

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN PAREJA, PERCEPCIÓN DE FAMILIAS
HETEROSEXUALES DE NIVELES SOCIOECONÓMICOS UNO Y DOS

Presentado por:

Yeimy Andrea Caballero Vargas

John Jairo Colmenares Mendoza

San José de Cúcuta

2019-I

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN PAREJA, PERCEPCIÓN DE FAMILIAS
HETEROSEXUALES DE NIVELES SOCIOECONÓMICOS UNO Y DOS

Presentado por:

Yeimy Andrea Caballero Vargas

John Jairo Colmenares Mendoza

Directora Psi. Esp. María Mabel Mazo Torres

San José de Cúcuta

2019-I

Copyright © 2019 por Yeimy Andrea Caballero Vargas & John Jairo Colmenares Mendoza

Todos los derechos reservados.

Agradecimientos

A dios, por la vida, la salud, y la confianza en nosotros para culminar satisfactoriamente nuestra carrera profesional.

A nuestra familia, por el apoyo brindado a lo largo de nuestro proceso de aprendizaje.

A la directora de tesis Ps. Esp. María Mabel Mazo Torres, por transmitir su conocimiento para la ejecución del proyecto de grado.

A los expertos que avalaron los instrumentos de recolección de información Dra. Graciela Espinel de Pérez, Mg. En orientación, Esp. Stephanie Sarmiento Rangel, Esp. Nury Alexandra Clavijo Flórez y Mg. Diana Carolina Ortiz Cáceres para dar continuidad con la investigación.

A la población abordada por su participación durante los distintos encuentros realizados a lo largo del proyecto investigativo.

A los jurados por el aporte significativos que le hicieron a la investigación.

Dedicatoria

A Dios.

*A las personas que de una u otra manera han sido víctimas de violencia intrafamiliar y que hoy
no se encuentran con nosotros.*

Resumen

Los conflictos en pareja es una problemática que afecta a la población mundial, siendo un tema abordado por una gran parte de investigadores para darle solución a dicha dificultad, por consiguiente, el objetivo de este proyecto radica en analizar las percepciones acerca de los conflictos de pareja en familias heterosexuales de niveles socioeconómicos uno y dos para brindar estrategias de afrontamiento adecuadas en la resolución de los mismos con base en la psicología positiva. El diseño de investigación es cualitativo de tipo descriptivo. La pregunta de investigación se responde a través de una revista semi-estructurada, un grupo focal y un diario de campo por encuentro, aplicados a 6 parejas pertenecientes al Barrio Alto Pamplonita de la comuna 4 de la ciudad de Cúcuta. Los resultados obtenidos demuestran que la dificultad en solucionar los conflictos en parejas está estrechamente relacionados con el “orgullo”, con nivel de percepción de ideas irracionales. Finalmente, se concluye la importancia de generar estrategias adecuadas para el bienestar psicológico de la población.

Palabras clave: Pareja, conflicto, cognición, emocionales y contextos socioculturales

Abstract

Conflicts as a couple is a problem that affects the world population, being an issue addressed by a large part of researchers to solve this difficulty, therefore, the objective of this project is to analyze the perceptions about couple conflicts in heterosexual families of socioeconomic levels one and two to provide adequate coping strategies in their resolution based on positive psychology. The research design is qualitative of a descriptive type. The research question is answered through a semi-structured magazine, a focus group and a field diary by meeting, applied to 6 couples belonging to the Alto Pamplonita neighborhood of commune 4 of the city of Cúcuta. The results obtained show that the difficulty in solving conflicts in pairs is closely related to "pride", with a level of perception of irrational ideas. Finally, the importance of generating adequate strategies for the psychological well-being of the population is concluded.

Key words: Couple, conflict, cognition, emotional and sociocultural contexts Couple, conflict, cognition, emotional and sociocultural contexts

Tabla de contenido

Introducción	13
Problema de Investigación	15
Descripción del problema.....	15
Planteamiento Del Problema.....	16
Formulación del problema	17
Objetivos	17
<i>Objetivo general</i>	17
<i>Objetivos específicos</i>	17
Justificación	18
Estado del arte.....	20
Marco teórico	25
Capítulo I.....	26
Relación de pareja	26
Capítulo II	29
Teorías en la relación de parejas	29
<i>Teoría del amor</i>	29
<i>Teoría de apego</i>	32
Capitulo III	37
Conflictos en pareja.....	37
Capitulo IV	40
Violencia	40

<i>Teorías explicativas acerca de la violencia-agresividad</i>	41
<i>Teoría del instinto agresivo</i>	41
<i>Teoría de la frustración-agresión</i>	41
<i>Teoría del aprendizaje social</i>	42
Capítulo V.....	45
Modelo cognitivo conductual en la resolución de conflictos	45
Capítulo VI.....	48
Psicología Positiva como enfoque salugenico en la resolución de conflictos.....	48
Marco contextual	50
Metodología	51
<i>Enfoque</i>	51
<i>Tipo de investigación</i>	51
<i>Población</i>	52
<i>Muestra</i>	52
<i>Instrumentos y estrategias</i>	53
<i>Revisión documental</i>	53
<i>Entrevista semiestructurada</i>	53
<i>Grupo focal</i>	54
<i>Diario de campo</i>	55
<i>Categorías</i>	55
<i>Recursos disponibles:</i>	56
<i>Humanos</i>	56
<i>Materiales</i>	56
<i>Institucionales</i>	56
<i>Financieros</i>	56

Delimitaciones y limitaciones.....	56
<i>Delimitaciones</i>	56
<i>Limitaciones</i>	57
Validez y confiabilidad.....	57
<i>Triangulación Poblacional</i>	57
<i>Juicio De Expertos</i>	58
Procedimiento	58
Resultados	60
Análisis de resultados	77
Pareja.....	77
<i>Complemento</i>	77
<i>Toma de decisiones</i>	77
<i>Compromiso</i>	78
Conflicto.....	78
<i>Amigos</i>	78
<i>Trabajo</i>	78
<i>Economía</i>	79
Emociones.....	79
<i>Impotencia</i>	79
<i>Decepción</i>	79
<i>Tristeza</i>	80
<i>Autorregulación</i>	80
Cognición	80
<i>Ideas irracionales</i>	80
<i>Evitación</i>	81

Contextos socioculturales.....	81
<i>Familia</i>	81
<i>Violencia</i>	81
Discusión.....	81
Conclusiones.....	85
Recomendaciones	87
Referencias bibliográficas.....	88
Anexos	98
<i>Anexo A: Entrevista semiestructurada</i>	98
<i>Anexo B: Grupo Focal</i>	100
<i>Anexo C: Formato Diario de Campo</i>	100
<i>Anexo D: Formato Juicio de Expertos</i>	102
<i>Anexo E: Certificado Juicio de Expertos</i>	109
<i>Anexo F: Consentimiento informado</i>	110
<i>Anexo G: Carta de permiso</i>	111

Lista de tablas

Tabla 1: Diagrama que describe los orígenes, los instigadores y los reforzadores de la agresión dentro de la teoría del aprendizaje social. Fuente: Bandura y Ribes (1975), citado por Chapí, 2012). 44

Tabla 2: Resultados entrevista semiestructurada..... 72

Tabla 3: Resultados grupo focal 74

Tabla 4: Resultados diario de campo..... 76

Introducción

Tradicionalmente, la terapia de pareja cognitivo conductual se ha centrado en el análisis detallado de los conflictos cotidianos que pueden llevar a la ruptura de la relación, concretándose en el estudio de cómo aparecen los problemas, y cómo se mantienen (García, 2002). Con el objetivo de analizar las percepciones acerca de los conflictos de pareja en familias heterosexuales de niveles socioeconómicos uno y dos pertenecientes al barrio Alto de Pamplonita de la Ciudad de Cúcuta, se busca describir cuáles son los tipos de conflictos comunes de la población y que hacen para el afrontamiento de los mismos, partiendo de que las dificultades en pareja son necesarias y siempre van a estar presentes a lo largo de la vida.

Partiendo de lo anterior, se tiene en cuenta que en el sistema social, la pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas, comportándose como una unidad, siendo reconocida así por los que les rodean (García, 2002). En ese orden, el rol de la pareja y la familia ha ido cambiando a lo largo de los tiempos. La vida en pareja no es la misma de hace 200 años atrás, debido a las políticas de igualdad de género en cuanto a derechos y deberes que ha construido la sociedad, mitigando así la violencia intrafamiliar.

Además, referente a los conflictos, en la experiencia de cada individuo, sus relaciones interpersonales son en ocasiones fuente de dificultades que generan malestar, dicho de otro modo, las relaciones tóxicas y hasta destructivas ocurren actualmente. Sin embargo, varias investigaciones evidencian que los vínculos maritales están estrechamente relacionadas con el bienestar de los individuos (Moya, 2007), debido a que dicha felicidad puede depender del apoyo social que se perciba, el cual puede ser tanto instrumental como emocional, siendo el resultado de la percepción de dos o más partes en que sus intereses actuales sean tanto compatibles como incompatibles, por tal razón, la línea de investigación productiva en el análisis del conflicto ha seguido el modelo bidimensional llamado “doble interés”, basado en los resultados de los intereses combinados, tanto propios como los de la otra parte (Laca y Mejía, 2017), dando lugar a estilos personales del manejo de conflictos.

Por lo anterior, el objetivo del proyecto investigativo consiste en analizar las percepciones acerca del conflicto en parejas heterosexuales de estratos uno y dos, contribuyendo al bienestar

psicológico de la población a través de estrategias relacionadas con la psicología positiva. Con respecto a la metodología, este diseño es cualitativo-descriptivo, con instrumentos tales como la entrevista semiestructurada, el grupo focal y el diario de campo, aplicados a 6 parejas elegidas mediante el muestreo de bola de nieve, para dar cumplimiento a los objetivos propuestos inicialmente.

Referente a los resultados, se evidencia que existen múltiples causas que pueden generar conflictos entre las parejas, sobresaliendo factores sociales, laborales y económicos, desencadenando situaciones estresantes en la relación. En ese orden, las variables emocionales que impiden la resolución de las dificultades son la impotencia, la decepción y la tristeza, sentimientos que actúan negativamente ante situaciones adversas que se dan dentro de este vínculo afectivo. Asimismo, las variables cognitivas referidas ante cualquier discusión se ven reflejadas en las ideas irracionales que los conllevan a que opten por no resolver determinada situación. Finalmente, las variables situacionales que les impide a las parejas abordadas llegar a un acuerdo están relacionadas con la familia, quienes actúan negativamente durante ese proceso de negociación.

Con respecto a las conclusiones se logra analizar las percepciones acerca de los conflictos de pareja en familias heterosexuales de niveles socioeconómicos uno y dos pertenecientes al barrio Alto Pamplonita de la ciudad de Cúcuta, para la intervención en estrategias de afrontamiento adecuadas en la resolución de los mismos con base a la psicología positiva, por medio de una herramienta de habilidades para la vida de pareja en cuanto al abordaje adecuado de las dificultades que se pueden generar en la relación. Finalmente, es recomendable que la población investigada se instruya y practique cartilla facilitada con el fin de fortalecer el vínculo afectivo.

Problema de Investigación

Descripción del problema

En un informe de Calidad de Vida de 2015 realizado en Cúcuta por Fundación Corona, Cámara de Comercio de Cúcuta, Universidad Libre seccional Cúcuta, Fundación Ecopetrol FUNDESCAT y diario La Opinión, se evidencia que, en los conflictos de pareja, la mayoría de personas optan por solucionarlos por medio de la violencia, debido a que en 2014 se presentaron 1005 casos de violencia de parejas, un dato preocupante, puesto que esta cifra aumentó más que el 2013 en un 21%, donde estos tipos de dificultades repercutan en todo su núcleo familiar como los hijos, viéndose reflejados en problemas de conducta, depresión y problemas para alcanzar la intimidad en el futuro (García 2004), es decir, dificultad en la planeación del proyecto de vida, por ende, es importante agregar que los resultados de los conflictos según este autor, debido a que las dificultades que se generan en las parejas enferman mentalmente (depresión, trastorno bipolar, bebida, violencia) y físicamente (corazón, cáncer, enfermedades inmunológicas, dolor crónico), aumentando la probabilidad de accidentes de tráfico, estableciendo formas de conductas que pueden convertirse en crónicas, afectando el bienestar biopsicosocial de la población.

En Colombia, durante las dos últimas décadas, los conflictos entre parejas se han incrementado de manera considerable, persistiendo factores sociales tomados como base para las condiciones que motivan la forma como ha estado evolucionando la sociedad, y que a su vez, se han manejado por fuera de la justicia formal, es decir, a través de mecanismos alternativos como la mediación y la conciliación para su resolución (Fuquen, 2003), cuyo objetivo principal radica en llegar a un acuerdo, sin romper la posibilidad de seguir negociando en otras circunstancias. Por otro lado, estudios realizados por la Defensoría del Pueblo, regional Norte de Santander, concluyen que este departamento ocupa el quinto lugar en el país en número de casos de violencia de género, debido a que en el año 2016 se produjeron 21 homicidios contra mujeres, cifra que se acerca a la del año anterior, con 29 casos registrados, donde la mayoría en su mayoría, fueron agredidas por sus parejas sentimentales.

En cifras actuales, la Opinión (2018), revela que en lo corrido del año, 3.014 mujeres han sido maltratadas por sus parejas y excompañeros sentimentales, situación que se torna preocupante a pesar de que se ha disminuido los casos respecto a las cifras reportadas para 2017 cuando en el mismo período de tiempo se presentaron 3.455, donde según el mismo informe, las mujeres que

tienen entre 20 y 29 años son las más afectadas por esta problemática con 1.295 denuncias, y 81 menores de edad quienes fueron recientemente maltratadas por sus parejas debido a la falta de política pública que integre varios análisis y estudios sobre la violencia de género, teniendo en cuenta que este es un tema relevante para toda la población.

Planteamiento Del Problema

Margolin (1987), Burman, John y Margolin (1992), Margolin Burman (1993), consideran que el conflicto es inevitable en cualquier tipo de relación íntima y que inclusive, para algunas parejas, cumple una función constructiva y para otras destructiva, surgiendo en diferentes condiciones de las parejas tales como el estrato socioeconómico, tiempo de relación. En específico, en las uniones de las parejas de estratos 1 y 2, el conflicto adquiere características particulares, debido a que las concepciones de género relacionadas con el amor y la pareja, con la familia, los roles de género, el trabajo y la sexualidad se desarrollan en un contexto de distribución y manejo desigual de los recursos económicos, por lo que se van configurando escenarios de inequidad entre hombres y mujeres (Zazueta & Sandoval, 2013), donde la mayoría de las veces, son los hombres quienes, monetariamente hablando, aportan más para los gastos de la casa, dejando de lado que, en algunas ocasiones, son las mujeres quienes gozan de una mejor remuneración financiera, por tal motivo, es relevante tener en cuenta que entre los factores desencadenantes que se evidencian en los conflictos de pareja se encuentran la jubilación, enfermedades, problemas económicos, la paternidad y maternidad, entre otros (García, 2004), generando fuentes de estrés que, en la mayoría de casos, se maneja de forma inadecuadamente por la falta de autoregulación emocional.

Por lo expuesto anteriormente, la Directora de Gobierno y Gestión Territorial del Ministerio del Interior, Sandra Devia, lidera en Medellín el Foro Mujer y Enfoque de Género, mediante el cual pretende generar a las autoridades locales antioqueñas, los lineamientos para la construcción de estrategias que permitan contrapesar los diferentes tipos de violencia contra la mujer, mostrando a las autoridades locales a cuáles herramientas pueden acudir para prevenir estos casos en ese departamento (Redacción política, 2017), para que de esta manera, existan medidas de prevención para el maltrato en contra de la mujer.

Por otra parte, los conflictos de pareja trae consigo un impacto en la calidad de vida de las personas, perturbando la seguridad, la autoestima, el bienestar personal y ocasiona daños, tanto a nivel físico, psicológico, emocional, sexual y patrimonial, cuyo extremo es la muerte (Sagot, 2004,

citado por Giusti, 2011), convirtiéndose en un problema de salud pública, e impidiendo el desarrollo socio-económico de los Estados y sus sociedades, por ende, Velázquez (2003) plantea que la violencia que sufren las mujeres en el ámbito privado las sitúa tanto a ellas como a sus hijos en una posición de peligro y desprotección por parte de aquellos con quienes mantienen un vínculo cercano y de quienes se esperarían cariño y protección, pero en realidad no se da en todos los casos como debería ser, volviéndolas vulnerables ante este tipo de situaciones.

Por lo tanto, es importante conocer el valor de esta temática en la actualidad, para así, de una u otra manera, generar las estrategias de afrontamiento adecuadas para que las parejas tengan en cuenta, y esta manera, enfrenten esas dificultades de manera acertada, para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población a trabajar, contribuyendo significativamente al desarrollo biopsicosocial de los mismos.

Formulación del problema

¿Cuál es la percepción acerca del conflicto de pareja en familias heterosexuales de niveles socioeconómicos uno y dos pertenecientes al Barrio Altos de Pamplonita de Cúcuta?

Objetivos

Objetivo general

Analizar las percepciones acerca de los conflictos de pareja en familias heterosexuales de niveles socioeconómicos uno y dos pertenecientes al barrio Altos del Pamplonita de Cúcuta por medio de una entrevista semiestructurada para la promoción de hábitos adecuados en la resolución de los mismos desde la psicología positiva.

Objetivos específicos

Describir la percepción que tienen las parejas acerca de los conflictos por medio de un grupo focal determinando los más comunes y la forma en que los abordan.

Interpretar aspectos relevantes que tienen en cuenta la población en el momento de resolver sus conflictos por medio de un diario de campo fortaleciendo las habilidades necesarias para el abordaje de los mismos.

Diseñar, a partir de los resultados obtenidos, una estrategia de habilidades para la vida de pareja desde la psicología positiva en cuanto a cómo pueden solucionar los conflictos.

Justificación

Los conflictos en pareja son entendidos como situaciones en las que existen desacuerdos entre los pares o miembros de la familia (Rodrigo et al, 2005; Correa, Rodríguez y Ceballos, 2013), siendo común en la sociedad de hoy día, debido a que, estudios sobre este tema y la forma de resolverlos, han tenido un gran incremento en las últimas dos décadas, en el que los intereses conjuntos han aportado al mejoramiento de los estilos de vida en pareja, centrándose en el abordaje clínico desde la psicología positiva, en el cual la resiliencia, que es definida como la capacidad que tienen los seres humanos para afrontar situaciones inadvertidas de la vida, superarlas e inclusive ser transformados por ellas mismas (Grotberg 1995, citado por Escobar y Tenwengel, 2004), contribuye de manera considerable al mejoramiento de la vida cotidiana de las parejas.

Partiendo de lo anterior, es importante reconocer como lo afirma Vinyamata (2001), que el conflicto es un fenómeno propio de los seres vivos y que ha estado presente en todas las épocas y edades, afectando considerablemente la calidad de vida de las personas y su contexto social en donde la forma de enfrentarlos y manejarlos juega un papel importante en la toma de decisiones. Asimismo, Jares (2002), plantea el conflicto como la esencia de un fenómeno de incompatibilidad entre sujetos o grupos, teniendo como referencia tanto aspectos estructurales como personales, es decir, que este existe cuando se presenta cualquier tipo de actividad inconciliable, donde es sumamente importante la resolución de los mismos para evitar problemas futuros.

Así mismo, se debe tener en cuenta que los conflictos siempre estarán presentes en cualquier tipo de relación, sin dejar de lado que estos pueden generar resultados tanto positivos como negativos, siendo fuentes de estrés que exigen a la pareja poner en marcha sus habilidades de comunicación y de resolución de los mismos, además de la motivación para mantenerse juntos y la capacidad de reconocer las debilidades y fortalezas delante del otro y que este las reciba asertivamente (Fuquen, 2003).

Siguiendo con lo anterior, Christensen y Pasch (1993), definen que existe una diferencia entre el conflicto estructural de intereses y el conflicto abierto, en donde el primero se refiere a una incompatibilidad de necesidades, deseos y preferencias, mientras que el segundo a su interacción

respecto a estas preferencias, es decir, un conflicto de intereses puede existir sin que se presente un conflicto abierto.

Partiendo desde el campo de la psicología, el conflicto se presenta cuando al menos una de las partes experimenta frustración ante la obstrucción o irritación causada por la otra parte, por tanto, el conflicto surge en cuanto las partes perciben que las actividades a desarrollar para la consecución de los objetivos se obstruyen entre sí (Mundéate y Martínez, 1994, citado por Fuquen, 2003), debido a que, gracias al adecuado afrontamiento de los conflictos pueden contribuir al aumento de las conductas positivas y al entrenamiento en habilidades de comunicación y resolución de problemas, para así, cambiar el patrón de conductas negativas por saludables.

Partiendo de lo anterior, vale la pena destacar que la educación superior desde las facultades de psicología forma profesionales desde perfiles específicos, con la exigencias de calidad teniendo en común que deben estar preparados para enfrentar y movilizar los cambios sociales de acuerdo a las necesidades de los contextos, que en el colombiano se generan conflictos sociales, familiares y personales, por lo tanto es indispensable conocer las percepciones que se tienen sobre la resolución de conflictos en las relaciones de pareja y la forma de acompañar los procesos adaptativos en los vínculos maritales como eje central de la familia, quien a su vez construye las dinámicas sociales específicas.

Esta investigación es de gran importancia, puesto que contribuye al desarrollo de la inteligencia emocional de los participantes, y que a su vez, es definida por Edward Thorndike (citado por Ryback, 2002) como la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, a su vez, gestionar sus emociones acertada, y por consiguiente, saber cómo afrontar los distintos conflictos que se presenten con su pareja de manera adecuada.

Por lo expuesto anteriormente, es de vital importancia abarcar la resolución de conflictos desde la psicología positiva, debido a que esta tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de los individuos y a su vez, prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías, desarrollando una serie de rasgos característicos del individualismo “positivo”, donde se pueden evidenciar el autocontrol, la autodeterminación, el autoconocimiento, el autocultivo y la autoresponsabilización (Cabanas y Sánchez, 2012), generando un bienestar físico, psicológico y social en todas las parejas, lo que la OMS llama salud.

Finalmente, y teniendo en cuenta lo ya planteado se quiere indagar las percepciones a cerca de la resolución de conflictos de pareja en familias heterosexuales de niveles socio económicos uno y dos pertenecientes al barrio Alto Pamplonita de Cúcuta, partiendo de que la heterosexualidad es una construcción social y cultural que se ha instalado en el imaginario colectivo como un fenómeno natural (Herrera, 2011), que es impuesto desde la niñez, para que de esta manera, se promuevan hábitos adecuados en la resolución de los mismos desde la psicología positiva, determinando los tipos y formas de conflictos comunes en parejas, recomendando posibles formas de abordarlos.

Estado del arte

Con el objetivo de profundizar en el conocimiento de los aspectos relacionados con la resolución de conflictos en pareja a nivel internacional, Prada y Perles (2012), en su investigación “Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional” resaltan que la violencia en adolescentes es un tema de especial importancia en la actualidad, pero que es un tema poco tratado y estudiado, por estos motivos se indaga en algunas de las variables que influyen en el modo de resolver los conflictos de pareja por parte de los adolescentes, teniendo como principal objetivo establecer una relación entre las variables sexismo y dependencia emocional y resolución de conflictos en adolescentes, asimismo, la muestra está integrada por 608 adolescentes de cinco institutos de la ciudad de Málaga, cuyos datos del estudio fueron analizados aplicando pruebas paramétricas, índices de correlación y análisis de regresión.

Los resultados muestran niveles más favorables en las chicas en el uso de la violencia en las relaciones de pareja, sin embargo se muestran niveles superiores en los chicos en la variable sexismo, por otra parte, aparecen diferencias estadísticamente significativas entre la dependencia, los conflictos propios y los de pareja. Además se muestra una asociación positiva entre estas variables, por consiguiente, el sexismo, la dependencia y las estrategias de resolución de conflictos en la pareja fueron predictores significativos de las habilidades de resolución de conflictos propias, evidenciando una fuerte asociación entre los conflictos propios y los conflictos de pareja.

Por otra parte, García, Fuentes y Sánchez (2016), en su estudio “Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes en Bolivia”, el objetivo radica en determinar la relación existente entre la actitud hacia el amor, los componentes del amor, la resolución de conflictos y la satisfacción en la pareja en adultos jóvenes, casados y convivientes, de la provincia

de Concepción, Chile, participando 160 sujetos heterosexuales, 97 mujeres y 63 hombres, de edades entre 23 y 40 años, quienes mantenían una relación mayor a un año, posteriormente se emplea la Escala de Ajuste Marital de Locke- Wallace, la 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, observando que el componente de intimidad, la actitud eros y el estilo de negociación al enfrentar conflictos, presentan las correlaciones más altas con la satisfacción. Además, 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, ampliando los conocimientos en las dinámicas de relaciones de pareja en la adultez temprana y brindar nuevas herramientas para la psicoterapia de pareja.

Así mismo, en México un estudio que tiene por título “Mecanismos alternativos de resolución de conflictos: un acceso a la justicia consagrado como derecho humano en la Constitución Mexicana a partir de la reforma del artículo 17 del 18 de junio de 2008”, introduce al orden jurídico nacional los mecanismos alternativos de resolución de conflictos como un derecho humano, y es así como la justicia alternativa alcanza su punto más alto, en virtud de que la norma constitucional la establece como obligatoria para todas las áreas del derecho, buscando determinar si la normativa estatal garantiza un verdadero acceso a la justicia mediante los mecanismos alternativos de resolución de conflictos, Así, la respuesta de las entidades federativas en relación al mandato constitucional de implementar mecanismos alternativos de solución de conflictos ha sido muy positiva, en virtud de que se han expedido leyes y creado instituciones proveedoras de estos servicios en prácticamente todo el país. Sin embargo, a casi una década de la reforma constitucional de 2008, los ADR aún no han logrado consolidarse en México de la forma esperada (Nava & Breceda, 2017).

En Colombia, la resolución de conflictos en pareja ha llamado la atención de los investigadores, esto se debe principalmente a los casos de violencia de género que ha incrementado en el país durante los últimos años, por tal razón, Isaza (2011), en su estudio “Causas y estrategias de solución de conflicto en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios” describe los resultados de una investigación 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 con una muestra que 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, y 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, destacando la comunicación y la solicitud de apoyo a un amigo o a un profesional como estrategias de solución.

A su vez, Acevedo, Restrepo & Tovar (2007) en “Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali” caracteriza a los pares en esta ciudad de Colombia, unidas por vínculo civil o religioso, que han logrado mantener relaciones estables y satisfactorias por un tiempo no inferior a 10 años, contando con la participación voluntaria de 50 parejas no clínicas y diligenciando uno de los miembros de la pareja en forma individual una encuesta sociodemográfica y la escala de satisfacción marital de Pick y Andrade (1988, citado por Acevedo, Restrepo & Tovar, 2007). Estas parejas se caracterizan por tener un promedio de vida marital de 22 años y estar en la adultez media, son encontrarse una relación estadísticamente significativa entre satisfacción marital y nivel de ingresos, ni nivel de estudios realizados, ni filiación religiosa, ni tipo de vínculo.

Por consiguiente, la satisfacción marital para estas parejas se relaciona mayormente con provenir de hogares cuyos padres no se separaron y con tener percepción positiva de la relación entre estos. Evidenciando que los hombres se reflejan más satisfechos con la interacción conyugal mientras que las mujeres muestran mayor satisfacción con los aspectos emocionales de sus cónyuges. Asimismo, estas parejas determinan como factores esenciales para establecer, mantener y fortalecer una buena vida en común, reconocer las implicaciones de la vida en pareja y construir un vínculo amoroso, llamando a reconocer que los vínculos afectivos son tan importantes como los tan estudiados procesos de comunicación y resolución de problemas, y a su vez, generando recomendaciones para la práctica clínica, el trabajo psicoeducativo y futuras investigaciones en el tema.

Partiendo de lo anterior, es importante resaltar que Colombia ha experimentado una creciente violencia, militarización y violación de los derechos humanos, siendo la construcción cultural de las identidades ha estado afectada por una amplia violencia en el campo de lo doméstico, la cual

se superpone con otras expresiones políticas y sociales de violencia, donde la respuesta reciente del Estado ha buscado, a través de mecanismos de protección y conciliación, reducir la violación de los derechos humanos en la esfera de la vida doméstica evitando la judicialización y penalización de los conflictos, por ende, Pineda y Otero (2004) en su artículo “Género, violencia intrafamiliar e intervención pública en Colombia” presenta resultados de las dificultades de esta respuesta, no sólo por extender la conciliación a casos de violación de derechos humanos, sino también por la escasa consideración a los patrones culturales y las identidades de género en el contexto de la violencia intrafamiliar.

Este estudio explora los discursos de agresores y víctimas a través de entrevistas separadas, teniendo en cuenta que cualquier intervención se encuentra limitada, no sólo por la gran demanda y el modelo de atención adoptado, sino también por los valores e imágenes culturales de las autoridades, que hacen problemática la intervención, toda vez que se trata de violencia en la vida privada. Esta investigación es llevada a cabo en Bogotá por un grupo interdisciplinario de género mixto, a través de una amplia muestra de expedientes en comisarías de familia, por medio de entrevistas personales, para valorar la efectividad de los procesos de conciliación y protección en el marco de la Ley contra la Violencia Intrafamiliar

Por lo expuesto anteriormente, a nivel regional han surgido investigaciones acerca de esta problemática social, tal es el caso de Lamus y Flórez (2008), quienes en su trabajo titulado "Buenas Prácticas para Superar el Conflicto" Cinco estudios de caso en Santander, basados en el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo, Colombia, que ha construido el Banco de “Buenas Prácticas para superar el conflicto”, recogiendo 309 experiencias en todo el país, seleccionado un número reducido de ellas con el propósito de profundizar en su conocimiento e identificar en ellas rasgos característicos del proceso, de los actores, sus acciones, métodos y contexto, con el fin de elaborar un instrumento que permita evaluar, fortalecer y servir de guía a las experiencias existentes y a las nuevas. En este trabajo de investigación, además de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, participan la Universidad del Norte, en Barranquilla, la Universidad EAFIT, de Medellín, ICESI, de Cali y la Universidad del Cauca, en Popayán, instituciones concluyendo que en cada experiencia hay una riqueza de “claves” de buenas prácticas, tal vez la más importante, la perseverancia y la capacidad de sobrevivir en la adversidad de circunstancias que les ha tocado afrontar, y a su vez, la solidaridad y el respeto a la diferencia.

Partiendo de lo anterior, la Universidad de Pamplona también se ha sumado a la indagación a cerca de esta temática, donde en una investigación llamada “Satisfacción sexual, satisfacción marital y la comunicación en estudiantes de psicología” hecha por Cagua y Caicedo (2013), plantean como objetivo principal describir el nivel de satisfacción sexual, satisfacción marital, y las estrategias comunicativas utilizadas en la relación de parejas de los estudiantes universitarios mediante la aplicación de tres instrumentos, permitiendo aportar el análisis de la dinámica de las relaciones de parejas, es realizado en Pamplona, a través de un estudio cuantitativo, bajo el diseño descriptivo de tipo transversal; el primer instrumento utilizado corresponde a la Escala De Intimidad Sexual En La Pareja, creado por Pantaleón y Sánchez (2006, citado por Cagua y Caicedo, 2013) en México, el segundo instrumento fue la Escala de Satisfacción Marital (ESM) de Pick y Andrade, diseñada en México y por último se utilizó el Cuestionario de Aserción En La Pareja, en su forma A, fue diseñado por Carrasco (2003, citado por Cagua y Caicedo, 2013) realizado en Madrid, España. Por consiguiente, los resultados obtenidos fueron que, en la satisfacción sexual, satisfacción marital, y comunicación se observó

a que no existen relaciones estadísticamente significativas, donde se utilizó un nivel de significación del 5%.

Otra de las investigaciones hechas por la misma universidad realizada por Valderrama y García (2012) titulada “Acrecentamiento de la calidad de vida de los estudiantes universitarios en el manejo de las relaciones de parejas” tratan de elaborar una propuesta psicológica sobre el manejo de las relaciones de pareja, teniendo en cuenta el diagnóstico de la investigación “análisis de las relaciones de pareja de los estudiantes universitarios”, trabajando con una población en promedio de 8.800 estudiantes presenciales en modalidad de pregrado semestralmente, donde se utilizan talleres que van dirigidos al bienestar de las relaciones de parejas, estos se dividen de la siguiente manera: tres a nivel individual, tres a nivel de parejas y tres a nivel grupal, todos los encuentros realizados se basaron en la teoría triangular del amor del psicólogo estadounidense Sternberg.

Marco teórico

A continuación se abordaran las teorías pertinentes por diferentes autores y representantes de la rama de la psicología, para la comprensión y conocimiento en lo que respecta a la presente investigación. La estructura que compone el marco teórico está dividida por capítulos (I, II, III, IV, V y VI), que están dedicados a la revisión documental que implica el tema a abordar. En el primer capítulo se plantea las relaciones de pareja, en el segundo las teorías acerca de la relación de pareja, abordando la teoría de amor y teoría de apego, en el tercero el conflicto de una manera general para que, posterior a esto, en el cuarto capítulo se indaga acerca de la violencia y las teorías explicativas acerca de violencia-agresión, tales como, instinto agresivo, frustración-agresión, aprendizaje social, y por consiguiente, los tipos de violencia que se pueden generar en el diario vivir.

Por otra parte, en el quinto capítulo se aborda el modelo cognitivo-conductual como estrategia de resolución de conflictos maritales, y por último, en el sexto capítulo, la psicología positiva como enfoque de resolución de conflictos desde un modelo salutogenico, temas relevantes para dar respuesta a los objetivos planteados para la investigación.

Asimismo, es importante resaltar que la relación de pareja, entendida como una experiencia intersubjetiva y subjetiva, integra elementos de intercambio, de conocimiento mutuo y de cercanía emocional y erótica. 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 en sus miembros (Valencia, 2011). En efecto, la relación de pareja es un constructo entre dos personas, generando experiencias positivas o negativas que puede estar mediada por eventos históricos y contextuales, que implican cambios en las diferentes esferas de funcionamiento de cada uno que la conforman.

Para lograr tomar la decisión de establecer una relación de pareja depende del grado de satisfacción percibido por los miembros de la diada, generalmente la pareja comparte en común un sentimiento que los une y una experiencia de bienestar con la compañía del otro por lo que surge el deseo de postergar esta vivencia a través de la formalización de la relación (matrimonio, unión libre etc.). Sin embargo para que el deseo no se disipe, es necesario que esta unidad no se pierda y el “nosotros” pese tanto como el yo o el tú, para que pueda lograrse cierta estabilidad y duración (Sánchez, 2014). Después de lograr establecer una relación de pareja formal a medida

que el tiempo avanza, el compartir momentos más cercanos e íntimos alimentaran las demandas de cada uno y propias.

Capítulo I

Relación de pareja

Diaz-Loving y Rivera (2010) explican que el producto más importante de tener citas con posibles compañeros amorosos es la elección de una relación permanente, este proceso se da por medio de una serie de etapas ordenadas de la siguiente manera: la apariencia física es fundamental en este tema, si después de la primera cita la interacción sigue en la etapa de conocerse mejor entonces podrán ver si son lo suficientemente concurrentes tanto en antecedentes, intereses y valores, también tienen que notar si se complementan en las ideas que tiene cada uno acerca de los roles sexuales y otros aspectos de interacción social. Hay casos en que algunas parejas se enamoran a pesar de haber tenido fracaso en los filtros mencionados anteriormente y por ello se han puesto reglas en esa fase donde son esenciales las muestras de afecto durante este periodo.

Por lo anterior, es necesario resaltar que a partir del nacimiento, la vida es un proceso de experiencias, relaciones, vínculos y conexiones que generan una historia personal donde prima interacción social con los demás, fortaleciendo el desarrollo de los individuos (Rodríguez, 2004), donde existe un amplio espectro de relaciones que se configuran en el transcurso de la vida de las personas, donde la relación de pareja, permite ofrecer y recibir valoración intelectual, emocional y física por parte de su cónyuge (Cervantes, 2011).

Por otra parte, De la Espriella (2008), resalta que este vínculo es significativo, debido a que supone una estabilidad temporal, consensos, características definitorias y proyecciones futuras, dando paso a una relación prolongada en el tiempo, capaz de poder soportar e intentar superar el conflicto (Díaz, 1998), por ende, Estrada (2010), plantea en la investigación “Relaciones familiares actuales y aspiraciones frente a la construcción de familia en los jóvenes de Medellín”, que la manera en que los jóvenes llevan a cabo la socialización y la asimilación de los cambios de la modernidad está directamente relacionada con la familia y la forma como ésta los educa en la actualidad. Asimismo, que las expectativas que tienen los jóvenes de conformar pareja, está influenciada por las experiencias de identificación con las familias de origen, por consiguiente, Garcia (2002) dice que:

En el sistema social, la pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas, comportándose como una unidad y siendo reconocida así por los que les rodean, donde se producen las relaciones diádicas entre sus miembros, por ende, las leyes, los usos y las costumbres sociales marcan y definen las características básicas en la pareja y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus componentes (García, 2002, pág. 92).

Por lo anterior, el rol de la pareja y la familia en la sociedad ha ido cambiando a lo largo de los tiempos, debido a que en los últimos años, este sistema social ha pasado de unidad de producción a unidad de consumo (Kearl, 2001, citado por García, 2002), esto se debe principalmente a que cada miembro de la familia obtiene sus ingresos de forma independiente, compartiendo bienes de consumo, comida, vivienda, etc, implicando que, en muchos aspectos se mantiene una conducta común, única, y que existen una serie de bienes sobre los que se conserva una propiedad y un uso conjunto.

En ese orden de ideas, Diaz-Loving y Rivera (2010) establecen que:

Las relaciones interpersonales han sido por mucho tiempo, un tema importante en el área de la atracción, por lo que las diplomacias se les puede concebir como una asociación característica entre dos o más personas que involucra una interacción y que puede tener varios fines, como lo sería un encuentro causal, una amistad o una relación amorosa, o bien como una serie de pasos que se dan a través del tiempo, así se determina y define el nivel de intimidad como también el acercamiento que perciben las personas involucradas.

Ruiz (2009) explica que las relaciones con otros seres humanos son fundamentales en la vida de cada individuo porque se logra querer a una persona, aceptarla tal y como es pero sin intentar cambiarla, donde sus opiniones son compatibles, y si están de acuerdo con sus valores emocionales, económicos, físicos y espirituales, deciden tener una relación eligiendo a la persona que considera adecuada.

Por consiguiente, Morales (2016, pág. 15 a 17) plantea algunas fases que se dan a lo largo de una relación y estas son:

Extraños: Cuando son dos individuos que no se conocen el uno al otro, no saben cuáles son sus características, no hay estimulación ni reacción psicológica, emocional o fisiológica frente al otro, en otras palabras es un desconocimiento mutuo total.

Amistad: Es cuando las dos personas se empiezan a conocer más y se forman una impresión positiva mutua, cada uno con la total disposición de empezar con una comunicación más profunda. Esta etapa es amistosa, placentera y disfrutable.

Atracción: Esto sucede cuando un individuo es excitado por la presencia de la otra persona, puede que la atracción se haga consciente, ésta se da debido a la apariencia física, la personalidad o por intereses comunes; en esta etapa la relación suele ser temporal. Es posible que la otra persona llegue a percibir el estado emocional de su pareja y que la respuesta de ella sea nula o que también pueda ser recíproca; la principal característica de este estado emocional es la proyección idealista del amor, que normalmente es llamada enamoramiento.

Romance: En esta etapa se da un involucramiento emocional que es recíproco y suele ser espontáneo, nace de cada uno, los dos individuos se identifican mutuamente e interactúan por varios medios de comunicación; en esta etapa hay manifestaciones conductuales como los besos, conducta sexual, intimidad, exclusión de otros y absorción. En el romance se da el pico de la comunicación física y emocional.

Compromiso: Esta etapa es la continuación del romance y es la conformación de un vínculo a largo plazo, como el matrimonio; el adquirir un compromiso en la relación incluye un intercambio de derechos y responsabilidades de parte de los dos miembros. La característica que distingue esta etapa es la implicación de la longevidad, en contraste con la naturaleza temporal de la etapa de romance; la pareja espera que el amor llene la idealización mutua como una unión funcional; es normal que haya conflictos en esta etapa de la relación especialmente si el conflicto es por la tolerancia de los individuos; la longevidad del compromiso varía mucho porque se basa en normas que la sociedad establece, historia familiar y expectativas de la pareja.

Conflicto: Una vez que se ha llegado al compromiso hay varias circunstancias en las interacciones diarias que pueden guiar o cambiar el énfasis de similitudes a diferencia; conforme se notan más dichas diferencias pueden determinar problemas de adaptación de ambos; el conflicto

se da cuando un miembro de la pareja o los dos comienzan a notar muchas diferencias pequeñas que forman barreras para continuar con la relación.

Disolución del amor: En esta etapa se da el decaimiento del vínculo amoroso que se ha establecido en el compromiso; muchas causas van a determinar si hay abandono del amor estas incluyen las infidelidades, conflictos y nuevas orientaciones de vida. Emociones positivas como orgullo, deseo, curiosidad, frustración, miedo e indiferencia, hay distancia y un sentimiento de vacío.

Separación y divorcio: La disolución de la relación es muy frecuente y representa la unificación de compromiso previo, aunque la decisión de haberse unido y tener una relación haya sido válido y sincero en algún momento, desde el ámbito legal y físico la separación y el divorcio terminan de manera oficial la relación entre dos personas; la disolución del amor y el divorcio no siempre ocurren de forma simultánea.

Finalmente, la relación comienza cuando dos sujetos deciden unirse y crear un nuevo sistema; el vivir juntos es la organización de un método de aprendizaje para ambos y por medio de intentos y fracasos aprenderán a convivir el uno con el otro, donde es importante darle atención a las expectativas que tienen entre sí y al resultado que se tiene de la relación en la comunicación, apoyo, entendimiento sexual y cooperación para su mantenimiento.

Capítulo II

Teorías en la relación de parejas

Las relaciones en pareja, como todo tipo de relación, trae consigo una serie de teorías que la respaldan, donde tratan de dar explicación a este fenómeno, es decir, el por qué se da y que hacen para que los miembros de la sociedad para mantener este vínculo afectivo, por ende a continuación se abordan la teoría del amor y la teoría del apego, supuestos relevantes en las relaciones de parejas heterosexuales.

Teoría del amor

Uno de los aspectos relevantes a tener en cuenta en las relaciones de pareja es la teoría triangular del amor de Sternberg (1986), fundamentada por tres componentes fundamentales que son: la pasión, el compromiso y la intimidad, siendo interdependientes entre sí, y que, puede

agobiar a cualquiera, a cualquier edad (Sternberg, 2000), pero que si no se dan de la manera acertada, puede traer consigo conflictos para las parejas que han decidido empezar una vida juntos.

Así pues, en una relación de pareja pueden darse diversos triángulos del amor que compartan los mismos gustos de intimidad, pasión y compromiso, sin embargo, estos triángulos pueden diferir por su tamaño, forma, representación de lo que se tiene y lo que se desearía tener, los sentimientos o las acciones (Sternberg, 2000), por tal motivo, cada parte puede percibir el nivel de los tres componentes del amor de su pareja de un modo muy diferente a como se juzga su propio nivel de implicación.

Continuando con esta teoría, Hendrick y Hendrick (1986) estructuran un instrumento de medición de los estilos de amor denominado Love Attitudes Scale (LAS), o Escala de Actitudes sobre el Amor, conformado por 42 ítems, que permite medir dichos estilos según la división entre: Eros, descrito como un amor pasional o romántico; Storge, entendido como el amor amistoso basado en la intimidad y el cariño; y Ludus, que sería un amor lúdico, manipulador y de poca implicación emocional (citado por Lascurain, Lavandera, & Manzanares, 2017). Adicionalmente, García et al (2012) plantea que:

A partir de la mezcla o combinación de los tres estilos, surgen otros tres tipos de amor: la Manía, entendida como un amor obsesivo y posesivo que surge de la combinación de Eros y Ludus; el Pragma, que lleva a la búsqueda lógica y racional de la pareja compatible ideal, y que se establece a partir de la mezcla entre Ludus y Storge; y el Ágape, entendido como un amor altruista de entrega total a la pareja, y que se constituye por la mezcla de Eros y Storge, (citado por Lascurain, Lavandera, & Manzanares, 2017, pág, 271).

Por consiguiente, la LSA evalúa las actitudes hacia las relaciones amorosas a partir de un abordaje individual; y que, tomando en cuenta los seis estilos de amor como variables diferentes bajo una escala que describe cada forma de amar, es posible establecer a cada persona un perfil de su actitud hacia el amor (Hendrick y Hendrick (1986, citado por Lascurain, Lavandera, & Manzanares, 2017, pág., 272).

Por otra parte, Almeida (2013, pag. 60) habla acerca de la combinación de los tres componentes (pasión, compromiso, intimidad), surgen diferentes tipos o formas de amar como:

Cariño o afecto: Resulta cuando se experimenta solo o mayoritariamente el componente de intimidad, y caracteriza por una relación de verdadera amistad.

Encaprichamiento o Flechazo: Ocurre cuando hay Pasión, pero esta no se ve sustentada por la intimidad o el compromiso, es decir, “Amor a primera vista”.

Amor vacío: Existe la decisión y el compromiso de amar al otro, pero sin la experiencia de la intimidad ni de la pasión.

Amor romántico o enamoramiento: Se da cuando predominan en la relación la intimidad y la pasión, pero no el compromiso o también llamado “Amor de verano.”

Amor fatuo: En este caso la pasión cristaliza enseguida en un compromiso, sin dar tiempo para que la intimidad surja; por lo que es un compromiso poco profundo, ya que no está presente la influencia estabilizante y profundizadora de la intimidad.

Amor compañero: Se refiere a la situación en la que los componentes de intimidad y compromiso aparecen unidos, pero sin el componente de la pasión, es decir, el amor típico de algunas relaciones de larga duración.

Amor consumado o amor perfecto o amor completo: Es la forma completa del amor, es decir, representa la relación ideal hacia la que todos quieren ir pero que aparentemente pocos alcanzan, y que según Sternberg es difícil de alcanzar y aún más de mantener.

Falta de amor: Hay relaciones de pareja en las que no existe pasión ni intimidad ni compromiso. No es una forma de amor, pero la relación existe mantenida por otras variables ajenas.

Finalmente, la teoría triangular del amor pretende explicar el complejo fenómeno del amor y las relaciones interpersonales amorosas, describiendo los distintos elementos que componen esta variable, así como las posibles combinaciones de estos elementos a la hora de formar los diferentes tipos de relaciones, ayudando a entender este sentimiento, debido a que es uno de los sentimientos más intensos que se pueden llegar a experimentar, cambiando considerablemente el modo de percibir la realidad, donde el enamoramiento, la atracción y el amor, son experiencias complejas en las que interactúan factores culturales y biológicos de ambas partes.

Teoría de apego

Una de las conductas que explican las relaciones de pareja es la teoría del apego. El apego se establece desde la infancia y se desarrolla durante toda la vida. Cuando se constituye con una pareja está mediatizado por el deseo, la atracción, el enamoramiento y las conductas sexuales, el grado de intimidad y el establecimiento de cuidados y atenciones hacia la otra persona. Cueto (2015) cita a Bowlby (1968) quien define el concepto de apego como un vínculo afectivo de naturaleza social que cubre necesidades emocionales y básicas. Tiene como función la supervivencia (cercanía) y la seguridad emocional. Se consigue con la proximidad y el confort con la presencia o contacto con la persona amada (Cueto, 2015), Bowlby (1968) es uno de los precursores de la teoría del apego y consideraba que el apego se desarrollaba desde el nacimiento hasta extenderse a la vida adulta, planteando que el niño o bebe al interactuar con su madre o figura principal, forma un vínculo recíproco bueno o malo que varía según su calidad de interacción.

En la misma línea de Bowlby (1968), el sistema de apego al extenderse a lo largo de la vida implica que se active cada vez que siente que la seguridad se ve amenazada de manera que, cuando los adultos se enfrentan con eventos que perciben como estresantes o amenazantes tienden a desear o buscar el contacto con otras personas significativas. En consecuencia, la teoría del apego postula que el bienestar emocional en la edad adulta, como en la infancia, depende en parte de tener la figura de apego accesible para que pueda servir como un refugio seguro en los momentos que se requieran. Esta necesidad de vinculación afectiva se mantiene por tanto, a lo largo de todo el ciclo vital, si bien la jerarquía en las figuras principales de apego varía a lo largo de la vida (Vega, 2015). Generando un precursor de futuras conductas y de la formación de nuevos vínculos afectivos.

Si bien se sostiene que las necesidades de apego son universales, las conductas de apego presentan claras diferencias individuales que pueden ser explicadas en términos de los modelos operativos internos (MOI), formados sobre la base de experiencias repetidas con las figuras significativas (Feeney, 2002). Los MOI pueden definirse como representaciones o esquemas que un individuo tiene de sí mismo y los otros (Marrone, 2001), que guían la manera en que se funciona en diversos contextos interpersonales, especialmente aquellos que propician la intimidad (Contreras & Guzmán, 2012), como son los casos de la convivencia en pareja.

Bowlby en colaboración con Ainsworth (1999), clasifica las diferentes tipologías del apego y las dividen en tres categorías: el apego seguro, ambivalente y ansioso-evitativo. El primero hace

referencia a la reacción reactiva que realiza el niño ante la separación o retiro y su reacción positiva a volver o al retornar a los brazos de su madre o cuidador, en este tipo de apego se refleja la angustia que siente el niño a la retirada y la calma ante su reencuentro con la madre. Esta reacción se hace favorable cuando la madre destaca la importancia de la sensibilidad, calidez, confianza y seguridad que brinda la madre al niño favoreciendo un correcto desarrollo de las capacidades de afrontamiento y adaptación al entorno del niño formándolo en un ambiente de fácil exploración, mejores aprendizajes y generar conductas de apoyo a los demás.

En el segundo el apego ambivalente, sucede cuando la madre realiza la retirada pero al retornar el niño no logra la calma o se tranquiliza, se nota ambivalente, angustiado y no sabe si su cuidador se mostrara accesible o sensible cuando el niño lo requiera, esto no le permitirá al niño explorar el mundo, y no logra predecir si su cuidador le generara la confianza suficiente.

Y en el último tipo de apego que es el ansioso-evitativo, el niño se muestra con carencia de ansiedad cuando la madre o cuidador realiza la retirada y desinterés por el reencuentro, esto se debe a que el niño refleja que su interacción con la madre o cuidador es distante y evitativo; según Mayseless, en la madre o cuidador se evidencia la falta de implicación emocional, generando en el niño reproche del contacto físico o corporal y conducta irritable, irascible e intrusivo, los padres son controladores y sobre estimuladores de sus necesidades afectivas que condicionan al niño a cubrir esas necesidades con expectativas de logros académicos, habilidades, aspecto físico, éxito futuro, etc., de manera que cuando el niño demanda apoyo o protección su respuesta es de malestar y reproche. Los efectos a largo plazo con este tipo de apego es la desactivación y es que el niño brindara un apego a sus padres con manifestaciones más de tipo material que emocional y entenderá que la única forma de satisfacer a sus padres es obteniendo éxito e inhibiéndose a sus expresiones emocionales, evitando a contactos futuros con los demás.

A finales de los años 80 nace otro tipo de apego y es según las investigaciones de Mary Main (1986) es el desorganizado-desorientado, este patrón está relacionado con la extrema insensibilidad e incompetencia de los padres o cuidadores, es decir un tipo de maltrato por negligencia.

La importancia del apego en la infancia y la adolescencia en la vida adulta es crucial, la interacción con las figuras de apego se dan un tipo de códigos de intimidad que proporcionara que

el niño al ser adulto logre seducir a su pareja cuando sea de adulto, si este código no se adquiere cuando niño es muy probable que cuando adulto no logre seducir, expresar emociones, acariciar, mirar, estar cerca, desnudarse, etc., frente a su pareja, desde una perspectiva evolutiva la adquisición de este código está relacionado con la satisfacción sexual (Harlow, 1962).

Hazan y Zeifman (1999), afirman que cuando se llega a la vida adulta los vínculos y figuras de apego cambian a medida que va desarrollándose cada una de las etapas del ser humano. En la infancia y adolescencia la figura de apego son los cuidadores o padres y en la vida de los adolescentes la figura de apego ya cambia y pasa de los padres o cuidadores a los amigos, en vida adulta las figuras de apego cambian y los padres y amigos pasan a un segundo plano y la pareja romántica llega a ser la figura en primer plano de apego, en la senectud la figura de apego cambia hacia los hijos o al conyugue si aún está vivo (Lafuente 1992; López, 1993).

La vinculación en la edad adulta ejercen ciertas características muy similares a la de la infancia, donde Hazan Zeifman reflejan cuatro en común: el contacto físico, se observan interacciones íntimas en las dos etapas; los criterios de selección, en las dos etapas se observa que responden a necesidades propias, agradables, competentes y familiares; la reacción ante la separación, en las dos etapas se observan reacciones de ansiedad y estrés, aunque los adultos pueden sobrellevar mejor las separaciones y si es duradera se producirá un desapego o reorganización afectiva; los efectos sobre la salud física y psicológica, la ruptura con las figuras de apego en las dos etapas producirá enfermedad física y psicológica. No obstante, se observa una diferencia clarísima, la figura de apego en la vida adulta debe ser simétrica, es decir cada figura de apego ejerce una equidad de cuidados sobre la otra, es recíproca y complementaría donde cada uno tiene un rol de proveedor y dispensador de cuidados tanto físicos como emocionales en determinados momentos.

En la misma línea de Bolwby, Hazan & Zeifman consideran que la vinculación afectiva en la infancia es fundamental para la vida adulta para las experiencias afectivas, afirmando que el estado de enamoramiento es la que hace que dos personas se acerquen para crear un vínculo estable. Dicho vínculo se caracteriza en la pareja por la proximidad, la intimidad y la necesidad de seguridad en el otro, como sucede en la infancia con las figuras de apego y además son consideradas como los tipos básicos para llegar a amar.

López (1997) clasifica los tipos o estilos básicos para amar según los diferentes tipos de apego que se dan en la infancia y que están presentes en la vida adulta:

1. Apego seguro:

Mayor autonomía previa: Estas personas tienen la capacidad de vivir sin establecer vínculos amorosos de pareja sino encuentran las razones suficientes para hacerlo.

Mejor selección de pareja: Poseen mejores habilidades sociales, estando menos apremiados por la necesidad.

Mejor establecimiento de vínculos: Son más capaces de formalizar la relación en pareja, vivir en intimidad y establecer un compromiso, son seguras y confiadas.

Ideas más favorables y realistas sobre el amor: Son además positivas, viven en satisfacción con la pareja.

Mayor facilidad para la intimidad y el compromiso.

Mayor satisfacción con el vínculo: Disfrutan y menos temor que otras parejas.

Mejor elaboración en la ruptura: Si tienen razones para romper lo hacen más fácil que los ansiosos y mejor que los evitativos, aunque les duele vuelven a rehacer su vida.

2. Apego ansioso:

Dificultades con la autonomía: Son inseguros e inestables en general, no soportan la soledad y dificultades en construir una vida en pareja.

Búsqueda y selección de pareja precipitada: Su inseguridad y ansiedad le obliga a buscar pareja muy rápido.

Miedo a no ser amado o amada: Tienen miedo a ser abandonados por su pareja, y quieren en repetidas ocasiones que les confirme el amor que sienten diciéndoles que se les quiere.

Miedo a la pérdida y celos frecuentes: El miedo al abandono e inseguridad infunden celos, sienten miedo ante separaciones breves.

Ideas contradictorias sobre el amor: Consideran que no existe el amor perfecto y que pocas veces se consigue la persona adecuada, siempre se entregan y que no encuentran a la persona que se merecen.

Mayor dificultad para romper una relación: Tienen dificultad para hacerlo aunque estén convencidas para hacerlo, porque les da miedo la soledad.

Inestabilidad e inseguridad emocional: Son manifestadas explícitamente.

3. Apego evitativo.

Pseudo-autonomía emocional: Aparente capacidad de la soledad, como mecanismo de defensa, se hacen pasar por personas duras e insensibles.

Miedo a la intimidad: La expresión de emociones, la intimidad emocional, la intimidad corporal, comunicación de asuntos muy personales, les crea un malestar e incomodidad; prefieren las relaciones formales pero distantes incluso en las parejas.

Dificultad para establecer relaciones: Le es imposible formar una relación de pareja, lo perciben como amenaza a la intimidad.

Relaciones con poca intimidad: Las relaciones son frías y distantes, con menor comunicación emocional.

Dificultad para las manifestaciones afectivas: Les cuesta manifestar sus sentimientos y afectos y les provoca malestar que su pareja lo haga.

Ideas pesimistas sobre el amor: Se les dificulta creer en el amor, y los atribuye a que suceden solo en novelas o la literatura.

Aparente facilidad para la ruptura: Se les hace muy fácil romper en caso de que tengan las razones.

Inseguridad camuflada: Patrón de inseguridad básica oculta bajo diferentes defensas, temen afrontar problemas.

Por otro lado Bartholomew plantea cuatro tipos de apego en los adultos. Se apoya en que el modelo interno está formado por dos modelos el de self y el de los demás. El primero se refiere a la concepción de sí mismo como la autoestima y el grado de dependencia como variable. Y el segundo se basa en la idea que se tiene de los demás como la confianza y como variable el grado de evitación. Así el modelo evitativo lo divide en dos: alejado y miedoso.

Con base al grado de dependencia y de evitación se describen los siguientes tipos: seguro: bajo nivel de dependencia y evitación; preocupado: en general muy dependiente, y un bajo nivel de evitación; evitativo o alejado: muestra una autosuficiencia defensiva, no cree en las necesidades afectivas, posee un bajo nivel de dependencia y alto nivel de evitación; evitativo-miedoso: teme a la intimidad, reconoce que necesita del otro pero le teme a la proximidad, alto nivel de dependencia y de evitación.

Capítulo III

Conflictos en pareja

En sociología, de un modo general, se habla de teorías del conflicto y teorías de la cooperación, según el dominio de uno u otro planteo como vértice principal de la explicación o interpretación acerca de la sociedad (Silva, 2008), por ello, este autor plantea lo siguiente:

Haciendo posible la clasificación de la totalidad de las distintas doctrinas sociológicas que podrían ser, entonces, alinderadas como teorías del conflicto o de la cooperación según el caso, no obstante, más allá de esta distinción generalizadora, que agrupa y clasifica a toda la ciencia sociológica, se encuentran unas teorías sociológicas que, de manera bastante más específica, corresponde a la corriente sociológica del conflicto (Silva, 2008, pág. 30).

Por otra parte, de forma general, los conflictos son, en gran parte, una de las problemáticas relevantes que afecta a la población mundial, puesto que la manera de abordarlos no es la adecuada, partiendo de que en Colombia, conlleva a solucionarlos de forma violenta, donde la mayoría de los casos, las mujeres son las afectadas, así mismo, las diferencias culturales y valores personales juegan un papel importante, teniendo un impacto, tanto en la percepción de conflictos como en los métodos usados para solucionarlos.

Partiendo de lo anterior, es importante destacar que los conflictos son situaciones normales en la vida familiar, generando oportunidades para el crecimiento personal y el fortalecimiento de las relaciones familiares, siempre y cuando se aborden con estrategias constructivas en las que prime la negociación, los compromisos y los acuerdos (Correa & Rodríguez, 2014), así mismo, estas dificultades cotidianas se entienden como situaciones en las que existen desacuerdos entre la pareja o los miembros de la familia (Rodrigo et al., 2005; Correa, Rodríguez & Ceballos, 2013), donde los triviales más frecuentes que suelen enfrentar a las parejas se citan: las finanzas, el cuidado de los hijos o hijas y personas dependientes, las tareas del hogar, el estilo de vida, el ocio y tiempo libre, por ello, según Acevedo y Rojas (2004) es importante tener en cuenta que:

El conflicto es un fenómeno inherente a la sociedad, donde los obstáculos e intereses confrontados no son ajenos a la existencia de vida en el universo, son una realidad constante en ella y por tanto su superación o gestión será vital para su subsistencia, que se da teniendo en cuenta la actitud tomada por los actores, la cual puede ser positiva manifestada a través del diálogo, conciliación o acuerdos de paz entre otros; o negativa, agresión, violencia, guerra, sin embargo, esa concepción negativa del conflicto ha ido cambiando, surgiendo como una oportunidad de reconstrucción de tejido social, y formación de cultura de paz (Acevedo & Rojas, 2004, pág. 34).

Por ello, es importante señalar que los conflictos son un fenómeno natural en toda sociedad, es decir, un hecho inherente al ser humano y por tanto nacen de toda relación social (Jiménez, 2007), teniendo fundamento en las interrelaciones entre seres humanos, en las cuales se producen constantes diferencias, puesto que el ser humano como ser social interacciona con los demás, produciendo consecuentes discrepancias, percepciones, intereses y necesidades que en muchas ocasiones están contrapuestas.

En este sentido, el conflicto es un fenómeno natural en toda sociedad, es decir, se trata de un hecho social esencial a la vida en sociedad. Así mismo, las disputas son una constante histórica, puesto que han comparecido en todas las épocas y sociedades a lo largo de los tiempos, incluso, el cambio social que determina toda la dinámica de la vida de los seres humanos es una consecuencia que debe ser imputada de modo mayoritario, aun cuando no de manera absoluta, al conflicto (Silva, 2008).

Hay muchos tipos y causas de conflictos, se encuentran los de relación, intereses, información, estructurales, valores. El primero se debe básicamente a emociones fuertes, percepciones falsas o estereotipos, escasa o nula comunicación, conductas negativas frecuentes. Estos desencadenantes pueden llevar a consecuencias negativas como los conflictos irreales e innecesarios que aparecen sin tener una condición objetiva del desencadenante y recursos ilimitados excluyentes. (Alzate, s.f).

En ese orden, Mato (s.f.) plantea que el conflicto aparece cuando uno o ambos miembros intenta cambiar al otro para que cumpla con sus expectativas, cometiendo uno de los errores más frecuentes que es el de tratar de imponer la propia visión o considerar lo propio como 'lo normal', aunque de entrada todos los aspectos de una relación de pareja son susceptibles de conflicto, éstos suelen ser más frecuentes e intensificarse en las etapas de cambios significativos en la relación, como pueden ser el inicio de la convivencia, la llegada de los hijos o determinados momentos de dificultades vitales: duelos, enfermedades, cambios de domicilio, jubilaciones, despidos laborales, largas ausencias por parte de algún miembro de la pareja, etc.

Siguiendo con el mismo autor, este considera que algunos conflicto son más habituales en una relación de pareja, destacando los siguientes:

El tipo de unión que se establece: En la construcción de la relación entran en juego muchos factores como el modelo de pareja que cada miembro ha percibido en su familia de origen, así como las necesidades, deseos y expectativas de cada uno, en este sentido, se puede dar el caso que uno de los miembros de la pareja dé al otro algo distinto de lo que éste espera de él o que la distancia física pueda significar sensación de libertad para uno y soledad y abandono para el otro.

Los aspectos prácticos de la convivencia de la pareja: Al iniciar esta etapa de la relación se vuelve imprescindible tomar muchas decisiones sobre cómo va a desarrollarse la misma. Los conflictos más habituales en esta fase son los relacionados con la distribución del espacio que se va a compartir y con el reparto de las obligaciones y las tareas domésticas (compras, limpieza, pagos, gestiones, etc.).

Las familias de origen de cada uno de los miembros de la pareja: Los más habituales se corresponden al tipo de relación que cada miembro de la pareja mantiene con su propia familia y hasta qué punto permite que ésta influya o interfiera en la pareja.

La llegada de los hijos: Cuando una pareja decide tener hijos, debe saber combinar y cuidar los dos ámbitos a la vez, es decir, el de la relación de pareja y el de la relación con los hijos, siendo este momento cuando aparecen muchas nuevas dificultades que necesitarán poder manejarse adecuadamente, por tal motivo es muy importante acordar el tiempo que se asignará al cuidado y disfrute de los menores y el tiempo dedicado a cultivar la evolución afectiva de la pareja.

Otros aspectos, no menos significativos, como la vida social, el trabajo, el manejo de la economía, el aprovechamiento del tiempo libre, etc., que ambos miembros deberán aprender a gestionar. Este tipo de conflictos pueden venir originados, por ejemplo, por el significado que ambos miembros otorgan al dinero, confrontando culturas muy diferentes sobre el ahorro y el gasto, o por la diferente visión sobre la dedicación del tiempo de ocio, en el que uno puede desear realizar muchas actividades y el otro dedicarlo al descanso.

Por consiguiente, es necesario que las parejas aprendan a resolver de manera adecuada sus inconformidades, puesto que “hablando” pueden llegar a la negociación beneficiando a todas las partes.

Capítulo IV

Violencia

La violencia es una de las problemáticas sociales que más consecuencias negativas ha arraigado en la población mundial, convirtiéndose en una contrariedad para la salud pública, puesto que se interesa como problema debido a su efecto letal en las condiciones generales de la salud y bienestar de las poblaciones (Pellegrini, 1999), (Martínez, 2004), (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2001), reconociendo la violencia física, la psicológica y la sexual, sus causas pueden variar en dependencia del contexto sociocultural (Espín et al, 2008), donde millones de personas mueren cada año por causas atribuibles a este tema. Cuando se ejerce presión psíquica o abuso de la fuerza contra una persona, con el propósito de obtener fines en contra la voluntad de la víctima, estando presente un acto de violencia (Gómez y Ramírez, 2005).

Se considera que el tema de violencia en las parejas puede estar relacionado con el contexto social y familiar donde se desenvuelve, y se conoce como violencia intrafamiliar que por múltiples causas se puede desencadenar violencia en las parejas, afectando no solo la salud física y mental

de ambas partes sino a las personas que están presentes en el acto de violencia, como es el caso de los hijos.

Teorías explicativas acerca de la violencia-agresividad

La violencia es la presión síquica o abuso de la fuerza ejercida contra una persona con el propósito de obtener fines contra la voluntad de la víctima, cuyas teorías explicativas acerca de este fenómeno están estrechamente relacionadas con los instintos, es decir, una pauta hereditaria de comportamiento, donde se evidencian los siguientes:

Teoría del instinto agresivo

Konrad Lorenz (1966) y su escuela demuestran que la agresión tiene la función tradicional del instinto, es decir, la conservación del individuo y de la especie, debido a que la agresión entre especies tiene la función de asegurar al animal su subsistencia mediante la captura de presas, asimismo, la defensa del territorio permite la división de recursos vitales y del alimento. Esta lucha por el territorio lleva consigo el apareamiento y la elevada densidad de población que, en ciertos casos, provocan la lucha a muerte entre semejantes, en efecto, Berkowitz (1962), plantea que los objetos y las situaciones que desencadenan la agresividad son mucho más variados en el hombre que en los animales, en el que el hombre, dolor y frustración pueden derivar de ofensas verbales, provocando que la agresividad puede depender del hecho de que el individuo frustrado considere que va a lograr reaccionar, además de muchos otros factores (citado por Visalli, 2005).

Teoría de la frustración-agresión

Dollard, Doob, Miller, Mowrer y Sears (1939) propusieron que la agresión es una conducta que surge cuando la obtención de una meta es bloqueada o interferida, asimismo, la frustración es la denominada agresión instrumental. La frustración, concebida por este grupo de autores como la interferencia en la ocurrencia de una respuesta-meta instigada en su adecuado tiempo en la secuencia de la conducta, era la condición necesaria para que la agresión se hiciera presente, donde la conducta agresiva estará en función de la cantidad de satisfacción que el individuo contrariado haya anticipado sobre una meta que no ha alcanzado y el grado de expectativa sobre su logro, es decir, cuanto mayor sea el grado de satisfacción frustrado y el grado de expectativa de logro, mayor será la inclinación a infringir un daño, sin embargo, la agresión puede no aparecer en aquellos casos en los que el sujeto inhiba la respuesta por miedo al castigo o por una tendencia agresiva débil (citado por Carrasco y González, 2006).

Posteriormente a este planteamiento, Miller (1941) citado por Carrasco y González (2006) añade una razón más por la que la frustración no siempre conduce a la agresión abierta: el desarrollo de formas alternativas para reaccionar ante la frustración, debido a que cuando los sujetos desarrollan formas alternativas a la agresión, (escapar de la situación, alcanzar metas alternativas o superar los obstáculos), la tendencia agresiva queda inhibida, sin embargo, si el impedimento continúa tras la aplicación de estas alternativas, la conducta agresiva puede aparecer, es decir, el grado con el que se impide la consecución de la meta y el número de fracasos previos afectará a la manifestación de la agresión.

Teoría del aprendizaje social

Bandura ha elaborado una teoría del aprendizaje en la que a partir de los conceptos de refuerzos y observación ha ido concediendo más importancia a los procesos mentales internos (cognitivos) así como a la interacción del sujeto con los demás, resaltando la influencia del contexto social en la adquisición de conductas agresivas mediante el aprendizaje vicario u observacional, sin embargo, no necesariamente va a precisar en daños materiales o tangibles, ya que se evidencia que comúnmente las personas no agreden siempre directamente con un fin de ataque, sino para protegerse de los mismos.

Por consiguiente, todos son susceptibles de aprender conductas, y que el establecimiento de estas respuestas se da debido a que existen mecanismos que tienden a reforzarlas (tabla 1), describiendo que se aprende principalmente por la observación de otros modelos sean éstos imágenes o cualquier forma de representación, es decir, modelamiento que se va a dar a través de los agentes sociales y sus diferentes influencias (Bandura & Ribes 1975, citado por Chapí, 2012) entre las que se encuentran:

Las influencias familiares: Estas se dan dentro de las interacciones entre los miembros del hogar. Los modelos principales vienen a ser los padres y las personas mayores, en este caso hermanos, primos, tíos u otros parientes cercanos, ello es importante en la socialización del menor hijo, ya que va a estar ligado a los estilos de apego que se estructura en los niños, donde los padres son los principales modeladores pues éstos a través de sus conductas que principalmente son de imposición y dominación configuran en los hijos pautas agresivas tanto en las palabras como en las actitudes como cuando repiten lo mismo con sus compañeros de escuela.

Las influencias sub-culturales: La subcultura viene a ser el grupo con creencias, actitudes, costumbres u otras formas de comportamiento diferentes a las dominantes en la sociedad, sí son partícipes de ésta entonces tal influencia va a ser determinante en la adquisición de patrones agresivos.

Modelamiento simbólico: Estudios indican que no solamente a través de la observación y experiencia directa con algo tangible nos da ciertas pautas modeladoras que generan agresión, sino también toda imagen que pueda actuar como estímulo llamativo en un determinado contexto, siendo entre los principales los medios de comunicación masivos como la televisión y actualmente la Internet, donde la principal información que genera conductas agresivas son los temas violentos sea este de guerras, asesinatos, segregacionismo y la pornografía.

Tabla 1.

Análisis del aprendizaje social de la agresión

Origen	Instigadores	Reforzadores
Aprendizaje por observación Ejecución reforzada Determinantes estructurales	Influencia del modelamiento: Des-inhibitoria, facilitadora y activadora. Tratamiento aversivo: Asaltos físicos, amenazas e insultos, reducción adversa del reforzamiento frustración. Móviles de incentivo Control de instrucciones. Control simbólico y grotesco.	Reforzamiento externo: Recompensas tangibles, sociales y de estatus, expresión de las heridas, alivio del tratamiento aversivo. Reforzamiento vicario: Recompensa y castigo observado. Auto-reforzamiento: Auto-castigo, auto-recompensa, neutralización del auto-castigo, justificación moral, comparación ventajosa, difusión de la responsabilidad, deshumanización de la víctima, atribución de culpa a las víctimas, mala interpretación de las consecuencias.

Tabla 1: Diagrama que describe los orígenes, los instigadores y los reforzadores de la agresión dentro de la teoría del aprendizaje social. Fuente: Bandura y Ribes (1975), citado por Chapí, 2012).

De acuerdo con esta teoría, el comportamiento no se desarrolla exclusivamente a través de lo que aprende el individuo directamente por medio del acondicionamiento operante y clásico, sino a través de lo que aprende indirectamente (vicariamente) mediante la observación y la representación simbólica de otras personas y situaciones (Ruiz, 2010), llamando este fenómeno “aprendizaje por observación o modelado”, y su teoría usualmente se conoce como la teoría del aprendizaje social.

Por otra parte, existen distintos tipos de violencia que afecta a la población en el plano físico, social y emocional, haciendo que la calidad de vida disminuya considerablemente, cuya clasificación propuesta divide este fenómeno en 3 categorías generales, según las características de los que cometen el acto de violencia (OPS, 2005 citado por Espín et al, 2008), donde se establecen los siguientes.

La violencia auto-infligida: Esta comprende el comportamiento suicida (pensamientos suicidas, intentos de suicidio y suicidio consumado) y las autolesiones, que incluye actos como la automutilación.

La violencia interpersonal: Este tipo de violencia se divide en 2 subcategorías: **Violencia familiar o de pareja** y **violencia comunitaria**: La primera es aquella que se produce, sobre todo, entre los miembros de la familia o de la pareja, y que por lo general sucede en el hogar, incluyendo el maltrato de los menores, la violencia contra la pareja y el maltrato de las personas mayores y la segunda es aquella que se produce entre sujetos que no guardan parentesco y que pueden conocerse o no, y sucede, por lo general, fuera del hogar, abarcando la violencia juvenil, los actos fortuitos de violencia, la violación o ataque sexual por parte de extraños, y la violencia en establecimientos como escuelas lugares de trabajo, prisiones y hogares de ancianos.

La violencia colectiva: Indica los posibles motivos de la violencia cometida por grupos más grandes de personas o por el estado, y se subdivide en **violencia social** refiriéndose a los actos delictivos de odio cometidos por grupos organizados, las acciones terroristas y la **violencia de masas**, la **violencia política** que incluye la guerra y otros conflictos violentos afines, la **violencia del estado** y actos similares llevados a cabo por grupos más grandes, y la **violencia económica**,

donde comprende los ataques por parte de grupos más grandes motivados por el afán de lucro económico.

Finalmente, es necesario recalcar que la violencia constituye un problema de salud humano, que además de ser un factor de riesgo para una variedad de patologías tanto físicas como psicológicas, debido a que está determinado por múltiples interacciones sistémicas de carácter biológico, psicológico y social, que se enlazan en una red de interacciones contenidas en la actividad humana.

Capítulo V

Modelo cognitivo conductual en la resolución de conflictos

Las conductas negativas se desencadenan en la mayoría de parejas por diversidad de variables al interactuar entre sí; como se observa, una de los mayores dificultades de estas conductas radica en el incorrecto desarrollo de habilidades de comunicación y resolver problemas; por ello, inicialmente, la terapia cognitivo conductual (TCG), ha enfocado su estrategia en proporcionar a la pareja de esas habilidades. En consecuencia, los objetivos básicos del tratamiento son:

Interactuar a través de conductas positivas empleando el contrato o compromiso conductual (Bornstein & Bornstein, 1988) (Gottman, 1998). A su vez se realiza un entrenamiento de técnicas de negociación para proferir los contratos;

La comunicación y resolución de problemas y,

Redireccionar a nivel cognitivo, los pensamientos para manejar creencias, atribuciones, etc.

Por tal razón, la terapia cognitivo conductual, no especifica de manera objetiva los conflictos en la esfera de lo emocional, sino hasta hace poco lo ha venido implementando, lo que traduce que la trascendencia de este modelo terapéutico ha evolucionado a tal punto que la inclusión de esta esfera tome mayor relevancia en el tratamiento.

De este modo, desde el surgimiento de la terapia del comportamiento, donde se hacen aplicaciones sistemáticas de los principios del aprendizaje, surgen diversos procedimientos para la prevención e intervención de problemáticas socialmente relevantes. Una de las problemáticas relevantes que ha sido el motivo de muchas intervenciones es el conflicto de pareja (Osuna, 2008).

Uno de los autores que han tratado el tema de resolución de conflictos maritales o de pareja son los trabajos realizados por Richard Stuart (1969) quien junto con sus colaboradores en la Universidad de Michigan aplican técnicas y metodologías para las dificultades maritales (Stuart, 1969). Uno de sus colaboradores es Jacobson con la Terapia Conductual Integrativa de Pareja (TCIP) como estrategia de intervención para la resolución de conflictos maritales.

Jacobson & Margolin (1979) proponen la Terapia Conductual Integrativa de Pareja (TCIP), es una propuesta de intervención psicoterapéutica, la cual hace hincapié en que las personas acepten patrones de comportamiento considerados como inadmisibles en sus parejas. Por ello, El propósito de la TCIP va detrás de esta aproximación es que los individuos puedan contar con una mayor cantidad de estímulos reforzantes que los haga sentirse satisfechos con la otra persona y reducir las interacciones negativas, las cuales son las que ponen un mayor énfasis en las problemáticas que se encuentran viviendo como pareja. Se busca de esta manera que se desarrolle y se mantenga en forma consistente, un énfasis en la reciprocidad positiva en la interacción de la pareja (Jacobson & Margolin, 1979), aunado se encuentra el componente de aceptación, que transforma los problemas de la pareja como la forma de conocerse mejor y no continuar en la lucha de generar cambios en el otro.

Según Christensen y Jacobson (1996) para la TCIP, la técnica de formulación es definida como un proceso dinámico que involucra un dialogo continuo entre el terapeuta y la pareja; es decir, que se orienta en una línea continua que va desde la formulación hacia la reformulación permanente de la problemática. Esto permite que la pareja identifique rápidamente las causas de la problemática. La formulación se estructura a partir de tres componentes: un tema, un proceso de polarización y una trampa mutua. El “tema” describe en palabras concretas el conflicto principal de la pareja, desde una perspectiva conductual contemporánea este sería una clase de respuesta que de acuerdo con Carr (1988), citado por Halle & Meadan (2007) es un grupo de dos o más comportamientos diferentes topográficamente, los cuales tienen el mismo efecto en el medio ambiente. El término de “generar el mismo efecto en el ambiente” hace referencia a que los comportamientos se mantienen por las mismas consecuencias o reforzadores (Jacobson & Christensen, 1996).

En ese orden, el “proceso de polarización” describe básicamente que en la situación de conflicto la pareja trata de persuadir a otro sobre su punto de vista, desde la TCIP lo que explica este

comportamiento es que existe una clara deficiencia en la comunicación y habilidades de solución de conflictos. Esto sucede porque el tema es inherente o lo que realmente es a cada esfuerzo de cambio, directamente se opone a los esfuerzos del otro por mantener esas diferencias (Jacobson & Christensen, 1996). Es decir, la pareja difiere en sus perspectivas, son polos opuestos y sus esfuerzos de dialogo no les interesa por lo que resulta que la situación de conflicto es ignorada y la pareja no cede a más allá de su argumento.

Además, la “trampa mutua” hace referencia al resultado del proceso de polarización, “el estancamiento” que no le ha permitido a la pareja salirse del círculo vicioso y que lo sigue hundiendo en la polarización. El atrapamiento es una experiencia que cada persona tiene y debe ser discutido. Lo más adecuado es que la pareja se exprese y permita una conversación. (Jacobson & Christensen, 1996). Consecuentemente, la pareja refleja que su situación de conflicto debe romperse y salir de las ataduras que lo engloban, para llegar a un acuerdo respetando lo que siente y piensa.

Por otro lado, se evidencia a uno de los pioneros y más reconocido autor de la terapia cognitivo conductual: Ellis (1977), este autor plantea la Terapia Racional Emotiva (TRE) y enfatiza que las difusiones cognitivas en la pareja son por las expectativas irreales de matrimonio o del amor en pareja, debido a creencias irracionales propias o del contexto cultural que son absolutistas. Las parejas tienden a crear y mantener una serie de creencias irracionales o mitos que interfieren con sus relaciones íntimas y con su felicidad; cuando las personas creen devotamente en este tipo de mitos tienden a convertirlos en reglas personales de conducta y a encajonarse en "debes" y "tienes que" dicotómicas.

Consecuentemente, ante este tipo de creencias el terapeuta al emplear la TRE enseña a cómo las creencias son anti-empíricas o poco realistas y les proporciona evidencias de su invalidez, también hace con las creencias irracionales que las personas tienen en otros aspectos de sus vidas, revela y disputa especialmente sus "debes" y "tienes que" absolutistas respecto a la vida en pareja. La TRE rechaza las ideas absolutistas ya que no existen las verdades terminadas o leyes universales de la conducta. Se dice que las “verdades absolutas” son hipótesis que pueden ser rechazadas o desconfirmadas de acuerdo a la situación (Rosal, 2014).

Capítulo VI

Psicología Positiva como enfoque salutogenico en la resolución de conflictos

Park, Peterson & K. Sun (2013) en palabras de Seligman y Csikszentmihalyi (2000), refieren que la Psicología Positiva es un nuevo enfoque de la psicología que estudia lo que hace que la vida merezca ser vivida. Es el análisis de lo que va bien en la vida, desde el nacimiento hasta la muerte, dicho enfoque estudia la experiencia óptima, esto es, a las personas siendo y dando lo mejor de sí mismas. Los resultados de las investigaciones de la psicología positiva tienen el propósito de contribuir a una comprensión científica más completa y equilibrada de la experiencia humana y transmitir lecciones valiosas acerca de cómo construir una vida feliz, saludable, productiva y significativa (Park, Peterson, & Sun, 2013).

De acuerdo al autor de la Psicología Positiva (PP) Martin Seligman, en el estudio del bienestar y las emociones positivas se pueden distinguir tres dominios plausibles de ser evaluados científicamente, ya que están basados en actitudes y comportamientos posibles de ser operacionalizados, transmitidos y aprendidos. Estos dominios son mencionados por Seligman (2002) como las vías de acceso de las personas a la felicidad, siendo en sí mismos complementarios

El primer dominio planteado por el autor es conocido como “atención plena” y consiste en la experiencia positiva del placer o hedonismo de la vida para que resulte plena.

El segundo dominio se basa en una experiencia positiva que puede ser aplicada a diferentes contextos de la vida y consiste en el estado de flow, este hace referencia al estado psicológico experimentado por un individuo cuando se siente centrado y eficiente realizando una actividad. Dicha actividad está motivada por el bienestar psicológico que provoca su realización (Ferré & Csikszentmihalyi, 1998, 2014, p.5). Vivir momentos de compartir ya sea física y sexual con la pareja.

También es conocida como un estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante la cual el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unas a otras sin pausa. Todo el ser está envuelto en esta actividad, y la persona utiliza sus destrezas y habilidades llevándolas hasta el extremo. La persona está en flow (fluir) cuando se encuentra completamente absorbida por una actividad durante la cual pierde la noción del tiempo y experimenta una enorme satisfacción (Barrero, 2011), en el caso de

relaciones de pareja éstas disfrutan de momentos juntos que resultan muy emotivos y se dejan seducir por aquello que están viviendo sin tener noción del tiempo generando una percepción de que se les ha pasado el tiempo muy rápido en el compartir de la vida en pareja.

La tercera vía o dominio está constituida por “la vida con significado”. De acuerdo al autor, este se refiere a la búsqueda de sentido que orienta al sujeto humano. Se favorece su desarrollo reconociendo y empleando las propias fortalezas en la relación con los demás, en especial al comprometerse en causas y/o proyectos que trascienden los intereses individuales (Carrea & Mandil, 2011), proporcionando una relación basada en altruismo y de compromiso.

En el marco de la Psicología Positiva (PP), las relaciones positivas suponen habilidades de empatía, cooperación y compromiso por el bienestar de los demás. En el caso de las relaciones amorosas o de pareja, estas relaciones favorecen el desarrollo de fortalezas personales, proporcionan apoyo emocional e instrumental ante situaciones estresantes y contribuyen a la competencia social (Lacunza & Contini, 2016).

Seligman (2011) sostiene que las relaciones positivas constituyen uno de los cinco elementos del modelo del bienestar bajo el acrónimo PERMA:

- a) las emociones positivas Positive Emotions;
- b) el flujo/compromiso, Engagement;
- c) las buenas relaciones, Relation ships;
- d) significado/ propósito, Meaning;
- e) el logro positivo, Achievement o la realización de las personas.

Sin embargo, los dominios del PERMA caen dentro del polo positivo del espectro de la salud mental (Seligman, 2011). Seligman señala que el método PERMA en cada elemento no actúa por si solo sino que deben de fusionarse para la efectividad del mismo y lograr el bienestar o felicidad del individuo y en efecto a las relaciones de parejas.

En palabras de Lacunza (2012) se destaca la importancia de intervenciones en habilidades sociales (IHS) como manera de entrenamiento de las relaciones de pareja:

Las intervenciones psicológicas suelen emplearse para disminuir el malestar de un trastorno psicológico, para potenciar recursos y fortalezas del sujeto, tendiendo a incrementar su bienestar.

Sea que éstas se utilicen desde una perspectiva psicopatológica o salugénica, el objetivo central que tienen es el de modificar los comportamientos evaluados como disfuncionales. Sin embargo, no puede pensarse que las IHS sean la panacea para la salud psicológica, pero sí que pueden describirse desde una perspectiva salugénica como prácticas psicológicas que buscan el desarrollo de comportamientos sociales asertivos. Las habilidades sociales son entendidas como recursos y su práctica favorece el desarrollo de aspectos positivos en el sujeto. De este modo, se enfatiza el valor que tienen las interacciones sociales efectivas para la adaptación, para generar apoyo social y para desarrollar la felicidad propia y por consiguiente en su relación de pareja (Lacunza, 2012 p. 80).

Peterson (2006) sintetiza que lo más importante de la Psicología Positiva son las relaciones con los otros a partir de su célebre frase los demás importan. Según Park y Peterson (2003) las relaciones positivas tienen un papel fundamental en el logro del bienestar (Peterson, 2006). Por ello, es fundamental la perspectiva de empatía y ponerse en los zapatos del otro en las relaciones de pareja, para generar efectos positivos en lo que respecta la convivencia sana y aumento de bienestar psicológico mutuo en el continuo de interacción interpersonal.

Segrin y Taylor (2007) plantean que las habilidades sociales actúan como un vínculo entre las relaciones positivas con los otros y las experiencias de bienestar, sobre todo si estos recursos sociales se relacionan con respuestas positivas (tal como es la gratificación) (Segrin, 2007). También se ha demostrado que las relaciones positivas generan niveles adecuados de autoestima, capacidad para solucionar problemas, y bajos niveles de ansiedad, depresión y conducta agresiva; la aceptación social es considerado un indicador de ajuste psicológico a largo plazo (González, 2006) y de resultados positivos en las relaciones de pareja (Villarreal, 2011).

Marco contextual

Este proyecto investigativo se lleva a cabo en el Barrio Alto Pamplonita, ubicado en la ciudadela La Libertad de Cúcuta, Norte de Santander, quien actualmente cuenta con 95.400 habitantes, según datos del DANE, y cuyo nivel socioeconómico oscila entre uno y dos, como se planteó al inicio de la propuesta, población que en su mayoría, trabajan como empleados de distintas empresas de la ciudad. La muestra probabilística se obtuvo mediante el muestreo bola de nieve siempre y

cuando las parejas abordadas cumplan con los requerimientos mínimos para hacer parte de la investigación.

Por otra parte, referente a las estrategias para la recolección de información se llevan a cabo la entrevista semiestructurada donde están estructuradas una serie de preguntas abiertas, grupo focal, formando un grupo de discusión donde las parejas pueden dar sus aportes y diario de campo, donde por medio de la observación, se hacen anotaciones claves en el transcurso de los encuentros realizados.

Metodología

Enfoque

La presente investigación, según el tipo de datos a emplear, es de enfoque cualitativo, debido a que este busca la comprensión e interpretación de la realidad humana y social, con un interés práctico, es decir con el propósito de ubicar y orientar la acción humana y su realidad subjetiva (Martínez, 2011), pretendiendo la comprensión de la particularidad de las personas y las comunidades, dentro de su propio marco de referencia y en su contexto sociocultural. Según Jiménez (2000), citado por Salgado,(2008) los métodos cualitativos parten del supuesto básico de que el mundo social está construido de significados y símbolos, describiendo cualidades de un fenómeno teniendo como base la metodología inductiva, conocida como experimental y sus pasos son observación, formulación de hipótesis, verificación, tesis, ley y teoría, y a su vez, parten de lo específico a lo general (Corona, 2016), debido a que los investigadores a partir de sus observaciones hacen las inducciones, formulando hipótesis, haciendo deducciones y extrayendo consecuencias lógicas de lo que se quiere indagar.

Tipo de investigación

Según el nivel de profundización del estudio a realizar, la investigación es de tipo descriptiva, cuya finalidad radica en la descripción, registro, estudios e interpretación, mediante un análisis, para determinar ciertas características, clasificando, agrupando o sintetizando, para profundizar rigurosamente el tema a trabajar (Miler, 2011), socializando la realidad de los hechos y su correcta interpretación. Así mismo, este diseño de investigativo tiene como finalidad la resolución de conflictos cotidianos e inmediatos, centrándose en aportar información que guíe la toma de

decisiones para programas, procesos y reformas estructurales (Salgado, 2007), cuyos pilares son los siguientes:

Los pilares sobre los cuales se fundamentan los diseños de esta investigación son: Los participantes que están viviendo un problema son quienes están mejor capacitados para abordarlo en un entorno naturalista, la conducta de estas personas está influida de manera importante por el entorno natural en que se encuentran, la metodología cualitativa es la mejor para el estudio de los entornos naturalistas (Salgado, 2008, pág. 73).

Según Stringer (1999) las tres fases esenciales de los diseños de investigación-acción son: Observar (construir un bosquejo del problema y recolectar datos), pensar (analizar e interpretar) y actuar (resolver problemas e implementar mejoras), ante situaciones que dan de una manera cíclica, fortaleciendo la motivación al cambio (Citado por Hernández, Fernández & Baptista, 2006).

Población

La población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones (Lepkowski, 2008, citado por Hernández, Fernández y Batista, 2014), así pues, los participantes de esta investigación son las 170 familias, cuyo lugar de residencia es el barrio Alto Pamplonita, ubicado en la comuna 4 de la ciudad.

Muestra

Por otra parte, la muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población (Hernández, Fernández y Batista, 2014), es decir, el investigador pretende que los resultados encontrados en la muestra se generalicen o extrapolen a la población por tal motivo, para la presente investigación se tomaron en cuenta 6 parejas del barrio Alto Pamplonita, perteneciente a la comuna 4 de la ciudad de Cúcuta, en unión libre o casados, niveles socioeconómicos 1 y 2, con nivel mínimo de escolaridad básica primaria y cuyos rangos de edad oscilen entre 30 y 40 años, elegidos mediante el método bola de nieve, debido a que este trata de localizar a algunos individuos, quienes nos conducen a otros, hasta conseguir las seis parejas requeridas para la investigación.

Instrumentos y estrategias

Los instrumentos de recolección de información son los medios que sirven de punto de apoyo a los medios de observación, es decir, toda aquella tecnología que de una u otra forma ayuda a registrar y captar lo observado (Cerdeña, 1991), teniendo en cuenta los siguientes:

Revisión documental

Valencia (s.f) plantea:

La revisión documental permite identificar las investigaciones elaboradas con anterioridad, las autorías y sus discusiones; delinear el objeto de estudio; construir premisas de partida; consolidar autores para elaborar una base teórica; hacer relaciones entre trabajos; rastrear preguntas y objetivos de investigación; observar las estéticas de los procedimientos (metodologías de abordaje); establecer semejanzas y diferencias entre los trabajos y las ideas del investigador; categorizar experiencias; distinguir los elementos más abordados con sus esquemas observacionales; y precisar ámbitos no explorados (pág. 2).

Es de allí donde recae la importancia de tener en cuenta este instrumento, debido a que gracias a esto, podemos corroborar información obtenida en otras investigaciones.

Entrevista semiestructurada

La entrevista es una conversación que se propone con un fin determinado distinto al simple hecho de conversar (Díaz, Turroco, Martínez & Varela, 2013), y a su vez se divide en estructurada y semiestructurada.

La entrevista semiestructurada es aquella que, a partir de las preguntas ya planteadas, pueden agregarse aquellas que suelen surgir en el momento de la conversación, y a su vez, pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos (Díaz, Turroco, Martínez & Varela, 2013).

Así pues, Martínez (1998) plantea una serie de recomendaciones a cerca de la entrevista semiestructurada:

Contar con una guía de entrevista, con preguntas agrupadas por temas o categorías, con base en los objetivos del estudio y la literatura del tema.

Elegir un lugar agradable que favorezca un diálogo profundo con el entrevistado y sin ruidos que entorpezcan la entrevista y la grabación.

Explicar al entrevistado los propósitos de la entrevista y solicitar autorización para grabarla o videograbarla.

Tomar los datos personales que se consideren apropiados para los fines de la investigación.

La actitud general del entrevistador debe ser receptiva y sensible, no mostrar desaprobación en los testimonios.

Seguir la guía de preguntas de manera que el entrevistado hable de manera libre y espontánea, si es necesario se modifica el orden y contenido de las preguntas acorde al proceso de la entrevista.

Partiendo de las recomendaciones anteriores, es relevante tenerlas en cuenta en el momento de efectuar este tipo de entrevista, puesto que gracias a esto, se podrá obtener la mayor información posible para la investigación.

Grupo focal

El grupo focal se caracteriza por ser un grupo de discusión que posibilita el diálogo sobre un asunto en especial, vivido y compartido mediante experiencias comunes, a partir de estímulos específicos para el debate que reciben los participantes (Papa & Mays, 2009), es decir, es un proceso dinámico en el que los participantes intercambian ideas, de forma que sus opiniones pueden ser confirmadas o contestadas por otros participantes.

Así pues, esta técnica resalta la posibilidad de intensificar el acceso a informaciones acerca de un fenómeno, debido a que diferentes miradas van siendo presentadas por los participantes, desencadenando la elaboración de percepciones que se mantenían latentes (King, 2004, citado por Da Silveira et al, 2015), asimismo, Silva et al (2013) plantea que el uso de esta técnica beneficia a los investigadores, pues permite el ejercicio de una postura crítica y dialéctica, al promover el inicio de una discusión abierta sobre temas específicos y a veces propiciar la construcción y deconstrucción de conceptos (citado por Da Silveira et al, 2015).

Diario de campo

El diario de campo es un instrumento de registro de información procesal que se asemeja a una versión particular del cuaderno de notas, pero con un espectro de utilización ampliado y organizado metódicamente respecto a la información que se desea obtener en cada uno de los reportes (Valverde, s.f), para que a partir de diferentes técnicas de recolección de información permitan conocer la realidad, profundizar sobre nuevos hechos en la situación problema, dar secuencia a un proceso de investigación e intervención y posteriormente .disponer de datos para la labor evaluativa

Categorías

Pareja: La pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas, comportándose como una unidad y siendo reconocida así por los que les rodean (García, 2002), produciendo relaciones diádicas entre los individuos que lo conforman.

Conflicto: El conflicto es un fenómeno natural en toda sociedad, es decir, se trata de un hecho social consustancial a la vida en sociedad (García, 2008), siendo el cambio social quien determina que toda la dinámica de la vida de los seres humanos referente al conflicto.

Emociones: Las emociones según Denzin (2009) son una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, genera lo que es la experiencia emocional, que, de una u otra manera, influye en los conflictos de pareja, y por ende, en su resolución.

Cognición: La cognición es entendida como un tipo de computación (Pylyshyn, 1984, 1989, citado por, Medina 2008), siendo así, un programa de computadora que multiplica números o administra una base de datos, obviamente está ejecutando operaciones formales sobre la información (traducida en códigos cognitivos), que tienen una relación representacional directa de un dominio particular.

Contextos socioculturales: Estas variables son aquellos tipos de situaciones alteran las relaciones personales, entre ellas, las relaciones de pareja (Maslach, 2009), donde la falta de control tiene un importante impacto en los niveles de estrés generados por tal situación.

Recursos disponibles:

Humanos

Las familias heterosexuales con las cuales se hará la investigación.

Coordinación de comité de Trabajo de Grado.

Director de Tesis.

Los docentes expertos que validarán el instrumento de medición.

Jurados calificadores.

Materiales

Portátiles, videobeam, hojas, papel bond, lapiceros, marcadores, borrador, grabadora de voz, sillas, espacio para la evaluación.

Institucionales

Tesis de proyectos anteriores vigentes pertenecientes a la Universidad de Pamplona, Libros propios de la biblioteca Universitaria.

Financieros

Disposición económica por parte de las estudiantes a cargo de la investigación.

Delimitaciones y limitaciones

Delimitaciones

Al ser el barrio Alto Pamplonita una población que reúne las características requeridas para la investigación que se lleva a cabo, siendo la resolución de conflictos en familia un tema poco abordado en este contexto en específico, se evidencia que en las parejas heterosexuales de esta área de la ciudad optan por usar estrategias inadecuadas para darle fin a situaciones conflictivas, donde en la mayoría de casos, son las mujeres quienes experimentan consecuencias negativas, y esto se debe, principalmente al desacuerdo de opiniones entre las dos partes, por ende este proyecto tiene como base la perspectiva de la psicología positiva, debido a que es una rama de la psicología, cuyo objetivo radica en mejorar la calidad de vida de las personas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Por lo expuesto anteriormente, el propósito es analizar las percepciones a cerca de la

resolución de conflictos de pareja en familias heterosexuales de estratos uno y dos, pertenecientes al barrio Alto Pamplonita de Cúcuta, por medio de una entrevista semi-estructurada, interviniendo mediante estrategias de afrontamiento desde la psicología positiva.

Al trabajar con una población, cuyo estrato socioeconómico oscila entre uno y dos, es necesario conocer el cómo vivieron su infancia con sus padres, profundizando en cómo se daba la resolución de conflictos por medio de una serie de actividades en donde será relevante la participación de las parejas investigadas.

Limitaciones

Tamaño de la muestra.

Medidas utilizadas para la recolección de información.

El cambio constante de director de tesis.

Una falla de equipo que borre la investigación.

Validez y confiabilidad

Triangulación Poblacional

Dentro del marco de una investigación cualitativa, la triangulación comprende el uso de varias estrategias al estudiar un mismo fenómeno, por ejemplo, implementar los métodos cualitativos idóneos para la recolección de datos (entrevistas, grupos focales y diario de campo). Se supone que al utilizar las tres estrategias, para corroborar toda la información obtenida y que los datos no se observen vulnerables a sesgos y a fallas metodológicas inherentes a cada estrategia, partiendo de que la triangulación ofrece la alternativa de poder visualizar un problema desde diferentes ángulos (sea cual sea el tipo de triangulación) y de esta manera, aumentar la validez y consistencia de los hallazgos.

Referente a las estrategias realizadas nombradas en el párrafo anterior, se trabaja con seis parejas heterosexuales, por consiguiente, para la realización de la triangulación de datos fue necesario interpretar mediante la investigación de corte cualitativo para que éstos datos sean equiparables. Esta triangulación consiste en la verificación y comparación de la información obtenida en la aplicación de las distintas estrategias utilizadas a lo largo de la investigación.

Juicio De Expertos

Para brindar mayor confiabilidad y validez a la entrevista semi-estructurada y al grupo focal se seleccionaron cinco (5) jurados de expertos, que tienen conocimiento acerca del tema de investigación; diligenciando el formato de validación de instrumento para realizar las respectivas observaciones. En ese orden la validación del instrumento se inició con los docentes de cátedra y tiempo completo de la Universidad de Pamplona Dra. Graciela Espinel de Pérez, Mg. En orientación, Esp. Stephanie Sarmiento Rangel, Esp. Nury Alexandra Clavijo Flórez y Mg. Diana Carolina Ortiz, donde cada uno hizo las correcciones necesarias para la elaboración adecuada de los formatos propuestos. Asimismo, para la elaboración del juicio de expertos se establecieron cinco categorías con su respectivo marco referencial para dar soporte a las preguntas planteadas. Para que cada jurado de expertos diera el aval, se anexaron tres casillas que corresponden a “pertinentes”, “no pertinentes” y “observaciones”, donde cada experto marcaba la opción que considerara apropiada.

Procedimiento

Para esta investigación se utilizarán una serie de técnicas de recolección de información cualitativas (entrevista semiestructurada, grupo focal y revisión documental), cuya finalidad radica en darle respuesta a los objetivos planteados.

Fase I:

Durante esta fase se hace una identificación bibliográfica y el marco de referencia conceptual y contextual que permitió fundamentar la investigación, cuyo fin radica en determinar la pertinencia de la investigación propuesta para el mejoramiento de la calidad de vida de las parejas.

Fase II:

Después de haber planteado las bases teóricas dentro del método, se procedió al aval de los instrumentos diseñados, posteriormente se hizo la aplicación de dichas técnicas de forma contextual al caso a investigar, se comenzó por señalar los pasos a seguir en cada una de las técnicas, de cómo se va a hacer, cómo se va a trabajar y la población a abordar, así como el planteamiento de los instrumentos de medición, los guiones de entrevista y discusión según sea el caso.

Entrevista: En este caso la necesidad por conseguir información de primera instancia llevó a este estudio en dirección de las parejas heterosexuales de niveles socioeconómicos 1 y 2. El tipo de entrevista utilizada es semiestructurada debido a que a lo largo de la conversación los entrevistados referían aspectos relevantes que requerían profundización para el proyecto investigativo. A partir del análisis, se determinaron las subcategorías a tener en cuenta. La interpretación de dichas entrevistas fluctuó en relación a la persona abordada, pero se siguió una misma línea temática. Los temas a tratar están directamente relacionados con las categorías planteadas en la metodología del proyecto de grado.

Grupo focal: Este método se emplea a la misma muestra abordada en la entrevista. Esta dinámica tuvo como objetivo corroborar la información obtenida durante la estrategia anterior, enfatizándose en variables situacionales, cognitivas y emocionales que influyen en la resolución de conflictos de pareja.

Diario de campo: Esta estrategia se lleva a cabo durante cada uno de los encuentros realizados con la población abordada debido a que es un instrumento utilizado por los investigadores para registrar aquellos hechos que son susceptibles para ser interpretados, permitiendo sistematizar las experiencias para posteriormente analizar los resultados.

Fase III:

En esta fase se triangula toda la información obtenida durante los distintos encuentros de la fase II, para que de esta forma, se pueda diseñar la estrategia acerca de cómo resolver los conflictos en pareja acertadamente, para que de esta manera, se dé cumplimiento a todos los objetivos planteados para esta investigación.

Fase IV:

En esta fase se socializan los resultados obtenidos durante el transcurso de la investigación, asimismo, se les facilita la cartilla a cada una de las parejas abordadas para que tengan un conocimiento psico-educativo adecuado de solucionar los conflictos en pareja desde la psicología positiva. Se hace una actividad de devolución y aportes sobre la problemática abordada, mediante un feedback, se mide el impacto generado durante la investigación.

Resultados

Tabla 2. *Entrevista semiestructurada*

<i>Categoría</i>	<i>Pregunta</i>	<i>Respuestas</i>
Pareja	¿Para ustedes que es una pareja?	<p>P-1: H: Apoyo en cuanto a las cosas que siempre se realizan, compartir metas, gustos, eso es lo que comprendemos que es una pareja, para crecer juntos, que tenemos que ver todo el día es complicado, por eso es mejor conocerse antes de vivir juntos. M: Una pareja es como un complemento, somos diferentes y nos complementamos uno del otro.</p> <p>P-2: M: Bueno, para mí, no se para él, para mí una pareja es como una unión entre dos personas que deciden formar una familia, donde empiezan a vivir solos, a compartir más y pues en un momento determinado forman el hogar con los hijos. H: Bueno, pues para mí también es una unión, es como un complemento, donde cada quien tiene pensamientos diferentes pero que al final terminan coincidiendo en la mayoría de las cosas porque de eso se trata, de complementarse.</p> <p>P-3: M: Es un complemento del uno para el otro. H: Unión de dos personas para conformar una familia, para ayudarse, para salir adelante y ser uno solo a la vez.</p> <p>P-4: M: Es el complemento ósea el complemento de vida lo que él dice la persona que uno escoge para un futuro. Yo tenía esa visión si yo me caso es porque voy a organizarme. O sea yo tenía o Salí a buscar una persona que fuera. Mi mama decía que si es un buen hijo es buen esposo, y él era excelente hijo ósea muy colaborador, mi mamá me decía sin metérmelo por los ojos obviamente porque me decía ese muchacho como es de buen hijo, por eso tiene puntos a favor, todo eso lo vi yo que fuera buen hijo buen hermano entonces eso me gusto de él y juicioso que iba bien. H: Es la mujer que uno decidió irse a vivir con ella todo el tiempo no ya que uno decide esa etapa no de enamoramiento después se casa y deciden tener una familia y pues una pareja que uno puede tener porque a ella es que uno le cuenta las cosas y está pendiente de uno.</p> <p>P-5: M: Es la unión de dos personas que deciden formar una relación.</p>

H: Si, y además de eso que quieren compartir, hacer cosas juntos en fin, todo eso implica una pareja.

P-6:

H: Una pareja es primero que nada pues uno le gusta y se enamora y hace un plan para uno vivir con ella entre los dos, que aspectos tuvimos para irnos a vivir juntos estábamos solteros entonces ella me sacó a vivir a mí y luego yo me la lleve (risas).

M: Para mí que es una pareja? Se puede conformar no hombre o mujer o dos mujeres o dos hombres, porque nos fuimos a vivir? Porque me gustaba me enamore y todavía estoy enamorada (risas) todavía y ya tomamos la decisión y la tomamos entre los dos de irnos a vivir.

¿Cuáles son los aspectos más importantes que tuvieron en cuenta para tomar la decisión de vivir juntos?

P-1:

H: Si en realidad quiero la persona y si en realidad quiero compartir más tiempo con ella, sin dejar de lado la estabilidad económica, porque no podemos pensar en irnos a vivir juntos si no tenemos ni siquiera donde vivir, pero si, es importante conocer bien a la persona antes de tomar esa decisión, porque la convivencia es muy difícil, no más viviendo con los papas que uno pelea, ahora imagínese con una persona con la que tiene que ver todo el día es complicado, por eso es mejor conocerse antes de vivir juntos.

M: Si, él está en lo cierto, conocerse bien antes de tomar esa decisión y pues tener plata porque si no después que vamos a hacer (risas), y pues que estemos seguros, para que todo salga bien.

P-2:

M: Nada, yo estaba muy enamorada de él, no me importaba nada, solo el estar con él, quería salir de mi casa ya, estaba aburrida de mi familia, mi mamá todos los días molestaba por todo y estaba aburrida de esa peleadera, entonces le dije a C que me quería ir a vivir con él y pues nos fuimos a vivir juntos.

H: Si, lo que dice R es cierto, yo también estaba enamorado de ella y pues a raíz de los problemas en su casa le dije que si cuando ella me dijo que quería irse a vivir con migo, y pues nos fuimos a vivir juntos.

P-3:

H: Compañerismo, equidad, respeto.

M: Respeto y el amor.

P-4:

M: Bueno nosotros nos conocimos en el colegio, entonces él estudiaba en otro colegio y cuando me vio se pasó para mi colegio, más que todo él fue el que tomo la decisión de casarnos pues la verdad en mi familia ha sido muchos los fracasos y yo no tenía fe que si quería casarme.

H: se tomó la decisión porque pues yo tenía un trabajo estable y como ascendí a otro grado entonces yo dije no pues hay una economía ya es más fácil decidimos casarnos.

P-5:

H. Creería que fue muchas cosas, uno busca una persona que quiera pasar el resto de la vida con uno con dificultades pero se logran resolver, el compromiso es importante porque permite que las cosas funcionen.

La verdad yo había pasado por una relación difícil y la verdad no quería tener nada con nadie porque para volver a empezar era algo que lo que uno quiere es no vivir la misma situación pero bueno pasado el tiempo decidí aceptar e irme a vivir con Víctor y formar una familia

P-6:

M: Fue una decisión no difícil de tomar sino como le digo, pues si era como que le digo era como una experiencia nueva y tomamos la decisión y no se hablando usted me quiere y yo lo quiero bueno si, vamos experimentar sino no importa usted se va para donde su mama y yo me voy para mi casa otra vez y ya no ha pasado nada y seguimos siendo novios ya llevamos 7 años.

H: Si, así fue.

Conflicto

Háblenos de la ocasión en que hayan tenido su primer conflicto en pareja y que hicieron para afrontarlo

P-1:

M: Pues una vez que el llego tarde a la casa porque tenía una reunión en el trabajo, era una fiesta y no podía llevar acompañantes, entonces él fue y se emborrachó y pues llego como a las 3:00 am todo borracho, vomitado y pues a mí me dio mucha rabia y dure todo el día sin hablarle, hasta que a la noche siguiente decidimos hablar, y él me prometió que no iba a volver a pasar, que me amaba y pues lo perdone.

H: ¿Si? Pues yo no me acuerdo, (risas), no mentiras sí, pero no volvió a pasar.

P-2:

M: Jum, pues imagínense que una vez me llego borracho a la casa que disque estaba con unos amigos y pues yo no le creí, entonces empezamos a tratarnos mal, con malas palabras, yo le decía y el me respondía, hasta que me deje llevar por la rabia del momento

y le partí el palo de escoba en las “patas”, y nos fui a quedar donde mi mamá porque él me respondió el golpe con un puño en la cara y me dejó toda morada, al día siguiente él fue y me buscó en la casa de mi mamá y pues me convenció para que me devolviera con él, diciendo que eso no iba a volver a pasar.

H: Si, así paso (agacha la mirada).

P-3:

H: De pronto el salir a tomar con mis amigos, esa fue nuestra primera pelea, entonces decidí no volver a salir con ellos. Y ahí vamos bien.

M: Ya como A lo mencionaba, el primer conflicto fue por el trago, pero ya hablando se solucionaron las cosas y pues se mejoró eso.

P-4:

M: Llegó una sargento muy bonita una señora.. Llegó a desordenar el grupo ella era la que invitaba y él era que llegaba de trabajar y se iba para el parque con las niñas y desde que llegó la sargento él llegaba borracho, llegaba tarde, la vieja no era novia de ninguno sino que la vieja era rumbera y llegó a desordenar todo, salía a tomar y me tocó apretarle las tuercas y me tocó llamarla y le dije que iba a acabar con mi estabilidad y entonces lo saqué del combi que tenían

H: Si, Me hizo un escándalo.

P-5:

H: Si nosotros no hemos discutido fuerte pero las discusiones que hemos tenido han sido porque yo tengo un carácter fuerte además yo tuve una experiencia anterior de infidelidad y siento desconfianza.

M: La mayoría de las veces peleamos por cosas que a él no le gusta y yo trato de no alargar las cosas y no discutir prefiero quedarme callada.

P-6:

M: Sería lo primero porque de pronto mensajes por el teléfono por parte de él

H: No por eso no fue, por bobadas pero eso no fue.

M: Sí pero siempre era por eso por mensajes, o porque llegaba tarde porque estaba tomando, y cuando eso duramos como 3 días que no nos hablábamos después ya lo último hablábamos bueno vamos a seguir peleado o que va a hacer diga a haber entonces ya no pues perdonamos o que más será (risas) bueno pero desde el principio no hablábamos a veces nos dejábamos de hablar hasta 8 días imagínese.

Después de su primer conflicto, cuáles son los tipos más comunes entre ustedes como pareja, y cuál es el factor desencadenante del mismo

P-1:
M: o creo que por la intimidad, porque a veces él quiere y yo no quiero entonces nos enojamos porque claro, pero pues si yo no quiero porque estoy cansada, todo el día en la casa haciendo oficio.
H: También por los niños, porque a veces yo los regaño y ella como que los “apechicha”, y pues no estoy de acuerdo porque me quita autoridad y luego no me van a hacer caso., y pues soy el papá.

P-2:
M: Después de eso, ya no volvimos a pelear tan fuerte, solo de palabras y ya pero casi siempre es por bobadas, por ejemplo, que me dé una nalgada cuando estoy descuidada, eso no me gusta, o a veces que él quiere en la noche, hacer eso y pues yo le digo que no porque estoy cansada.
H: Bueno, yo pienso igual a ella, o también cuando empiezo a tomar acá en la casa, a ella no le gusta que tome, entonces por eso se pone brava.

P-3:
H: El genio de los dos, de pronto el genio de los dos que es diferente y pues chocamos, yo soy más callado, a ella le gusta hablar mucho, ella es un poquito más terca que yo.
M: Lo que él dice es verdad, somos de dos genios muy diferentes y chocamos en eso, el habla menos, yo hablo más, y yo peleo más.

P-4:
M: aquí los problemas son económicos se puede decir porque la única entrada es solamente el sueldo de él, entonces a veces no alcanza y a veces el quiere que yo haga milagros, y yo trato pero a veces no se puede, pero no es por mujeres ni por vicios pero es el factor económico, nos vemos apretaditos, nosotros nos limitamos mucho hemos aprendido es más el a veces tener una entrada más de dinero pero yo tengo aquí unas variedades pero no es uno viva de eso, nosotros tenemos un lote que compramos con escrituras y lo tenemos para engorde pero la idea es construir un apartamenticos y vamos a tener otra entrada y nosotros acabamos de pagar este carro y el sueldo lo tenemos libre y estamos en ese momento bien entonces si hacemos un préstamo es mientras construimos y él me dice que nos sacrifiquemos y vamos a tener otra entrada pero los problemas son así por ejemplo porque por decir me da un millón un millón quinientos y yo a veces no me alcanza que porque esto lo otro entonces a veces... me dice yo le di tanto, el ve que yo anoto todo mi hermana me enseñó eso y anoto todo

cuando él me dice que hizo la plata, sume y el a veces coje la calculadora y yo le digo que le voy a robar ósea a veces me dice que porque anota pero anoto me lo enseñó mi hermana y a uno se le olvida yo sé que no me la gaste mal pero hice eso anotar en el cuadernito.

H: Ella lo dijo todo.

P-5:

H: La mayoría de las veces tenemos problemas por lo económico también cuando el dinero no alcanza y se tiene que cumplir con todos los gastos eso pues hemos tratado de administrar mejor para poder cubrir con eso.

M: La verdad a él no le gusta nada se sale de los chiros muy fácilmente pero yo prefiero no alborotar más el avispero y quedarme callada.

P-6:

H: Hoy en día por puras boberías, por bobadas por cualquier bobada que porque le digo algo a ella y no le gusta ah entonces se pone brava, siempre es por bobadas nada que tengo embarazada a otra mujer pero nada puras bobaditas (risas).

M: Nosotros nunca hemos tenido problemas graves no siempre es una conversación y nos desentendemos, entonces el me alza la voz y entonces no me vuelva a hablar y duramos todo el día bravo pero nunca ha sido por algo grave.

Que estrategias de resolución de conflictos cree usted que se deben tener en cuenta en el momento de resolver las situaciones conflictivas que se pueden generar entre ustedes como pareja

P-1:

M: Hablar, claro está, porque uno hablando es que arregla las cosas, aunque muchas veces uno no lo hace porqué se deja llevar por la rabia y por eso es que pasa lo que pasa. Pero claro, lo mejor es hablar.

H: sí, claro, pienso lo mismo, porque si no se habla luego va a ser peor.

P-2:

M: Yo pienso que hablar, para arreglar las cosas, pero muchas veces no lo hacemos y nos dejamos llevar por la rabia.

H: Si, estoy de acuerdo, muchas veces nos dejamos llevar y nos agarramos de palabras que después nos hacen sentir mal.

P-3:

M: en cuanto a la estrategia es dialogo en pareja, sí, porque hablando se solucionan las cosas, entonces es nuestra estrategia principal.

H: Pues lo que dice J, cuando es muy grave el problema o cuando eso, hablamos, solucionamos, pero entonces si esta uno malhumorado prefiero quedarme callado un rato y después suave empezamos a hablar.

P-4:

M: Hablar, cuando se nos pasa la rabia hablamos.

H: Sí, es cierto, cuando ya las niñas están dormidas nos ponemos a hablar.

P-5:

H: Yo salgo y me voy me distraigo un rato me voy para donde mi mama doy una vuelta y regreso después aunque yo tengo mi carácter trato de irme para no tener que seguir con la discusión.

M: Si él se va yo me quedo acá en la casa esperando que vuelva no lo llamo ni nada esperando que se le pase el malgenio prefiero que sea el que piense en lo que está haciendo y lo dejo que se vaya a dar una vuelta.

P-6:

H: La tolerancia, dialogar yo digo algo y ella también entonces es la tolerancia más que todo si no hay tolerancia entonces no agarramos a pelear mejor callarnos la boca

M: Nosotros siempre solucionamos es hablando, dialogando.

En el momento
afrentar alguna
situación conflictiva,
quien toma la
iniciativa siempre y
porque

P-1:

M: El, siempre el, el busca como el momento adecuado para hablar y arreglar las cosas, y casi siempre es en la noche, cuando los niños están dormidos.

H: Si, porque me da nota verla enojada porque el trato es diferente y pues no me gusta eso.

P-2:

M: Pues eso es por lado y lado, o sea, a veces él y a veces yo, en mi caso cuando yo lo busco a él es porque me siento mal, no quiero estar mal con él, entonces lo busco yo porque no me gusta que estemos peleados.

H: Por mi lado, cuando yo la decido buscar a ella es porque ya se me ha pasado la rabia, y es mejor así, porque no quisiera que nos fuéramos a los golpes como la otra vez.

P-3:

H: Pues digamos, en lo que es como sentimental, la parte lo hace ella, pero cuando son decisiones así, diga mole fuerte, o diga mole que no le hecha tanta mente es mi persona, porque son situaciones que se tornan graves pero tienen soluciones más simples.

M: Cuando tenemos una situación conflictiva y la queremos solucionar, pues en ese caso lo hacemos entre los dos, los dos por partes iguales tomamos la iniciativa de arreglar las cosas.

P-4:

M: yo soy como tal la que maneja el dinero, yo soy la de explicarle y no ahora está de vacaciones y yo me lo llevo para cenabastos y le dije llevemos 100 mejor 150 y casi que no nos alcanza el mismo se da cuenta que las cosas están costosas pero no nosotros hablamos mucho

H: Si, y así se arreglan las cosas entre nosotros.

P-5:

H: Creo que yo luego que ya se me ha pasado la vaina regreso deajo que pase hasta la noche y vuelvo y hablo con ella cuando ya estamos en la cama acostados prefiero hacerlo en ese momento cuando y estamos un poco más relajados.

M: Mientras él está por allá yo no le escribo ni nada pero si me da rabia que pelee por bobadas y que se moleste porque si pero en la noche aclaramos todo cuando ya se le baje un poco la rabia.

P-6:

M: El que haya cometido la falta por ejemplo que yo haya dicho una grosería y lo ofendí entonces el que cometió la falta yo soy la que dice uno ya sabe quién es el que comenzó y entonces dice

H: Si cada uno sabe quién fue el que la cago y es el que dice.

Considera usted que deben cambiar la forma en que afrontan los conflictos y porque

P-1:

M: Si, los dos estamos de acuerdo con que sí, debemos calmarnos siempre y hablar, porque así es como se arreglan las cosas, porque muchas veces por la rabia decimos cosas que no debemos decir y luego nos hace sentir mal y lo que hace es agrandar la pelea y pues no, tenemos unos hijos a quien tenemos que darle buen ejemplo.

H: Claro, estoy de acuerdo con ella.

P-2:

M: Si, porque muchas veces duramos hasta dos días sin hablarnos y eso no me gusta porque me hace sentir mal, porque por ejemplo, si hablamos cuando discutimos las cosas se van a arreglar fácilmente.

H: Además es feo que nuestras familias nos vean que estamos peleando porque después empiezan a hablar cosas que no son.

P-3:

H: No, porque nos han funcionado las estrategias que hemos utilizado, a principio de pronto si estaba mal ella me empezaba a preguntar y yo le decía que no me preguntará entonces he mejorado en eso. Por ejemplo, si la veo mal empiezo a molestarla y a buscar la forma de cómo arreglar, y nos ha funcionado.

M: Pues nosotros en pareja siempre dialogamos, entonces yo creo que en el dialogo como ya lo he dicho, anteriormente, se solucionan los problemas, yo creo que para afrontar un conflicto primero hay que hablar y hay que entenderse uno con el otro.

P-4:

M: No, porque hablamos y se arregla todo, tal vez sería hablarlo de una vez, no esperar días para hacerlo.

H: lo que ella dice está bien sí.

P-5:

H: Pienso que si muchas veces uno debe tomarse las cosas con más calma y no tener que llegar a situaciones tan complicadas dejar atrás el pasado y salir adelante aunque nosotros siempre resolvemos los problemas cuando ya me he calmado

M: Si todo se soluciona hablando eso es lo que hacemos pero a veces no se logran porque siempre el orgullo no lo deja prefiero quedarme callada para ver que hace el sin embargo siempre damos a conocer lo que queremos mejorar.

P-6:

H: Si claro tenemos que cambiar que fuéramos como más maduros a veces uno dice de malas pero si hay que madurar ojala nunca peleáramos

M: Si yo le pregunto usted se acuerda porque fue que empezó y fue algo grave pero siempre son por bobadas fueran por cosas graves como infidelidades pero no ha sido son cosas muy simples ni por dinero ni nada son bobadas.

Emociones	Que siente usted como pareja cuando se encuentran disgustado por alguna situación conflictiva	<p>P-1:</p> <p>M: Impotencia rabia, de todo, porque muchas veces estamos bravos y quiero ir a abrazarlo pero no, el orgullo no me deja y digo “si no me habla no le hablo”, y siempre los dos somos iguales, entonces duramos todo el día enojados, hasta en la noche, cuando</p>
-----------	---	---

él me dice “mami, arreglemos las cosas”, “no me gusta estar bravo con usted”, “que van a decir los niños”, entonces me convence.

H: Bueno, yo siento tristeza, porque imagínese, que ella pase por el lado mío y ni me hable me causa como algo, no sé, entonces voy y la busco.

P-2:

M: Decepción, porque si uno tiene una pareja es para que siempre este ahí, porque muchas veces me siento mal por algo que pasa con mi familia, y en esos momentos fijo estoy peleando con él, entonces pues como no le hablo no le digo nada, y pues me toca aguantarme.

H: No sé, creo que más que decepción, siento rabia, porque muchas veces son por “bobadas” que al fin y al cabo no deberíamos ponernos así.

P-3:

H: Pues no sé, según la pelea, puede uno sentir rabia, o disgusto, puede sentir impotencia pero ella dice que es imponencia, entonces así, son bobadas por las que uno pelea.

M: Cuando estoy disgustada o algo no me gusta a mí se me ve en la cara y yo siento mucha rabia.

P-4:

M: Uy no muchas cosas yo tengo un problema que yo todo me lo guardo cierto Gerardo? Yo me acuerdo de lo mínimo de lo bueno lo malo y entonces en el momento le digo y ya no mas no le hablo él es el que siempre está bien porque cuando me pongo brava

H: Nada, porque son por puras bobadas de ella.

P-5:

M: Creo que me siento mal porque él tiene un carácter fuerte y trato de que no me afecte para no tener discusiones pero en general uno siente rabia sabiendo que las cosas a veces no son como parecen y llega el momento que uno explota y no quiere que eso siga sucediendo.

H: Muchas veces se siente impotencia de saber que los problemas son como es mejor no tenerlos pero se trata de resolverlos para vivir más tranquilos a veces la desconfianza lo mata a uno porque uno ya vivió la experiencia siempre está a la expectativa y eso es feo he tratado de dejar eso atrás pero uno queda marcado.

P-6:

M: Yo me la veo triste todo el día o a veces me da mal genio y me desquito con los empleados y ellos ya saben y me aguantan pero me la paso triste si porque nosotros nos

		<p>contamos todo nos compartimos todo nos hablamos todo él sabe más o menos lo que yo hago y él sabe lo que yo hago y entonces cuando nos peleamos son tres días que no hablamos y quedamos desactualizados y cuando volvemos nos preguntamos y usted que hizo y yo que hice así volvemos y nos contamos todo.</p> <p>H: Sí, yo también (risas)</p>
Cognición	Que pensamientos les impide llegar a un acuerdo	<p>P-1: M: “Yo tengo la razón”, y “el no debió haber hecho eso sí sabe cómo soy” H: “Esta vieja si es cansona”, “si quiere que le ruegue está equivocada, que le ruegue otro” P-2: M: “No lo voy a buscar, y “que me busque él” H: “No la voy a buscar” y “yo no hice nada” P-3: H: Pues no, tratar de no asesinar a la persona (risas), no mentiras, realmente no tenemos ningún pensamiento que nos impidan arreglar las cosas. M: Pues realmente cuando necesitamos algo pues lo acordamos los dos, por lo tanto, no hay ningún pensamiento que nos impida arreglar las cosas. P-4: H: El orgullo, siempre es eso y debo trabajar en eso. M: Pues como le dije antes, espero que ella este tranquila para hablar. P-5: H: Mi dignidad vale mucho, no le voy a hablar. M: igual, y eso lo tenemos que arreglar porque nos impide que solucionemos las cosas. P-6: M: A mí el orgullo de no dar el brazo a torcer por ejemplo no puedo porque el que cometió el error fue él y a mí me dan ganas como de ir a abrazarlo y decirle venga mi gordito pero no doy el brazo a torcer pero es eso el orgullo. H: Si, es el orgullo pero como le voy a decir si ella es la que cometió el error de malas</p>
Contextos socioculturales	Que situaciones le impiden solucionar	<p>P-1: M: Que estemos discutiendo o hayamos peleado y llegue visita a la casa, porque él no encuentra el momento para hablar, y como, con la casa llena de gente.</p>

<p>un conflicto entre ustedes</p>	<p>H: O que por ejemplo estemos en un centro comercial y ella se poner toda brava y pues no le digo nada porque pienso que de pronto me va a gritar o algo así y pues me da pena.</p> <p>P-2:</p> <p>M: Pienso que el hecho de estar en una reunión familiar, con tanta gente, no me dejaría tomar la iniciativa para arreglar las cosas.</p> <p>H: Que ella se ponga a decirle a las amigas que está discutiendo con migo, ellas empiezan a meter cizaña y pues hacen que ella se enoje más.</p> <p>P-3:</p> <p>M: Eso para nosotros no aplicaría porque cuando tenemos un conflicto de pareja tratamos de solucionarlo lo más rápido que se pueda pues para vivir bien.</p> <p>H: Pues situaciones no, siempre buscamos la manera de cómo arreglar las cosas rápido, la idea es antes de acostarnos solucionar nuestras dificultades para acostarnos bien.</p> <p>P-4:</p> <p>M: Ninguna, como vivimos solo con las niñas, siempre podemos hablar, el problema es si nos dejamos</p> <p>H: Si se deja hablar (risas).</p> <p>P-5:</p> <p>H: Uno primero reacciona y luego piensa y creo que eso es algo que en momentos de rabia comete errores y es cuando uno se pone a pensar que se deja llevar por el momento y termina muy mal porque agrava las cosas</p> <p>M: Si es cierto el reacciona muy feo y las cosas terminan saliéndose de control y eso no es bueno porque al fin y al cabo para terminar perdonando y sabiendo que muchas veces la razón no la tiene el sino yo y así se vive.</p> <p>P-6:</p> <p>H: De pronto cuando ella se va para el trabajo como ella trabaja y se la pasa todo el día por allá entonces es hasta la noche que hablamos y ella llega como a las 9 o 10 de la noche y entonces ya a esa hora ya no hablamos y nos acostamos a dormir.</p>
-----------------------------------	--

Tabla 2: Resultados entrevista semiestructurada

Tabla 3. Grupo focal

<i>Pregunta</i>	<i>Respuesta</i>
¿Qué cree que debe pensar una pareja ante una problemática?	Lo más importante es solucionar lo antes posible ese inconveniente para que el problema no vaya a pasar a mayores. Muchas veces no pensamos, y nos dejamos llevar, haciendo cosas que no debemos hacer, porque el solo hecho de decirle una mala palabra a nuestra pareja, ya estamos actuando de manera inadecuada. En algunos casos no se piensa en nada, porque conocemos a nuestras parejas, entonces nada, esperar a que se le pase la rabia para arreglar las cosas.
¿Cuándo una pareja tiene una situación conflictiva como la solucionan?	Depende del tipo de pareja, están quienes deciden hablarlo y solucionarlo de una vez, hay otras parejas que no se hablan por lo mismo, hay otras parejas que no se hablan por lo mismo y duran muchos días sin hablarse, y en la mayoría de los casos, están quienes deciden solucionar dicha situación a los golpes, y por eso es que hoy en día se ven en las noticias temas relacionados con la violencia intrafamiliar, donde en algunos casos llevan a la muerte de alguno de los dos, situación que es preocupante porque nosotros no quisiéramos llegar hasta ese punto (todos coincidieron en lo mismo).
¿Cómo cree que influyen las emociones en la forma de solucionar los conflictos de parejas?	Positivamente: Cuando ya sabemos cómo va a reaccionar nuestra pareja ante un conflicto, entonces no le seguimos la corriente dejando que peleen solas. Negativamente: Cuando las parejas son “tercas”, entonces todos quieren tener la razón y como eso no se da así, entonces se agranda el problema porque nadie quiere perder así sepa que el otro es quien tiene la razón.
Sus parejas identifican sus emociones en la situación de conflictos, de un ejemplo.	No, porque muchas veces actuamos de mala manera ante cualquier discusión con nuestras parejas, es ahí donde se ven reflejados que las peleas se vuelven más grandes, por ejemplo, cuando mi pareja me quita autoridad frente a mis hijos, el hecho de no reconocer que estoy disgustado y que mi pareja muy seguramente también, hace que nos dejemos llevar por lo que sentimos, sin saber que es, y muchas veces cuando caemos en cuenta que el problema paso a mayores.

	<p>Sí, porque cada quien debe saber lo que siente, es decir, yo sé cuándo estoy enojado, y sé que si me responden de mala manera me voy a enojar más. Ejemplo, que me lleven la contraria cuando sé que tengo la razón.</p>
<p>¿Qué aspectos familiares o sociales impiden a las parejas en situaciones de conflicto a no separarse?</p>	<p>El “qué dirán”, en algunas ocasiones tratamos de que no se note de que estamos peleando porque en el caso de la familia, empiezan a decir: “yo le dije”, “ese man o mujer no era para usted”, “eso le pasa por no hacerme caso”, “ahora se aguanta”, y uno por no aguantarse la cantaleta prefiere quedarse callado para no darle la razón a nuestros familiares. Socialmente, porque vemos parejas que en realidad están bien, no pelean, se quieren demasiado, no les hace falta nada, y uno por aparentar lo que no es decide aguantarse todo eso.</p>
<p>¿A quiénes involucran las parejas cuando se presenta un conflicto?</p>	<p>En la mayoría de los casos a los amigos y a algunos familiares que sentimos que no nos van a juzgar, es ahí donde empiezan las “cizañas” y pues al final uno termina haciendo lo que no se debe, porque esos problemas solo son de dos, y los dos tienen que solucionarlos sin meter a otras personas porque lo que se va a hacer es que el problema se agrande más. Después nos vamos a arregla y esas personas no se van a querer ni ver.</p>
<p>¿Cuándo se presentan los conflictos buscan ayuda profesional o el consejo de alguien?</p>	<p>Sí, en algunos casos les cuento a mis amigos, para ver ellos que piensan de eso y termine por darme la razón a mí, pero a un profesional no, no se me había ocurrido. No, en algunos casos prefiero quedarme callado, porque para qué, nadie me va a ayudar, además no siento la necesidad de hacerlo.</p>

Tabla 3: Resultados grupo focal

Tabla 4. *Diario de campo*

<i>Fecha/ Hora</i>	<i>Recursos</i>	<i>Actividad</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Protagonistas</i>	<i>Descripción</i>	<i>Interpretación</i>
5 abril 2019 2:00 pm	Formato carta	Primer contacto y conocimiento del grupo	Negociación para la aplicación de proyecto	Psicólogos en formación y presidente de la junta de acción comunal del barrio Alto Pamplonita	Se hizo la presentación por parte de los psicólogos en formación y su proyecto de trabajo de grado, donde se comentó la intención del mismo y las estrategias a brindar una vez terminada la investigación.	La actitud de las personas a abordar durante la observación se observan receptivas y dispuestas a participar durante los distintos encuentros estipulados.
6 abril 2019 10:00 am	Formato consentimiento informado y grabador de voz.	Aplicación de la entrevista a 3 parejas.	Conocer aspectos relevantes acerca de los conflictos en pareja y la manera en que se abordan .	Psicólogos en formación y presidente de la junta de acción comunal del barrio Alto Pamplonita y parejas abordadas.	Se le aplico la entrevista a dos parejas pertenecientes a este barrio, donde dieron respuestas a cada una de las preguntas propuestas.	Durante el desarrollo de la entrevista, los participantes se observaron atentos y receptivos, lo que facilito la interacción de todas las partes interesadas.
29 mayo 2019 6:00 pm	Formato consentimiento informado y	Aplicación de la entrevista a 3 parejas.	Conocer aspectos relevantes acerca de los	Psicólogos en formación y presidente de la junta de	Se le aplico la entrevista a dos parejas pertenecientes a este	Durante el desarrollo de la entrevista, los participantes se observaron atentos y

	grabador de voz.		conflictos en pareja y la manera en que se abordan	acción comunal del barrio Alto Pamplonita y parejas abordadas.	barrio, donde dieron respuestas a cada una de las preguntas propuestas.	receptivos, lo que facilito la interacción de todas las partes interesadas.
1 junio 2019 10:00 am	Grabador de voz, formato grupo focal	Realización del grupo focal a la población abordada	Determinar los factores emocionales, situacionales y cognitivos que influyen en la resolución de conflictos.	Psicólogos en formación y presidente de la junta de acción comunal del barrio Alto Pamplonita y parejas abordadas.	Se realiza el grupo focal con las parejas abordadas para la investigación, haciendo un debate acerca del tema planteado.	Durante el desarrollo del grupo focal, algunas parejas se mostraron receptivas, otras no, debido a que sentían “pena” con los demás, por tal motivo, no todos participaron en las respuestas de las preguntas, sin embargo, reconocieron la importancia de esta actividad para resolver dudas.

Tabla 4: Resultados diario de campo

Análisis de resultados

A lo largo del proyecto investigativo se plantearon unas categorías bases para dar cumplimiento a los objetivos trazados, en ellos se evidencian los siguientes: pareja, conflicto emociones, cognición y contextos socioculturales, constructos tomados en cuenta durante la aplicación de las diferentes estrategias de recolección de información utilizadas para la ejecución de tal trabajo, por ende es importante resaltar que referente a la percepción que tienen las parejas heterosexuales a cerca de lo que es un conflicto, y todo lo que esto implica, refieren que son muchos los factores que inciden en el mismo, y que en la mayoría de veces los abordan de manera inadecuada.

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, se dan a conocer las subcategorías en cuanto a la percepción de conflictos en pareja en las tres estrategias de recolección de información planteadas, y todo lo que esto implica, evidenciando las siguientes:

Pareja

Complemento

Teniendo en cuenta el desarrollo sociocultural de los individuos, es relevante destacar que el ideal de las personas que se ha mantenido a lo largo de los años, es encontrar su “media naranja”, es decir, una alguien que desee compartir el resto de la vida juntos, teniendo en cuenta qué, lo planeado durante la entrevista, los complementos como tener una pareja si son necesarios, partiendo de la búsqueda de una estabilidad tanto emocional como sexual, aportan otras particularidades que no se tendrían sin esas individuos. Por tal motivo, las parejas son reflejadas como un plus de vivencias y enseñanzas compartidas, pues se aprende hasta de las veces que no todo sale tan bien, y es ahí donde se evidencia el apoyo que requieren cada uno para afrontar determinada situaciones.

Toma de decisiones

El hecho de iniciar una nueva vida con alguien diferente a sí mismo trae consigo distintos experiencias que causan malestar, como por ejemplo dejar a su familia para emprender una nueva aventura con un sujeto diferente resulta algo complejo de manejar. Referente a los factores que inciden en el momento de tomar la decisión de iniciar una vida en pareja, estos están estrechamente

relacionados con los sentimientos que tenga uno hacia el otro, debido a que como lo refiere la población abordada, el hecho de estar “enamorado/a del otro/a”, es lo más importante para tomar esa decisión, sin dejar de lado la estabilidad económica que su pareja le puede ofrecer, teniendo en cuenta qué vivir con el otro implica responsabilidades que se adquiere cuando sucede el vínculo marital.

Compromiso

Partiendo de lo referido por las parejas abordadas durante la investigación, el hecho de haber tomado la decisión de vivir juntos requiere un compromiso bidireccional, esto quiere decir que, una vez iniciada una nueva vida requiere unos cambios significativos que se tienen en cuenta, implicando la obligación que se tiene frente al cónyuge, donde se debe actuar de manera diferente, dejando atrás los hábitos que se pueden tornar desestabilizantes en una relación, como por ejemplo tener amigas/os sexuales, estar saliendo frecuentemente solo/as, situaciones placenteras, pero que se debe dejar una vez se decida iniciar una vida con otra persona, teniendo como base el respeto tanto a sí mismo, como el de su compañero.

Conflicto

Amigos

Uno de los factores desencadenantes de los conflictos en una relación de pareja que refieren la población abordada son los amigos, el punto radica en que en la mayoría de los casos, sus cónyuges quieren continuar con su antigua vida sin tener en cuenta que en la etapa de pareja debe ser manejada bajo otras perspectivas. Es importante destacar el poder de autoridad que ejercen tiene los amigos sobre el grupo, sin tener en cuenta que hay compañeros de ese núcleo social que han adquirido nuevas responsabilidades, situación que pasa desapercibida cuando de salir a ingerir alcohol se trata, optando por llegar tarde a casa trayendo consigo una discusión con el compañero sentimental.

Trabajo

El trabajo es un factor determinante dentro de la relación de pareja, porque es allí donde la pareja va a cubrir con las necesidades básicas para su autosatisfacción, sin embargo, el exceso o la carencia del mismo conlleva a que la relación se vea afectada considerablemente, esto se explica

que en el primero se da a partir del tiempo compartido tiende a ser reducido segundo se da a raíz del desempleo, generando una molestia reflejada en conflictos de pareja.

Economía

El factor económico juega un papel importante en toda relación de pareja, y esto se refleja en un trabajo estable, cubriendo con las necesidades básicas requeridas para la supervivencia (salud, comida, casa, entre otros), sin embargo, algunos empleos no son del todo fijos, por ende, en temporadas bajas de trabajo, el ingreso económico se reduce considerablemente, por lo que el dinero no alcanza para cubrir todos los gastos, generando situaciones de estrés en la mujer, quien se encarga de administrar las obligaciones del hogar, no obstante, en determinadas ocasiones el dinero aportado por su pareja no es suficiente, por tal razón su estabilidad emocional se ve afectada generando situaciones de estrés y preocupación inestabilizando la relación en pareja.

Emociones

Impotencia

El hecho de estar experimentando situaciones conflictivas en la relación de pareja generan fuga de emocional, que de no saber manejar, puede traer consigo consecuencias negativas base para el deterioro de la relación, debido a que en el momento de tener una dificultad con el cónyuge arraiga consigo inestabilidad emocional como un resultado de no poder contribuir a la mejora de alguna circunstancia desagradable, solo por el hecho de “no dar el brazo a torcer”, puesto que en la mayoría de parejas, la idea de perder en una discusión no está dentro de las posibles soluciones a tener en cuenta, lo cual, los lleva a callar, esperar a que “él/ella me busque”.

Decepción

Otra de las emociones que trae consigo los conflictos en pareja es la decepción a raíz de situaciones generadas a lo largo de la relación, partiendo de que como lo refieren las parejas abordadas, es “decepcionante” el hecho de tener que experimentar circunstancias desagradables a raíz de la falta de compromiso del otro, como es el caso de la salida con los amigos que terminan en el consumo de alcohol, teniendo en cuenta que durante el “alcoramiento”, están propensas a sufrir accidentes, pero la falta de conciencia del problema los lleva a seguir actuando de igual forma.

Tristeza

Esta emoción, al igual que las demás, es experimentada siempre, siendo una situación de infelicidad generada cuando las parejas siguen comportándose como lo hacían anteriormente, dejando de lado que en la nueva etapa de la vida no se debe pensar por sí solo, siendo importante la opinión del otro para la toma de decisiones, y al no ser llevado de esta manera, pueden arraigar molestias determinando un conflicto. Esto se ve reflejado en situaciones donde cada quien hace las cosas por sí solo, sin tener en cuenta la opinión del otro, fundamentando en que las iniciativas no los afecte sí mismos, sino a los dos.

Autorregulación

La autorregulación emocional es un constructo que juega un papel importante en los conflictos de pareja, partiendo de que la carencia de la misma, conlleva a actuar impulsivamente, trayendo consecuencias nefastas para el vínculo afectivo. Cuando la población abordada enfrenta una situación conflictiva con su cónyuge, manifiestan un colapso emocional, que en la mayoría de las veces, las expresan de forma inadecuada, llevando a cabo acciones de indiferencia y rechazo ante su pareja sentimental, partiendo de que no han desarrollado la inteligencia emocional, reflejado al no reconocer tales sentimientos.

Cognición

Ideas irracionales

“Yo tengo la razón”, “el no debió haber hecho eso sí sabe cómo soy”, “si quiere que le ruegue está equivocada, que le ruegue otro”, “no lo voy a buscar, y “que me busque”, “no la voy a buscar” y “yo no hice nada” son algunos de la infinidad de pensamientos que tiene las parejas cuando se encuentran en una situación conflictiva a raíz de una situación determinada, donde sale a flote el orgullo al no poder reconocer sus errores, debido al exceso de estimación hacia sí mismo y hacia los propios méritos, haciendo que el conflicto pase a otros términos, debido a que en determinadas ocasiones, las parejas pasan hasta 8 días sin hablarse, generando una molestia en las dos partes. Esto produce que las parejas se distancien, cerrándose en sí mismos, por medio de una barrera que producen un aislamiento conyugal, perdiendo la posibilidad de acercarse y solucionar esas dificultades.

Evitación

En la mayoría de casos, las parejas abordadas refieren conductas de evitación, lo que conlleva a dificultar la manera de afrontar dichos conflictos, partiendo de que no son conscientes del error que cometieron, arraigando consigo que la pareja deje de hablarse por determinado tiempo, trayendo como consecuencia la desvinculación familiar.

Contextos socioculturales

Familia

Aunque una pareja implique dejar la familia atrás para continuar con la vida en compañía de otra persona, muchas veces no se pierde el contacto con ellos, por tal motivo, en los conflictos de parejas, los parientes están estrechamente relacionados con que los conflictos no tengan solución, partiendo de que la esposa/o de su hijo/a nunca fue de su agrado, y es de esta situación de las que se valen para sembrar “cizaña” en la relación, conllevando a que las dificultades sean abordadas inadecuadamente.

Violencia

Esta situación es la más compleja de manejar, partiendo de que la carencia del autocontrol emocional lleva a actuar impulsivamente, generando violencia física y psicológica, conllevando a que la situación conflictiva se torne irreparable. Al inicio de la relación, este contexto se vio reflejado en dos parejas abordadas, pero por medio del dialogo, esta situación no se volvió a presentar.

Discusión

Esta investigación tiene como propósito analizar las percepciones acerca de los conflictos de pareja en familias heterosexuales de niveles socioeconómicos uno y dos pertenecientes al barrio Alto Pamplonita, pretendiéndose describir la noción que tienen las parejas acerca de los esta problemática, interpretar aspectos relevantes que tienen en cuenta la población en el momento de resolver las dificultades, para finalmente, diseñar una intervención en estrategias de afrontamiento adecuadas en la resolución de los mismos con base a la psicología positiva, por medio de una herramienta de habilidades para la vida de pareja en cuanto al abordaje adecuado de las dificultades que se pueden generar en la relación. A continuación, se discuten los principales hallazgos encontrados durante el proyecto investigativo.

De los resultados obtenidos en esta investigación se deduce que los conflictos en pareja son más comunes de lo que se puede llegar a creer, y que en la mayoría de los casos, son abordados inadecuadamente. El solo hecho de no estar de acuerdo en determinados puntos, trae consigo una molestia evidenciada por el colapso emocional ante tal circunstancia.

En los últimos años, se ha evidenciado un incremento considerable de conflictos en pareja, pero que se han manejado por fuera de la justicia formal (Fuquen, 2003), es decir, a través de mecanismos alternativos como la mediación y la conciliación para su solución, sin embargo, es evidente que cada día se reporten más casos de violencia intrafamiliar, sin tener presente las consecuencias negativas generadas a partir de esta problemática, como por ejemplo, terminar judicializado por haber ejecutado un acto inadecuado moralmente. Por otro lado, de estos datos se concluye que los conflictos que experimentan muestra abordada durante la investigación están estrechamente relacionado por factores externos tales los amigos, el trabajo y la economía, no obstante, referente a la cognición, emociones y contextos socioculturales que impiden llegar a un acuerdo se reflejan sentimientos de impotencia, decepción y tristeza y carencia de autorregulación; ideas irracionales y conductas de evitación, violencia física y psicológica e intervenciones familiares, impidiendo llegar a un acuerdo para la solución de las dificultades presentadas.

Teniendo en cuenta que en el momento del estudio, todas las parejas han experimentado un conflicto, estas siempre terminan abordándolo inadecuadamente, optando por no hablar, lo que ocasiona un malestar psicológico. Asociado a esto, aproximadamente el 90% de las parejas abordadas, reporta ideación de abandono a raíz de las problemáticas y de las actitudes tomadas hacia las mismas.

A continuación, se debaten con detalle aquellos aspectos reportados durante la ejecución de la entrevista semi-estructurada, grupo focal y diario de campo, argumentando posibles explicaciones relativas a los hallazgos encontrados durante la investigación. Del análisis de los resultados de este estudio se afirma que al inicio de las relaciones, los aspectos relevantes a tener en cuenta para tomar la decisión de iniciar vida en pareja es el sentimiento del enamoramiento, sin dejar de lado la estabilidad económica que este le puede brindar, variables determinantes a la hora de conformar un vínculo afectivo, formando una entidad basada en la relación entre dos personas como una unidad, siendo reconocida en sus áreas de desarrollo, tal y como lo plantea García (2002), formándose un complemento entre los dos.

Por otra parte, durante el desarrollo de las estrategias abordadas con la población, se puede afirmar que los conflictos están presentes siempre, y deben ser abordados con estrategias constructivas en las que prime el bienestar, el compromiso y los acuerdos de ambas partes mediante el dialogo (Correa & Rodríguez, 2014), generando oportunidades para el crecimiento personal y el fortalecimiento de la dinámica familiar, situación que no es llevada a cabo debido a factores estresantes tales como la falta de dinero para cubrir las necesidades básicas, las salidas constantes con llegadas tardes bajo los efectos del alcohol y exceso o falta de trabajo, desencadenantes que pueden llevar a consecuencias negativas (Alzate, s.f), que pueden llegar a una desvinculación familiar.

Por otra parte, es relevante destacar que las emociones forman un papel clave dentro del desarrollo de los conflictos, sobresaliendo sentimientos de impotencia, decepción y tristeza, corroborando lo planteado por Denzin (2009), experimentando la experiencia emocional que influyen en los conflictos de pareja y en su resolución, puesto que las emociones influyen en el comportamiento de otros y son cruciales para el entendimiento de cómo los individuos se comportan dentro de las situaciones estresantes o conflictivas, siendo un efecto destructivo dentro de la relación familiar (Booth, Crouter y Clements, 2001, citado por Valor, Expósito y Moya, 2010).

Por otra parte, las ideas irracionales son un arquetipo en donde los sujetos obtienen auto sufrimiento por llevar a cabo pensamientos absurdos (Velásquez, 2016), donde sobresalen “yo tengo la razón”, “el no debió haber hecho eso sí sabe cómo soy”, “si quiere que le ruegue está equivocada, que le ruegue otro”, “no lo voy a buscar, y “que me busque”, “no la voy a buscar” y “yo no hice nada”, siendo pensamientos que contribuyen negativamente en la resolución de conflictos en pareja, relacionados con el llamado “orgullo” o “dignidad”, conllevando a que no tomen la iniciativa para afrontar las situaciones estresantes y buscar la forma de abordar estas dificultades adecuadamente.

No obstante, la familia externa juega un papel importante en esta problemática social, debido a que según la población abordada, estas solo contribuyen negativamente a la resolución del mismo, partiendo de la “cizaña”, que siembran, generando situaciones que alteran la relación estabilidad emocional de la pareja, como lo plantea Maslach (2009), sobresaliendo las diferencias que se han

evidenciado desde el inicio del vínculo afectivo, debido a la falta de límites que se le imponen a la familia ante este tipo de relaciones,

Esta investigación corrobora los hallazgos expuestos en otras investigaciones que apuntan a lo mismo, permitiendo de tener una idea general de la importancia de abordar los conflictos de forma adecuada en pro del bienestar psicológico de las personas, por tal razón, es relevante destacar la promoción de estrategias afrontamiento ante las dificultades que se pueden generar en las parejas teniendo como base la psicología positiva, para que de esta manera, la población abordada tenga una base para la resolución adecuada de los conflictos, y estos no generen un malestar emocional que pueden llegar a la desvinculación familiar.

Conclusiones

En el capítulo uno del marco teórico, se concluye que referente a las relaciones de pareja, existe un amplio espectro de vínculos que se configuran en el transcurso de la vida de las personas, permitiendo que ofrezcan y reciban valoración intelectual, emocional y física por parte de su cónyuge.

Con respecto al capítulo dos acerca de las teorías de las relaciones de pareja, se evidencian la teoría del amor y la teoría de apego, que de no ser manejadas adecuadamente, puede arraigar consigo malestar psicológico, desfavoreciendo el vínculo social conformado y sobretodo el apego suele ser coercitivo por experiencias desde la infancia.

Se deduce en el capítulo tres acerca de los conflictos de pareja que estos son normales e inherentes en cualquier tipo de relación interpersonal, y son multicausales ya que están estrechamente relacionadas con el conjunto de intereses e ideales no compartidos.

Se sigue en el capítulo cuatro, acerca de la violencia en las parejas, que las teorías relacionadas con esta problemática reflejadas son teoría violencia-agresividad, teoría del instinto agresivo y la teoría frustración-agresión, supuestos obtenidos a raíz del aprendizaje social.

Se determina en el objetivo general, que al analizar las percepciones acerca de los conflictos de pareja en familias heterosexuales de niveles socioeconómicos uno y dos pertenecientes al barrio Alto Pamplonita de Cúcuta, que el favorecimiento de estrategias de afrontamiento adecuadas en la resolución de los mismos con base en la psicología positiva son científicamente demostradas como pertinentes en las relaciones positivas, donde se ve reflejado que el del problema y el que debe cambiar es el otro.

Seguidamente, el primer objetivo específico, se describe la percepción que tienen las parejas acerca de los conflictos, determinando que los comunes se dan a raíz de los amigos, el trabajo y la inestabilidad económica, situaciones que abordan inadecuadamente, se evidencia que optan por no dirigirse la palabra, produciendo que el vínculo afectivo sea menos fuerte.

Así mismo, el segundo objetivo específico se interpretaron aspectos relevantes que tienen en cuenta la población en el momento de resolver sus conflictos fortaleciendo las habilidades

necesarias para el abordaje de los mismos, teniendo en cuenta que el hecho de cerrarse en sí mismo, no contribuye en nada para su resolución.

Por último, el tercer objetivo específico, se diseña una estrategia de habilidades reflexivas para la vida de pareja desde la psicología positiva en cuanto al abordaje adecuado de los conflictos que se dan en su diario vivir.

Recomendaciones

Para la Universidad de Pamplona, específicamente para el departamento de psicología, es recomendable que incentiven la investigación acerca de los conflictos en pareja, mitigando el mal abordaje de los mismos en los niveles socioeconómicos uno y dos, para que de esta manera, las consecuencias no sean desfavorables para este tipo de población.

Para el trabajo interdisciplinar, se recomienda que esta temática se trabaje desde las distintas áreas de la psicología, y porque no de otras disciplinas para que la intervención sea más completa, y de esta manera, se pueda prevenir la desvinculación del sistema social.

Para la formación como psicólogos, es recomendable que el tema acerca de los conflictos en pareja sea abordado en las distintas áreas de investigación vistas a lo largo de la carrera, para que los abordajes se lleven a cabo adecuadamente.

Finalmente, para las parejas, es recomendable que pongan en práctica la cartilla facilitada acerca del abordaje adecuado de los conflictos que se pueden presentar a lo largo del tiempo unidos en pareja y que desde la psicología positiva lo conozcan y lo lleven a la práctica, de esta manera se prolongue durante su vida marital manteniendo una relación sana y feliz.

Referencias bibliográficas

- Acevedo, A & Rojas, Z. M. (2004). Generalidades del conflicto, los procesos de paz y el posconflicto. *Revista de la facultad de derecho y ciencias políticas – UPB*, Vol. 46, No. 124, pp. 33 – 45
- Acevedo, V. E; Restrepo, L & Tova, J. R (2007). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali *Pensamiento Psicológico*, Vol. 3, N°8, 2007, pp. 85-107
- Almeida, A. (2013). Las ideas del amor de R.J. Sternberg: La teoría triangular y la teoría narrativa del amor. *Familia*, N. 46, pp. 57-86
- Alzate, R. (s.f). Teoría del conflicto: universidad complutense de Madrid. Obtenido de <https://mediacionesjusticia.files.wordpress.com/2013/04/alzate-el-conflicto-universidad-complutense.pdf>
- Barrero, I. (16 de marzo de 2011). TEORIA DEL FLUJO. Obtenido de <http://inmabr04.blogspot.com/2011/03/en-el-primer-abp-de-esta-asignatura.html>
- Bornstein, P., & Bornstein, M. (1988). *Terapia de pareja. Enfoque conductual-sistémico. Pirámide.*
- Burman, V.; John, R. S.; Margolin, G. (1992). Patrones observados de conflictos en la violencia, la no violencia y las parejas no angustiadas. *Behavioral Assessment*. 14, 15–37.
- Cabanas, E & Sánchez J. (2012). Las raíces de la psicología positiva. *Papeles del Psicólogo*. Vol. 33(3), pp. 172-182
- Cacua, E. & Caicedo, L. (2013) *Satisfacción Sexual, Satisfacción Marital Y La Comunicación En Estudiantes De Psicología (Tesis de grado)*. Pamplona. Departamento de psicología, Universidad de Pamplona
- Carrasco, M., & González, M. (2006). Aspectos conceptuales de la agresión: Definición y modelos explicativos. *Acción Psicológica*, N. 4 (2), pp.7-38.

- Carrea, G., & Mandil, J. (2011). APORTES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA A LA TERAPIA COGNITIVA INFANTO JUVENIL. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 40-56.
- Cerda, H. (1991). *Los elementos de la Investigación*. Bogotá: El Bicho. Recuperado de: <http://postgrado.una.edu.ve/metodologia2/paginas/cerda7.pdf>
- Chapí, J. L. (2012). Una revisión psicológica a las teorías de la agresividad *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, vol. 15 No. 1, pp. 80-93.
- Christensen, A & Pasch, L. (1993). La secuencia del conflicto matrimonial: un análisis de las siete fases de conflicto matrimonial en parejas angustiadas y no sometidas a estrés. *Revisión de psicología clínica*. Vol. 13. pp 3-14.
- Cervantes, L. (2011). Análisis de los conflictos psicosociales de las adolescentes durante el embarazo. Recuperado de: [http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/jspui/bitstream/123456789/116/1/ANALISIS DELOSCONFLICTOSPSICOSOCIALESDELASADOLESCENTESDURANTE ELEMBARAZO.pdf](http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/jspui/bitstream/123456789/116/1/ANALISIS_DELOSCONFLICTOSPSICOSOCIALESDELASADOLESCENTESDURANTE_ELEMBARAZO.pdf)
- Colprensa. (2018). 3.014 mujeres han sido víctimas de violencia en lo que va de 2018. Periódico *La Opinión*. Colombia.
- Contreras, M., & Guzmán, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Revista PSYKHE*, 69-82.
- Corona, J. (2016). Apuntes sobre métodos de investigación. *Medisur* Vol.14 No.1.
- Correa, N., Rodríguez, J.A. y Ceballos, E. (2013). ¿Pelemos o negociamos? La argumentación de los padres y las madres con sus hijos e hijas adolescentes durante los conflictos familiares. *European Journal of Investigation in Health*. Vol. 3p. p 207-217.
- Cueto, M. A. (2015). CEPTECO. Obtenido de *INFLUENCIA DEL APEGO EN LAS RELACIONES SEXUALES Y DE PAREJA*: <http://cepteco.com/influencia-del-apego-en-las-relaciones-sexuales-y-de-pareja/>

Da Salviera, D. S; Colomé, C. L; Heck, T; Da Silva, M. N & Viero, V. (2015). Grupo focal y análisis de contenido en investigación cualitativa. *Index Enferm* vol.24 no.1-2.

De la Espriella, E. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana Psiquiatría*, 37 (1), pp. 12-26.

Denzin N. K. (2009) *On Understanding Emotion*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (2001). *Violencia juvenil: Informe del Cirujano General*. Rockville, MD: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, Centro Nacional para la Prevención y Control de Lesiones; Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Centro de Servicios de Salud Mental; y los Institutos Nacionales de Salud, Instituto Nacional de Salud Mental.

Díaz, J. (1998). *Prevención de los Conflictos de Pareja*. Madrid: Olalla.

Díaz-Loving, R. & Rivera, S. (2010). *Antología psicosocial de la pareja*. México: UNAM/ Miguel Angel Porrúa, pp. 737-761.

Díaz, I; Torruco, U; Martínez, M & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Revista de investigación médica*, N. 2, pp. 162-167.

Escobar, L & Tenwergel, C. (2004). *La resiliencia: una propuesta en el abordaje de la adversidad* (tesis de pregrado). Universidad de la Sabana. Bogotá- Colombia.

Estrada, P. (2010). Relaciones familiares actuales y aspiraciones frente a la construcción de familia en los jóvenes de Medellín. *Revista Facultad de Trabajo Social, UPB*, 26 (26), pp. 15-33.

Espín, J. C; Valladares, A. M; Abad, J. C; Presno, C; Arencibia, N. G. (2008). La violencia, un problema de salud. *Trabajos de Revisión*, pp. 1-6

Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *personal Relationships*, volumen 9,doi:10.1111/1475-6811.00003, 39-55.

- Ferré, R. M., & Csikszentmihalyi. (1998, 2014, p.5). Flow: una perspectiva dicotómica.
Obtenido de
http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/58005/1/Flow_Rosa%20Abd%C3%B3n_TFG.pdf
- Fundación Corona, Cámara De Comercio De Cúcuta, Universidad Libre-Seccional Cúcuta, Fundación Ecopetrol - FUNDESCAT Y Diario La Opinión. (2015). Informe de calidad de vida. Recuperado de:
<http://datacucuta.com/images/INDICADORESTECNICOS2015.pdf>
- Fuquen, M. (2003) Los conflictos y las formas alternativas de resolución. Tabula Rasa, Bogotá. pp. 265-278.
- García, J. A. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. Clínica y Salud, vol. 13, núm. 1, pp. 89-125
- Gracia, J. (2004). Los conflictos de pareja. Madrid. Psicoterapeutas.
<http://www.cop.es/colegiados/m-00451/pareja.htm>
- García, S. (2008). La teoría del conflicto. Un marco teórico necesario. Prolegómenos. Derechos y Valores, XI (22), 29-43.
- García. E. Fuentes, R y Sánchez, A (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes en Bolivia. Ajayu vol.14 No 2, pp. 284-302.
- Gómez, B. P. & Ramírez V. A. (2005). XXI ¿Otro siglo violento? España: Editorial Díaz Santos.
- González, L. &. (2006). Relación entre autoestima, depresión y apego en adolescentes urbanos de la comuna de Concepción, Chile. Terapia Psicológica, 5-14.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. . Annual Review of Psychology, 97-169.
- Giusti, F. (2011). Efectos de la Violencia Doméstica en la calidad de vida de las mujeres: un estudio comparado con perspectiva de género de la Universidad Nacional de Costa Rica. (Tesis de postgrado). Universidad Nacional de Costa Rica.

- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2006). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Selección de la muestra. En Metodología de la Investigación (6ª ed., pp. 170-191). México: McGraw-Hill.
- Herrera, C. (2011). El mito de la heterosexualidad desde una perspectiva queer. Recuperado el 3 de septiembre de 2018 de <http://www.mujerpalabra.net/pensamiento/coralherreraagomez/elmitodelaheterosexualidad.htm>
- Isaza, L. (2011). Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios. Vol. 14 Núm. 2, pp. 336-351
- Jacobson, N., & Margolin, G. (1979). Marital Therapy: strategies based on social learning and behavior exchange principles. New York: Brunner/Mazel Publishers,.
- Jacobson, & Christensen, A. (1996). Acceptance and Change in Couple Therapy. A Therapist's guide to transforming relationships. New York.
- Jares, X. 2002. Educación y conflicto. Ed. Popular. Madrid.
- Jiménez, F. (2007). Teoría General de conflictos: Propuestas y Dificultades. En F. Jiménez & M. López, Hablemos de Paz. (pp. 9 – 38). Pamplona: Universidad de Pamplona
- Laca, F., & Mejía, J. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. Enseñanza e Investigación en Psicología, 22 (1), 66-75.
- Lacunza, A. B. (2012 p. 80). Las intervenciones en habilidades sociales: revisión y análisis desde una mirada salugénica. Dialnet, 63-84.
- Lacunza, A. B., & Contini, E. N. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. Revista Psicodebate, 73-94.

- Lamus, D. & Flores, K. (2008). Buenas Prácticas para Superar el Conflicto, Cinco estudios de caso en Santander, Colombia. *Reflexión Política*, vol. 10, No. 19, pp. 188-195
- Lascurain, P. C; Lavandera, M. C. & Manzanares E. (2017). Propiedades psicométricas de la escala de actitudes sobre el amor en universitarios peruanos. *Acta colombiana de Psicología*, N. 20(2), pp. 270-281.
- Kearl, M. C. (2001). Pro matrimonio y familia. Departamento de Sociología y Antropología Universidad de Trinidad
- Martínez, J. (2004). Intervención de salud pública para la prevención o control de la violencia. *Investigaciones ANDINA*, N. 8, pp.36-40
- Marrone, M. (2001). La teoría del apego. Madrid, España: Editorial Psimática.
- Mato, E. (s.f). Conflictos frecuentes en la relación de pareja. Salud Canales Mapfre Recuperado de: <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/psicologia/conflictos-frecuentes-en-la-relacion-de-pareja/>
- Morales, D. M. (2016). “Afecto y relación de pareja (Estudio realizado en la escuela de padres de la iglesia La Merced, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)” (tesis de grado). Universidad Rafael Landívar. Facultad de Humanidades. Guatemala
- Maslach C. (2009). Comprendiendo el Burnout. *Revista Ciencia Trabajo*, vol. 11(32), pp. 37-43).
- Margolin, G. (1987). Las formas múltiples de agresividad entre parejas maritales: ¿cómo las identificamos?. *Revista de Terapia Matrimonial y Familiar*. 13, 77–84.
- Margolin, G.; Burman, V. (1993). Abuso sabio contra violencia conyugal: diferentes termitas, explicaciones y soluciones. *Clinical Psychology Review*.13, 59–73.
- Martínez, J. (2011). Métodos de investigación cualitativa. *Revista de la Corporación Internacional para el Desarrollo Educativo*. N. 8, pp. 1-34.
- Martínez M. (1998). La investigación cualitativa etnográfica en educación. México: Trillas, pp. 65-68.

- Medina, N. (2008). La ciencia cognitiva y el estudio de la mente. *Revista IIPSI*, vol. 11 - N° 1-200, pp. 183 - 198
- Miller, S. T. (2011). Tipos de investigación científica. *Revista de Actualización Clínica*, Vol. 9, pp. 621-624
- Moya M., C. (2007). Relaciones interpersonales: funciones e inicio. En J. F. Morales, E. Gaviria, M. C. Moya e I. Cuadrado (Coords.): *Psicología social* (pp. 333-358) (3ª ed.). Madrid: McGraw-Hill.
- Nava, W & Breceda, J. A. (2017). Mecanismos alternativos de resolución de conflictos: un acceso a la justicia consagrado como derecho humano en la constitución mexicana. *Cuestiones Constitucionales*, núm. 37, pp. 203-228
- Organización Mundial de la Salud (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud (Documento en línea). Disponible en: <http://www.pnsd.msssi.gob.es/pnsd/legislacion/pdfestatal/i5.pdf> (Consultado en 2018, agosto 17)
- Osuna, J. B. (2008). La terapia marital integrativa: una propuesta para la intervención del conflicto marital. *Revista Digital De Psicología*, 95-111.
- Papa, C. & Mays, N. (2009). *Pesquisa cualitativa en la atención a la salud*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed.
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). *La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones*. Scielo, s.p.
- Pellegrini A. (1999). La violencia en América Latina. *Revista Panamericana de Salud Pública*, Washington, N. 5, pp. 219-221.
- Peterson, C. (2006). A primer in positive psychology. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.1080/17439760500372739>
- Pineda, J & Otero, L. (2004). Género, violencia intrafamiliar e intervención pública en Colombia. *Revista estudio social*, No.17, pp. 19-31

- Prada, E & Perles, F. (2012). Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional. *Quaderns de Psicologia*, Vol. 14, No 1, pp. 45-60
- Salgado, A. C. (2008). Investigación cualitativa: Diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, N. 13, pp. 71-78.
- Seligman, M.E.P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). *Psicología positiva: una introducción*. *American Psychologist*. Vol. 55. pp 5-14.
- Ryback, D. (2002). *Trabaje con su inteligencia emocional*. Madrid, España: Edaf.
- Redacción política. (26 de abril de 2017). Presentan estrategias para prevenir violencia contra la mujer. Periódico el tiempo
- Rodrigo, M.J., García A, M., Maiquez, M.L. & Triana, B. (2005). Discrepancias entre padres e hijos adolescentes en la frecuencia percibida e intensidad emocional en los conflictos familiares. *Estudios de Psicología*. Vol. 26. pp 21-34
- Rodríguez, E. (2004). La pareja y su formación. En E. Dulanto (2004). *La familia: Un espacio de encuentro y crecimiento para todos*. México, D. F.: ETM, pp.
- Rosal, R. (Mayo de 2014). *Creencias irracionales en personas con relación de pareja: estudio realizado en la parroquia de nuestra señora de la merced*. (Tesis de grado). Obtenido de Universidad Rafael Landívar: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rosal-Rafael.pdf>
- Ruiz, M. (2009). *La maestría del amor*. España: Ediciones Urano, S.A., pp. 91-105.
- Ruiz, Y. M. (2010). Aprendizaje vicario: Implicaciones educativas en el aula. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*. N. 10, pp. 1-66
- Sánchez, L. (2014). *Eficacia terapéutica de una guía de intervención cognitivo-conductual para parejas de la ciudad de Ibagué* (Tesis de grado). Universidad Católica de Colombia. Obtenido de repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/2092/1/TESIS%20MAESTRIA_%20LILIANA%20SANCHEZ%20R%20%281%29.pdf

- Segrin, C. &. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. . *Personality and Individual Differences*, 636-646.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Psicología positiva: una introducción*. *American Psychologist*. Vol. 55. pp 5-14.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary understanding of happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Silva, G. (2008). La teoría del conflicto. Un marco teórico necesario. *Prolegómenos. Derechos y Valores*, XI (22), No. 30 pp. 29-43.
- Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amor*. Barcelona. Paidós.
- Sternberg, R. (2000). *La experiencia del amor*. Barcelona. Paidós.
- Stuart, R. (1969). Operant – interpersonal treatment for marital discord. *journal of Consulting and Clinical Psychology*, 675-682.
- Valencia, L. I. (2011). Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de parejas formadas por estudiantes universitarios. *Psicogente*, pp. 336-351.
- Valencia, V. E. (s.f). *Revisión documental en el proceso de investigación*. Univirtual. Universidad Tecnológica de Pereira.
- Valderrama, L. García, Y. (2012). *Acrecentamiento De La Calidad De Vida De Los Estudiantes Universitarios En El Manejo De Las Relaciones De Parejas (Tesis de grado)*. Pamplona. Departamento de psicología, Universidad de Pamplona
- Valor, I; Expósito. F y Moya, M. (2010). Emociones Poderosas y no Poderosas ante Conflictos de Pareja: Diferencias de Género. *Intervención psicológica*, vol.19 no.2.
- Valverde, L. A. (s.f). *El diario de campo*. *Revista Trabajo Social*, pp. 308-319.
- Vega, R. (2015). *Apago, relaciones de pareja y salud psicológica*. Obtenido de tesis doctoral; Universidad de Sevilla, España:

<https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/26945/TESIS%20RAQUEL%20VEGA%20CORDERO%202015.pdf?sequence=1>

Velásquez, S. (2003). *Violencias cotidianas, violencia de género*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Velásquez, A. C. (2016). *Ideas irracionales y Auto-concepto (tesis de pregrado)*. Universidad Rafael Landívar. Licenciatura en Psicología Clínica

Villarreal, M. S. (2011). Contextos de desarrollo, malestar psicológico, autoestima y violencia escolar desde una perspectiva social de género en. *Psychosocial Intervention*, 171-181.

Visalli, U. O. (2005). *Aspectos psicosociales del conflicto, mediación escolar y maltrato entre iguales (bullying) en centros educativos. (Tesis de grado)*. Universidad de Burgos. España.

Zazueta, E & Sandoval, S. (2013). *Concepciones de género y conflictos de pareja, un estudio con parejas pobres heterosexuales en dos zonas urbanas de Sonora*. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo. México.

Anexos

Anexo A: Entrevista semiestructurada

FORMATO ENTREVISTA

Nombres: _____

Fecha: _____ Lugar: _____

La siguiente entrevista es con fines investigativos, permiten ustedes ser gravados: SI o NO.

En ese orden de ideas, a continuación se les presentaran una serie de preguntas acerca de la percepción que tienen sobre la resolución de conflictos en pareja, esperamos total sinceridad.

1. Para ustedes que es una pareja

2. Cuáles son los aspectos importantes que tuvieron en cuenta en el momento de tomar la decisión de vivir juntos

3. Mencione la ocasión en que hayan tenido el primer conflicto en pareja y como lo afrontaron

4. Después de su primer conflicto, cuáles son los tipos más comunes entre ustedes como pareja, y cuál es el factor desencadenante del mismo

5. Que estrategias de resolución de conflictos cree usted que se deben tener en cuenta en el momento de resolver las situaciones conflictivas que se pueden generar entre ustedes como pareja

6. En el momento afrontar alguna situación conflictiva, quien toma la iniciativa siempre y porque

7. Que siente usted como pareja cuando se encuentran disgustado por alguna situación conflictiva

8. Que pensamientos les impide llegar a un acuerdo

9. Que situaciones le impiden solucionar un conflicto entre ustedes

10. Considera usted que deben cambiar la forma en que afrontan los conflictos y porque

Anexo B: Grupo Focal

¿Qué cree que debe pensar una pareja ante una problemática?

¿Cuándo una pareja tiene una situación conflictiva como la solucionan?

¿Cómo cree que influyen las emociones en la forma de solucionar los conflictos de parejas?

Sus parejas identifican sus emociones en la situación de conflictos, de un ejemplo.

¿Qué aspectos familiares o sociales impiden a las parejas en situaciones de conflicto a no separarse?

¿A quiénes involucran las parejas cuando se presenta un conflicto?

¿Cuándo se presentan los conflictos buscan ayuda profesional o el consejo de alguien?

Anexo C: Formato Diario de Campo

<i>Fecha/ Hora</i>	<i>Recursos</i>	<i>Actividad</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Protagonistas</i>	<i>Descripción</i>	<i>Interpretación</i>
------------------------	-----------------	------------------	-----------------	----------------------	--------------------	-----------------------

Anexo D: Formato Juicio de Expertos

Entrevista

EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Estimado evaluador, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación de un instrumento que evalúa las Percepciones de Resolución de conflictos de parejas heterosexuales, diseñado por los psicólogos en formación John Jairo Colmenares Mendoza y Yeimy Andrea Caballero Vargas de la Universidad de Pamplona. La aplicación de la entrevista se llevará a cabo con 6 parejas de niveles socioeconómicos 1 y 2 cuyo rango de edad oscile entre 20 y 30, por ende, se genera el presente formato que servirá para que usted pueda hacer llegar a los psicólogos en formación sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de investigación, parte fundamental para dar continuidad al trabajo de grado.

Agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información, criterio requerido para toda investigación. A continuación sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente; además de esto, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

1. Identificación del Experto:

Nombre y Apellido:

Instituto donde Trabaja:

Título de Pregrado:

Título de Postgrado:

Institución donde lo obtuvo:

Año:

Trabajos Publicados:

<i>Definición Teórica</i>	<i>Título</i>	<i>Validez de Contenido</i>		<i>Validez de constructo</i>		<i>Validez de criterio</i>		<i>Observaciones</i>
Los conflictos en pareja son entendidos como situaciones en las que existen desacuerdos entre los pares o miembros de la familia (Rodrigo et al, 2005; Correa, Rodríguez y Ceballos, 2013), inclusive ser transformados por ellos mismos Grotberg 1995, citado por Escobar y Tenwengel, 2004), contribuye de manera considerable al mejoramiento de la vida cotidiana de las parejas.	Análisis en muestra multiocupacional diagnosticada con Síndrome Burnout: Un estudio de casos.	La validez de contenido, a veces llamada la validez lógica o racional, determina en qué grado una medida representa a cada elemento de un constructo es cualitativa en naturaleza y pregunta si un determinado elemento agrega o resta valor a una prueba o un programa de investigación.		Define si una prueba o experimento está a la altura de sus pretensiones o no. Se refiere a si la definición operacional de una variable refleja realmente el significado teórico verdadero de un concepto.		Grado en que el test correlaciona con variables ajenas al test (criterios) con lo que se espera por hipótesis que debe correlacionar de determinado modo.		
Dimensión	Ítem	Si	No	Si	No	Si	No	Observaciones
Pareja: La pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas,	Para ustedes que es una pareja y que aspectos importantes tuvieron en cuenta en el momento de							

comportándose como una unidad y siendo reconocida así por los que les rodean (García, 2002), produciendo relaciones diádicas éntrelas personas que lo conforman.

tomar la decisión de vivir juntos

Dimensión	Ítem	Si	No	Si	No	Si	No	Observaciones
Conflicto: El conflicto es un fenómeno natural en toda sociedad, es decir, se trata de un hecho social consustancial a la vida en sociedad (García, 2008), siendo el cambio social quien determina que toda la dinámica de la vida de los seres humanos referente al conflicto.	Hablemos de la ocasión en que tuvieron su primer conflicto y como hicieron para afrontarlo.							
	Después de su primer conflicto, cuales son los tipos de conflictos más comunes en ustedes como pareja y cuál es el factor desencadenante del mismo.							
	Que estrategias de resolución de conflictos cree usted que se deben tener en cuenta en el momento de resolver las situaciones conflictivas que se pueden generar entre ustedes como pareja							
	En el momento afrontar alguna situación conflictiva, quien toma la iniciativa siempre y porque							

Consideran ustedes que debe cambiar la forma en que afrontan sus conflictos.

Dimensión	Ítem	Si	No	Si	No	Si	No	Observaciones
Emociones: Las emociones según Denzin (2009) son una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, genera lo que es la experiencia emocional, que, de una u otra manera, influye en los conflictos de pareja, y por ende, en su resolución.	Que siente usted como pareja cuando se encuentran disgustado por alguna situación conflictiva							
Cognición: La cognición entendida como un tipo de computación	Que pensamientos les impide llegar a un acuerdo							

(Pylyshyn, 1984, 1989, citado por, Medina 2008), siendo así, un programa de computadora que multiplica números o administra una base de datos, obviamente está ejecutando operaciones formales sobre la información (traducida en códigos cognitivos), que tienen una relación representacional directa de un dominio particular.

Dimensión	Ítem	Si	No	Si	No	Si	No	Observaciones
Contextos socioculturales: Estas variables son aquellos tipos de situaciones alteran las relaciones personales, entre ellas, las relaciones de pareja (Maslach, 2009), donde la falta de control tiene un importante impacto	Que situaciones le impiden solucionar un conflicto entre ustedes							

en los niveles de
estrés generados por
tal situación.

Grupo focal

GRUPO DE DISCUSIÓN

CATEGORÍA. INTELECTUAL O COGNITIVA DE TIPOS DE AFRONTAMIENTO			
PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIONES
¿Qué cree que piensa una pareja ante una problemática?			
Cuando una pareja tiene una situación conflictiva ¿cómo la soluciona?			
CATEGORÍA. EMOCIONAL DE TIPOS DE AFRONTAMIENTO			
PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIONES
¿Cómo cree que influyen las emociones en la forma de solucionar conflictos de parejas?			
¿Las parejas identifican sus emociones en la situación de conflicto? De un ejemplo			
CATEGORÍA. FAMILIAR O SOCIAL DE TIPOS DE AFRONTAMIENTO			
PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIONES
¿Qué aspectos familiares o sociales impiden a las parejas en situaciones de conflicto no separarse?			
¿Las parejas a quienes involucran cuando se presentan los conflictos?			
¿Cuándo se presentan los conflictos buscan ayuda profesional o el consejo de alguien?			

Anexo E: Certificado Juicio de Expertos

Constancia de Juicio de experto:

Yo, _____ titular de la cédula de identidad No. _____ certifico que realicé el juicio del experto al instrumento diseñado por los psicólogos en formación John Jairo colmenares Mendoza y Yeimy Andrea Caballero Vargas, de la Universidad de Pamplona, como parte fundamental para el desarrollo de su investigación en curso modalidad trabajo de grado.

El día ___ del mes ___ del año ___

Anexo:

Número de la tarjeta profesional:

Firma:

C.C

Anexo F: Consentimiento informado

FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
TESIS DE GRADO

Fecha _____

CONSENTIMIENTO ASISTIDO

Yo _____ identificado con cédula de ciudadanía _____, natural de la ciudad de _____; certifico que he sido informado con la debida claridad, respecto a las actividades que los estudiantes de decimo semestre del programa de psicología, John Colmenares Mendoza y Yeimy Andrea Caballero Vargas; pertenecientes a la Universidad de Pamplona; los cuales me han invitado a participar de forma activa y voluntaria como colaborador y contribuir a este momento educativo. Cabe resaltar que comprendo el seguimiento fotográfico, grabación y de video, listas de asistencia, encuestas entre otras; que se necesita como soporte de esta actividad, y afirmo que soy conocedor de la autonomía que tengo para retirarme u oponerme al ejercicio académico cuando lo estime conveniente. Además, comprendo que se trata de una intervención educativa en el cual estoy consciente que la labor consiste en un plan de acción lúdica, teniendo como objetivo analizar las percepciones acerca de los conflictos de pareja en familias heterosexuales de estratos uno y dos pertenecientes al barrio Alto Pamplonita de Cúcuta por medio de una entrevista semiestructurada para promoción de hábitos adecuados en la resolución de los mismos desde la psicología positiva.

SE ASEGURA AL PARTICIPANTE LA CONFIDENCIALIDAD Y CONFIABILIDAD DE LOS DATOS SUMINISTRADOS DE SU PARTE.

Firma. _____

Cédula. _____

Anexo G: Carta de permiso

San José de Cúcuta, 19 de Marzo de 2019.

Señor(a)
Victoriano Toloza Sepúlveda

Presidente junta de acción comunal

Alto Pamplonita

Ciudad

Asunto: Permiso con la comunidad del barrio alto pamplonita para Proyecto de Grado Universidad de Pamplona.

Respetuosamente nos place extenderle un cordial saludo, nos dirigimos a usted con el fin de solicitar que las estudiantes: Yeimy Andrea Caballero Vargas y John Colmenares Mendoza que actualmente cursan Décimo semestre del Programa de Psicología de la Universidad de Pamplona, de requerir su autorización para desarrollar y ejecutar un proyecto de grado en el barrio Alto Pamplonita de la comuna 4 del oriente Cucuteño, la cual usted en calidad de representante legal dirige y tiene como principal función valorar los miembros y necesidades de la comunidad.

Los estudiantes previamente mencionados, llevan a cabo un proyecto de grado para obtener el título como psicólogos profesionales. La investigación se titula “Resolución de conflictos de pareja, percepción de familias heterosexuales de estratos uno y dos”. Esta investigación se desarrollara en varias fases, la primera tienen como objetivo la aplicación de un instrumento de evaluación diagnóstica en parejas miembros del barrio alto Pamplonita; la segunda fase es la interpretación sobre los datos obtenidos y la tercera fase es a partir de los resultados obtenidos implementar un diseño de intervención sobre estrategias de afrontamiento para solucionar conflictos de manera pacífica y positiva para mejorar en su vida familiar. Así mismo, para nosotros es fundamental su aprobación y contar con usted en difundir e informar a la comunidad sobre dicha e invitarla a que participen para generar asistencia. La fecha sería para el sábado 23 de marzo de 2019, si usted aprueba la solicitud. Quedaremos atentos de su respuesta y el lugar que pueda flexibilizarnos para desarrollarlo.

Gracias, por su tiempo y disposición.

Atentamente.

John Jairo Colmenares Mendoza

Psicólogo en Formación

Yeimy Andrea Caballero Vargas

Psicóloga en Formación