a nivel regional es donde se obtienen, y es importante para el lector tener una guía a seguir para mejorar los diversos puntos en los que se puede quebrar la relación, como la comunicación, el manejo de emociones, la inteligencia emocional.

Conclusiones

Con el fin de presentar una serie de reflexiones finales entorno a las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en las parejas por medio de una revisión teórica, la cual se concluye a través de los siguientes enlaces de los objetivos propuestos.

El diplomando “Abordaje psicológico de las relaciones de pareja” ofertado por la Universidad de Pamplona, es considerada una opción de grado la cual fomenta y fortalece la investigación de los temas relacionados con el campo psicológico como lo es la relación de pareja, lo cual permite que el enfoque constructivista sea de interés para muchos estudiantes que optan por cursarlo, dejando nociones desde esta perspectiva que muy seguramente serán llevadas y aplicadas a la práctica profesional.

Esta monografía aporta al campo de la psicología un análisis actualizado de las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos de la relación de pareja, de la misma manera pretende dar muestra a estudiantes, docentes, psicólogos e investigadores una guía para poder comprender los cambios que se presentan en el ciclo vital de la pareja, así como un compendio de investigaciones que han tratado desde diferentes puntos de vista el tema de interés.

Se logra compilar un total de diecisiete investigaciones de las cuales siete son a nivel internacional, cinco investigaciones a nivel nacional y cinco investigaciones a nivel regional, relacionadas con las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en las parejas. De las cuales, dos son compilaciones que analizan artículos al igual que el presente trabajo monográfico y con ello se puede evidenciar el interés por realizar investigación a partir de la revisión de la literatura.

De este mismo modo se concluye que a lo largo del desarrollo del trabajo se logró analizar de forma crítica las investigaciones realizadas a nivel internacional, nacional y regional sobre las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en parejas, por medio de una compilación, buscando las coincidencias y diferencias de dichas investigaciones.

Adicionalmente se establece que las investigaciones compiladas en este trabajo hacen un importante aporte al campo de la Psicología, demostrando que las estrategias de afrontamiento para la resolución de los conflictos en las parejas son un campo de interés, resaltando que las estrategias

de afrontamiento se encuentran influidas por diversas condiciones como el género, el nivel de estudio de las personas, la edad y el ciclo vital de la familia en el que se encuentran.

En este sentido es importante resaltar que, las estrategias que utilizan las parejas para la resolución de conflictos son aquellas que como primera medida están las focalizadas en el problema y trazadas a encontrar soluciones a las mismas, centrándose en los aspectos positivos y minimizando las repercusiones negativas de afrontar las situaciones problemáticas que se presentan en la pareja; adicional a ello se evidenció que las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos más utilizadas son la negociación, la comunicación, aceptación, autocontrol, empatía, humor; igualmente, se ha encontrado repetidamente que el apoyo social y la expresión emocional, son estrategias adaptativas y orientadas a la regulación emocional como herramientas para afrontar las dificultades presentadas en las relaciones de pareja analizando la propia manera de entenderlas, sentir las y modificándose si es necesario.

Desde la parte académica este trabajo permitió reforzar las bases en materia de investigación, así como adquirir habilidades y destrezas frente a la búsqueda de literatura que sea confiable, estructurar y diseñar objetivos que realmente puedan ser llevados a la práctica, plantear un problema para una investigación, redactar de una manera clara y coherente un marco teórico, realizar un análisis a partir de criterios que nosotros pudimos establecer con base en la teoría y lo más importante, que todo el trabajo tenga una coherencia interna y permita una mayor comprensión al lector.

Se concluye que las estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en las parejas; se ha abordado y ha sido referencia para desarrollar diferentes investigaciones en los últimos años a nivel internacional, nacional y regional, lo que lo valida como una herramienta útil para la investigación, trabajo e intervención de las parejas, pero debe ser replanteado frente a los nuevos modelos sociales que existen en la actualidad.

Recomendaciones

Por último, en pro del mejoramiento de la calidad de la academia y demás entes enlazados con la Universidad de Pamplona, se plantean una serie de recomendaciones a tener en cuenta tanto para los nuevos autores, como para la Universidad en sí misma, facultades y departamentos implicados en los procesos de formación. Inicialmente se sugiere a la Universidad de Pamplona con base al mejoramiento de la calidad y el reconocimiento a nivel nacional e internacional que, el componente investigativo de este trabajo sea retomado por futuros aspirantes de trabajo de grado, incursionen en la innovación para el abordaje temático del mismo.

En este sentido es recomendable para la Facultad de Salud que, se fortalezcan los procesos investigativos de los programas que se ofertan, así como la promoción de los semilleros de investigación, los cuales pudiesen ser muy provechosos para incursionar en este mundo, del mismo modo generar más encuentros investigativos donde sea el profesional en formación el protagonista y generador del conocimiento, con en el fin de cualificar las competencias de los mismos.

Por otra parte, para el programa de Psicología se recomienda mejorar la promoción y visibilización de los proyectos que se trabajan en pro de las comunidades de la región y de la ciudad, en especial aquellas que se ven relacionadas con los semilleros de investigación que se ofertan dentro del programa, de la misma manera promover espacios donde se fortalezcan los vínculos de la academia con las comunidades beneficiadas por medio de proyectos pertinentes para la ejecución de los mismos.

De la misma manera para el campo psicológico es de suma importancia el profundizar e indagar sobre estas temáticas que, aunque se han revisado y estudiado a nivel internacional y nacional; en lo referente al nivel regional son pocas las investigaciones planteadas y teniendo en cuenta que se trata de un tema que actualmente tiene tanto auge como lo es la relación de pareja, se considera pertinente indagar sobre las estrategias de afrontamiento que se manejan dentro de la relación con el fin de modificarlas o mejorarlas para así de manera implícita mejorar la relación de pareja de los sujetos; así como seguir fortaleciendo los procesos investigativos de tipo compilatorio, para así obtener más bases teóricas o herramientas que faciliten la adquisición del conocimiento sobre las distintas estrategias de resolución de conflictos que se emplean en las relaciones de parejas.

Referencias

- Alvarado, M (2014). *Estrategias de afrontamiento ante conflictos conyugales que utilizan las parejas no problemáticas de 4 a 10 años de casados. Tesis de grado*. Universidad Rafael Landívar. Guatemala de la Asunción. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/42/Alvarado-Maria.pdf>
- Bohórquez, L. & Contreras, Y. (2015) “*Relaciones De Pareja: Inteligencia Emocional, Comunicación Y Resolución De Conflictos, Dos Estudios De Caso*”. Recuperado de: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/INTELIGENCIA%20EMOCIONAL.%20FINAL.pdf>
- Bohórquez, L. & Contreras, Y. (2015). “*Relaciones De Pareja: Inteligencia Emocional, Comunicación Y Resolución De Conflictos, Dos Estudios De Caso*”. Recuperado de: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/INTELIGENCIA%20EMOCIONAL.%20FINAL.pdf>
- Bonache, H., Ramírez, G. & González, R. (2016). Conflict resolution styles and teen dating violence. Universidad de La Laguna, Spain. *International Journal of Clinical and Health*. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33747008007_2
- Concha, P (2009). *Teoría de conflictos de Johan Galtung*. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/2050/205016389005.pdf>
- Correa, R., Rodríguez H. & Juan A. (2014). “*Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano*”. *INFAD*, N°1-(Vol.6), pp: 89-96. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3498/349851790009.pdf>
- García, E., Fuentes, Ruth, & Sánchez, A. (2016). *Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes*. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612016000200004&script=sci_arttext
- Izquierdo, A. (2007). *psicología del desarrollo de la edad adulta: teorías y contextos*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832315005>>.

- Jiménez, M., Macías, M., & Valle, M. (2012). Afrontamiento en crisis familiares: El caso del divorcio cuando se tienen hijos adolescentes. *Salud Uninorte*, 15. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81724108011>
- Jiménez, Peña, (2010). *La comunicación en la prevención de las dificultades en el manejo de las diferencias individuales en relaciones de pareja. Monografía.* Universidad de Pamplona.
- Laca, A., Francisco, A. (2006). *Cultura de paz y psicología del conflicto.* Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/316/31602404.pdf>
- Méndez, M & García, M (2015). *Relación Entre las Estrategias de Manejo del Conflicto y la Percepción de la Violencia Situacional en la Pareja.* Revista Colombiana de Psicología, vol. 24, núm. 1, enero-junio, 2015, pp. 99-111 Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/804/80438019007.pdf>
- París, S (2003). *Reseña de "Aprender del conflicto. Conflictología y Educación* de Eduard Vinyamata.. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105/10503315>
- Parra , H., & Jiménez , F. (2016). Estilos de resolución de conflictos en estudiantes universitarios. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología.* Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=517754055002>
- Parra, H. & Jiménez, F. (2016) “Estilos de resolución de conflictos en estudiantes universitarios”. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, vol. 8, núm. (1). Policía nacional de Colombia, Bogotá. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=517754055002>
- Parra, H. & Jiménez, F. (2016). “Estilos de resolución de conflictos en estudiantes universitarios”. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, vol. 8, núm. (1). Policía nacional de Colombia, Bogotá. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=517754055002>
- Perles, F., San Martín, J., Canto, J., Moreno P. (2011) *Inteligencia emocional, celos, tendencia al abuso y estrategias de resolución de conflicto en la pareja.* Revista. Universidad Málaga, España. Escritos de Psicología, Vol. 4, nº 1, pp. 34-43. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271019809005>

- Revista paz y conflicto. (2009). *Teoría de conflictos de Johan Galtung*. Recuperado de: http://www.redcimas.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/08/m_JGaltung_LAteoria.pdf
- Rocha, A., Amarís, M., & López, W. (2017). *El perdón como estrategia de afrontamiento. Una mirada desde el modelo de la complejidad del afrontamiento. Terapia Psicológica*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/785/78554029007.pdf>
- Rojas, N. (2003). *Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas*. Recuperado de: <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2337/TESIS.pdf?sequence=1>
- Tapia, L., Poulsen, G., Armijo, I., Pereira, X. & Sotomayor, P. (2009). *Resolución de Entrampes en Parejas en Conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas*. Recuperado de : <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281921792001.pdf>
- Valencia, L. (2011). *Causas Y Estrategias De Solución De Conflictos En Las Relaciones De Pareja Formadas Por Estudiantes Universitarios*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552359009>
- Velásquez, L. (2018). *Pareja que atraviesa un proceso de cáncer: manejo de conflictos (estudio de caso)*. Universidad de Pamplona
- Villanueva, L; Poulsen, G; Armijo, I; Pereira, X & Sotomayor, P (2009). *Resolución de Entrampes en Parejas en Conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas*. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921792001.pdf>
- Yáñez, H., Ferrel, F., Ortiz, A. & Yáñez, G. (2017). Efectos de la mentira en las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios heterosexuales. *Revista Psicología desde el Caribe*. Universidad Cooperativa de Colombia, Santa Marta (Colombia) Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21356010004>