

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**Facultad de Salud**

**Departamento de Psicología**



**ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN PAREJAS CON MÁS DE  
DIEZ AÑOS DE CONVIVENCIA**

**Presentado por:**

**Gerson Andrés Quintero Vega**

**CC. 1090502304**

**Ricardo Muñoz González**

**CC. 1084253102**

**San José de Cúcuta, Colombia**

**2020**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**Facultad de Salud**

**Departamento de Psicología**



**ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN PAREJAS CON MÁS DE  
DIEZ AÑOS DE CONVIVENCIA**

**Presentado por:  
Gerson Andrés Quintero Vega  
CC. 1090502304  
Ricardo Muñoz González  
CC. 1084253102**

**Directora de Monografía  
Yuranny Farley Mogollón Valderrama**

**San José de Cúcuta, Colombia**

**2020**

## **Resumen**

La presente monografía derivada del diplomado “Abordaje Psicológico de las Relaciones de Pareja” del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona, describe las estrategias para la resolución de conflictos en relaciones de parejas con más de diez años de convivencia para la creación de una herramienta psicoeducativa en pro y el fortalecimiento de la dinámica familiar. La metodología empleada es cualitativa con un diseño transversal y descriptivo con la técnica de revisión documental de investigaciones locales o regionales, nacionales e internacionales. El análisis de la información se realizó mediante la matriz de contenido por doble entrada. Encontrándose que la resolución de conflictos está influida por aspectos como la comunicación y el ciclo vital.

Palabras claves: *Estrategias, Resolución, Conflictos, Parejas, Convivencia.*

### **Abstract**

This monograph derived from the Diploma "Psychological Approach to Relationships with Couples" from the Psychology program of the University of Pamplona, describes strategies for conflict resolution in relationships with couples with more than ten years of coexistence for the creation of a tool psychoeducation in favor and strengthening of family dynamics. The methodology used is qualitative with a transversal and descriptive design with the documentary review technique of local or regional, national and international research. The analysis of the information was carried out using the content matrix for double entry. Finding that conflict resolution is influenced by aspects such as communication and the life cycle.

**Key words:** *Strategies, Resolution, Conflicts, Couples, Coexistence.*

## **Tabla de Contenido**

Introducción	8
Problema de investigación	10
Formulación del problema	10
Planteamiento del problema	10
Descripción del problema	12
Justificación	15
Objetivos	17
Objetivo general	17
Objetivos específicos	17
Estado del arte	17
Internacionales	18
Nacionales	25
Regionales.	30
Marco teórico	34
Metodología	58
Análisis de Resultados	62
Resultados	75
Discusión	78
Conclusiones	81
Recomendaciones	85



## **Introducción**

En el presente documento se encuentra el resultado de la monografía, como opción de grado, realizada en el Diplomado “Abordaje Psicológico de las Relaciones de Pareja”, del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona. El conflicto es una situación común en la dinámica de las relaciones de pareja, que puede convertirse en una fuente importante de incomodidad. Este surge, porque un miembro del vínculo o ambos emprenden una focalización en aspectos de poca relevancia, lo que desencadena un ambiente de hostilidad donde se empiezan a cimentar barreras que impiden el sano desenvolvimiento de la relación, por lo tanto, involucrando su estabilidad (Tzeng, 1992 citado por Sánchez, García y de Andrade, 2018).

Se puede indicar que para la solución de problemáticas se debe hacer uso de diferentes estrategias que actúen como mediadoras para la solución de este, ya sea un mediador, de manera legal o el dialogo entre las personas creando un ambiente tranquilo y cómodo para ambos arrojando resultados a corto, mediano o largo plazo.

Entonces, a la hora de la resolución de algún conflicto, la estrategia más empleada es la violencia, correspondiendo a un acto desadaptativo del ser humano. En este sentido, las parejas deben emplear aquellos recursos que han ido adquiriendo durante el ciclo vital para dar un adecuado abordaje de estas situaciones de tensión, no obstante, se ven influenciadas por el entorno social de la pareja, fortaleciendo o atrasando sus habilidades en este contexto.

El diseño metodológico es cualitativo con diseño descriptivo transversal cuyo objetivo es describir las estrategias para la resolución de conflictos en relaciones de parejas con más de diez años mediante una técnica cualitativa para la creación de una herramienta psicoeducativa en pro y

el fortalecimiento de la dinámica familiar. La recolección de información se realizó mediante una revisión documental de estudios con ventana de 2015-2020.

Es así que, el análisis de resultados se realizó mediante una matriz de análisis de contenido por doble entrada desde una visión profesional de los psicólogos en formación y la directora del trabajo de grado. Se encontró que la resolución de conflictos se ve fuertemente influida por factores como la comunicación, el ciclo vital y aspectos socioculturales.

## **Problema de investigación**

### **Formulación del problema**

¿Cuáles son las estrategias de resolución de conflictos implementadas por las parejas con más de diez años de convivencia?

### **Planteamiento del problema**

La conformación de una relación afectiva es importante para el desarrollo emocional y social del ser humano, este momento del ciclo vital radica en el inicio de la construcción de vínculos, roles y el sentar los límites hacía en el trato hacía sí mismo, su pareja y el entorno. Es una oportunidad en el crecimiento de habilidades sociales, pues dos personas conviven con diferentes costumbres, creencias y comportamientos al pertenecer a un sistema familiar diferente al propio (Ruiz, 2009 citado en Morales, 2016).

Como seres humanos en continua interacción desde sus relaciones intrapersonales e interpersonales la aparición de diferencias y la tendencia a situaciones conflictivas que exigen recursos y capacidades para afrontar lo propio del ciclo vital. Por lo cual, en las relaciones de parejas se evidencian este tipo de situaciones que independientemente se encuentren conviviendo o no, donde las diversas exigencias que van más allá del afecto ponen a prueba el vínculo formado y su perdurabilidad (Wallerstein y Blakeslee, 1996 citados por Pérez-Casas, Manotas-Sierra, Medina-Vides y Hernández-Bustamante, 2017).

En las situaciones que involucran conflicto es donde cada individuo recurre a distintas formas de resolver el inconveniente, existiendo un acuerdo en pareja para resolverlo de determinada manera, por el contrario, cada miembro usa una estrategia diferente apareciendo la discordia y la falla en la comunicación, dando como resultado que el conflicto en vez de resolverse se empeore.

Cabe destacar la individualidad dentro de las parejas, las estrategias utilizadas varían entre el contexto y las características particulares de cada persona. Como lo expresa Fruzzetti (2015) sobre los conflictos en las parejas:

Cuando hablamos de conflictos o problemas en las relaciones de pareja nos referimos a situaciones de aparente desacuerdo, situaciones en las que al menos a una de las partes no le gusta algo que la otra está haciendo o no haciendo, o situaciones en las que se da una negociación o un acuerdo. (p.40)

Entonces, el conflicto se puede ver desde la perspectiva positiva en cuanto a que se puede convertir en una oportunidad para que los individuos negocien posteriormente puedan llegar a acuerdos que les va a permitir trascender, conocerse más y fortalecer los procesos de comunicación necesarios para que la relación permanezca. No obstante, existen circunstancias en donde la estrategia de resolución de conflictos se basa en la violencia, trasgrediendo el bienestar tanto físico como emocional de cada uno de los integrantes, sobre todo el género femenino.

La violencia contra la mujer continua y va en aumento como lo expresa la revista *Semana* (3/7/2019) citando a *Medicina Legal* (2019) entre enero de 2018 y el 20 de febrero de 2019 se registraron 1.080 asesinatos de mujeres, 12 más que en el mismo periodo del año 2017. Otro tipo de delitos que se pueden evidenciar son los abusos sexuales, donde se dio un incremento del 9,5%. De las cinco formas de violencia contra la mujer que analizó el instituto forense en lo que va del año, solo una de ellas, la violencia de pareja, ha bajado. No obstante, se exacerbó las cifras de los homicidios, los delitos sexuales, la violencia interpersonal y la intrafamiliar.

En lo que corresponde a la sociedad nortesantandereana, se han registrado alrededor de 4.951 hechos victimizantes, junto a amenazas, acciones terroristas, y atentados contra la libertad e

integridad sexual hasta noviembre de 2019. Estas cifras son un llamado de atención para aumentar la protección y la construcción de estrategias dirigidas a mitigar la vulneración de las mujeres en el territorio, tales como las de resolución de conflictos en lo que respecta las relaciones de pareja, pudiendo ser los motivos que originan estas situaciones de índole amorosa (Unidad de Víctimas, 2019 citada en Caracol Radio, 2019).

La presente investigación busca describir cuáles son las estrategias que están usando las parejas para resolver los conflictos que se les presentan, específicamente aquellas que tienen diez o más años de convivencia, pues ya han tenido la necesidad de recurrir a distintos métodos para lograr perdurar durante este tiempo. Esto se hará mediante una revisión documental de estudios recientes de donde se extraerán los debidos resultados y aportes que sean de utilidad para sustentar la presente monografía.

### **Descripción del problema**

Es necesario comprender el término conflicto, en este dos o más personas entran en oposición o desacuerdo, siendo el motivo de este la incompatibilidad ante posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores distintos. Cabe destacar, el rol que juegan las emociones y sentimientos dentro de las soluciones planteadas por ambas partes, pudiendo reforzarse o afectarse las relaciones en función de dicho proceso (Suárez, 2017).

Las relaciones de pareja en sus diferentes etapas viven situaciones que exigen recursos y capacidades para dar solución a los desacuerdos o conflictos como la comunicación, la tolerancia y el respeto. En este sentido Capafons y Sosa (2015) exponen su punto de vista:

La relación de pareja y las habilidades interpersonales van de la mano. La evaluación y la terapia de parejas son inimaginables sin los aspectos que se tratan en el ámbito de las

habilidades sociales (comunicación, asertividad, empatía, etc.). Además, poco se podría entender el concepto de amor (emoción nuclear en la pareja actual, al menos en gran parte del mundo), sin entender el mundo de la interrelación entre seres humanos. (p.25)

El aspecto social permite entender las perspectivas contrarias o de los demás individuos, gracias a esto se logra conceptualizar de muchas maneras las relaciones de pareja y la compenetración sentimental que estas conllevan. Por medio de las habilidades interpersonales, el individuo puede aprender de otras experiencias, así mismo, le permite cambiar su cosmovisión frente a otras temáticas anteriormente planteadas, y dar un giro a las expectativas que puedan presentar en un futuro.

Es pertinente exponer las cifras a nivel nacional en lo que respecta la violencia contra la figura femenina en Colombia. CNN en Español (2019) expresa que Medicina Legal (2019) da a conocer que entre enero de 2018 y febrero de 2019 se han presentado 138 homicidios; por otra parte, en aquellos casos donde no se compromete la vida se han reportado 2.471 casos de violencia intrafamiliar, 3.263 presuntos delitos sexuales; 5.501 casos de violencia interpersonal y finalmente, y no menos importante, 5.877 casos de violencia de pareja. Durante el periodo mencionado, diariamente 2,3 mujeres son asesinadas (CNN en Español, 2019).

En Colombia, de cada 10 homicidios en los que se ve comprometida una mujer, 3 son por violencia intrafamiliar. Este grave delito, es reportado en un estimado de 200 casos diariamente y en lo que corresponde al año 2018, la Fiscalía (2018) reporto 97.000 denuncias, donde su gran mayoría eran de violencia contra una mujer. Así mismo, en esta institución hay 820.000 investigaciones por casos de violencia intrafamiliar. No obstante, de estos, sólo 145.000 se encuentran activos, en relación a los más de 670.000 que están archivados, lo que llama la atención

a una realidad en la que la respuesta de las autoridades frente a estos delitos no es del todo oportuna (Forero, 2019).

Otro aspecto a tener en cuenta, son las etapas del ciclo vital de la pareja donde se evidencian exigencias y recursos para superar los momentos de tensión como lo expresan Mudolford & Giordano (2008) citados por Pichiulea, Gandarillas, Díez-Gañón, Sonogo y Ordobás (2014):

Existen diferencias importantes en las relaciones de pareja entre adultos y adolescentes, como la convivencia, la dependencia financiera y el control, que suelen ser más frecuentes en adultos, además los jóvenes tienen falta de experiencia para negociar dentro de sus relaciones de pareja. (p. 640)

En este orden de ideas, las prioridades que presentan las parejas dependen mucho de la edad, en donde la adolescencia centra su atención en situaciones que involucren más afecto sin tener muy en cuenta la importancia que se le debe prestar a la comunicación, la tolerancia y la aceptación de las diferencias del otro, algo que acontece en mayor medida en los vínculos amorosos entre adultos.

Es importante el grado de madurez que afronte la pareja en su relación en las prioridades en aspectos como el personal, social, económico, familiar, entre otros.

No obstante, en comparación con las relaciones de pareja entre individuos más jóvenes, las limitantes son más grandes al momento de sobrellevar un conflicto que les permita avanzar hacia un mayor conocimiento intrapersonal e interpersonal. Se hace necesaria la recopilación de documentación pertinente de investigaciones en materia de resolución de conflictos en pareja, debido a que siguen presentándose casos de feminicidio, violencia de género, violencia intrafamiliar.

### **Justificación**

Los conflictos son situaciones cotidianas que llegan a afectar a los integrantes de una pareja, dando como resultado un crecimiento o por el contrario un desgaste tanto físico como emocional. Es fundamental en las relaciones de pareja se evidencie un mismo interés a la hora de solucionar los problemas que pueden suceder a diario, no obstante, eso depende en gran medida del carácter que se muestre en cada situación.

El conflicto de por sí no es negativo, ya que estas instancias de tensión pueden brindar oportunidades para el cambio, la negociación, comprensión y adaptación a las diferencias que permitan crecer como pareja. En este sentido, se puede entender que los conflictos no siempre son un indicador de que la relación deba terminar, sino que crea oportunidades para fortalecer la relación, ya que, las posturas adversas entre pares permiten distinguir opiniones y pensamientos diferentes con el fin de lograr un mayor asertividad a la hora de comunicarse (Medina y Munduate, 2011 citados por Castellano, Viriviescas, Castro, Alvarino, Pinzón y Gutiérrez, 2015).

Este trabajo de monografía de diplomado aportará a la comprensión en relación a las estrategias de resolución de conflictos utilizadas por las parejas que llevan un considerable tiempo de convivencia. La técnica de recolección de información es la revisión documental, que se considera indispensable para la psicología, desde la visión sistémica de las relaciones de pareja, ha ido elaborando en el contexto colombiano, específicamente en parejas nortesantandereanas.

Uno de los mayores obstáculos a la hora de superar un conflicto es identificar la forma más efectiva para solucionarlo, ya que, en el momento por lo general cada una de las partes cree tener la razón como consecuencia actúa en pro de sus intereses y opiniones, no en los de la pareja.

Por lo anterior, es trascendental que “de cara a la intervención, es importante contar con medidas que distingan entre formas disfuncionales de resolución de conflictos y otras formas más complejas de abuso emocional” (pg.23) (Cortés-Ayala et al., 2014; Ureña, Romera, Casas, Viejo y Ortega-Ruiz, 2015). En el momento en que se logre identificar qué métodos de resolución de conflictos son constructivos y cuáles no, la pareja podrá tomar decisiones que beneficien su relación y que le permita perdurar en el tiempo a pesar de los enfrentamientos que se puedan dar.

La duración de las relaciones de pareja es un factor que está estrechamente relacionado con la manera y la eficacia con la cual se le da solución a los conflictos que se puedan presentar, puesto que la calidad de una relación en la cual los problemas se resuelven con malas palabras o evadiéndolos no es la misma de una relación en la que los conflictos se resuelven, por ejemplo, negociando.

Laursen y Hafen (2010) citados en Garrido-Macías, Valor-Segura y Expósito (2017) exponen que “el conflicto es un componente importante en la percepción de la calidad de la relación, y la forma en que se resuelve influye en el mantenimiento o ruptura de las relaciones”(pg.34). Probablemente una de las causas más frecuentes por las cuales se termina una relación no es siempre por falta de afecto sino por no contar con las habilidades suficientes para resolver los conflictos que se le presentan.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Describir las estrategias para la resolución de conflictos en relaciones de parejas con más de diez años mediante una técnica cualitativa para la creación de una herramienta psicoeducativa en pro y el fortalecimiento de la dinámica familiar.

### **Objetivos específicos**

Revisar referentes teóricos sobre el conflicto, las estrategias de resolución y relaciones de parejas como comprensión de la temática de investigación.

Identificar las estrategias de resolución de conflictos en relaciones de pareja con más de diez años de convivencia mediante la técnica de revisión documental.

Desarrollar una infografía que promueva el desarrollo de estrategias de resolución de conflictos en relaciones de pareja en pro de la convivencia y la dinámica familiar.

## **Estado del arte**

Se presenta la revisión de referencias investigativas con avances significativos en el tema de la resolución de conflictos en relaciones de pareja con años de convivencia a nivel internacional,

nacional y local, resumiendo las ideas, conceptos, opiniones y resultados que serán refutados o complementados según corresponda, que aportan la comprensión del tema de investigación y permiten teóricamente este trabajo de monografía.

### **Internacionales**

Título: Relación entre el tiempo de unión de la pareja, intimidad sexual y estilos de resolución de conflicto. Autor: Mercedes Castillo Sotelo. Año: 2019. Artículo de investigación. Universidad Autónoma de Baja California- México.

*Resumen:* Esta investigación tuvo como propósito identificar el vínculo existente entre el tiempo de unión, la intimidad sexual y los estilos de resolución de conflictos. La muestra estuvo compuesta por 71 participantes voluntarios, de los cuales fueron 17 hombres y 44 mujeres con un rango de tiempo de unión entre un año a 35. Correspondiendo a 44 casados, 15 en unión libre, uno separado y uno divorciado. Para la recolección de datos se emplearon dos instrumentos, el primero, la Escala de Intimidad Sexual en Pareja creado por Pantaleón y Sánchez (2000), y por otra parte, el Cuestionario acerca del tipo de respuesta que da una pareja ante sus dificultades, elaborado por Velasco (2006).

De acuerdo con los resultados, se evidenció que ambas variables, las parejas con un tiempo de convivencia entre uno y 34 años se asemejaban en sus respuestas; no obstante, aquellas que sobrepasaban los 35 años, lo que concierne a su intimidad sexual se observó un declive, donde predominaba la indiferencia como estrategia de resolución de conflictos. Concluyendo, que entre más tiempo de unión, menor es la intimidad sexual y por consiguiente, la indiferencia es el pan de cada día ante las dificultades.

Teóricamente, se hace mención del concepto de satisfacción marital, que en palabras de Sánchez y Díaz-Loving (2012) y Vera (2011) se entiende como:

El resultado de la evaluación global que hacen los individuos sobre su relación y sobre su pareja, y entraña diversos aspectos que involucran el contexto, el individuo y la interacción. El éxito de una pareja se mide a través de la percepción que cada uno de los cónyuges tiene acerca de su relación, y por eso dichos estudios han centrado su atención en el amor, la satisfacción marital, la resolución de conflictos, la comunicación y la sexualidad. (p.277)

Esto puede ser subjetivo, al presentarse la diversidad que tienen las personas en sus percepciones. Mientras unos sienten que una relación debe basarse en la atención y el respeto, otros refieren la necesidad de la calidad en la intimidad sexual, y así sucesivamente en un sinnúmero de razones que existen. Por consiguiente, cada sujeto reaccionará de manera favorable o desfavorable hacia el vínculo en un momento determinado del tiempo.

Respecto a las estrategias de resolución de conflictos, existen cuatro alternativas: colaboración, acomodación, evitación y competencia, de acuerdo con Rivera y Díaz-Loving (2002) y Robles, Frías, Moreno, Rodríguez Barroso (2011) las explican de la siguiente manera:

Si la persona se centra en sus intereses y en los de su pareja, muestra un estilo de *colaboración*; la *acomodación* ocurre cuando se centra en las necesidades de su pareja y deja de lado las propias; si no busca satisfacer sus necesidades ni las de su pareja, se conduce bajo un estilo de *evitación*, y expresa un estilo de *competencia* cuando se centra en sus necesidades sin tomar en cuenta las de su pareja. (p.278)

La colaboración, se podría decir, que es la estrategia más sana y adecuada para sobrellevar las tensiones; la acomodación no tiene en cuenta el propio bienestar, dejando que el otro pisotee los

intereses; la evitación por su parte se caracteriza por la ausencia de interés; y finalmente la competencia busca prevalecer sobre el otro.

Título: Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. Autor: Felipe E. García, Ruth Fuentes Zarate, Alfredo Sánchez Sánchez. Año: (2016). Artículo de investigación. Concepción, Chile.

*Resumen:* El objetivo de este estudio transversal, de diseño descriptivo y correlacional fue determinar la relación evidente entre la actitud hacia el amor, los componentes del amor, la resolución de conflictos y la satisfacción en la pareja. Los participantes eran 160 sujetos heterosexuales (97 mujeres y 63 hombres, de edades que oscilaban entre los 23 y 40 años, con la característica de que mantenían una relación que sobrepasaba el año. En los instrumentos, se aplicaron 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.

Se logró observar que el componente de intimidad, la actitud eros y el estilo negociación para hacer frente a los conflictos, evidencian las correlaciones más altas con la satisfacción. Por otra parte, el único predictor positivo de satisfacción es la intimidad, contraparte, la retirada como método de enfrentar conflictos y la actitud ludus eran predictores negativos. Este estudio permite ampliar los conocimientos en las dinámicas de relaciones de pareja en la adultez temprana y brindar nuevas herramientas para la psicoterapia de pareja.

La anterior investigación aborda un momento del ciclo vital en el cual se dan diversas situaciones que son críticas en el desarrollo óptimo emocional del ser humano, siendo esta la adultez temprana. Encontrándose que el nivel de satisfacción en pareja, tanto en personas casadas

como en convivencia se ve fuertemente marcada por el nivel de vinculación y cercanía emocional y sexual, jugando un rol importante a su vez, la resolución de desacuerdos de forma constructiva. Destacándose un estilo de resolución donde prima la negociación, beneficiando así lo concerniente a la comunicación entre los integrantes. Por consiguiente, el bienestar y agrado percibido se manifiesta en mayor medida cuando las situaciones problemáticas se dialogan y llega a un acuerdo mutuo.

Título: Estilos de resolución de conflictos y violencia en parejas de adolescentes. Autores: Helena Bonache, Gustavo Ramírez-Santana, Rosaura Gonzalez-Mendez. Año: 2016. Artículo de investigación, Granada, España.

*Resumen:* En la etapa adolescente se atraviesa por múltiples acontecimientos que serán de gran importancia para el desarrollo personal, entre las cuales se encuentra las relaciones amorosas, de este modo, los jóvenes deberán hacer uso de destrezas que les permitirá mantener relaciones más sanas aumentando su autoestima y estabilidad emocional, sumado a esto, se requiere que las entidades educativas y familiares brinden la información necesaria para que estos puedan tener mayor conocimiento sobre la manera en que se deben desempeñar en este proceso y cómo deberán solucionar conflictos que se presenten, empleando la comunicación y demás habilidades sociales que posibilitarán mantener relaciones de calidad.

El estudio se desarrolló desde un enfoque cuantitativo y contó con una población de 592 adolescentes comprendidos en edades de 13 y 21 años quienes han tenido o están en una relación amorosa, de los cuales se obtendrá la información necesaria para la realización de la investigación, seguidamente, para la obtención de los resultados se utilizó El Inventario de Estilos de Resolución de Conflictos (CRSI; Kurdek, 1994), con el cual se busca evaluar el manejo de resolución de

conflictos ente las parejas adolescentes agrupándolo en cuatro estilos los cuales son, positivo, implicación conflictiva, retirada y conformidad.

Así mismo, se evalúa la ansiedad como un rasgo personal en cada integrante de la relación mediante el Inventario de Ansiedad-Rasgo (STAI; Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg y Jacobs, 1983), para evaluar la victimización y abuso psicológico entre las parejas se hizo uso de la Safe Dates-Psychological Abuse Victimization (Foshee et al., 1998) y la Conflict Tactics Scale (CTS; Straus y Douglas, 2004) para valorar la agresión física, con el fin de obtener la información necesaria sobre el proceso que desarrollan los adolescentes en sus relaciones de pareja, y a su vez el papel que estos desempeñan.

Como resultado obtenido de la aplicación de estos se obtuvo que en la resolución de conflictos los adolescentes muestra variaciones debido a que una parte de la población emplea una resolución de conflictos positivo, debido a que hacen uso de habilidades que les permiten solucionar los problemas adecuadamente, mientras que otra parte emplea estilos no constructivos pues deciden retirarse de la discusión o ampliar más el problema perpetrando la victimización y el abuso físico y psicológico. Sumado a esto, ninguno de los componentes evidenció comportamientos inadecuados en ambos instrumentos.

Por otro lado, es importante resaltar que esta investigación aporta información de relevancia a la investigación, debido a se contemplaron diferentes aspectos que componen las relaciones amorosas en todas las edades, como lo plantea (Van de Bongardt, Yu, Deković y Meeus, 2015), refiriendo que la relaciones sentimentales durante esta etapa y en los inicios de la edad adulta representan grandes cambios y resultados de importancia para el desarrollo personal, así como el bienestar de las personas.

Título: Estrategias de manejo de conflictos y nivel de inversión en parejas que asisten y no asisten a un grupo religioso de ayuda marital Autor: Jenny Desireé Martínez Meneses Año: 2020, Tesis de pregrado, Lima, Perú.

*Resumen:* Las parejas en la actualidad se ven sometidas a múltiples factores estresores que podrían afectar su desempeño en relación a su cónyuge, de este modo, diferentes parejas optan por buscar ayuda mediacional que aporte estrategias que permitan solucionar sus conflictos, entre las cuales se encuentra la religión, pues en muchas parejas este es un aspecto importante para que su relación funcione y evolucione adecuadamente.

La investigación se desarrolló haciendo uso de un tipo de muestreo no probabilístico debido a que se necesitaban parejas que cumplieran con las condiciones que requería la investigación, contando con 100 personas casadas entre 21 y 60 años que participan de un grupo religioso de ayuda marital y 100 personas que no participan de este grupo, y para la recolección de datos se emplearon instrumentos que permitieron obtener datos confiables, los cuales son, Inventario de Manejo de Conflictos (Arnaldo, 2001) y la Escala de Modelo de Inversión de Pareja (Rusbult, 1998).

De esta manera, los resultados arrojados de los instrumentos fueron que las diferencias entre estas parejas son notables, pues esto sugiere que los hombres buscan estrategias de evitación al sexo como una vía de solución a las problemáticas presentes, siendo esta más baja en las mujeres, por otro lado, las parejas que asisten a programas de ayuda religiosa muestran más uso del afecto y la reflexión frente a los posibles problemas que se pueden presentar en la relación.

En cuanto a la aportación que esta investigación le proporciona al presente estudio es que hace diferenciación pertinente sobre las estrategias que emplean las parejas de acuerdo a sus

necesidades, de este modo, las parejas que se mantienen estables encuentran soluciones más eficientes para ambas partes, siendo esto de gran importancia para la solución de conflictos en pareja.

Título: La dependencia emocional y la resolución de conflictos en heterosexuales, homosexuales y bisexuales Autor: José Gabriel Rodríguez Pérez, Janire Momeñe, Leticia Olave, Ana Estévez e Itziar Iruarrizaga Año: 2019, Artículo de investigación, España.

*Resumen:* Se entiende como dependencia emocional como aquella necesidad exacerbada en el afecto que se tiene hacia otra persona, dando paso a una interacción adictiva, en donde el motivo de dependencia es el otro. El presente estudio tuvo como propósito, conocer las diferencias en la dependencia emocional y en los estilos de resolución de conflictos en jóvenes y adultos en función del género y de la orientación sexual. Como también, analizar la influencia de los estilos de resolución de conflictos en la dependencia emocional. Se empleó una metodología cuantitativa. Donde la muestra estuvo compuesta por 776 participantes de los cuales, 191 eran hombres y 585 mujeres, con edades que oscilaban entre los 17 y 61 años; respecto a su orientación sexual 93 se definieron como homosexuales, 595 heterosexuales y 88 bisexuales.

Para la recolección de información se emplearon dos instrumentos de evaluación, siendo estos el Conflict Tactics Scales – CTS-2 (Straus, Hamby, Boney-McCoy y Sugarman, 1996) y el Cuestionario de Dependencia Emocional – CDE (Lemos y Londoño, 2006). Los resultados evidencian una relación positiva entre la dependencia emocional y la violencia tanto ejercida como recibida en las relaciones de pareja. De igual forma, se ha observado cómo los hombres presentan mayor dependencia emocional. Finalmente, los datos sugieren que los homosexuales tienen mayor dependencia emocional en comparación con los heterosexuales y bisexuales, así como, los datos

indican que los homosexuales y bisexuales obtienen mayores puntuaciones en la violencia ejercida y recibida que los heterosexuales.

### **Nacionales**

En un segundo momento, están los estudios a nivel de territorio colombiano.

Título: Técnicas psicodramáticas orientadas a la resolución de conflictos en una pareja. Autor: Elideth Pérez-Casas, Carlos Andrés Manotas-Sierra, Alina Rosa Medina-Vides, Olga Leonor Hernández-Bustamante. Año: 2017. Artículo de investigación. Corporación Universitaria del Caribe, Colombia.

*Resumen:* El presente trabajo cuyo propósito fue comprender la vivencia de los miembros de una pareja frente a un protocolo terapéutico con técnicas enfocadas a la resolución de conflictos y comunicación por medio del psicodrama. Para lograr este propósito se utilizó un enfoque fenomenológico, en la recolección de la información mediante entrevistas en profundidad y para la descripción e interpretación de la vivencia en estudio.

En primera instancia se da a conocer, que en relaciones de pareja es común la presencia de conflictos según Wallerstein y Blakeslee (1996):

Las relaciones de parejas en general no son iguales, algunas experimentan cambios que de una u otra manera las llevan a vivir situaciones positivas o negativas. De acuerdo a las vivencias enmarcadas en su ambiente, se debe tener en cuenta que en la mayoría de los casos presentan conflictos que provocan inestabilidades que llevan a la pareja a callejones sin salidas (p.177).

Por otra parte, según Coria, Pérez-(1991); Madanes y Madanes, (1993); Shapiro, (2007) dentro de una relación de pareja son indispensables aspectos no solamente emocionales, también lo son aquellos que permiten un bienestar:

En una pareja, tanto el amor como el dinero están muy ligados, ya que el factor económico cumple una función de poder; es un instrumento que en su medida logra acercar o en caso contrario alejar. En algunos casos se manifiestan malestares, en esta área las parejas exteriorizan las dificultades que de una u otra forma aquejan a su relación ( p.186-187).

Título: Efectos de la mentira en las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios heterosexuales. Autor: Yáñez; Ferrel; Ortiz; y Yáñez Año: 2017, Barranquilla, Colombia.

*Resumen:* En la actualidad las relaciones amorosas se ven en conflicto por múltiples problemáticas que giran en torno a ellas, entre las cuales se ubican problemas de abuso físico, psicológico, de comunicación, la mentira, entre otros; así pues, se puede decir que la mentira es una de las problemáticas más frecuentes entre las parejas debido a que optan por ocultar actos que podrían perjudicar el curso de sus relaciones, de igual modo, el mentiroso emplea distintas estrategias para que su omisión no sea descubierta por su pareja sentimental dejando en evidencia el reflejo de sus emociones, ya sean positivas o negativas.

Esta investigación se desarrolló desde un enfoque cuantitativo y de tipo exploratorio descriptivo de diseño transversal puesto que los resultados obtenidos se hallarán en una sola aplicación, sumado a esto, se empleó un muestreo probabilístico dando a la población la misma oportunidad de que sean escogidos, así mismo la población objeto de estudio fueron 503 universitarios en edades de 16 a 22 años, a quienes se les aplicó el “Cuestionario para el registro de los efectos de

situaciones mentirosas en la relación de pareja” el cual fue diseñado por los autores de la investigación, la cual sometieron a validación de expertos.

En cuanto a los resultados derivados de la aplicación del instrumento se obtuvo que un 94% de las mujeres y un 96% de los hombres han tenido problemáticas de mentiras los cuales implican mensajes de texto, entre otros aspectos que pueden considerarse dentro de las mentiras, aunado a esto, se evidenció que las mujeres se molestan más que los hombres arrojando un resultado de 19% más alto en relación a estos, de igual modo, se encontró que las personas optan por hacer reclamaciones frente a esta problemática llevándolos a un efecto que se asocia al mejoramiento o empeoramiento de la relación acarreado la ruptura de esta y por ende el distanciamiento de los integrantes, por otro lado, la conversación entre las partes muestra un avance en el efecto de mejora en la relación.

Por otra parte, esta investigación aporta información pertinente a cerca de las problemáticas que se presentan en las relaciones amorosas de las personas, y de las posibles maneras de mejorarlas, como lo dice (San Agustín, 2006 citado en Duarte-Mote, y Sánchez-Rojas, 2017) que la mentira en el acto de una falsa comunicación, fusionada con la intención de engañar, así mismo, rompe la regla de una comunicación asertiva y de respeto hacia la pareja.

Título: Descripción de las relaciones de parejas desde la perdurabilidad en adultos jóvenes en la ciudad de Bogotá, Colombia. Autor: Leyssa Johanna Malagón García y Natalia Monroy Mahecha Año: 2016. Trabajo de pregrado, Bogotá, Colombia.

*Resumen:* El presente trabajo de grado tuvo como objetivo describir la perdurabilidad de las relaciones de pareja en adultos jóvenes entre 30 a 36 años, desde un enfoque sistémico, asumiendo

los diversos factores propuestos desde un inicio y tomados de distintos artículos enfocados a exponer que repercuten en el desarrollo de la relación de pareja. Desde lo metodológico, se propone un diseño narrativo tópico, que tuvo como instrumento de recolección de información una entrevista semiestructurada aplicada a tres parejas heterosexuales que tuvieran por lo menos 2 años de relación y residieran en la ciudad de Bogotá. De donde sus resultados se organizaron gracias a un análisis de contenido de donde se extrajeron discursos sobre la influencia de los factores presentes en la relación y su perdurabilidad, y un análisis pragmático para profundizar en los intercambios comunicacionales para identificar otros rasgos que pudieran aportar al cumplimiento del objetivo. Se concluye, la necesidad imperante del uso de herramientas asertivas que en conjunto se traducen en el fortalecimiento de perdurabilidad en las parejas participantes de la investigación, igualmente surge una categoría, poder que no influye en la sostenibilidad pero sí se hace presente.

Título: Relación de Pareja: ¿Satisfacción o Insatisfacción Conyugal? Autor: Luz Stella Vélez Mejía. Año: 2017. Trabajo de Maestría, Santiago de Cali, Colombia.

La presente investigación, tuvo como fin, comprender las dinámicas relacionales en cuanto a comunicación, expresión del afecto, solución de problemas, sexualidad, tiempo libre compartido y manejo del dinero que establecen las parejas y su influencia en la percepción de satisfacción o insatisfacción conyugal. Se abordó bajo la perspectiva teórica del enfoque sistémico. En ella se utilizaron los siguientes instrumentos: Inventario de Satisfacción Marital – R, Test del Dibujo Proyectivo de Rober (2009), dos entrevistas semiestructuradas y se generó un espacio reflexivo con las 7 parejas participantes, que convivían por más de cuatro años en una relación de pareja conyugal. Se encontraron dificultades en todas las categorías mencionadas, situación que genera la percepción de insatisfacción conyugal.

Surge como categoría emergente el maltrato emocional. Todos ellos presentaron dificultades en la categoría de comunicación, lo cual altera las demás dinámicas relacionales. Se obtuvo que, al tratarse de parejas en relación, puede encontrarse que uno de los cónyuges se perciba satisfecho en alguna categoría, mientras el otro se percibe insatisfecho. El proceso condujo a propiciar en los participantes el ser conscientes de su percepción acerca de la relación y la percepción de su cónyuge, lo que les permitió tomar decisiones tendientes a mejorar la relación, o en algunos casos, decidieron separarse.

Título: Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja. Autor: Victoria Eugenia Acevedo Velasco y Lucía Restrepo de Giraldo. Año: 2010. Artículo de investigación, Santiago de Cali, Colombia.

Este estudio propuso generar una indagación reflexiva grupal para evaluar la cartilla “Vivir feliz en pareja” (Acevedo y Restrepo, 2008), su utilidad para el fortalecimiento de la vida conyugal y su aporte a fin de construir nuevos materiales de apoyo para el trabajo psicoeducativo en relaciones de pareja. Su metodología, desde un enfoque cualitativo donde participaron voluntariamente 12 parejas, en la adultez media, con educación universitaria y estrato económico medio-alto, que habían hecho parte de la Fase I de la investigación “Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali, Colombia” (Acevedo, Restrepo y Tovar, 2007). Los instrumentos utilizados fueron: la cartilla “Vivir feliz en pareja” (Acevedo y Restrepo, 2008), un cuestionario de evaluación de la misma y una entrevista.

Los participantes hicieron lectura de la Cartilla, realizaron los ejercicios, diligenciaron el cuestionario de evaluación diseñado para este estudio, y 10 de ellas participaron en grupos focales, audio grabados y transcritos para posterior análisis cualitativo. Las parejas evaluaron

positivamente la cartilla y resaltaron los temas de la expresión de afecto, los asuntos financieros y el tiempo libre como fundamentales; dieron importancia a la experiencia de grupo focal para trabajar con parejas, y brindaron sugerencias para procesos de psicoeducación con grupos y para futuras investigaciones. Finalmente, la estrategia se valora como un instrumento útil para el enriquecimiento de la vida conyugal, y como insumo para el trabajo reflexivo con grupos de parejas.

### **Regionales.**

Finalmente se encuentra los estudios dentro de la región nororiental (la cual se encuentra comprendida por municipios como Tunja, Bucaramanga, Cúcuta, entre otros) de Colombia.

Título: Estilos de comunicación en parejas de Bucaramanga, Autor: María Camila Becerra Mateus, Andrea Catalina Mayorga Porras y Yalena Pérez Rojas Año: 2019. Tesis de pregrado, Bucaramanga, Colombia.

*Resumen:* En las relaciones de pareja y sociales hay un componente muy importante que enmarca la evolución de estas y es la comunicación, pues esta permite que las personas puedan comunicar sus sentimientos, experiencias, pensamientos y todo lo que desee, a su vez, esto permite que en las relaciones sentimentales se pueda conocer el estado del otro de manera que si hay algún problema entre estos se pueda solucionar una mera eficiente y conveniente para los dos, desde este punto se puede decir que la falta de comunicación representaría un deterioro significativo en el establecimiento y mantenimiento de las relación.

Esta investigación se desarrolló por medio de un diseño no experimental debido a que esto no permite que el evaluador manipule las variables y de tipo transversal debido a que los resultados y abordaje de la población se desarrollarán en un solo momento, sumado a esto, la investigación contará con una población de 50 parejas que tienen una relación amorosa entre edades de 20 a 40

años que participarán de manera voluntaria, de este modo, para la obtención de resultados se utilizaron instrumentos como el Cuestionario de Aserción de la Pareja (ASPA) el cual permitirá evaluar la comunicación que las parejas emplean.

En relación a los resultados obtenidos en esta investigación fue que las parejas participantes en la investigación utilizan principalmente la comunicación de comportamientos agresivos-pasivos, seguidamente hacen uso del tipo de comportamientos sumisos con el fin de disipar malos entendidos entre la pareja y por último, utilizan comportamientos agresivos y comportamientos asertivos, dando como resultado que las parejas emplean una comunicación conflictiva cuando discuten una problemática que afecta su entorno sentimental.

Por otro lado, esta investigación aporta una teoría de importancia, pues arroja datos sobre el tipo de comunicación más empleada por las parejas de la región dando a conocer cual de estas es la que más prevalece en la población, de este modo, se puede inferir que la resolución de conflictos entre las parejas debe ser un tema de importancia para toda la población colombiana, debido a que manteniendo una sana relación en pareja se mantiene una estabilidad emocional y social.

Título: Monografía compilatoria ciclo vital de las relaciones de pareja. Autor: Jesús Eduardo Omaña Niño y Alexandra Castro Vergel. Año: 2017. Tesis de pregrado, Villa del Rosario, Colombia.

*Resumen:* La presente monografía compilatoria contiene una revisión bibliográfica de análisis sobre el ciclo vital de las relaciones de pareja. Para dar cumplimiento a los objetivos planteados se reunieron y describieron investigaciones que han abordado la temática a nivel internacional, nacional y local desde el año 2012 a la fecha y años anteriores, algunas de las bases de datos más

relevantes utilizadas fueron Redalyc, Scielo y Alternativas. Lo anterior permitió evidenciar que etapas han sido objeto de estudio, las problemáticas y los temas relacionados con el ciclo vital de las relaciones de pareja que requieren ser objeto de estudio en próximas investigaciones, partiendo de las fortalezas y debilidades que se analizaron, contribuyendo de esta manera a la sociedad y al campo de la investigación.

El ciclo vital de las relaciones de pareja es un modelo explicativo que considera a la familia como un sistema con identidad propia y diferenciada del contexto, que posee una dinámica interna que autorregula su continuo proceso de cambio y adaptación ante las diferentes etapas que se presentan con el pasar de los años. También establece una serie de crisis que se van a presentar a partir de las demandas, tanto de los miembros de la familia como del entorno, las cuales generaran cambios en las interacción de sus miembros.

Título: Comunicación en parejas de estudiantes homosexuales y heterosexuales de la universidad de pamplona: un estudio de caso Autor: Mogollón y Calderón Año: 2015. Trabajo de grado. Pamplona, Colombia.

La comunicación es la base para el establecimiento de cualquier interacción, lo cual hace que en la relación de pareja sea de vital importancia el establecimiento de una buena comunicación que aporta al éxito de la relación amorosa; el ser humano no puede evitar comunicarse, por lo cual toda interacción comunica un mensaje. La relación de pareja constituye un sistema base para la formación de la familia, por lo cual se convierte un aspecto que requiere ser investigado, este estudio se realiza con el propósito de analizar la comunicación en parejas homosexuales y heterosexuales; en el cual se encuentra que en las parejas gay y lesbianas estudiadas existe una

mayor complementariedad, que facilita el proceso comunicativo al compararla con la pareja heterosexual, en la cual existe mayor invalidación por parte de sus miembros.

**Título:** resolución de conflictos en pareja, percepción de familias heterosexuales de niveles socioeconómicos uno y dos **Autor:** Yeimy Andrea Caballero Vargas y John Jairo Colmenares **Mendoza Año:** 2019. Trabajo de grado. Cúcuta, Colombia.

*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.

**Título:** Relaciones de pareja: inteligencia emocional, comunicación y resolución de conflictos, dos estudios de caso **Autor:** Año: 2015. Trabajo de grado. Pamplona, Colombia.

*Resumen:* Es un reto para los estudiantes de psicología, profundizar y ahondar sobre las relaciones de pareja, a través de ésta investigación se logra conocer cómo se da el desarrollo de la Inteligencia emocional, la comunicación y la resolución de conflictos, en las relaciones de pareja

en dos estudios de caso, basándose en el modelo creado por Mayer y Salovey llamado Emotional Intelligence, buscando así diferentes estrategias que contribuyan al mejoramiento y a la estabilidad de las relaciones de pareja, para esto se realizó bajo metodología cualitativa, de la cual se utilizaron técnicas cumpliendo con la triangulación requerida para la validez de esta investigación, donde la conclusión más importante apunta a que la Inteligencia emocional, se ve mediado por la etapa del ciclo vital en el que la pareja se encuentra y donde la comunicación cumple un papel importante en la construcción ésta.

La inteligencia emocional se ha convertido en una gran habilidad para el funcionamiento de una persona y más aun de una pareja, es por esto que en la actualidad se ha despertado gran interés en investigar cómo se dan estos procesos y cómo influye en el comportamiento de las personas, y de qué forma las demás personas lo interpretan. También se evidencia como en la actualidad por problemas como la distancia, las labores diarias pueden generar ruidos en las relaciones interpersonales dentro de la comunicación pueden dinamizar gravemente a las parejas en sus relaciones, y presentaren conflictos que a veces se tornan difíciles de resolver y por lo cual muchas parejas han terminado.

## **Marco teórico**

### **Capítulo I. Conflicto**

#### **Conflicto**

Las concepciones y actitudes que se hacen presentes en nuestro entorno determinan significativamente el comportamiento frente a un conflicto ya sea negativa o positivamente, a raíz de esto, el conflicto fue un tema interesante a investigar por los científicos sociales pues buscaban que este fenómeno fuera visto como un factor a evitar, puesto que trae consigo múltiples

inconvenientes que pueden afectar el ámbito social, familiar, personal y escolar, por otro lado, actualmente el conflicto es un rasgo inevitable en el establecimiento de las relaciones sociales, de este modo, Jares (1991, p. 108) citado por Pérez y Gutiérrez (2016) definen el conflicto como situaciones donde las personas o grupos perciben comportamientos o actitudes opuestas o tienen intereses divergentes generando incompatibilidad entre pares.

Sabiendo que, las personas están en constante interacción con sus semejantes, es común que surjan circunstancias en las que exista un descontento entre las partes. Según Pérez, Aguilar y Rodríguez-Larrubia (2011) citados en Pérez-Gallardo, Álvarez, Aguilar, Fernández y Salguero (2013) dan a conocer la presencia de los conflictos como algo propio de la naturaleza humana:

Desde los principios de la humanidad, ha habido una serie de conflictos entre los seres humanos. Este hecho se debe a la diversidad de población que ha habido y sigue habiendo en la actualidad, por las múltiples diferencias existentes entre cada una de las personas que conviven en esta sociedad. (p.190)

Al decir que los conflictos se pueden controlar en su totalidad, se puede caer en un gran error. El simple hecho de que cada persona tenga sus particularidades es un elemento básico para la aparición de este tipo de situaciones. No obstante, son oportunidades para el crecimiento de la sociedad, de donde se pueden extraer experiencias significativas en lo que respecta a valores como la tolerancia, el respeto, la solidaridad y una sana convivencia.

Teniendo en cuenta lo anterior, la convivencia es un concepto que se debe trabajar dentro del contexto de los conflictos. Carbajal (2013) citado en Peña, Sánchez, Ramírez y Menjura (2017) expone su definición la cual:

Encierra varias connotaciones y matices que en conjunto revelan la esencia que vincula a las personas y les hace vivir armónicamente en grupo; lo que implica comprender las diferencias, apreciar la interdependencia y la pluralidad, así como aprender a resolver los conflictos de una manera positiva. (p.135)

La convivencia se logra manifestar en diversos ámbitos en los que las personas deben interactuar desde las relaciones laborales, académicas, familiares, hasta con desconocidos, siendo indispensable que se cimenten normas y códigos de comportamiento que la nutran. Para promover la convivencia en cualquier espacio, la resolución de conflictos cumple una labor trascendental, siendo un proceso que puede adquirir una faceta interpersonal, intergrupala, o inerorganizacional o internacional donde un conflicto es abordado con alternativas no violentas y de manera relativamente estable.

Las estrategias de resolución de conflictos se pueden categorizar en positivas-constructivas y negativas-destructivas. La primera clasificación da paso a interacciones donde prima la cooperación, comportamientos en pro de dar solución a las dificultades, disposición a aprender y comprender las necesidades del otro, mayor facilidad para hablar sobre los desacuerdos y enfocarse en la relación más que en cuestiones individuales. En contraposición, los procesos destructivos suelen desencadenar manipulación, imposición de ideas, dominación, sometimiento y rechazo o evasión del problema (Fincham, 2003 citado en Correa y Rodríguez, 2014).

Ahora bien, en el abordaje las situaciones conflictivas la comunicación cumple una función fundamental, gracias a que permite exponer soluciones que beneficien las partes involucradas (Armenta & Díaz-Loving, 2006 citados en López, Rivera, García y Reidl, 2013). En un primer momento, se analizan e identifican los orígenes que rodean al conflicto, y, seguidamente, se

plantean las condiciones en las que los deseos y necesidades de todas las partes enfrentadas puedan ser satisfechas equitativamente.

El conflicto tiende a ser visto como algo negativo, como un aspecto que deber ignorado por diversas razones, en las que se destacan el tiempo que consume poder manejarlos, que por lo general, requiere una cantidad considerable por el proceso que conlleva; el displacer sentido por encontrarse en una posición de alta tensión, e incluso de sufrimiento (Funes, 2000, citados en Carrasco y Schade, 2013).

Desde otra perspectiva, la resolución de conflictos como fenómeno de índole social precisa del entendimiento de cada una de las potenciales oportunidades para dar un giro positivo a la situación, siempre acatando las exigencias de su fuente de origen. Es aquí, donde el conflicto se ubica como un elemento del crecimiento de la vida en sociedad, que busca y plantea respuestas eficientes (Pérez y Pérez, 2011, citados en de la Peña y Lozano, 2017). En conclusión, esta interpretación inequívoca concibe al conflicto como una ocasión para indagar profundamente en las relaciones entre sujetos, redefinirlas y evaluarlas, con el propósito de lograr compartir conductas, pensamientos, metas y percepciones en torno a objetivos comunes.

Los conflictos no siempre tienen que ser situaciones violentas, destructivas o el empeoramiento de la situación, sino que se puede convertir en un elemento positivo que permita la evolución y transformación entre las partes, proporcionando un mayor acercamiento, comprensión, respeto y colaboración. Esto se debe a la forma que se aborden los conflictos, pudiendo ser negativos y destructivos, o bien convertirse en un aspecto positivo para aprender más acerca de uno mismo y los demás.

Los conflictos son situaciones que no pueden desligarse de la vida diaria del ser humano, es un fenómeno natural e inevitable. Son representaciones de experiencias que perciben ideas contrapuestas, junto con actitudes que pueden presentarse hostiles. Por ende, entender la vida sin conflictos sería eliminar la diversidad y ahondar entre acuerdos incesantes, sin equilibrio alguno que pueda propiciar un avance, puesto que es lógica pensar que ideas contrarias no son solo estancamientos sino que también podrían generarse opiniones mejores que otras, ayudando a simplificar la vida en cualquier aspecto en general, lo primordial, es saber comunicar y solucionar las complejidades que se manifiestan entre individuos sin procurar dañar o sobrepasar sobre los demás (Cañete y Novas, 2012).

### **Tipos de Conflicto.**

Deutsch (1969) distingue tres tipos de conflictos: Aquellos donde el objetivo es el control de recursos, donde intervienen intereses personales y finalmente información o creencias distintas. Otra clasificación, realizada por Thomas (1992) expone tres tipos (citados por la Asociación MATIZ, 2015):

Conflictos de objetivos o intereses, consiste en los resultados presuntamente incompatibles o diferentes en cuanto a la satisfacción de necesidades personales o la obtención de recursos escasos. El planteamiento de logros que un individuo quiere alcanzar, obstaculiza los objetivos de la otra persona.

Conflictos de juicio u opinión conflictos cognitivos tiene que ver con la forma en la que los hechos o temas empíricos generan diferencias. Se idealizan contrapartes erróneas entre ambos individuos, la cual llega a generar sucesos controversiales.

Conflictos normativos – conflictos de valores, enfoca su atención en la valoración de una parte respecto a la conducta del otro en términos de expectativas en el comportamiento. Dentro de las expectativas, se incluyen algunos factores fundamentales que incurrirían a una conducta apropiada, las cuales serían: ética, noción de equidad, justicia, respeto de jerarquías y otros estándares que se relacionan con el sistema sociocultural.

### **Análisis de los conflictos.**

Ahora bien, para que la resolución de un conflicto sea conveniente se debe conocer de cerca la problemática que afecta a las parejas, debido a que esto aportará una visión más clara o específica del posible plan de acción que se desarrollará por parte de los profesionales cuando sea necesaria su intervención, fomentando el respeto por las diferencias evidenciadas entre pares o grupos sociales, como Lederach (1992) citado por Asociación MATIZ (2015) nombra “el triángulo de la satisfacción”, en el cual plasma que se debe tener pleno conocimiento sobre la situación problema, las relaciones y los procesos que se desarrollarán para encontrar una solución beneficiaria para ambos integrantes.

### **Estrategias de resolución de conflictos.**

Respecto a las estrategias de resolución de conflictos, existen cuatro alternativas: colaboración, acomodación, evitación y competencia, de acuerdo con Rivera y Díaz-Loving (2002) y Robles, Frías, Moreno, Rodríguez Barroso (2011) citados en Sotelo (2019) las explican de la siguiente manera:

Si la persona se centra en sus intereses y en los de su pareja, muestra un estilo de colaboración; la acomodación ocurre cuando se centra en las necesidades de su pareja y deja de lado las propias; si no busca satisfacer sus necesidades ni las de su pareja, se conduce bajo un estilo de evitación,

y expresa un estilo de competencia cuando se centra en sus necesidades sin tomar en cuenta las de su pareja.

La colaboración tiende a funcionar al momento de que se puedan integrar las ideas que ostentan varias personas para luego proyectarlas. La idea principal es generar soluciones creativas, significativas para todos, en colaboración del compromiso individual y grupal. Por ejemplo, en una empresa de grandes manufacturas, es indispensable tener lugares asignados con funciones establecidas que permiten gestionar eficientemente cada una de las necesidades que requiere la compañía, sería innecesario solicitar opiniones a todo el grupo general ya que se perdería mucho tiempo y además, no correspondería a las funciones que políticamente se erigieron para poder hacer funcionar la empresa, con esto, se resalta que la colaboración ante un conflicto o necesidad no siempre urge por resolverlo de acuerdo a la cantidad de personas, sino más bien a la capacidad que tenga cada uno para aportar óptimamente a la práctica de una mejor solución (Garaigordobil, 2017).

Al tratar de evitar desarmar el conflicto por completo, lo que se hace es evitar la resolución del problema de una manera en donde tanto víctimas como victimarios lleguen a acuerdos justos que puedan propiciar el inicio de una nueva convivencia sin causar daños a otros. Aquellos que no hacen frente a la problemática de sus conflictos poseen miedos que desvalorizan su propio autoconcepto, sintiendo una menor valía en su opinión o posición. En ocasiones, el omitir estas circunstancias pueden ser productivas, ya que si se lleva al contexto empresarial o laboral, el rescindir de los servicios de algún trabajador que tenga capacidades fuera de lo necesario a lo que se contrató, sería una estrategia de bien general, teniendo en cuenta que al inicio se creará un ambiente de incomodidad por la situación que se presentó, no obstante, ya luego todo seguirá

normalmente y los problemas mayores que pudieron haberse causado, serán olvidados (Garaigordobil, 2017).

La estrategia de la complacencia, lo opuesto a lo que se desea, se refiere al uso que se da a menudo cuando las partes desean mantener la paz a cualquier precio, o cuando se cree que el conflicto es menor. Al ocurrir esto, es posible que los conflictos se eviten resolver y que luego surjan con el paso del tiempo ya que no se abordó correctamente, sin embargo, se genera un instante de armonía producto de la omisión de los problemas que acontecen continuamente.

Para poder comprometerse en un conflicto, las dos partes deben ceder a sus intereses, esto, con el fin de establecer acuerdos que permitan llegar a una solución viable y satisfactoria para ambos. Por lo general, esto se consigue gracias a que ambos participantes del conflicto poseen un mismo nivel de imposición, en donde se equilibran fuerzas, haciendo más fácil llevar el procedimiento para que se pueda llegar a un fin sano y lógico (Garaigordobil, 2017).

### **Estilos de Afrontamiento**

A su vez, la forma en que se da el manejo de los conflictos se comprende como una forma en la que los individuos se acercan a la otra parte ante una escena compleja. En este sentido se establece que los estilos de conflicto, comparándolos con las dimensiones de interés propio, el cual habla del beneficio que busca el individuo para consigo mismo, mientras que existe el interés por los otros, que hace elocuencia en la búsqueda de placer por parte de un sujeto para dárselo a otros. Desde esta mirada, en palabras de Rahim y Bohoma (1979) citados en Villamediana, Donado y Zerpa (2015), vale la pena destacar los cinco posibles estilos en el manejo de un conflicto, siendo entonces de la siguiente manera:

Servilismo: No tienen en cuenta las variables presentadas por la otra parte, haciendo énfasis los factores más comunes para procurar el placer de los demás.

Dominación: Tiene la intención de conseguir los objetivos planteados, ignorando las necesidades de los otros.

Evitación: Relacionado con el desinterés que se tiene al momento de confrontar cualquier conflicto hasta poder encararlo sin ningún tipo de problema.

Compromiso: Ambas partes ceden en sus posiciones para establecer una decisión acorde para el beneficio de la resolución del problema.

## **Capítulo II. Pareja**

La vida de un ser humano se ve inmersa en un sinfín de vivencias, relaciones, vínculos y conexiones que van ayudando al pleno desarrollo de este en diversos aspectos. En este orden de ideas, las relaciones que se pueden presentar pueden ser de cualquier índole: amigos, contexto laboral, compañeros de estudios; pero aquí, la que más llama la atención es la relación de pareja,

la cual facilita que las personas puedan ofrecer y acoger apreciaciones intelectuales, emocionales y físicas.

El vínculo establecido es muy importante, comprometiendo una estabilidad temporal, consensos, características definitorias y establecimiento de metas futuras. Cabe destacar, que en esta se deben superar conflictos, que irán surgiendo a medida transcurra el ciclo vital, diferenciándose de una relación breve donde lo único que se busca es la satisfacción inmediata (Cervantes, 2011; y Espriella, 2008, citados por Blandón-Hincapié y López-Serna, 2016).

La definición de pareja es una manifestación frecuente de relación interpersonal. Sin diferenciarse de otras como las relaciones de amigos, compañeros de trabajo, padres e hijos y que requiere de intercambios en los que se van forjando determinadas dependencias y formas de convivencia, construidas a través del tiempo, las experiencias y situaciones compartidas. Así mismo, es propio de su naturaleza las constantes transformaciones complicadas, paulatinas, estacionarias y cambiantes, con un ciclo vital donde se destacan momentos de acercamiento y distanciamiento, que dan paso al nacimiento, crecimiento y culminación de la pareja.

Al momento de seleccionar una pareja o entablar una relación afectiva que marque el inicio de un compromiso sentimental, se debe, principalmente a las experiencias de vida que han recorrido los individuos. Esto da la oportunidad de compartir y desarrollar un plan de vida que involucre a ambas personas, viviendo un presente para idealizar el futuro que solidifique una familia, además, de vincular y ampliar otras redes sociales que evidentemente confrontarán una mejor unión, que va desde la intimidad individual y de pareja.

### **Pareja y Ciclo Vital.**

Desde una perspectiva biológica, el ciclo vital está genéticamente determinado y ambientalmente restringido, es la guía natural que define y facilita el entendimiento de la composición y funcionamiento de una especie. Este se encuentra constituido por su persistencia, por la cantidad, extensión y cualidades de sus etapas de desarrollo y envejecimiento, como también en su demostración fenotípica, sus rasgos anatómicos, fisiológicos, metabólicos y conductuales, y la peculiaridad de su forma de apareamiento. La reproducción es la herramienta por excelencia, que incentiva y asegura la permanencia de las especies, por lo tanto, todas las estructuras, funciones corporales y manifestaciones de comportamiento están preparadas para la adaptación y mejoramiento de la especie en circunstancias especiales.

La satisfacción dentro de una relación guarda una estrecha influencia con cada una de las etapas del ciclo vital, debido a las tareas que se van cumpliendo paulatinamente en cada período. La evaluación que los integrantes hacen del cumplimiento de estos objetivos, como a su vez de las vivencias del pasado, presente y futuro influirán en la calidad del vínculo (Martínez, 2004, citado por González, Mesa, Zayas y Molinero, 2015).

Ahora bien, el amor es una de las bases fundamentales en una relación de pareja. Desde el ámbito psicosocial, donde no se ignoran las particularidades evolutivas en lo que concierne al nacimiento de la pareja, la afectividad y sus interacciones, el amor se constituye en una triangulación:

La pasión, que involucra una activación neurofisiológica o emocional que conduce al romance, el interés por el aspecto físico y el contacto sexual.

La intimidad, que se exterioriza en la cercanía y la confianza producto de un acuerdo en conjunto para dar a conocer las facetas más reservadas y profundas entre sí.

Por último, el compromiso, y no menos importante, alude a poder mantener el amor sentido al momento del primer contacto durante toda la relación, a pesar de las dificultades.

Existen muchas diferenciaciones dentro de las etapas del ciclo vital, estas etapas contienen metas variadas dentro de lo que respecta a su desarrollo en cada periodo. La importancia que tienen las consecuciones de metas van ligadas a las experiencias que se afrontan en el pasado, presente y futuro de los individuos. La percepción de bienestar psicológico y expectativas de vida en sus distintas áreas, son características primordiales que los jóvenes universitarios resaltan para un proceso satisfactorio y de desarrollo óptimo dentro de la sociedad, además de querer afrontar nuevos desafíos y disimiles cambios referenciados a las épocas en las que se encuentran.

#### *Etapas de romance.*

Todas las relaciones comienzan con esta etapa. La necesidad satisfecha aquí es el amor y la pertenencia. Esta etapa se caracteriza por sus sueños como cualidades, fantasías y esperanzas para el futuro. El papel de esta etapa es dar a la pareja una idea del potencial de su unión. Esta etapa dura entre 2 meses y 2 años, pero tiene un promedio de 6 meses. Cuando una persona se encuentra en esta etapa, su cuerpo produce grandes cantidades de endorfinas, lo que la hace sentir inusualmente feliz, positiva y entusiasmada con todo en su vida. No hay mucho que arreglar en este momento y se alienta a las parejas a continuar explorando entre sí (Fernández, 2012).

#### *Etapas de lucha de poder.*

Durante el proceso de exploración, se descubren diferencias y se establece la lucha por el poder. Esta es la más difícil de todas las etapas y generalmente es el momento en que las relaciones terminan. A medida que las parejas se vuelven emocionalmente y físicamente más íntimas, comienzan a evidenciarse debilidades y vulnerabilidades de donde surgen conflictos. La necesidad

satisfecha ahora es poder y algo de libertad. El papel de esta etapa es hacer que cada individuo tome conciencia de sí mismo y de su pareja y comenzar a relacionarse entre sí como personas completas. La lucha por el poder comienza poco después de que los dos se muden juntos y pueden durar muchos años amargos (Reyna, Salcido, y Arredondo, 2013).

*Etapa de estabilidad.*

Si durante la infancia no se adquirieron habilidades de afrontamiento, entonces la fase de lucha por el poder fue excepcionalmente difícil. Sin embargo, después de la supervivencia, la pareja se pone de acuerdo con las diferencias del otro y establece límites claros. La necesidad satisfecha en esta etapa es la libertad y la elección. El peligro en esta etapa es que la pareja puede comenzar a darse cuenta de que los caminos de cada uno en la vida pueden ser diferentes. Hay una sensación de pérdida y tristeza ya que los sueños no se materializan (Fernández, 2012).

*Fase de compromiso.*

Esta es la etapa en que la pareja debería contemplar el matrimonio, desafortunadamente la gente ya se ha casado en la etapa de romance. Eso es lamentable porque cuando alcanzan la etapa de lucha de poder se preguntan qué los golpeó. En esta etapa, la pareja está tomando decisiones claras sobre sí mismos y su pareja, basándose tanto en las diferencias como en los puntos en común. Las necesidades satisfechas aquí son un equilibrio de amor, pertenencia, diversión, poder y libertad. Esta es una etapa en la que dos personas se dan cuenta de que no necesitan estar juntas sino que eligen estar (Reyna, Salcido, y Arredondo, 2013).

*Etapa de Co-creación.*

En esta etapa, la pareja decidió ser un equipo que se enfrentaría al mundo. Este mundo puede incluir niños, un proyecto, una empresa conjunta, etc. El papel de esta etapa es manejar cualquier proyecto común o crisis de la vida como un equipo perfecto, actuando como uno: de manera proactiva, responsable y constructiva para un cumplimiento mutuo. El peligro en esta etapa está en la participación con el mundo exterior y la relación que se descuida. La relación debe nutrirse continuamente en el camino. Debe haber tiempo para ti, para mí, para nosotros y para ellos. Esto es difícil a veces y se deben tomar decisiones (Fernández, 2012).

## **Violencia**

La violencia presenta una diferenciación vital con la agresividad, ya que se entiende como una conducta no natural en el ser humano, siendo un resultado mental y del entorno. La agresividad, por su parte, es una respuesta emocional que permite al individuo estar en alerta y defenderse para adecuarse al ambiente, gracias a cambios fisiológicos normales. (Fernández, 2005, citado por Arias, 2013).

Utilizar la fuerza de manera desmedida puede traer aspectos contraproducentes, ya que depende de la intencionalidad que se tenga en esos instantes. En ocasiones, la fuerza posee una relación proporcional con la violencia ya que se trata de obligar a otros sujetos a estar en contra de su propia voluntad. Con lo anterior, se dice que la violencia integra diferentes conceptualizaciones y subjetividades. La Organización Mundial de la Salud (1996) citada por Varela, Ávila y Martínez (2013), define la violencia como:

Uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. (p.26)

La intencionalidad de generar cualquier tipo de doblegación física o psicológica a un individuo, individuos o comunidades, privándole de sus derechos y garantías que les permita gozar de cualquier tipo de beneficio que proteja su integridad.

Desde el fundamento etimológico, la violencia contiene un aspecto recalcante como lo es el ataque físico, empero, la violencia o agresión psicológica también se puede entender como un suceso complejo y delicado con el mismo valor de impacto y daño sin importar que las víctimas tengas características especiales ya sean políticas, económicas o demográficas. Las personas que han sido atacadas o trasgredidas psicológicamente, como los casos de violencia de pareja, llegan a presentar patologías y a tomar decisiones fatales para sus vidas.

### **Violencia y pareja**

Se puede definir violencia de pareja como un ejercicio de poder, en el cual, a través de acciones u omisiones, se daña o controla contra su voluntad a aquella persona con la que se tiene un vínculo íntimo, ya sea de noviazgo (relación amorosa mantenida entre dos personas con o sin intención de casarse y sin convivir), matrimonio (relación de convivencia y mutuo apoyo entre dos personas legalmente instituida y que suele implicar un vínculo amoroso) o cohabitación (relación amorosa entre dos personas que conviven con o sin intención de casarse y que puede tener un reconocimiento legal distinto al matrimonio) (Moral y López, 2012).

Campbell JC et al. (2007) citados en Sheehan, Murphy, Moynihan, Dudley-Fennessey, & Stapleton (2015), señalan que las formas de violencia infligida por la pareja que se observan son las mismas para todas las parejas que experimentan conflictos violentos. Parecería haber al menos dos modalidades:

Una modalidad grave y cada vez más frecuente de violencia es la caracterizada por muchas formas de maltrato, amedrentamiento y amenazas, aunadas a una conducta posesiva y un comportamiento dominante paulatinos por parte del agresor.

Una forma más moderada de violencia en las relaciones íntimas, en que la frustración y la ira continuas ocasionalmente estallan en forma de agresión física.

### **Resolución de conflictos en pareja**

Autores como Jacobson & Margolín (1979), conceptualizan la solución de problemas como la interacción estructurada que enfrentan dos individuos, con el propósito de idear un plan que permita atenuar cualquier tipo de disputa entre los dos. Así mismo, Costa & Serrat (1985), mantienen que las parejas que atraviesan problemas, ejecutan técnicas de control y castigo, sostenido en críticas o amenazas que conllevan a la solución de las disparidades con resultados ineficientes (Vélez, 2017).

El ser humano se ve enfrentado a múltiples problemáticas que influyen significativamente en el comportamiento de las personas haciendo que este tome actitudes que podrían ser perjudiciales para él y para el otro sujeto, de manera que para la evitación de esto deben emplear estrategias de resolución de conflictos que los lleve a una tregua entre las partes, buscando que cada uno tome las responsabilidades necesarias para la solución absoluta de la problemática (López, Rivera, García y Reidl, 2013).

### **Comunicación Asertiva.**

La comunicación asertiva se entiende como la capacidad que posee una persona para poder comunicar tanto verbalmente o preverbalmente sus opiniones y valoraciones, adecuándose a los

requerimientos del contexto cultural y a las circunstancias de las situaciones donde se desenvuelve. Todas las personas necesitan para la consecución socialmente aceptada de sus metas, una serie de pensamientos, sentimientos y acciones propios de un comportamiento asertivo. Por otra parte, también se relaciona con la capacidad de solicitar ayuda o consejo en momentos donde se requiera (Mantilla, 2002; OMS, 1999, citados por Pérez, León y Coronado, 2017).

Gracias a esta se pueden expresar ideas y sentimientos positivos y negativos de una manera abierta, honesta y directa. Reconociendo los propios derechos sin dejar de respetar los derechos de los demás. Asumiendo la responsabilidad de lo que se es y lo que se hace, sin juzgar o culpar a otras personas. Así mismo, se confronta constructivamente y se trata de identificar una solución mutuamente satisfactoria donde se evidencie conflicto.

Es crucial comprender cuándo y cómo aplicar la asertividad, y comprender que no siempre es apropiado. Recordando, que el uso inesperado de esta puede ser percibido como un acto de agresión por parte de otros. Tampoco hay garantía de éxito, incluso cuando se utiliza los estilos de comunicación asertiva de manera adecuada. Sin embargo, estar capacitado en comunicación asertiva en realidad aumenta el uso apropiado de este tipo de comportamiento, convirtiéndose en una herramienta para hacer cambios trascendentales dentro de los estilos de vida propios (Pérez, León y Coronado, 2017).

Otros pueden no aprobar este estilo de comunicación, o pueden no aprobar las opiniones que se expresan. El simple hecho de respetar al otro, no convierte esto como una condición para obtener lo que se desea. De igual manera, se puede descubrir que se estaba equivocado sobre un punto de vista que se tenía. Pero lo más importante, como se mencionó anteriormente, implica el riesgo de

que otros no entiendan y, por lo tanto, no acepten este estilo de comunicación (Triana y Velázquez, 2014).

Si bien las personas varían drásticamente en las habilidades de afrontamiento que usan cuando se enfrentan a una crisis, los investigadores han identificado algunas características clave de la resistencia.<sup>1</sup> Muchas de estas habilidades se pueden desarrollar y fortalecer, lo que puede mejorar su capacidad para lidiar con los reveses de la vida. Las personas resilientes son conscientes de las situaciones, sus propias reacciones emocionales y el comportamiento de quienes les rodean. Para controlar los sentimientos, es esencial comprender qué los está causando y por qué. Al mantenerse conscientes, las personas resilientes pueden mantener el control de una situación y pensar en nuevas formas de abordar los problemas (Rengifo, 2014).

### **Capítulo III. Salud Mental**

## **Salud mental**

La salud se refiere a todas las áreas que se encuentran inmersas en el ser humano haciendo que este pueda gozar no solo de un buen estado físico, sino que también emocional y mental evitando afecciones que involucren los malestares físicos que impidan que estas se desempeñen correctamente en el ambiente y en la sociedad (Vicente, Saldivia y Pihán, 2016).

De aquí que el ser humano debe mantener un equilibrio en todas las áreas de ajuste aumentando los niveles de satisfacción en las personas referentes a sus capacidades internas que las expone ante la sociedad, de este modo, el ser humano debe contar con una adecuada salud mental para que la valoración de otros sean tomadas como impulsos para mejorar cada día en todos los aspectos que lo componen conllevando a que este sea productivo y eficiente en la sociedad y para sí mismo (Ovidio, Restrepo y Cardona, 2016).

Así pues, la sociedad es un factor indispensable para la aparición, la evitación o el mejoramiento de problemáticas mentales que aquejan a las personas, de manera que es esta misma la que debe trabajar para que estos puedan encontrar un equilibrio que los conduzca a un mejoramiento a nivel mental, emocional y físico posibilitando que todos puedan desarrollarse adecuadamente dentro y fuera de la comunidad, asimismo, esta posibilita a que las personas creen vínculos emocionales que influirán significativamente en el desenvolvimiento de estos en el ambiente. Sumado a esto, los servicios que ofrece la comunidad como grupos de apoyo, las brigadas de salud, entre otras pueden ser medios para promocional la importancia de la salud mental en el ser humano y con ello, el ejercicio de los profesionales de salud mental en cada una de sus áreas (de Galindo y de Llergo, 2017).

De este modo, el empleo de un buen procedimiento aumenta la estabilidad de la persona a la que se le aplica posibilita que este mejore su actuar en el entorno, pero si el procedimiento no da los resultados esperados podría significar consecuencias desfavorables para el paciente, para sus familiares y para el profesional, pues estos perderían credibilidad mientras que las familias se verían obligadas a tomar medidas más drásticas y dolorosas para todo el núcleo (Zuñiga, García y Araya, 2019).

### **Calidad de vida.**

La calidad de vida requiere que el sujeto cuente con un equilibrio en sus condiciones físicas, mentales, económicas y sociales para asegurar un equilibrio y pertenencia a la sociedad, de manera que este no pase por necesidades que podrían conducirlo a un campo de desequilibrio personal que lo lleve al fracaso personal y profesional, de esta manera las personas deben evaluar las condiciones en las que encuentran percibiendo aquellos factores en los que deben trabajar para mejorarlo (Verdugo, 2018).

### **Satisfacción Marital**

La satisfacción marital es entendida, como un componente fundamental en la calidad de la dinámica familiar. En este sentido, dentro del ciclo vital, la satisfacción de pareja puede ir mermando con el nacimiento de los hijos y durante los primeros años de crianza. Esto es producto de la presencia del nuevo integrante, quien requiere de una reorganización a nivel de pareja, funcionamiento familiar y espacio personal, relegando las necesidades individuales y de pareja. (Molina, 2012). Conceptualizándose, la satisfacción marital es la evaluación global y subjetiva que un individuo hace de su cónyuge y su relación, estando vinculado a las percepciones personales de cada miembro de esta (Guzmán y Contreras 2012).

Finalmente, el estilo de apego que se manifieste, aporta al óptimo desarrollo de una satisfacción marital. Dentro de este aspecto el estilo de apego seguro es quien cumple satisfactoriamente esta labor, gracias a las muestras de aprecio, protección, disposición y atención dadas a la pareja, que a su vez incentiva el sentimiento de confianza.

### ***Componentes de la Satisfacción Marital***

#### *Cognitivo*

Al percibir si el comportamiento de un cónyuge es costoso o beneficioso, las cogniciones o los pensamientos sobre el comportamiento son importantes. Si el cónyuge de uno realiza un comportamiento negativo (costoso), esto puede atribuirse a las características del cónyuge (por ejemplo, él o ella es perezoso) o, en cambio, a las circunstancias que rodean el comportamiento del cónyuge (por ejemplo, fue un día especialmente agotador) en el trabajo, y él o ella no tiene ganas de preparar la cena). En el caso de la satisfacción conyugal, atribuir un comportamiento costoso a las características del cónyuge, más que a las circunstancias que rodean su comportamiento, se asocia con una disminución de la satisfacción conyugal, así como con el deterioro conyugal. Estas atribuciones mal adaptativas ocurren más a menudo con comportamientos negativos en las discusiones de resolución de problemas matrimoniales, y estas atribuciones no parecen ser el resultado de que ninguno de los dos esté deprimido, tenga una personalidad neurótica o tenga tendencia a la agresión física (García, Fuentes Zarate, y Sánchez Sánchez, 2016).

#### *Fisiológico*

Existe una relación bien establecida entre estar casado y mantener el bienestar físico. Esto, en el sentido más inmediato, se establece por el funcionamiento fisiológico de los dos individuos

casados. Investigaciones recientes han indicado que las parejas casadas que están más satisfechas con su relación también exhiben una mayor sincronía entre sus sistemas fisiológicos en comparación con aquellas parejas casadas que están menos satisfechas. Es decir, las parejas satisfechas con el matrimonio tienen más probabilidades de mantener una sincronía entre los sistemas de frecuencia cardíaca y electrodermal (o resistencia eléctrica de la piel) de cada pareja, que puede ser un mecanismo por el cual las parejas casadas mantienen un mayor bienestar físico que las personas solteras (Guzmán y Contreras, 2012).

### *Patrones de interacción*

Los patrones de interacción entre los cónyuges pueden afectar cuán satisfechos estén con su matrimonio. El patrón más frecuentemente relacionado con la insatisfacción conyugal es uno de demanda / retiro. En este patrón, una pareja (a menudo la esposa) critica o regaña a la otra sobre el cambio, mientras que la otra pareja (generalmente el esposo) evade la confrontación y la discusión. Funciona de tal manera que las críticas iniciales conducen a la desconexión, lo que conduce a una mayor confrontación e incluso a una mayor desconexión. Este patrón tiene claras implicaciones para la satisfacción conyugal, con ambas partes desarrollando insatisfacción (Armenta Hurtarte, Sánchez Aragón, y Díaz Loving, 2014).

### *Apoyo social*

Otro componente de satisfacción dentro de un matrimonio es el grado de apoyo social para cada una de las parejas y para la relación. Los procesos de apoyo se asocian de manera confiable con un buen funcionamiento marital, así como con resultados saludables dentro de las familias. Un cónyuge que brinda un buen apoyo social para su cónyuge contribuye a la satisfacción matrimonial del cónyuge (Guzmán y Contreras, 2012).

### *Violencia*

La violencia física también está estrechamente relacionada con la satisfacción conyugal. Las personas involucradas en relaciones físicamente abusivas tienen más probabilidades de estar insatisfechas con su matrimonio que las personas que no están involucradas en relaciones abusivas. La escalada a la violencia física puede ser el resultado de muchos factores, uno de los cuales es el consumo de alcohol. Y de manera algo sorprendente, alguna forma de agresión física está presente en el 57% de los matrimonios de recién casados, lo que indica que la relación entre la violencia y la satisfacción matrimonial puede no ser tan sencilla como se presume a menudo (Armenta Hurtarte, Sánchez Aragón, y Díaz Loving, 2014).

### **Psicología.**

La psicología da la oportunidad que el ser humano pueda ser entendido desde las diferentes áreas de ajuste que lo componen con la utilización de diferentes técnicas que ayudan a que comportamientos, emociones, ideas, entre otras sean modificados o aumentados de modo que esto sea beneficioso para el individuo, el entorno y la comunidad en la que se desenvuelve la persona aumentando constructos importantes para el desarrollo personal óptimo (Feldman, 2016).

Los psicólogos se desempeñan en diferentes áreas de la sociedad en las cuales se reconoce la importancia del ejercicio de este, por tal razón, esta profesión se ve enmarcada en diferentes estereotipos que aunque muchos son acertados, otros son erróneos, pues muchas personas asépticas afirman que la acción del psicólogo no es más que solo consejería y trabajar con personas “trastornadas”, lo cierto es que el psicólogo, como profesional de la salud mental puede abordar diferentes áreas del ser humano, inclusive los conflictos de pareja y diferentes problemáticas presentes en las personas (Lally & Valentine, 2018).

### **Enfoque Sistémico.**

El enfoque sistémico corresponde a la aplicación de la teoría general de los sistemas en cualquier contexto: educación, organizaciones, psicoterapia, entre otros. Su punto de vista se basa en ver la realidad desde una manera holística e integradora, siendo de gran relevancia las relaciones y los componentes que de estas surgen. Por este motivo, su abordaje y práctica pone especial atención en el vínculo y comunicación en cualquier grupo que interactúe. Así mismo, este enfoque cubre al ser humano de manera individual, teniendo presente los diversos sistemas que componen su entorno (González, 2014).

La terapia sistémica busca comprender al individuo en relación con los demás, en lugar de hacerlo de forma aislada. El individuo se considera parte de una unidad o sistema más grande, por ejemplo, una pareja, una familia, una organización o una comunidad. Por otra parte, pretende identificar patrones profundamente arraigados dentro de las relaciones de un individuo y también con miembros de la familia. El proceso ayuda a descubrir las formas en que los miembros se comunican y se comportan dentro de un sistema, en función de las creencias sobre sus respectivos roles (Henaó y Valentín, 2015).

La terapia sistémica se enfoca en comprender y reconocer patrones poco saludables en la dinámica de las relaciones para que puedan ser alterados dentro de los sistemas existentes, en lugar de examinar los orígenes de esos patrones. Esta terapia no es directiva, sino que las personas aprenden a reconocer patrones por sí mismas, con el apoyo del terapeuta. Se utiliza para explorar una variedad de problemas, que incluyen depresión, abuso de sustancias, trastornos de ansiedad, trastornos de pánico, trastornos alimentarios, problemas de imagen corporal, problemas de relación y baja autoestima (Ortiz, 2014).

**Metodología**

**Diseño**

La presente monografía se basa en una metodología cualitativa con diseño descriptivo transversal. El objetivo del enfoque cualitativo es proporcionar un desarrollo investigativo que facilite el entendimiento de las experiencias cotidianas de los participantes desde su punto de vista. Se centra en los sujetos, adoptando una perspectiva desde el interior del fenómeno a estudiar de una forma integral o completa. El investigador está en continua interacción con los participantes y los datos, indagando acerca de respuestas a preguntas que se focalizan en la experiencia social, cómo surge y cómo ofrece un significado a la vida humana, así mismo es descriptivo, lo que significa que implica observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre él de ninguna manera (Bautista, 2011).

### **Técnicas de Recolección de información**

#### **Revisión documental.**

De esta manera permite que el investigador ahonde más en el tema conociendo resultados de otros estudios que le podrían servir como punto de referencia para la ejecución de su trabajo, sumado a esto, la revisión documental permitirá que el científico le de sustento al trabajo que realiza de manera teórica ampliando su repertorio en cuanto a conocimientos sobre el tema de interés, asimismo le posibilitará observar las diferentes metodologías empleadas en cada una de estas encontrando falencias y similitudes relacionadas con su investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

#### **Análisis de la Información**

Se empleará una matriz de análisis de contenido por doble entrada, donde se incluye la interpretación por parte de los psicólogos en formación y la docente directora de tesis. Esta metodología del tratamiento del conocimiento facilita la comprensión de la realidad, mediante

categorías que se extraen del metatexto, cuyo propósito es elaborar un modelo. El nivel de conocimiento determina las cualidades y singularidades del grupo o grupos de individuos intervenidos, siendo sujetos de gran relevancia ya que aportan experiencias significativas acerca del fenómeno estudiado. Sin embargo, al tratarse de una revisión documental se tendrán en cuenta los puntos sustanciales de cada investigación (González, 2000, citado por Moraima y Auxiliadora, 2008).

La triangulación de información es una técnica empleada por los investigadores que permite mezclar diferentes instrumentos con un mismo fin, de modo que todos posibilitarán recolectar información pertinente para sustentar las razones de su investigación, de igual manera, permite que el investigador pueda reunir toda esta indagación para realizar un análisis que posibilite encontrar relaciones, similitudes o diferencias entre las variables estudiadas (García, García, Carvalho, y Catarreira, 2016).

### Categorías

Categoría	Subcategorías
<p><b>Pareja</b></p> <p>Una pareja es la asociación de dos personas que mantienen entre sí algún tipo de relación o semejanza. Es común que el término se vincule a la relación sentimental que existe entre dos personas. Es de resaltar que este término alude al vínculo amoroso/sentimental y no al estatus jurídico de la relación: hay parejas circunstanciales, otras que mantienen un noviazgo, algunas llegan a concretar el matrimonio (Ortega, 2012).</p>	<p><b>Subcategoría I Ciclo Vital</b></p> <p>La satisfacción dentro de una relación guarda una estrecha influencia con cada una de las etapas del ciclo vital y sus tareas, la evaluación que los integrantes hacen del cumplimiento de estos objetivos, como a su vez de las vivencias del pasado, presente y futuro influirán en la calidad del vínculo (Martínez, 2004, citado por Novoa y Parra, 2015).</p> <p><b>Subcategoría II Conflicto</b></p> <p>Es una situación en donde dos o más personas entran en desacuerdo en sus intereses, ideas o necesidades. Originada cuando la tensión no se manejó de la manera más adecuada. (Moreno,</p>

2008; Castro & Serafiz, 2009; Sánchez, 2009; Chaux, 2012, citados por López, Soto-Godoy, Carvajal-Castillo & Nel, 2013).

---

### **Subcategoría I Resolución de Conflictos**

Proceso mediante el cual un conflicto de cualquier tipo, es resuelto por medio de estrategias no violentas y de forma relativamente estable, gracias al debido análisis y detección de las causas que se hallan vinculadas a la situación, y por lo tanto, el establecimiento de alternativas en donde ambas partes enfrentadas puedan ser satisfechas equitativamente (Doria et al., 2011; Alzate, 2000, citados por Arias y López, 2016).

---

## Análisis de Resultados

El presente apartado evidencia la matriz de análisis de contenido empleada para la monografía, la cual, se encuentra distribuida en sentido horizontal (categoría, resultados, frases clave, unidad de análisis e interpretación) y vertical (el desarrollo de las celdas). Esta con el fin de recopilar los aspectos más importantes de investigaciones, internacionales, nacionales y regionales-locales en lo que concierne a la resolución de conflictos en parejas con ventana del 2015 al 2020. La matriz inicia con los estudios a nivel internacional a los que se les asignó el código II, seguido de las investigaciones nacionales a las que se les asignó el código IN y finalmente las regionales-locales, a las que se les asignó el código IRL.

### Investigaciones Internacionales

A continuación, se enuncian las 6 investigaciones internacionales con ventana 2016-2019, codificadas II con el título, autores, año y país, que en el desarrollo de la matriz se exponen las conclusiones significativas de cada de una para generar el análisis de contenido.

*II-1:* Relación entre el tiempo de unión de la pareja, intimidad sexual y estilos de resolución de conflicto – Castillo (2019) México

*II-2:* Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes – García, Fuentes & Sánchez (2016) – Chile

*II-3:* Estilos de resolución de conflictos y violencia en parejas de adolescentes – Bonache, Ramírez-Santana & Gonzalez-Mendez (2016) – España

*II-4:* Estrategias de manejo de conflictos y nivel de inversión en parejas que asisten y no asisten a un grupo religioso de ayuda marital – Martínez (2018) – Perú

*II-5:* La dependencia emocional y la resolución de conflictos en heterosexuales, homosexuales y bisexuales – Rodríguez, Momeñe, Olave, Estévez & Iruarrizaga (2019) – España

*II-6:* Causas de apatía en parejas casadas y en unión libre- Aguilar, Bernal, Torres, Alvarado y González (2018)- México.

Categoría	Resultados	Frases Clave	Unidad de Análisis	Interpretación
<b>Relación de Pareja</b>	<i>II-1:</i> “Se encontró que las parejas que llevaban un mayor tiempo de unión mostraban un nivel más bajo de	A mayor tiempo de unión, menor es el	<b>1.Ciclo Vital</b> <i>II-1, II-4</i>	

intimidad sexual y una mayor grado de intimidad indiferencia ante la resolución de sexual. conflictos” p.p. 281.

“Las parejas que estaban en la fase del llamado “nido vacío” exhibían respuestas distintas ante los conflictos que las parejas ubicadas en otras etapas del ciclo vital” p.p. 281-283.

“Las parejas que mostraban estilos inadecuados de respuesta ante los conflictos tenían una pobre calidad en su unión, a diferencia de las parejas con estrategias más funcionales, que se mostraban más satisfechos con su intimidad sexual” p.p. 283.

**II-2:**“Las actitudes de *eros* y *ágape* y el estilo de negociación mantenían una relación positiva y significativa con satisfacción en la pareja, por lo que su presencia podrían considerarse funcionales al bienestar percibido al interior de la relación de pareja” p.p. 13.

“La actitud de *ludus* y los estilos de confrontación, retirada y sumisión mostraron correlaciones negativas con la satisfacción en la pareja, por lo que

Existe diferenciación dentro de la resolución de conflictos en cada una de las etapas del ciclo vital de la relación de pareja.

Mantener adecuadas estrategias de resolución de conflictos, aumenta la satisfacción sexual de la pareja.

La satisfacción en las relaciones de pareja se beneficia por la presencia de actitudes sanas que propicien el bienestar de la relación.

La insatisfacción marital se ve afectada significativamente por comportamientos y

## 2.Conflictos

II-2, II-3, II-5

## 3. Resolución de Conflictos

II-6

De acuerdo a las unidades de análisis en la categoría *Relación de Pareja* se evidencia que la unidad de análisis *Conflictos*, tiene mayor incidencia en las investigaciones *II-2, II-3, II-5*, continuando con la unidad de análisis *Ciclo Vital* que tiene mayor incidencia en las investigaciones *II-1, II-4*, finalizando con la unidad de análisis *Resolución de conflictos* que tiene mayor incidencia en la investigación *II-6*.

En primera instancia las situaciones conflictivas, hacen parte de la cotidianidad de las parejas y hasta cierto punto son inevitables. El problema se suscita cuando los conflictos no pueden ser manejados, se vuelven crónicos y se transforman en patrones de comportamiento disfuncionales e ineficaces en la búsqueda de alternativas (Tapia, Poulsen, Armijo, Pereira y Sotomayor, 2009).

Por otra parte, la satisfacción dentro de una relación guarda una estrecha influencia con cada una de las etapas del ciclo vital, debido a las tareas que se van cumpliendo paulatinamente en cada período. La evaluación que los integrantes hacen del cumplimiento de estos objetivos, como a su vez de las vivencias del pasado, presente y futuro influirán en la calidad del vínculo (Martínez, 2004, citado por González, Mesa, Zayas y Molinero, 2015).

Finalmente, la resolución de conflictos es un proceso mediante el cual un conflicto de cualquier tipo, es resuelto por medio de estrategias no

pueden ser consideradas disfuncionales” p.p. 13-14.

diferencias en la solución de conflictos.

violentas y de forma relativamente estable, gracias al debido análisis y detección de las causas que se hallan vinculadas a la situación, y por lo tanto, el establecimiento de alternativas en donde ambas partes enfrentadas puedan ser satisfechas equitativamente (Doria et al., 2011; Alzate, 2000, citados por Arias y López, 2016).

**II-3:**“Las dimensiones detectadas fueron Positiva, Implicación en los conflictos y Retirada”(Pg. 283).

Las estrategias empleadas marcan significativamente el rumbo de la relación.

“El patrón de demanda/retirada, ha sido asociado reiteradamente con una baja satisfacción en las relaciones” p.g. 283.

La insatisfacción de las parejas se ve influida por el empleo de estrategias negativas.

**II-4:**“La variable compromiso se vincula con la variable satisfacción, ya que del nivel de compromiso que una pareja tenga con su relación dependerá la satisfacción y estabilidad que ambos experimenten en su relación” p.g. 41.

La estabilidad y durabilidad de la relación de pareja se verá enmarcada por el grado de compromiso que ambos tengan entorno a esta.

“Los hombres y las mujeres buscan estrategias para dar afecto, ayuda a que la pareja tenga una visión favorable de la relación. Esto se observa en las mujeres, ya que la expresión de amor

Se debe entender la transmisión de amor del otro para evitar problemáticas que afecten el curso de esta, de modo que la comunicación beneficie

---

es muy importante para calificar la satisfacción marital” p.g. 42.

la satisfacción en pareja.

**II-5:**“La negociación se relacionó en sentido positivo y de manera estadísticamente significativa con la expresión afectiva de la pareja” p.g. 65.

La relación de pareja se ve beneficiada cuando se discuten las diferencias para hallar soluciones oportunas.

“La forma de victimización, la negociación recibida por parte de la pareja se relacionó de manera estadísticamente significativa y, en sentido negativo, con la expresión límite, el evitar estar solo y la relación asimétrica” p.g. 66.

Las expresiones de las personas influyen significativamente en la relación de pareja, permitiendo contemplar opciones que los ayude a mejorar.

**II-6:** “las personas que la experimentan a encontrar actividades novedosas, estimulantes, que involucren a la pareja, así como a terminar con el conflicto y llegar a acuerdos, a buscar estrategias para recuperar el deseo sexual dentro de la relación o por el contrario, a decidirse terminar con la relación de pareja para buscar la satisfacción de sus necesidades y alcanzar así la paz o el equilibrio, sin embargo, esta es una decisión que conlleva hacerse cargo o responsable de las propias acciones, lo cual puede no ser tan favorable para el individuo por el miedo que representa este cambio, llevándolos a permanecer en la relación a pesar de vivir con apatía,

Una adecuada resolución de conflictos se asocia a una mayor estabilidad dentro del vínculo amoroso

---

sin gusto y con queja (Valdez-Medina, 2009) p.g. 93

### Investigaciones Nacionales

En un segundo momento, se enuncian las 6 investigaciones nacionales con ventana 2010-2019, codificadas IN, con el título, autores, año y departamento, que en el desarrollo de la matriz se exponen las conclusiones significativas de cada de una para generar el análisis de contenido.

**IN-1.** Técnicas psicodramáticas orientadas a la resolución de conflictos en una pareja: estudio cualitativo – Pérez-Casas, Manotas-Sierra, Medina-Vides, Hernández-Bustamante (2017)

**IN-2.** Efectos de la mentira en las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios heterosexuales – Yáñez, Ferrel, Ortiz & Yáñez (2017)-Magdalena

**IN-3.** Descripción de las relaciones de parejas desde la perdurabilidad en adultos jóvenes en la ciudad de Bogotá, Colombia – Malagón García & Monroy (2016) – Cundinamarca

**IN-4.** Relación de Pareja: ¿Satisfacción o Insatisfacción Conyugal? – Vélez (2017) – Valle del Cauca

**IN-5.** Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja – Acevedo & Restrepo (2010) – Valle del Cauca.

**IN-6.** Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios- Isaza (2011)- Atlántico.

Categoría	Resultados	Frases Clave	Unidad de Análisis	Interpretación
<b>Relación de Pareja</b>	<b>IN-1:</b> “La conducta de Evitar se presentó más en hombres (14,5%) que en mujeres (6,6%), reflejando una actitud más relajada por parte de los hombres respecto a la mentira de su pareja” p.g. 50.	La evitación es una estrategia que ayuda a solucionar conflictos en las relaciones, pero el exceso de esta puede influir negativamente en la pareja.	<b>1.Resolución de conflictos</b> <i>IN-1, IN-2, IN-3, IN-5,IN6</i> <b>2. Conflictos</b> <i>IN4</i>	De acuerdo a las unidades de análisis en la categoría <i>Relación de Pareja</i> se evidencia que la unidad de análisis <i>Resolución de Conflictos</i> , tiene mayor incidencia en las investigaciones <i>IN-1 ,IN-2, IN-3, IN-5,IN-6</i> continuando con la unidad de análisis <i>Conflictos</i> que tiene mayor incidencia en las investigaciones <i>IN-4</i> .
	“Las intensidades de molestia altas (4 y 5) se asocian con Reclamar y en menor grado con Terminar, las intensidades medias (2 y 3) se asocian con Conversar y con menor grado con Pelear, en tanto que la molestia baja (1) se asocia con Evitar” p.g. 51.	El grado de molestia en la pareja por los problemas que se puedan presentar durante el periodo de esta marcará un punto clave en la utilización de la resolución de conflictos.		En primera instancia, la resolución de conflictos es un proceso mediante el cual un conflicto de cualquier tipo, es resuelto por medio de estrategias no violentas y de forma relativamente estable, gracias al debido análisis y detección de las causas que se hallan vinculadas a la situación, y por lo tanto, el establecimiento de alternativas en donde

---

“Prevalece entre los estudiantes, independientemente de la intensidad de la molestia, cuando la respuesta inmediata es Conversar, es la de Mejorar la relación” p.p. 52.

La comunicación asertiva dentro de la relación apunta a una mejora de los conflictos y discusiones aumentando la estabilidad de la misma.

**IN-2:** “Los conflictos se presentan a causa de la impulsividad de ambos y la solución que adoptan es invisibilizarlos” p.g. 181.

La utilización de soluciones negativas aumenta la desestabilidad emocional de la pareja.

“Aprender a conocer y manejar las emociones es de suma importancia al momento de relacionarse adecuadamente con las demás personas, particularmente en las relaciones interpersonales es la clave tener dominio de estas para tener una relación de pareja exitosa” p.g. 184.

El éxito de las buenas relaciones en los diferentes ámbitos se ven beneficiadas por mantener emociones sanas y reconocer las propias y las de los demás.

**IN-3:** “Hay una comprensión que gira en torno a brindar su apoyo incondicional al otro, la madurez con la que se asume la relación, la manera como se afrontan los conflictos y desarrollan su relación en sus diferentes aspectos” p.g. 51.

La buena relación de la pareja se ve beneficiada por la motivación que ambos se den para lograr llegar a objetivos planteados conjuntamente e individualmente.

ambas partes enfrentadas puedan ser satisfechas equitativamente (Doria et al., 2011; Alzate, 2000, citados por Arias y López, 2016).

Para poder comprometerse en un conflicto, las dos partes deben ceder a sus intereses, esto, con el fin de establecer acuerdos que permitan llegar a una solución viable y satisfactoria para ambos. Por lo general, esto se consigue gracias a que ambos participantes del conflicto poseen un mismo nivel de imposición, en donde se equilibran fuerzas, haciendo más fácil llevar el procedimiento para que se pueda llegar a un fin sano y lógico (Garaigordobil, 2017).

---

---

“El análisis de contenido de la pareja, sitúa a la comunicación como un aspecto central que es condición de base para el reconocimiento y la valoración positiva del otro en el marco de sus circunstancias particulares” p.g. 52.

El establecimiento de una buena comunicación propicia un buen desarrollo y entendimiento de la pareja a nivel emocional y sentimental.

*IN-4*“Dificultades en su estilo comunicacional que abarca comportamientos que van desde la palabra denigrante a las culpabilizaciones mutuas, hasta los gritos y los silencios prolongados” p.g. 53.

Las faltas de respeto dentro de las relaciones son sinónimo de una mala comunicación y empleo de estrategias negativas para solucionar conflictos.

“Comportamientos en los cuales pierden el control, no ceden, lo cual les dificulta llegar a acuerdos” p.p. 54.

La resolución de conflictos mal empleadas encamina a las parejas a desarrollar actitudes poco beneficiosas para su estabilidad marital.

“Insatisfacción y descontento en las esposas cuando describen que sus esposos prefieren en algunas ocasiones irse de rumba y consumir licor, antes que compartir con ellas y sus familias, es esta una situación sensible que afecta la relación que se asocia a conflictos relacionales” p.g. 56.

La convivencia entre las parejas es tan importante como la sexualidad debido a que esto proporciona tiempo de calidad entre los integrantes aumentando la satisfacción marital.

---

---

**IN-5:** “Las parejas del estudio consideraron que el secreto de una vida de pareja feliz está en: desarrollar una comunicación clara, basada en diálogo honesto y comprensivo, reflejada en la capacidad empática de ponerse en los zapatos del otro; así como en desarrollar habilidades para negociar y ponerse de acuerdo; obrar con respeto, traducido en escucha, control de las emociones, manejo del enojo, confianza en las capacidades y amor del otro; tolerancia a la diferencia y aceptación de diversos puntos de vista ; no olvidar expresarse el amor ; la fe en Dios ; la lealtad y la honestidad; recordar que están juntos en las buenas y en las malas ; no perder el sentido del humor y aceptar la influencia de las conductas de uno en el otro.” P.p. 68.

La búsqueda de estrategias que permitan la solución asertiva para ambas parte proporciona un buen desarrollo y estabilidad de la pareja.

**IN-6:** “En este sentido, cuanto más eficaz sea la estrategia de afrontamiento utilizada, menores serán los niveles de gravedad y las consecuencias del conflicto. Solo con aceptar que son diferentes a su pareja, los universitarios pueden sobrepasar el inconveniente de los desacuerdos. Para que esto suceda es fundamental una permanente y eficaz comunicación, un diálogo tranquilo, que posibilite solucionar todo conflicto y transformarlo en una enriquecedora experiencia de

La comunicación contribuye exponencialmente en que los conflictos dentro de la relación de pareja se puedan solventar adecuadamente.

---

crecimiento personal y de pareja”  
p.g.347

**Investigaciones Regionales (IR) Y Locales (IL)**

A continuación, se enuncian las 6 investigaciones regionales (zona nororiental) y locales con ventana 2015-2019, codificadas IR o IL con el título, autores, año y el municipio, que en el desarrollo de la matriz se exponen las conclusiones significativas de cada de una para generar el análisis de contenido.

**IR-1.** Monografía Compilatoria Ciclo Vital de las Relaciones de Pareja, Omaña & Castro (2017)- Villa del Rosario

**IR-2.** Estilos de comunicación en parejas de Bucaramanga – Becerra, Mayorga & Pérez - (2019) – Bucaramanga

**IR-3**Comunicación en parejas de estudiantes homosexuales y heterosexuales de la universidad de pamplona: un estudio de caso – Mogollón & Calderón (2015) – Pamplona

**IR-4** Relaciones de pareja: inteligencia emocional, comunicación y resolución de conflictos, dos estudios de caso – Liceth Paola Bohórquez Rosas & Yors Fabián Contreras Arciniegas (2015) – Pamplona

**IL-5** Resolución de conflictos en pareja, percepción de familias heterosexuales de niveles socioeconómicos uno y dos – Caballero & Colmenares (2019) – Cúcuta

**IR-6** Percepción Sobre La Resolución De Conflicto De Pareja En Una Comunidad Universitaria En Norte De Santander- Ramírez & Del Mar (2018) – Pamplona

<b>Categoría</b>	<b>Resultados</b>	<b>Frases Clave</b>	<b>Unidad de Análisis</b>	<b>Interpretación</b>
Relación de pareja	<b>IL-1:</b> De acuerdo con Ríos Castillo, (2015) en las investigaciones analizadas, el constructo ciclo vital de las relaciones de pareja, permitió comprender que la generación de un cambio en el sistema familiar, requiere de un proceso de ajuste y adaptación, en donde, la utilización de recursos y capacidades permiten enfrentar las demandas, estresores y tensiones que se puedan generar, para lograr el funcionamiento y equilibrio del sistema familiar. p.g 69	Los procesos propios del ciclo vital de las parejas corresponden a situaciones que requieren de grandes transformaciones en su estructura.	<b>1.Resolución de Conflictos</b>  IR-2, IR-3, IR-4  <b>2.Ciclo Vital</b>  IR-1, IL-5	De acuerdo a las unidades de análisis en la categoría <i>Relación de Pareja</i> se evidencia que la unidad de análisis Resolución de <i>Conflictos</i> , tiene mayor incidencia en las investigaciones <i>IR-2, IR-3, IR-4</i> , continuando con la unidad de análisis <i>Ciclo Vital</i> , que tiene mayor incidencia en las investigaciones <i>IR-1, IL-5</i> , finalizando con la unidad de análisis <i>Conflicto</i> que tiene mayor incidencia en la investigación <i>IR-6</i> .

**IR-2:** “La importancia de tener el control sobre las palabras que se dicen y la aceptación de aquello que se escucha de la pareja, evitando mayores conflictos” p.g. 37.

“La comunicación, el buen trato, el evitar la abyección y el menosprecio por los demás, crea un lugar más estable, eficiente y completo para la convivencia. La empatía también juega un papel importante, porque es aquello que permite al ser humano la expresión de sentimientos de compasión y respeto por los demás” p.g. 38.

**IR-3:** “En las tres parejas se evidencia un trato amoroso y cálido, que proporciona un ambiente adecuado para el desarrollo de la relación, en ocasiones este ambiente se ve interrumpido, pero la pareja encuentra formas de establecer nuevos canales de comunicación, que lleven a la solución de conflictos” p.g 101.

**IR-4:** “En la resolución de conflictos: Los participantes uno él refiere que a pesar del déficit que tienen de comunicación siempre han solucionado sus problemas a través de la comunicación, y que en estos momentos la estrategia es compartir en familia y que a futuro le gustaría tener muchos momentos felices con

La evitación de conflictos radica en una equidad en el poder que cada persona maneja dentro de la relación de pareja.

El empleo de habilidades sociales y el buen estado emocional de la pareja aumenta la satisfacción y la durabilidad de estos, de manera que la relación se mantenga sana encontrando soluciones oportunas a sus dificultades.

La comunicación es un factor que contribuye a una óptima resolución de conflictos.

La comunicación dentro de la resolución de conflictos corresponde a un factor para que estos se resuelvan adecuadamente.

### 3.Conflicto

IR-6

La resolución de conflictos es un proceso mediante el cual un conflicto de cualquier tipo, es resuelto por medio de estrategias no violentas y de forma relativamente estable, gracias al debido análisis y detección de las causas que se hallan vinculadas a la situación, y por lo tanto, el establecimiento de alternativas en donde ambas partes enfrentadas puedan ser satisfechas equitativamente (Doria et al., 2011; Alzate, 2000, citados por Arias y López, 2016).

La satisfacción dentro de una relación guarda una estrecha influencia con cada una de las etapas del ciclo vital, debido a las tareas que se van cumpliendo paulatinamente en cada período. La evaluación que los integrantes hacen del cumplimiento de estos objetivos, como a su vez de las vivencias del pasado, presente y futuro influirán en la calidad del vínculo (Martínez, 2004, citado por González, Mesa, Zayas y Molinero, 2015).

En consonancia, es de esperar que los conflictos sean parte de la rutina de las parejas y hasta cierto punto inevitables. El problema se suscita cuando los conflictos no pueden ser manejados, se vuelven crónicos y se transforman en patrones de comportamiento disfuncionales e ineficaces en la búsqueda de alternativas (Tapia, Poulsen, Armijo, Pereira y Sotomayor, 2009).

---

su pareja, donde se pueda restablecer la comunicación y por consiguiente el fortalecimiento del amor, mientras que ella lo que quisiera es salir del ambiente y poder expresar libremente todo lo que siente, y así mejorar todos los problemas y por consiguiente la comunicación en la relación. Mientras que los participantes dos: La estrategia que tiene él para la solución de sus problemas como pareja es la tranquilidad y la paciencia, mientras que ella si tiende a comunicar las cosas y en ocasiones a faltarle al respeto, quieren mejorar aún más la comunicación y ella pide más sinceridad por parte de él.” P.g 181

**II-5:** “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” p.p82

El inicio de una relación de pareja se ve enmarcada en el sentimiento de afecto hacia la otra, como también, la capacidad que esta tenga de poder solventar económicamente las necesidades.

---

---

**IR-6:** “En conclusión la existencia de diferencias entre los miembros de una pareja es un hecho normal e inevitable si se tiene en cuenta que cada miembro procede de una familia y de un contexto sociocultural diferente, con unas costumbres y creencias propias y unas experiencias personales previas. Todo ello hace que al inicio de la relación cada miembro se integre con unas ideas, creencias y expectativas muchas veces divergentes sobre cómo debería ser la misma” p.g 91

La existencia de los conflictos es inevitable en interacciones como las relaciones de pareja, sabiendo que, los integrantes difieren en sus ideas, creencias y costumbres, y también provienen de núcleos familiares y entornos socioculturales distintos.

---

A continuación se presenta la matriz de análisis de semejanzas y diferencias entre las investigaciones internacionales, nacionales, regionales y locales generando una triangulación de los resultados obtenidos en cada una de ellas

### Triangulación por semejanzas y diferencias

INVESTIGACIÓN	SEMEJANZAS	DIFERENCIAS
Internacionales	Las investigaciones II-2, II-3 E II-5 se observan que los conflictos son situaciones en las que entran en juego las características propias de cada uno de sus integrantes, lo que cual influye en la forma como son solventados.	<p>Dentro de las investigaciones internacionales difieren de la resolución de conflictos tiene una fuerte influencia de los estilos de comunicación existentes, donde los que se permite compartir asertivamente lo que se piensa contribuye a solventar el impacto de la situación conflictiva.</p> <p>Por otra la II-1 expone que la la sexualidad puede verse afectada en los casos donde la pareja lleva un considerable tiempo de convivencia, así mismo, la inadecuada</p> <p>En las investigaciones regionales-locales y nacionales predomina la unidad de análisis <i>Resolución de Conflictos</i>. Así mismo, la unidad de análisis <i>Conflicto</i>, en ambas tiene una baja incidencia de estudios.</p>

---

---

Nacionales	<p>Las investigaciones <i>IN-1, IN-2, IN-3, IN-5, IN6</i> coinciden en que la resolución de conflictos la comunicación contribuye exponencialmente que estos dentro de la relación de pareja se puedan solventar adecuadamente.</p>	<p>resolución de conflictos contribuye a este declive.</p>	<p>Por otra parte, en las investigaciones internacionales prevalece la unidad de análisis <i>Conflictos</i>, en contraposición de las investigaciones nacionales y regionales-locales en donde se ve poco.</p>
Regionales-Locales	<p>Las investigaciones <i>IR-2, IR-3, IR-4</i> El empleo de habilidades sociales y el buen estado emocional de la pareja aumenta la satisfacción y la durabilidad de estos, de manera que la relación se mantenga sana encontrando soluciones oportunas a sus dificultades.</p>	<p>El conflicto dentro de las relaciones de pareja puede ser producto de situaciones en las que se prefiere realizar otro tipo de actividades, que no involucran el otro integrante. Por el contrario, se realizan actividades que denigran el bienestar del otro.</p>	<p>Finalmente la unidad de análisis <i>Ciclo Vital</i>, se logra evidenciar en los estudios regionales-locales e internacionales.</p>
		<p>Las situaciones conflictivas se ven influenciadas por aspectos propios de cada integrante como sus valores, creencias e ideas. De igual manera, del contexto sociocultural del cual proviene.</p>	
		<p>La <i>IR-5</i> menciona que el inicio de una relación de pareja se ve inmersa en procesos de enamoramiento, donde se resalta también el hecho de que el otro pueda asumir responsabilidades a nivel económico.</p>	

---

## Resultados

Teniendo en cuenta las matrices elaboradas, se encuentra que la *Categoría Relación de Pareja la Unidad de Análisis Resolución de Conflictos* es la que presenta mayor incidencia. Con una fuerte influencia por parte de los estilos de comunicación existentes, donde los que se permite compartir asertivamente lo que se piensa contribuye a solventar el impacto de la situación conflictiva. Así mismo, el empleo de habilidades sociales y el buen estado emocional de la pareja aumenta la satisfacción y la durabilidad de estos, de manera que la relación se mantenga sana encontrando soluciones oportunas a sus dificultades.

Desde la *Unidad de Análisis de Conflictos* se presenta con mayor intensidad en las investigaciones internacionales. Resaltando que, las situaciones conflictivas se ven influenciadas por aspectos propios de cada integrante como sus valores, creencias e ideas. De igual manera, del contexto sociocultural del cual proviene y puede ser producto de situaciones en las que se prefiere realizar otro tipo de actividades, que no involucran el otro integrante. Por el contrario, se realizan actividades que denigran el bienestar del otro.

Por otra parte desde la *Unidad de Análisis Resolución de Conflictos*, tiene mayor incidencia en las investigaciones nacionales. la resolución de conflictos es un proceso mediante el cual un conflicto de cualquier tipo, es resuelto por medio de estrategias no violentas y de forma relativamente estable, gracias al debido análisis y detección de las causas que se hallan vinculadas a la situación, y por lo tanto, el establecimiento de alternativas en donde ambas partes enfrentadas puedan ser satisfechas equitativamente (Doria et al., 2011; Alzate, 2000, citados por Arias y López, 2016).

La relación de pareja evoluciona, cambia y madura, es decir, una relación afectiva pasa por diferentes etapas. Estas fases incluyen momentos agradables y positivos, pero por muy unida y armoniosa que sea, añade una fuerte carga emocional que en ocasiones producen conflictos en la pareja. Cuando dos personas se unen y deciden seguir el camino de la vida juntos, añaden sus personalidades, creencias y experiencias previas a la ecuación. Hay muchos roles por decidir y es un esquema cambiante donde la pareja debe adaptarse a los nuevos escenarios de la vida que se vayan produciendo.

De igual forma en las investigaciones regionales-locales se evidencia que *Unidad de Análisis Resolución de Conflictos*, tiene mayor incidencia. Es por ello que, lejos de entender los episodios conflictivos como situaciones indeseables propias de parejas desajustadas, en la actualidad se asimilan como desacuerdos inevitables, inherentes a las relaciones íntimas y prolongadas (Flores, Tschann, Marin y Pantoja, 2004; Parra, 2007). Esta visión de normalidad se corresponde con un enfoque más positivo de los conflictos, concebidos como oportunidades para el desarrollo personal y para el fortalecimiento de las relaciones familiares. En el caso concreto de las relaciones de pareja, los conflictos resultan ocasiones inestimables para promover reajustes ante las demandas que van imponiendo las distintas etapas de la vida familiar, y de este modo garantizar la satisfacción en la pareja que asegure la continuidad del proyecto familiar.

La relación de pareja es quizás la experiencia más gratificante en la que se ve envuelto el ser humano, razón por la cual ha sido objeto de la atención del hombre desde tiempos muy antiguos. Ya en grabados sumerios con una antigüedad de 4.000 años antes de cristo se pueden observar imágenes y frases románticas dirigidas a una pareja (Páez, 2006).

En este orden de ideas, la Unidad de Análisis *Ciclo Vital*, tuvo menor incidencia a nivel general, el inicio de una relación de pareja se ve inmersa en procesos de enamoramiento, donde se resalta también el hecho de que el otro pueda asumir responsabilidades a nivel económico. La satisfacción dentro de una relación guarda una estrecha influencia con cada una de las etapas del ciclo vital, debido a las tareas que se van cumpliendo paulatinamente en cada período. La evaluación que los integrantes hacen del cumplimiento de estos objetivos, como a su vez de las vivencias del pasado, presente y futuro influirán en la calidad del vínculo.

En conclusión, la relación de pareja es única dentro de las relaciones humanas al implicar procesos y expectativas que no están presentes en otro tipo de relaciones, como pueden ser la fidelidad y la exclusividad romántica y emocional (Vidal González, Rivera Aragón, Díaz-Loving y Méndez Ramírez, 2012). Más allá de esta generalización, las conductas y expectativas que cada individuo tiene, en este caso referentes a la relación de pareja, responden a las creencias y valores sociales transmitidos. Cada persona tiene su forma de estar y vivir en pareja, lo que conlleva que cada una sea única e, incluso, se pueda afirmar que hay tantos tipos de parejas como relaciones (Ríos González, 2005).

## **Discusión**

La presente investigación tuvo como propósito describir las estrategias para la resolución de conflictos en relaciones de parejas con más de diez años mediante una revisión documental de estudios internacionales, nacionales y regionales-locales. La vida de un ser humano se ve inmersa en un sinfín de vivencias, relaciones, vínculos y conexiones que van ayudando al pleno desarrollo de este en diversos aspectos. Por ende, las relaciones que se pueden presentar pueden ser de cualquier índole: amigos, contexto laboral, compañeros de estudios; pero aquí, la que más llama la atención es la relación de pareja, la cual facilita que las personas puedan ofrecer y acoger apreciaciones intelectuales, emocionales y físicas.

El vínculo establecido es muy importante, comprometiendo una estabilidad temporal, consensos, características definitorias y establecimiento de metas futuras. Cabe destacar, que en esta se deben superar conflictos, que irán surgiendo a medida transcurra el ciclo vital, diferenciándose de una relación breve donde lo único que se busca es la satisfacción inmediata (Cervantes, 2011; y Espriella, 2008, citados por Blandón-Hincapié y López-Serna, 2016).

Esto en consonancia en lo encontrado en estudios como el de Martínez (2018) la estabilidad y durabilidad de la relación de pareja se verá enmarcada por el grado de compromiso que ambos tengan entorno a esta. Se debe entender la transmisión de amor del otro para evitar problemáticas que afecten el curso de esta, de modo que la comunicación beneficie la satisfacción en pareja.

En este orden de ideas, la resolución de conflictos es un proceso mediante el cual un conflicto de cualquier tipo, es resuelto por medio de estrategias no violentas y de forma relativamente estable, gracias al debido análisis y detección de las causas que se hallan vinculadas a la situación,

por lo tanto, el establecimiento de alternativas en donde ambas partes enfrentadas puedan ser satisfechas equitativamente (Doria et al., 2011; Alzate, 2000 citados por Arias y López, 2016).

Asociándose a lo que se encontró en estudios como el de Becerra, Mayorga y Pérez (2019) en donde la evitación de conflictos radica en una equidad en el poder que cada persona maneja dentro de la relación de pareja. El empleo de habilidades sociales y el buen estado emocional de la pareja aumenta la satisfacción y la durabilidad de estos, de manera que la relación se mantenga sana encontrando soluciones oportunas a sus dificultades.

Es de esperar que los conflictos sean parte de la rutina de las parejas y hasta cierto punto inevitables. El problema se suscita cuando los conflictos no pueden ser manejados, se vuelven crónicos y se transforman en patrones de comportamiento disfuncionales e ineficaces en la búsqueda de alternativas (Tapia, Poulsen, Armijo, Pereira y Sotomayor, 2009).

De igual manera, para poder comprometerse en un conflicto, las dos partes deben ceder a sus intereses, esto, con el fin de establecer acuerdos que permitan llegar a una solución viable y satisfactoria para ambos. Por lo general, esto se consigue gracias a que ambos participantes del conflicto poseen un mismo nivel de imposición, en donde se equilibran fuerzas, haciendo más fácil llevar el procedimiento para que se pueda llegar a un fin sano y lógico (Garaigordobil, 2017).

Los conflictos en pareja, si bien, son ineludibles, vienen siendo una parte importante dentro de la relación como lo vienen siendo la sinceridad y el desarrollo personal, características que incentivan la unión y el valor que le corresponde a cada uno. No obstante, cuando los conflictos sobrepasan las fuerzas de los integrantes de la relación, la convivencia puede tornarse tortuosa, incentivando una gran brecha, poca emocionalidad y una escasa comunicación.

Flores (2004), en una relación de pareja, el conflicto puede traer aspectos positivos en las cuales, sabiéndolos aprovechar, sentarían las bases para una elaboración de estrategias que permitirían mejorar los déficits que se ostentan y relucen en cada dificultad. Esto significa que, dentro de una problemática se puede generar una oportunidad para mejorar en equipo, así como individualmente, puesto que la voluntad y la intención de ver en el otro un gran compañero/a refleja la importancia y las ganas que se poseen para proteger la vida en pareja. De igual manera, Meza (2010), establece que las relaciones de pareja puede ayudar a incrementar la creatividad, dar camino a la reflexión, tener mayor eficiencia al momento de inclinarse por cualquier decisión, presentar disposición al cambio y fijar el establecimiento de metas ambiciosas y reales entre los involucrados.

Con los conflictos de pareja, otro de los ingredientes fundamentales que deben conformar cada relación, sería la comunicación. Cuando se alud que los conflictos pueden incentivar experiencias de desarrollo en el vínculo, se debe tener presente que solo eso pasará en el momento en el que la comunicación asertiva se haga un espacio para no propiciar malentendidos que puedan empeorar cualquier dificultad. Los estudios que han sido indagados para esta monografía, han evidenciado lo importante de la buena comunicación, asociando la estabilidad, la confianza y la responsabilidad con la longevidad de la vida en pareja en cualquiera de las etapas de esta.

Finalmente, existe diferenciación dentro de la resolución de conflictos en cada una de las etapas del ciclo vital de la relación de pareja. Mantener adecuadas estrategias de resolución de conflictos, aumenta la satisfacción de la pareja esto en acuerdo en lo encontrado por Castillo (2019).

Por otra parte, la satisfacción dentro de una relación guarda una estrecha influencia con cada una de las etapas del ciclo vital, debido a las tareas que se van cumpliendo paulatinamente en cada período. La evaluación que los integrantes hacen del cumplimiento de estos objetivos, como a su

vez de las vivencias del pasado, presente y futuro influirán en la calidad del vínculo (Martínez, 2004, citado por González, Mesa, Zayas y Molinero, 2015).

### **Conclusiones**

El ciclo vital de las relaciones de pareja es un modelo explicativo que considera al vínculo como un sistema con identidad propia y diferenciada del contexto, que posee una dinámica interna que autorregula su continuo proceso de cambio y adaptación ante las diferentes etapas que se presentan con el pasar de los años. También establece una serie de circunstancias que se van a presentar a

partir de las demandas, tanto de los miembros de la familia como del entorno, las cuales generaran cambios en las interacciones de sus miembros.

Se da cumplimiento al primer objetivo lográndose compilar seis investigaciones del nivel internacional, seis investigaciones a nivel nacional y seis investigaciones a nivel regional-local, relacionadas con el estudio de la resolución de conflictos teniendo en cuenta el ciclo vital de las relaciones de pareja. Con ello se puede evidenciar el interés por realizar investigación a partir de la revisión de literatura.

De acuerdo a los aportes teóricos de las investigaciones sobre el ciclo vital de las relaciones de pareja, se presenta fortalezas debido a que los resultados de las investigaciones corroboran la teoría en cuanto a los conflictos que se presentan y como se abordan para superarlos. Presenta debilidades debido a que estas investigaciones no toman como objeto de estudio los nuevos modelos de pareja actual para determinar si el ciclo vital de las relaciones de pareja se desarrolla de igual manera que en el vínculo tradicional.

Por otra parte, se puede decir que el ciclo vital de las relaciones de pareja es una referencia útil para cualquier investigación ya sea desde el campo de la psicología o fuera de él, porque facilita la identificación de la etapa en la que se encuentra la pareja y a partir de ello se pueden identificar las tareas que se plantean para la etapa e indagar hasta qué punto el vínculo las está cumpliendo adecuadamente, o si se está comportando de acuerdo o no con los requerimientos de la etapa en que se encuentra, en lo que respecta a la resolución de conflictos.

En general de acuerdo con los resultados antes citados, aun cuando es escaso el número de investigaciones relacionadas con temática, en su mayoría los resultados son acordes con los

planteamientos teóricos de los conflictos y el ciclo vital de las parejas, y se han investigado diversas temáticas de interés, aunque las alternativas de solución de conflictos difieran.

El ciclo vital propone muchas diferencias de lo que vienen siendo las relaciones de pareja. En cada etapa de la vida acontecen situaciones muy contrarias a las demás, asimismo, sucede con las relaciones de pareja, puesto que los afrontamientos de problemas, la intensidad en la que se viven las relaciones y el grado de madurez pueden afectar en gran o menor medida las capacidades que tienen los integrantes de la relación para poder proponer, solucionar y abordar seriamente las complicaciones que puedan acontecerse.

Los conflictos son sucesos que siempre estarán presentes en el día a día de todo individuo, sin embargo, la idea de escapar de un conflicto parece casi imposible si no se pueden afrontar de manera estratégica mediante soluciones que promuevan manejarlas sin ningún inconveniente a mediano o largo plazo. Los conflictos, inmersos desde el inicio de la humanidad, han suscitado crecientes hitos históricos que han logrado cambiar el desarrollo sociocultural, antropológico o sociológico; el abordaje histórico es de alguna manera sustancial para poder interpretar las necesidades o requerimientos de cada población.

En el desarrollo humano, como se menciona en el ciclo vital, las experiencias vienen siendo muy importantes para que los individuos puedan adoptar, gracias a la asimilación o el aprendizaje, múltiples herramientas o estrategias que les permitirán resolver complejidades del devenir diario, bien sea en el ámbito laboral, educativo o en caso preciso como se trabajó en esta monografía, las relaciones de pareja. Muy frecuentemente la comunicación está latente como un ingrediente básico y prioritario de cada relación, no obstante, el hacer efectivo el mensaje y la comprensión que ambos

puedan adoptar como rol principal para dar solución a los problemas, viene siendo un factor trascendental al momento de poder llevar a cabo una asertiva resolución.

Se logró identificar que la comunicación, como suceso evolutivo sustancial en todos los seres humanos, ha sido de gran significancia al momento de poder mejorar los conflictos de pareja. Hay que tener en cuenta que a cada instante se están comunicando los individuos, pero lo más importante es que se logre optimizar la empatía, el autoconocimiento y el enriquecimiento personal de cada integrante. En muchos aspectos, la comunicación puede presentar inconvenientes, la mala interpretación, como se logró conocer en el proyecto, tiene a ser la principal causa.

Se pudo indagar, que en la resolución de conflictos, la estrategia más importante radica en centrar toda la atención en la solución y no volver al planteamiento una y otra vez. La mejor forma de mantenerse en la solución es emplear las reglas llevadas a cabo por la pareja para que construyan ideas. Las soluciones han de centrarse en definir cambios en las conductas de ambos y no solamente en las causas del problema. Siguiendo con la idea anterior, se logra interpretar que quienes cambian, empiezan cambiando todos, y el cambio conlleva a consecuencias positivas si se observa desde una perspectiva positiva en beneficio de un individuo o grupo.

Un entrenamiento en asertividad ha sido una buena forma de consensuar las soluciones. Sobre la lista de soluciones alternativas que se han generado se tienen en cuenta cada una de ellas. De esa evaluación ha de derivarse un consenso en la solución del problema. Es conveniente que el acuerdo se haga por escrito, porque obliga a una concreción mayor. A veces, si el cambio que se plantea es complicado, es conveniente planificarlo. Es preciso hacer un seguimiento de lo pactado para evaluar si se ha logrado la solución adecuada o es preciso hacer algún ajuste.

Los resultados de este permitieron ampliar los conocimientos respecto a las relaciones ampliar el campo de conocimientos acerca de las relaciones de pareja. La conclusión más importante obtenida es que el nivel de satisfacción en la pareja, tanto en personas casadas como en convivencia, está relacionado con la vinculación y cercanía emocional y sexual, así como también la capacidad de resolver constructivamente las diferencias. Esto nos lleva a la necesidad de continuar la investigación en esta materia, pues de este conocimiento podría contribuir no solo a comprender las dinámicas de pareja sino también intervenir en ellas cuando se presenten dificultades.

### **Recomendaciones**

La relación de pareja experimenta cambios en la medida que hace transición por las etapas de su ciclo vital, los cuales pueden tener una secuencia predecible. Cada una de las etapas requiere de la ejecución de nuevas tareas que contribuyan a alcanzar la adaptación en la etapa que se está

viviendo. Es necesario que las características de las etapas del ciclo vital como los cambios en sus roles, sus tareas, sus normas y responsabilidades, se estudien enmarcadas dentro del contexto sociocultural en que se encuentra inmersa las parejas, sabiendo que las diferencias culturales pueden incidir en que las alternativas empleadas para la resolución de conflictos.

Esta monografía permitirá al estudiante o investigador conocer las diferentes etapas del ciclo vital desde una perspectiva sistema, por lo cual, será de gran ayuda para consultar el estado del arte en los diferentes ámbitos. Es importante en un tiempo futuro realizar esta monografía compilatoria nuevamente para contrastar y discutir los resultados encontrados con el fin de establecer si el conflicto en las relaciones de pareja se mantiene estable o varía con el correr de los años.

En los últimos años la pareja tradicional, conformada por dos personas de distinto género y con los roles de género claramente definidos, ha dado paso a la conformación de un nuevo modelo de pareja como lo es la unión de personas del mismo sexo. Este nuevo en la sociedad ha causado controversia a través de los medios de comunicación, ya que es un tema que pretende garantizar a todos los derechos a conformar una familia o vínculo sentimental sin importar su condición sexual, apartándose del modelo tradicional de pareja heterosexual.

Se recomienda realizar estudios longitudinales que pongan a prueba la teoría del ciclo vital de las relaciones de pareja en los nuevos modelos de familias, para poder abordar aspectos no explorados, comprender que crisis pueden presentar y como se debe intervenir ante los procesos de cambio y adaptación entre las etapas. Esto serviría para que algunas partes de la sociedad que Ciclo vital de las relaciones de pareja.

Igualmente, falta abordar temáticas relacionadas con las disfunciones sexuales y como afecta esta situación la estructura de la pareja y la relación de sus miembros, a nivel jerárquico que podría ocurrir o socialmente como afectaría el vínculo. La falta de estudio de estas temáticas en referencia al ciclo vital deja un amplio campo de investigación.

El Diplomado “Abordaje Psicológico de las relaciones de pareja” debe ser una asignatura que forme parte del pensum académico del programa de psicología de la Universidad de Pamplona ya que permite al estudiante, comprender la dinámica de una relación de pareja, aportando herramientas para intervenir y deja el camino abierto para investigar o ampliar el conocimiento en esta área.

Se elabora una infografía como estrategia psicoeducativa para difundir lo referente al conflicto en las parejas.

## Referencias Bibliográficas

- Arias, W. (2013). Agresión y violencia en la adolescencia: La importancia de la familia. *Avances en Psicología*, 21(1), 23-34.
- Armenta Hurtarte, C., Sánchez Aragón, R., y Díaz Loving, R. (2014). Exploración e identificación de los determinantes de la satisfacción marital: contexto, individuo e interacción.
- Asociación MATIZ. (2015). Resolución Pacífica de Conflictos. Guía de recursos y experiencias prácticas para educadores/as. *DUIN*.
- Bautista, E. Reyes, L., y Lemus, Y.(2018). *Una mirada a la violencia intrafamiliar en el municipio de Zetaquirá, Boyacá entre los años 2016 y 2017* (Tesis de Especialización). Universidad La Gran Colombia, Bogotá.
- Bautista, N. (2011). *Proceso de la investigación cualitativa. Epistemología, metodología y aplicaciones*. Bogotá: Manual Moderno.
- Becerra Mateus, M., Mayorga Porras, A., y Perez Rojas, Y. (2019). *Estilos de comunicación en parejas de Bucaramanga* (Tesis de Pregrado). Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga.
- Bedoya, M., y Correa, M. (2016). Problemáticas en la relación de pareja y de padres e hijos de los consultantes del Centro de Familia de la UPB. *Revista de la Facultad de Trabajo Social*, 31(31), 75-92.

- Blandón-Hincapié, Aleida Isabel, & López-Serna, Lina María. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 505-517.
- Bonache, H; Ramírez-Santana, G; y Gonzalez-Mendez, R. (2016). Estilos de resolución de conflictos y violencia en parejas de adolescentes. *Redalyc*, 16(3).
- Capafons, J., y Sosa, C. (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: el respeto interpersonal. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 23(1).
- Cañete, E. P., y Novas, F. P. (2012). Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional.
- Caracol Radio (2019). Aumenta violencia contra la mujer en la región: Unidad de Víctimas. Recuperado de: [https://caracol.com.co/emisora/2019/11/25/cucuta/1574698776\\_949865.html](https://caracol.com.co/emisora/2019/11/25/cucuta/1574698776_949865.html)
- Carrasco, A., y Schade, N. (2013). Estrategias que utilizan las educadoras de párvulos en el aula inicial para abordar los conflictos entre niños y niñas de 4 a 6 años de edad. *Psicoperspectivas*, 12(2),103-116.
- Castellano, M., Virviescas, J., Castro, E., Alvarino, C., Pinzón, B, y Gutiérrez, R. (2017). Resolución de conflictos para el fomento de la cultura de paz: importancia de los medios de comunicación alternos en Colombia. *Revista La Sallista de Investigación*, 14 (1), 56-65.
- Ciscar, C. Rubio,M. (2003).El conflicto de pareja como variable asociada a la violencia de género contra la mujer: consecuencias sobre la salud sexual y mental Felipe hurtado. Centro de Orientación Familiar y Sexualidad, Centro de Salud Fuente San Luis, Valencia ^ Centro de Orientación Familiar y Sexualidad, Hospital Doctor Peset.

- Correa, N., y Rodríguez, J. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1),89-96.
- 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*, 3(3), 207-217.
- Cortés-Ayala, M. L., Bringas, C., Rodríguez-Franco, L., Flores, M., Ramiro-Sánchez, T. y Rodríguez, F. J. (2014). Unperceived dating violence among Mexican students. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14, 39-47.
- CNN en Español (2019). En Colombia aumentó la violencia contra las mujeres en el último año. Recuperado de: <https://cnnespanol.cnn.com/2019/03/08/en-colombia-aumento-la-violencia-contra-las-mujeres-en-el-ultimo-ano/>
- de Galindo, L., & de LLergo, A. (2017). Desarrollo comunitario y calidad de vida. *Revista Panamericana de Pedagogía. Saberes y quehaceres del pedagogo*, (4).
- De la Peña, A., y Lozano, J. (2017). Transformando conflictos en familias del suroriente de barranquilla: una experiencia desde la investigación acción participación (IAP). *Psicología & Sociedad*, 29,1-9.
- Delitos (2019). La violencia contra la mujer empeora en los últimos meses. Semana. Recuperado de: <https://www.semana.com/nacion/articulo/cifras-de-violencia-contra-la-mujer-en-2018-y-2019/604118>
- Flores, M., Díaz, R. y Rivera, S. (2004). Validación psicométrica del inventario de negociación del conflicto en parejas de una subcultura tradicional. *Revista RIDEP*, 17(1), 39-55.

- Forero (2019). Cada 36 horas asesinan a una mujer que había denunciado maltrato. *El Tiempo*. Recuperado de: <https://www.eltiempo.com/politica/congreso/violencia-contra-la-mujer-estadisticas-mujeres-asesinadas-2019-416908>
- González, P., Mesa, Y., Zayas, A., & Molinero, R. (2018). Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 67-76.
- López, M., Rivera, S., García, M., y Reidl, L. (2013). Estilos de comunicación como predictores del manejo de conflicto en el noviazgo. *Psicología Iberoamericana*, 21(1), 24-31.
- Morales, D. (2016). (Tesis de Especialización). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango.
- Peña, P., Sánchez, J., Ramírez, J., y Menjura, M. (2017). La convivencia en la escuela. Entre el deber ser y la realidad. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, 13(1), 129-152.
- Fernández-Jiménez, C. (2012). Ciclos vitales en las relaciones de pareja.
- Fruzzetti, A. (2015). *La pareja altamente conflictiva. Guía de terapia dialéctico-conductual para encontrar paz, intimidad y reconocimiento*. Barcelona, España: Desclée de Brouwer.
- García, T., García, L., González, R., Carvalho, J., y Catarreira, S. (2016). Revisión metodológica de la triangulación como estrategia de investigación. *CIAIQ2016*, 3.
- García, F. E., Fuentes Zarate, R., y Sánchez Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 14(2), 284-302.

- Garrido-Macías, Marta, Valor-Segura, Inmaculada, & Expósito, Francisca. (2017). ¿Dejaría a mi pareja? Influencia de la gravedad de la transgresión, la satisfacción y el compromiso en la toma de decisión. *Psychosocial Intervention*, 26(2), 111-116.
- Garaigordobil, M. (2017). Conducta antisocial: conexión con bullying/cyberbullying y estrategias de resolución de conflictos. *Psychosocial Intervention*, 26(1), 47-54.
- González, J. A. R. (2014). *Manual de orientación y terapia familiar:(Enfoque sistémico teórico-práctico)*. ACCI (Asociación Cultural y Científica Iberoamericana).
- Guzmán, M., y Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psyche (Santiago)*, 21(1), 69-82.
- Henaó, N. B., y Valentín, C. Y. (2015). Desarrollo del programa familias con bienestar bajo el enfoque sistémico, construccionista. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1), 91-98.
- Isaza, L.(2011). Causas y estrategias de solución de conflictoS EN Las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios. Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello – Colombia
- Jaen-Cortés, C., Rivera-Aragón, S., Reidl-Martínez, L., y García-Méndez, M. (2017). Violencia de pareja a través de medios electrónicos en adolescentes mexicanos. *Acta de investigación psicológica*, 7(1), 2593-2605.
- López, M. S., Rivera, S., García, M., y Reidl, L. (2013). Estilos de comunicación como predictores del manejo de conflicto en el noviazgo. *Psicología iberoamericana*, 21(1), 24-31.
- López, M., Rivera, S., y García, M., y Reidl, L. (2013). Estilos de comunicación como predictores del manejo de conflicto en el noviazgo. *Psicología Iberoamericana*, 21(1),24-31.

- Martínez Meneses, J. D. (2018). *Estrategias de manejo de conflictos y nivel de inversión en parejas que asisten y no asisten a un grupo religioso de ayuda marital* (Tesis de Pregrado).
- Molina, R. T. (2005). La calidad de vida, su importancia y cómo medirla. *Salud uninorte*, (21), 76-86.
- Moraima, M. y Auxiliadora, L. (2008). El análisis de contenido: una forma de abordaje metodológico. *Laurus*, 14(27), 129-144.
- Moral, J. y López, F. (2012). “Modelo recursivo de reacción violenta en parejas válido para ambos sexos”, *Boletín de Psicología*, 105: 61-74.
- Navarro Gelves, Y., Arevalo Rueda, A. D. (2019). *Prevalencia en violencia de parejas de estudiantes de una institución de educación superior en Bucaramanga* (Tesis de Pregrado). Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga.
- Niño-Vega, N.(2018). Violencia armada y género: análisis de la relación a partir de los relatos de vida de jóvenes mujeres de la ciudad de Cúcuta y su área metropolitana. *Revista Eleuthera*, 19, 149-167.
- Novo, M., Herbón, J., y Amado, B. (2016). Género y victimización: efectos en la evaluación de la violencia psicológica sutil y manifiesta, apego adulto y tácticas de resolución de conflictos. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 7(2), 89-97.
- Ortega, J. (2012). El vínculo de pareja: Una posibilidad afectiva para crecer. *Revista Electrónica Educare*, 16, 23-30.
- Otzen, T. y Manterola C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1):227-232.

- Ortiz, D. (2014). Bases para la construcción de una psicología sistémica. *Sophía*, (16), 84-98.
- Ovidio, C., Restrepo, D. y Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 39(3), 166-173.
- Pérez, E., y Gutiérrez, D. (2016). El conflicto en las instituciones escolares. *Ra Ximhai*, 12(3), 163-180.
- Pérez-Casas, E., Manotas-Sierra, C. A., Medina-Vides, A. R., y Hernández-Bustamante, O. L. (2017). Técnicas psicodramáticas orientadas a la resolución de conflictos en una pareja: estudio cualitativo. *Búsqueda*, 4(19), 176-190.
- Pérez-Casas, E., Manotas-Sierra, C. A., Medina-Vides, A. R., & Hernández-Bustamante, O. L. (2017). Técnicas psicodramáticas orientadas a la resolución de conflictos en una pareja: estudio cualitativo. *Búsqueda*, 4(19), 176-190.
- Pérez-Gallardo, E., Álvarez, J., Aguilar, J., Fernández, J., y Salguero, D. (2013). El diálogo como instrumento para la resolución de conflictos en escolares de educación secundaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 184-194.
- Pérez, A. C., León, N. K. Q., Coronado, E. A. G. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e investigación en psicología*, 22(1), 58-65.
- Pichiule, M., Gandarillas Grande, A. M., Díez-Gañán, L., Sonogo, M., y Ordobás Gavín, M. A. (2014). Violencia de pareja en jóvenes de 15 a 16 años de la Comunidad de Madrid. *Revista española de salud pública*, 88(5), 639-652.

- Ramírez-Rodríguez, M. H., & Ariza-Sosa, G. R. (2015). Lo político de la violencia en las relaciones de pareja como problema de salud pública. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(3), 517-525.
- Reboredo, F., Mazadiego, T. y Villegas, J. (2011). Intervención para el incremento de la comunicación y la percepción de apoyo en parejas de adultos jóvenes. *Revista Científica Electrónica de Psicología*. 12, 27-45.
- Rengifo, G.(2014). La comunicación asertiva, un camino seguro hacia el éxito organizacional.
- Rey-Anacona, C, Martínez-Gómez, J., Castro-Rodríguez, P., y Lozano-Jácome, L. (2020). Evaluación de un programa de tratamiento para los malos tratos en el noviazgo. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 78-91.
- Rey Anacona, C., Martínez Gómez, J., y Londoño Arredondo, N. (2017). Diferencias entre adolescentes del área rural-urbana en malos tratos durante el noviazgo. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13(2), 159-168.
- Reyna, J. M., Salcido, M. R. E., & Arredondo, A. P. (2013). Análisis del ciclo vital de la estructura familiar y sus principales problemas en algunas familias mexicanas. *Alternativas en psicología*, 17(28), 73-91.
- Rinaldi, C.M. y Howe, N. (2003). Perceptions of constructive and destructive conflict within and across family subsystems. *Infant & Child Development*, 12(5), 441-459.
- Sánchez, R., García, M., y De Andrade, A. (2018). Tácticas de resolución de conflicto en las relaciones de pareja: validación en dos ciudades de México y una de Brasil. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(1), 51-62.

- Sheehan, B. E., Murphy, S. B., Moynihan, M. M., Dudley-Fennessey, E., & Stapleton, J. G. (2015). Intimate partner homicide: New insights for understanding lethality and risks. *Violence against women, 21*(2), 269-288.
- Sotelo, M. C. (2019). Relación entre el tiempo de unión de la pareja, intimidad sexual y estilos de resolución de conflicto. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 1*(2), 276-286.
- Suárez, C. (2017). Modelo negociador-narrativo: modelos conjuntos de mediación. *Intervención psicoeducativa en la desadaptación social: IPSE-ds, 10*(10), 35-44.
- Triana, A. F., y Velásquez, A. M. (2014). Comunicación asertiva de los docentes y clima emocional del aula en preescolar. *Voces y silencios. Revista Latinoamericana de Educación, 5*(1), 23-41.
- Varela, R., Ávila, M. y Martínez, B. (2013). Violencia escolar: Un análisis desde los diferentes contextos de interacción. *Psychosocial Intervention, 22*(1), 25-32.
- Vélez, L. (2017). *Relación de Pareja: ¿Satisfacción o Insatisfacción Conyugal?* (Tesis de Maestría). Pontificia Universidad Javeriana, Santiago de Cali.
- Verdugo, M. (2018). Todos somos todos: derechos y calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y mayores necesidades de apoyo.
- Vicente, B., Saldivia, S., & Pihán, R. (2016). Prevalencias y brechas hoy: salud mental mañana. *Acta bioethica, 22*(1), 51-61.
- Villamediana, J., Donado, A., Zerpa, C.E. (2015). Estilos de manejo de conflictos, inteligencia emocional y desarrollo moral. *Revista Dimensión Empresarial, vol. 13, núm. 1, p. 73-94*

Yáñez Canal, H., Ferrel Ortega, F. R., Ortiz González, A. L., & Yáñez Canal, G. (2017). Efectos de la mentira en las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios heterosexuales. *Psicología desde el Caribe*, 34(1), 71-90.

Zúñiga, M. P., García, R., y Araya, A. X. (2019). Fragilidad y su correlación con calidad de vida y utilización de los servicios de salud en personas mayores que viven en la comunidad. *Revista médica de Chile*, 147(7), 870-876.