

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE PSICOLOGIA



Percepción Sobre La Resolución De Conflicto De Pareja En Una Comunidad
Universitaria En Norte De Santander

Presentado Por:

July Andrea Ramírez Simarra

Angélica Del Mar Castro

Pamplona, Colombia

2018

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	4
Palabras claves:	4
Abstract	5
Introducción	6
Justificación	8
Objetivos	10
Objetivo general	10
Objetivos específicos	10
Formulación del problema	11
Planteamiento de problema	11
Descripción del problema	12
Estado del arte	13
Internacional	13
Nacional	17
Regional	21
Marco teórico	25
CAPITULO UNO: Psicología del conflicto.	25

CAPITULO DOS: Relación de parejas	34
CAPITULO TRES: Psicología Positiva	47
Metodología	53
Tipo De Investigación	55
Técnicas	55
Validez y confiabilidad	56
Triangulación Poblacional	56
Juicio De Expertos	57
Análisis de Resultado	58
Análisis General	70
Conclusión Y Discusión	72
Recomendaciones	75
PROPUESTA	75
ESTACIONES CONFLICTIVAS	75
Conclusiones	90
ANEXOS	93
Bibliografía	98

Resumen

El presente trabajo de investigación consiste en el análisis de la percepción sobre la resolución de conflictos de pareja en la Universidad de Pamplona extensión Villa del Rosario, así mismo cuenta con tres capítulos donde se despliega información de los conflictos más comunes en pareja, los modos de resolverlos y luego la importancia de la psicología positiva en el conflicto. Así mismo la metodología a trabajar en esta investigación es de tipo cualitativo, transversal descriptivo. La población que se trabajó fueron docentes y estudiantes de psicología y docentes de fonoaudiología. La técnica utilizada para la recolección de datos fue una Entrevista Semi-estructurada, donde se logró evidenciar una percepción tanto positiva como negativa a la hora de resolver conflictos en las parejas, y se brindaron herramientas concretas para estos mismos.

Palabras claves:

Conflicto, Pareja, Psicología Positiva, Modos, Resolución, estrategias.

Abstract

The present work of investigation consists of the analysis of the perception on the resolution of conflicts of pair in the University of Pamplona extension Villa of the Rosary, also counts on three chapters where information of the conflicts most common in pair unfolds, the ways to resolve them and soon the importance of positive psychology in the conflict. Also the methodology to work in this investigation is of qualitative, cross-sectional type descriptive. The population that worked was teacher and students of psychology and of phonoaudiology. The instrument used for the data collection was a semi structured interview, where it was managed to demonstrate a positive perception as much negative at the time of solving conflicts in the couples, and concrete tools for these same ones offered.

Keywords:

Conflict, Couple, Positive Psychology, Modes, Resolution, strategies.

Introducción

En el siguiente trabajo se pretende analizar las percepciones que presentan estudiante, profesores de psicología y profesores de fonoaudiología sobre los conflictos en las relaciones de pareja, teniendo en cuenta que el conflicto es inherente a la sociedad, a través de él se generan cambios que marca un punto de referencia en esta. En un primer momento vale la pena decir que en Colombia, durante las dos últimas décadas, se incrementó los conflictos entre las parejas Fuquen (2003), dando auge a los diferentes modos de resolución de los conflictos.

Cabe destacar que el trabajo se fragmento en tres capitulos; el primer capítulo se centra en la definición de conflicto, donde “El conflicto es una situación de confrontación de dos o más protagonistas, entre los cuales existe un antagonismo motivado por una confrontación de intereses” Fernández, 1999 citado por Aguirre); también se nombran algunas teoría sobre el conflicto, y las principales raíces del conflicto. Así mismo, en el segundo capítulo se centra en las relaciones de pareja, teniendo en cuenta que una pareja es la unión de dos personas, de sexo indistinto, en un determinado momento, que mantienen relaciones sexuales, y que poseen un proyecto en común. (Pieretto, 2010), por consiguiente se complementa el capítulo con los problemas más comunes de y modos de resolverlos. Para continuar en el tercer capítulo se incluye la psicología positiva como factor importante para la prevención de los conflictos desde la salud, hábitos de saludables, control de las emociones y la buena comunicación.

Para finalizar la investigación es de tipo cualitativa; se presentan los resultados obtenidos por medio de la entrevista semi-estructurada en una matriz, los resultados apuntaron a que la resolución de conflicto se resuelve de manera positiva y a través de distintas herramientas o estrategias establecidas antes este conflicto, también que se pueden generar dos distintas formas de resolver estos conflictos, tanto positivos como negativos, lo cual llevo a realizar una

propuesta, que se aplicara en la universidad de pamplona, especialmente para las materias entrevista psicológica, diseños de intervención y psicología jurídica, con el fin de que estudiantes de psicología adquirieran nuevos conocimientos y herramientas para resolver un conflicto de pareja

Justificación

Estudios sobre los conflictos y la forma de resolverlos en las relaciones de pareja han tenido auge en las últimas dos décadas, intereses conjuntos dados entre las ciencias de la Educación, Salud, Humanas y Sociales, aportan al desarrollo humano y al mejoramiento de los estilos de vida en pareja. Varias de las miradas se han centrado en el abordaje clínico desde las desadaptaciones, otros desde las adaptaciones en el ciclo vital y muchos otros desde la psicología positiva donde el amor, la resiliencia, la sabiduría para la toma de decisiones y la resolución de conflictos desde la promoción de la vida afectiva con satisfacción, el manejo de la esperanza y el optimismo alimentan la vida cotidiana de la parejas. Cuando las condiciones no son las óptimas y el pesimismo es un elemento presente, la confrontación de los conflictos no aporta al desarrollo de los proyectos de vida colectivos entre dos personas que viven una relación de pareja.

Es importante reconocer como lo afirma (Vinyamata, 2001), que el conflicto es un fenómeno propio de los seres vivos que ha estado presente en todas las épocas y edades, afectando considerablemente la vida de las personas y su contexto social. La forma de enfrentarlos y manejarlos juega un papel importante en la toma de decisiones positivas que generan convivencia adaptativa.

Otros teóricos, tales como Jares (2002), enuncian el conflicto como la esencia de un fenómeno de incompatibilidad entre personas o grupos y hace referencia tanto a los aspectos estructurales como a los personales, es decir, que el conflicto existe cuando se presenta cualquier tipo de actividad incompatible y es sumamente importante que se genere una resolución en las que se vean beneficiadas las dos partes, sin dejar de lado que los conflictos no

van a terminar. Es relevante resaltar que existen conflictos que dan resultados tanto positivos como negativos, teniendo en cuenta que los positivos pueden llegar a la resolución y los negativos no.

Los conflictos positivos y negativos, son fuentes de estrés que exigen a la pareja poner en marcha sus habilidades de comunicación y de resolución de conflictos, además de la motivación para mantenerse juntos y la capacidad de reconocer las debilidades delante del otro y que el otro las reciba sin castigarlas. Fuquen (2003)

La Educación Superior forma en las facultades de Psicología profesionales desde perfiles específicos, con la exigencias de calidad teniendo en común que deben estar preparados para enfrentar y movilizar los cambios sociales de acuerdo a las necesidades de los contextos, desde aquí es esencial que comprendan un contexto colombiano donde la vida diaria genera conflictos sociales, familiares y personales, desde una multi-causalidad, por lo tanto es indispensable conocer las percepciones que se tienen sobre la resolución de conflictos en las relaciones de pareja y la forma de acompañar los procesos adaptativos en la vida en pareja como eje central de la familia quien a su vez construye las dinámicas sociales específicas.

Teniendo en cuenta lo anterior se quiere indagar en la percepción de los profesores de la universidad de Pamplona que sean formadores en el programa de psicología y fuera de ella, al igual que de estudiantes del diplomado de psicología de la resolución de conflictos del semestre 2018-I en Villa del Rosario, en relación a resolución de conflictos en las parejas, y así mismo recomendar formas de reconciliación.

Objetivos

Objetivo general

Analizar las percepciones de docentes del programa de psicología y fonoaudiología y estudiantes del diplomado resolución de conflictos en la extensión de Villa del Rosario de la Universidad de Pamplona a través de una entrevista estructurada con el fin de recomendar formas de abordar los conflictos de relaciones de pareja.

Objetivos específicos

- Describir la percepción de docentes de Fonoaudiología y Psicología junto a la de estudiante de diplomado en relación a la psicología del conflicto desde la entrevista semi-estructurada.
- Analizar cuáles son los tipos y formas de conflictos percibidos por docentes y estudiantes de la universidad de pamplona de la facultad de salud, como más comunes en las parejas.
- Conocer la percepción en cuanto a las perspectivas de resolución de conflictos en las relaciones de pareja de forma adaptativa desde profesionales de la salud y estudiantes de psicología
- Recomendar posibles formas de abordar la resolución de conflicto de pareja desde la psicología positiva ,con el fin de sugerir modos de resolver los conflictos

Formulación del problema

¿Cuáles son las percepciones que se tienen sobre los modos de resolver conflictos en pareja desde la perspectiva de docentes y estudiantes de la facultad de salud de la universidad de pamplona, que puedan dar recomendaciones de acompañamiento desde la psicología positiva?

A través de esta pregunta problema queremos llegar al punto de identificar o ver las distintas percepciones que tienen los docentes y estudiantes del diplomado sobre el conflicto de pareja y que solución podría llegar a mejorar estos conflictos de pareja de un modo diferente.

Cuáles son los modos de resolver conflictos en pareja desde la perspectiva de docentes y estudiantes de la facultad de salud de la universidad de pamplona.

Planteamiento de problema

En Colombia, durante las dos últimas décadas, los conflictos entre parejas se han incrementado de una manera considerable, persistiendo factores sociales que sirven de base para las condiciones que motivan la forma como evoluciona la sociedad. Estos conflictos se han manejado por fuera de la justicia formal, a través de mecanismos alternativos como la mediación y la conciliación en donde todos se vean beneficiados. Fuquen (2003)

A nivel nacional, Norte de Santander ocupa el quinto lugar en el país, en número de casos de violencia contra la mujer, según datos de la Defensoría del Pueblo, regional Norte de Santander, ya que en lo corrido del año 2016, se produjeron 21 homicidios contra mujeres, cifra que se acerca a la del año anterior, cuando se registraron 29 casos.

Descripción del problema

En un informe de Calidad De Vida 2015 realizado en Cúcuta por Fundación Corona, Cámara De Comercio De Cúcuta, Universidad Libre-Seccional Cúcuta, Fundación Ecopetrol - FUNDESCAT Y Diario La Opinión, se generaron conflictos en parejas que llevo a la violencia como medio de solución, en 2014 se presentaron 1.005 casos de violencia de parejas, 21% más que en 2013.

Cabe destacar que los conflictos en la pareja generan también problemas en los hijos según García (2004) que pueden ser de conducta, depresión y problemas para alcanzar la intimidad en el futuro.

Es importante agregar que los resultados de los conflictos según García (2004), “enferman mentalmente (depresión, trastorno bipolar, bebida, violencia,..) Y físicamente (corazón, cáncer, enfermedades inmunológicas, dolor crónico...). Hasta aumentan la probabilidad de accidentes de tráfico, incluidos los mortales. Y refiere que en los conflictos se establecen formas de conductas que se hacen crónicas.

Estado del arte

Internacional

Estrategias De Resolución De Conflictos En La Pareja: Negociando En Lo Cotidiano

Artículo, Badajoz, España

Correa Rodríguez, Nieves; Rodríguez Hernández, Juan A. (2014)

Resumen

Los conflictos son situaciones normales en la vida familiar. Suponen oportunidades para el crecimiento personal y el fortalecimiento de las relaciones familiares, siempre que se aborden con estrategias constructivas en las que prime la negociación, los compromisos y los acuerdos. El empleo frecuente de estrategias destructivas en los conflictos cotidianos se asocia a un creciente malestar en la familia poniendo en peligro la continuidad del proyecto familiar. Las parejas muestran dificultades para poner en marcha cursos de acción que culminen en acuerdos y compromisos. Lo que resulta comprensible si consideramos que los conflictos y las estrategias de resolución son situaciones complejas. Este trabajo ofrece un análisis del conflicto cotidiano en la pareja los conflictos contemplando las variables que mediatizan el uso de las estrategias de resolución y los procesos transaccionales que caracterizan estos episodios.

Conclusión

Entender los conflictos como espacios potenciales para el desarrollo personal y para estrechar y fortalecer los lazos familiares, es sin duda, un motivo suficiente para detenernos en el análisis de este tipo de situaciones. En especial, se sugiere la necesidad de indagar las tácticas

relacionadas con los procesos de negociación, más que las negativas. Tanto para potenciar resoluciones positivas como para detectar los patrones que dan lugar a que las parejas fracasen en culminar un acuerdo o un compromiso, aun habiendo partido de estrategias de negociación.

Mecanismos Alternativos De Resolución De Conflictos: Un Acceso A La Justicia Consagrado Como Derecho Humano En La Constitución Mexicana

Wendolyne Nava González; Jorge Antonio Breceda Pérez (2017)

Resumen

La Constitución federal mexicana, a partir de la reforma del artículo 17 del 18 de junio de 2008, introduce al orden jurídico nacional los mecanismos alternativos de resolución de conflictos como un derecho humano. Es así como la justicia alternativa alcanza su punto más alto, en virtud de que la norma constitucional la establece como obligatoria para todas las áreas del derecho. Siguiendo la directriz que señala la Constitución en la materia, el presente artículo a través un análisis crítico de la nueva Ley de Justicia Alternativa del Estado de Chihuahua, como caso de estudio, busca determinar si la normativa estatal garantiza un verdadero acceso a la justicia mediante los mecanismos alternativos de resolución de conflictos.

Conclusiones

Así, la respuesta de las entidades federativas en relación al mandato constitucional de implementar mecanismos alternativos de solución de conflictos ha sido muy positiva, en virtud de que se han expedido leyes y creado instituciones proveedoras de estos servicios en prácticamente todo el país. Sin embargo, a casi una década de la reforma constitucional de 2008, los ADR aún no han logrado consolidarse en México de la forma esperada.

Relación Entre las Estrategias de Manejo del Conflicto y la Percepción de la Violencia Situacional en la Pareja

María del Pilar Méndez Sánchez; Mirna García Méndez (2015)

Resumen

Se buscó determinar si las estrategias de manejo del conflicto influyen en la violencia situacional en la pareja. A una muestra de 342 participantes se le aplicó la Escala de Estrategias de Manejo de Conflicto y la Escala de Violencia en la Pareja. Los resultados indicaron que los hombres muestran mayor afecto, tiempo y acomodación que las mujeres ante los conflictos de pareja; sin embargo, ellas perciben más violencia física y económica, así como mayor intimidación y humillación/devaluación. Un modelo estructural para el análisis de los datos mostró que la violencia fue predicha por las dimensiones de las estrategias de manejo del conflicto de evitación, tiempo, afecto, acomodación y reflexión/comunicación.

Conclusiones

En cuanto a las diferencias por sexo en los factores de la escala de Estrategias de Manejo del Conflicto se encontraron diferencias en el factor de afecto, siendo los hombres quienes puntuaron más alto. Al parecer, en este estudio los hombres emplean el ser cariñosos y amorosos con la pareja como estrategia de resolución de conflictos.

Apego Y Perdón En El Contexto De Las Relaciones De Pareja

Mónica Guzmán, María Pía Santelices, Caterina Trabucco

CHILE

2015

RESUMEN

La teoría del apego permite comprender diversos aspectos del funcionamiento interpersonal, entre ellos, la capacidad para perdonar. El objetivo de este estudio fue evaluar la asociación entre las dimensiones del apego adulto (ansiedad del abandono y evitación de la intimidad) y el perdón de transgresiones ocurridas en el contexto de relaciones de pareja. Asimismo, se buscó comparar el peso predictivo de ambas dimensiones sobre el perdón. Para ello, 647 estudiantes universitarios completaron medidas de auto-reporte del apego romántico y del perdón. Los análisis con ecuaciones estructurales permiten concluir que tanto la ansiedad como la evitación estuvieron asociadas a menor perdón. Además, se constató que las personas con alta evitación evidencian mayor dificultad para perdonar que aquellas con alta ansiedad.

Nacional

Percepción De La Experiencia De Violencia Doméstica En Mujeres De Maltrato De Pareja

BOGOTA

2015

JANETH ELIZABETH MOLINA, JAIME HUMBERTO MOLINA

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo comprender las percepciones que sobre la violencia doméstica tiene un grupo de mujeres víctimas de la misma. Para tal fin, se llevó a cabo una investigación de tipo cualitativo bajo la técnica de grupos focales. Las participantes de la investigación fueron nueve mujeres víctimas de la violencia doméstica, con edades comprendidas entre los 25 y 60 años, atendidas en una ONG de la ciudad de Bogotá. Se encontró que las mujeres tienen una percepción negativa de sí mismas, aprendida desde sus familias de origen, pues minimizan muchas de sus capacidades y evalúan sus habilidades como inferiores a las de los hombres.

Fuquen Alvarado, María Elina (2003)

Resumen

Los conflictos persisten en los factores sociales que motivan la forma como evoluciona la sociedad. Surgen en el desarrollo de acciones incompatibles, de sensaciones diferentes; responden a un estado emotivo que produce tensiones, frustraciones; corresponden a la diferencia entre conductas, la interacción social, familiar o personal. En Colombia, como en la sociedad en general, el conflicto es inevitable a la condición y al estado natural del ser humano; sin embargo, la realidad ha demostrado que la convivencia es cada vez más compleja. La problemática ha desbordado la capacidad de respuesta y de manejo de los mecanismos tradicionales para manejarlo, por lo cual es necesario afrontarlo desde una perspectiva positiva como una oportunidad de aprendizaje; como un reto y un desafío intelectual y emocional que refleje experiencias positivas y se conviertan en un motor de desarrollo que permitan asumir y enfrentar un proceso continuo de construcción y reconstrucción del tejido social desde la teoría no-violenta que motive al cambio. El presente artículo pretende ser un referente para intervenir en un proceso de resolución de conflictos que va desde el manejo de las características, componentes, tipos, niveles y efectos del conflicto mismo, hasta las personalidades conflictivas, y fomentar el desarrollo de estrategias y habilidades para su resolución, a través de formas alternativas como la negociación, la mediación, la conciliación y el arbitraje, permitiendo que los actores involucrados sean gestores de cambio.

Conclusiones

Se trata de un proceso o conjunto de actividades a través del cual las personas o partes involucradas en un conflicto pueden resolverlo mediante un acuerdo satisfactorio. Adicional a las partes, interviene una persona imparcial denominada conciliador, que actúa con el consentimiento de las partes o por mandato de la ley, para ayudar a los actores a llegar a un acuerdo que los beneficie. La conciliación es un proceso de civilidad porque los acuerdos son el resultado del ejercicio pacífico y democrático del derecho a la controversia, en el cual se involucra de manera directa a los actores interesados en arreglar las diferencias, procurando acuerdos recíprocos y satisfactorios sin que se presenten vencidos ni vencedores, activando la comunicación, reduciendo y aliviando las tensiones, y evitando la escalada del conflicto. Por lo tanto, es necesario comprender acertadamente el conflicto para verlo como una totalidad y una fuente de transformaciones que contribuyen al crecimiento y evolución de los diferentes grupos sociales entre ellos, el sistema familiar, permitiendo relaciones más gratificantes y no la dominación y la imposición, así como la visión «tú pierdes, yo gano».

Relación Entre las Estrategias de Manejo del Conflicto y la Percepción de la Violencia
Situacional en la Pareja

MARÍA DEL PILAR MÉNDEZ SÁNCHEZ MIRNA GARCÍA MÉNDEZ

Universidad Nacional Autónoma de México, México, D. F., México

2014

Resumen

Se buscó determinar si las estrategias de manejo del conflicto influyen en la violencia situacional en la pareja. A una muestra de 342 participantes se le aplicó la Escala de Estrategias de Manejo de Conflicto y la Escala de Violencia en la Pareja. Los resultados indicaron que los hombres muestran mayor afecto, tiempo y acomodación que las mujeres ante los conflictos de pareja; sin embargo, ellas perciben más violencia física y económica, así como mayor intimidación y humillación/devaluación. Un modelo estructural para el análisis de los datos mostró que la violencia fue predicha por las dimensiones de las estrategias de manejo del conflicto de evitación, tiempo, afecto, acomodación y reflexión/ comunicación.

Regional

Lo Político De La Violencia En Las Relaciones De Pareja Como Problema De Salud Pública

María Himelda Ramírez-Rodríguez¹ • Gladys Rocío Ariza-Sosa

2015

RESUMEN

Este artículo de opinión relaciona diferentes matices de la violencia en las relaciones de pareja como problema de salud pública con énfasis en sus dimensiones políticas en Colombia a partir de los resultados de varios ejercicios investigativos de las autoras que abarcan una revisión bibliográfica narrativa exhaustiva, la observación profesional sistemática, los diálogos y consultas con especialistas de diferentes campos, la participación en distintos proyectos de investigación y en escenarios de activismo. La pregunta por la salud del amor en Colombia interroga las elecciones que concurren en las decisiones de conformar parejas, el cómo afrontar escenarios de conflicto, infligir y tolerar tratos que pueden devenir en violencia. La violencia en las relaciones de pareja en Colombia se ha venido constituyendo en un problema político que merece atención social y estatal, en un ambiente complejo de confrontaciones entre las tradiciones patriarcales que desestiman su relevancia y las transformaciones propiciadas por los movimientos feministas en alianza con otros sectores sociales que pretenden posicionarla como un inadmisible ético, lo cual significa avanzar en la construcción de las violencias contra las mujeres como un intolerable.

"Buenas Prácticas para Superar el Conflicto" Cinco estudios de caso en Santander, Colombia

Artículo, Bucaramanga, Colombia

Lamus Canavate, Doris; Flórez Pinilla, Katherine (2008)

Resumen

El Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo, Colombia, ha construido el Banco de “Buenas Prácticas para superar el conflicto” que recoge 309 experiencias en todo el país. De estas experiencias ha seleccionado un número reducido de ellas con el propósito de profundizar en su conocimiento e identificar en ellas rasgos característicos del proceso, de los actores, sus acciones, métodos y contexto, con el fin de elaborar un instrumento que permita evaluar, fortalecer y servir de guía a las experiencias existentes y a las nuevas. En este trabajo de investigación, además de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, participan la Universidad del Norte, en Barranquilla, la Universidad EAFIT, de Medellín, ICESI, de Cali y la Universidad del Cauca, en Popayán.

Conclusiones

En cada experiencia hay una riqueza de “claves” de buenas prácticas, tal vez la más importante, la perseverancia y la capacidad de sobrevivir en la adversidad de circunstancias que les ha tocado afrontar. También la solidaridad y el respeto a la diferencia.

Satisfacción Sexual, Satisfacción Marital Y La Comunicación En Estudiantes De Psicología

Departamento de psicología, universidad de pamplona - Trabajo de grado no publicado

Elmer Cagua Rojas; Luis Miguel Caicedo Peñaranda (2013)

Resumen

En esta investigación se plantea como objetivo principal describir el nivel de satisfacción sexual, satisfacción marital, y las estrategias comunicativas utilizadas en la relación de parejas de los estudiantes universitarios mediante la aplicación de tres instrumentos que permitieron aportar el análisis de la dinámica de las relaciones de parejas, es realizado en pamplona, a través de un estudio cuantitativo, bajo el diseño descriptivo de tipo transversal; el primer instrumento utilizado corresponde a la Escala De Intimidad Sexual En La Pareja, creado por Pantaleón y Sánchez (2006) en México, el segundo instrumento fue la Escala de Satisfacción Marital (ESM) de Pick y Andrade, diseñada en México y por último se utilizó el Cuestionario de Aserción En La Pareja, en su forma A, fue diseñado por Carrasco (2003) realizado en Madrid, España. Por consiguiente, los resultados obtenidos fueron que, en la satisfacción sexual, satisfacción marital, y comunicación se observó que no existen relaciones estadísticamente significativas, donde se utilizó un nivel de significación del 5%.

Acrecentamiento De La Calidad De Vida De Los Estudiantes Universitarios En El Manejo De Las Relaciones De Parejas

Departamento de psicología, Universidad de pamplona – Trabajo de grado no publicado

Leidy Viviana Valderrama C., Yuber García (2012)

Resumen

Este texto trata de la elaboración de una propuesta psicológica sobre el manejo de las relaciones de pareja, teniendo en cuenta el diagnóstico de la investigación “análisis de las relaciones de pareja de los estudiantes universitarios”. Se trabajó una población en promedio de 8.800 estudiantes presenciales en modalidad de pregrado semestralmente. Donde se utilizaron talleres que van dirigidos al bienestar de las relaciones de parejas, dichos talleres se dividen de la siguiente manera: tres a nivel individual, tres a nivel de parejas y tres a nivel grupal, todos los encuentros realizados se basaron en la teoría triangular del amor del psicólogo estadounidense Sternberg.

Marco teórico

CAPITULO UNO: Psicología del conflicto.

El término «conflicto» proviene de la palabra latina *conflictus* que quiere decir chocar, afligir, infligir; que conlleva a una confrontación o problema, lo cual implica una lucha, pelea o combate. Fuquen (2003)

En ese mismo sentido, Fuquen (2003) define como un estado emotivo doloroso, generado por una tensión entre deseos opuestos y contradictorios que ocasiona contrariedades interpersonales y sociales, y en donde se presenta una resistencia y una interacción reflejada muchas veces en el estrés, una forma muy común de experimentarlo.

Bonilla (citado en Fuquen 2003) considera el conflicto como una situación social, familiar, de pareja o personal que sitúa a las personas en contradicción y pugna por distintos intereses y motivos —teniendo en cuenta que por contradicción se entiende la oposición de dos o más personas o grupos étnicos, sociales y culturales, o la manifestación de incompatibilidades frente a algún asunto que les compete, y por pugna la acción de oponerse a la otra persona, la lucha que se presenta por la intención de su decisión.

El conflicto surge de la relación que establecen dos grupos por la obtención de recursos. Sherif (citado en Beardo). Y este es manifestado a raíz de los diferentes pensamientos, distintos beneficios, ya que cada uno de los individuos es diferentes.

Así mismo Fuquen define el conflicto desde el campo de la psicología, se enfatiza en la frustración, considerando que el conflicto se presenta cuando al menos una de las partes experimenta frustración ante la obstrucción o irritación causada por la otra parte. Desde la perspectiva psicológica el conflicto tiene dos grandes ámbitos: el intrapersonal y el

interpersonal. El conflicto intrapersonal es aquél que afecta a las facetas, instancias o elementos del normal funcionamiento psicológico del individuo, mientras que el interpersonal es el que se produce en los procesos de interacción entre individuos.

A continuación se abordaran algunas teorías que se relacionan con el conflicto desde diferentes perspectivas:

Perspectivas o teorías del conflicto que se aplican al nivel grupal e intergrupal:

- La perspectiva marxista

Marx considera al conflicto como el motor del cambio social, realizando tres aportaciones principales a la teoría del conflicto:

Conflicto y evolución: Marx considera el conflicto como motor de la evolución histórica. Los cambios en la evolución social de la humanidad han sido originados en las relaciones, intrínsecamente conflictivas, de las fuerzas que han ido conformando los distintos órdenes sociales.

Toda sociedad es un escenario de enfrentamientos entre diferentes grupos que rivalizan por el control de recursos. La vida social genera inevitablemente división de intereses, metas opuestas y conflictos. Los conflictos son normales y pueden ser benéficos. El cambio es inevitable e incluso deseable.

Naturaleza del conflicto: las relaciones entre una clase o grupo dominante y una clase explotada, constituyen la naturaleza del conflicto (lucha de clases que lleva a la revolución: es decir, la modificación de la estructura de las relaciones sociales).

El conflicto manifiesto: las relaciones entre ambas clases son de conflicto latente, puesto que las ideas de la clase o grupo dominante son las que se imponen en todo momento. Este conflicto llega a ser manifiesto en el momento en que el proletariado (grupo reprimido) toma conciencia de su situación.

- Teoría Crítica. La Escuela de Frankfurt: relación entre el conflicto social y la cultura del capitalismo

En términos muy generales comparten una teoría marxista de la sociedad aunque tratan de establecer un puente entre la filosofía social y las ciencias sociales prestando una especial atención a los efectos culturales del capitalismo. Es en estos donde sitúan el conflicto social ya que consideran que la cultura propia del capitalismo está en conflicto con requisitos básicos de la libertad y dignidad humanas.

- La aportación de Weber: el control del conflicto social por la vía de la institucionalización

Weber considera necesario considerar el poder del grupo, el estatus o prestigio y el poder político como puntos fundamentales en el análisis del conflicto social. A su vez asume que el poder surge de la autoridad y ésta es aceptada y asentada socialmente.

- La perspectiva funcionalista de Talcott Parsons

Considera al conflicto como anormal y generalmente destructivo. Los cambios repentinos tienden a romper la vida social, provocando desequilibrios y tensiones. Se considera como una desviación o como fruto de un mal funcionamiento del sistema, la solución de la misma trata de conciliar los intereses de las partes en función de un objetivo común.

- La sociología del conflicto de Ralph Dahrendorf

Dahrendorf (1959) parte de la obra de Marx de la que acepta premisas como que el conflicto social es inherente a la naturaleza y al funcionamiento de la sociedad, que es el principal motor de la historia, que por ser un conflicto de intereses opone necesariamente a dos y solo dos grupos, y que se compone de fuerzas tanto endógenas al sistema social en el que se produce como exógenas al mismo. Pero marca diferencias con dicha obra rechazando el que todos los conflictos tengan que ser conflictos de clases, y que el conflicto de clase desembogue necesariamente en una revolución.

- El enfoque psicosocial de Morton Deutsch (1973, 1980) (Desde La Teoría del Campo Psicológico)

Afirma que cada parte activa en el conflicto, responde a la otra en términos de las percepciones y cogniciones, por medio de la interacción social. Por ello, existe la influencia de las expectativas de las acciones de los otros individuos. La interacción social es iniciada por ciertas motivaciones pero también genera nuevos motivos y altera los ya existentes, tiene lugar en un ambiente social con sus técnicas, símbolos, normas y valores.

- La Teoría del Intercambio Social

Las teorías del Intercambio Social remontan su presencia a los estudios de Malinowski en la antropología social en los que trataba del regalo como institución social de intercambio sometida a estrictos condicionamientos sociales. Concibe la interacción como un proceso basado en el hedonismo –cada participante tratará de satisfacer en el mayor grado posible sus

deseos-, el individualismo y la reciprocidad. Los principales autores en esta perspectiva son Homans (1961), Blau (1964) o el dúo Thibaut y Kelley (1959).

Homans considera el conflicto como una de las dos modalidades del cambio social. El conflicto proviene de la aparición en el grupo de unas normas diferentes a las dominantes lo cual altera la posición social relativa de las partes del grupo. En este modelo es importante el concepto de justicia distributiva, que dice que los individuos esperan que los beneficios sean proporcionales a la inversión realizada.

Blau plantea un modelo más sociológico de intercambio en el que las relaciones de intercambio pasan a ser el fundamento de la diferenciación del poder social. El poder se produce cuando hay un intercambio desequilibrado de manera que una de las partes queda obligada a la otra.

El modelo de intercambio de Thibaut y Kelley traslada a la psicología social la teoría de juegos. Analizan la interacción humana como un proceso de interdependencia en el que ambos interactuantes pueden afectar a los beneficios de la otra parte.

- La Teoría del conflicto real de Muzafer Sherif. Investigación acerca del conflicto intergrupal

Muzafer y Carolyn Wood Sherif realizaron un trabajo con grupos de preadolescentes (11-12 años) publicado en 1953 en el que a lo largo de tres semanas hicieron pasar a los grupos por tres etapas. Previamente se realizaron actividades cooperativas entre todos los participantes que establecieron una relación de amistad entre ellos. Después en la primera etapa –la de formación de grupo- se separó a los muchachos en dos grupos tratando que quedasen en grupos distintos aquellos que habían establecido amistad. Cada grupo realizó tareas en las que era necesaria la participación grupal para conseguir los objetivos fijados.

La segunda etapa –conflicto intergrupar- se caracterizó por la realización de actividades competitivas entre ambos grupos en las que solo uno podía alcanzar el objetivo y en la que aparecieron actitudes claramente hostiles entre los miembros de los grupos. Finalmente se abordó una tercera etapa –de reducción del conflicto- en la que se desarrollaron actividades con metas que sobrepasaban la capacidad de cada uno de los grupos por separado de tal manera que tenían que cooperar para conseguirlas.

Este trabajo paradigmático muestra como las personas actúan de modo intergrupar, es decir “en términos de su identificación de grupo” (Sherif, 1966). En un principio la interacción es libre entre todos los jóvenes por lo tanto se relacionan “en términos de su identificación individual”, pero la mera pertenencia a un grupo trastoca esa situación pasando de ser individuos a miembros del grupo X. El planteamiento de los Sherif supone que las actitudes y comportamientos son un reflejo de los intereses que persiguen en cada momento los grupos.

- El paradigma del Grupo Mínimo de Henry Tajfel.

Tajfel (1978a, 1978b, Tajfel et al. 1971) partiendo de la experiencia de los Sherif pensó que se podía reducir la interacción entre los grupos y mantener el conflicto entre ellos. Así desarrolló la pertenencia a grupos en individuos. El individuo pertenecía a un grupo del que no conocía a sus miembros y reproducía un conflicto con los miembros de otro grupo a los que tampoco conocía ni había visto. Ese conflicto se manifestaba incluso en preferir el máximo de diferencial en el beneficio respecto al otro grupo antes que maximizar el beneficio del propio.

Basándose en ello se produce el desarrollo de una identidad grupal que es la referencia para la comparación con los demás que si es favorable al endogrupo reafirma su posición y en caso contrario provoca movimientos para modificar la situación –cambiándose de grupo,

comparando otras dimensiones, modificando el valor obtenido en las dimensiones o mejorando el valor escaso obtenido en la dimensión que sea.

La idea de que la competencia y el conflicto intergrupales generan mayor cohesión y cooperación en el interior de los grupos (uniformización intragrupal intensificada por el conflicto intergrupales). Postula que a medida que el conflicto intergrupales sea más intenso, existen más posibilidades de que la conducta de los miembros de los respectivos grupos, se acerque más a las exigencias de éstos, que a las características individuales de los miembros.

- Teoría del conflicto: estableciendo puentes entre conflicto e integración social

Hacia fines de 1950 y en la década de 1960 el funcionalismo estructural de Parsons es objeto de diversas críticas, entre ellas ser políticamente conservador, incapaz de tratar el cambio social, debido a su interés por las estructuras estáticas, e inadecuado para comprender correctamente el conflicto social. En el esfuerzo de algunos sociólogos por integrar el interés por la estructura con el interés por el conflicto, se origina la Teoría del conflicto.

El primer esfuerzo de relieve se encuentra en un libro de Lewis Coser (Las funciones del conflicto social, 1956), en el cual busca analizar las funciones que el conflicto cumple en términos de sostenimiento del orden. Define el conflicto social como “la lucha por los valores y por el status, el poder y los recursos escasos, en el curso de la cual los oponentes desean neutralizar, dañar o eliminar a sus rivales”. El conflicto es social cuando trasciende lo individual y proviene de la propia estructura social.

Coser defiende la postura según la cual el conflicto social cumple un papel fundamental en la integración social. Sostiene, incluso, que para algunos grupos sociales el conflicto es fuente de identidad, cohesión y delimitación respecto a otros.

Por otro lado, Huesos destaca que la teoría de conflictos de Johan Galtung es la transformación de los conflictos por medios pacíficos, donde Galtung hace referencia que la violencia no es naturaleza del ser hombre como lo nombra Hobbes en su tesis. Y el tratamiento del conflicto por medios no violentos y creativos es crucial para lograr la paz y eso requiere profundizar en la cultura y estructura social, donde se origina el conflicto, como mejor forma de prevenir y, en su caso, de resolver los brotes de violencia. Manifiesta que la violencia no es común como el comer o las relaciones sexuales, sino que las circunstancias condicionan la realización del potencial empleado en la violencia. El conflicto tiene su propio ciclo de vida, como cualquier organismo vivo; aparece, crece hasta llegar a su punto de máxima tensión, declina y desaparece, y a menudo reaparece.

"Huesos refiere que la violencia pretende dañar humana y materialmente y, a veces con frecuencia. Normalmente cuando ésta surge origina una espiral de violencia o si se quiere una dialéctica entre defensa y revancha. Esta espiral se convierte, en palabras del autor, en una meta conflicto, o por así decirlo, en una metástasis en términos médicos, extendiéndose más allá de los objetivos que hay que preservar y destruir originariamente. De esta forma, un conflicto puede adquirir una vida eterna, creciendo y menguando, desapareciendo y reapareciendo."

Huesos divide los conflictos para su estudio en tres niveles, micro, meso y macro nivel. El primero se produce dentro y entre las personas; el segundo surge en la sociedad dentro de cada Estado o nación; y el tercero comprende los conflictos entre los Estados y naciones.

.Galtung señala, que un error habitual en la práctica de la resolución de conflictos, es incluir sólo a las partes en un área de violencia limitada, confundiendo los síntomas con las causas, cuando hay otros actores más alejados o entre bastidores que pueden resultar

fundamentales a la hora de solventar el problema. Otro error habitual es proveer a la historia del conflicto de un principio y un final, coincidiendo con un intervalo limitado de violencia, desde la primera erupción violenta hasta el alto el fuego que se confunde con la paz. Ello da lugar a confundir conflicto con violencia. Normalmente, la violencia, a diferencia del conflicto, es conducta y puede observarse más fácilmente; el conflicto es más abstracto.

En realidad, violencia = violencia directa (ya sea física o verbal); violencia cultural, son aquellos aspectos de la cultura, materializados por medio de la religión y la ideología, el lenguaje y el arte, y las ciencias en sus diferentes manifestaciones, que justifican o legitiman la violencia directa o la estructural. Este tipo de cultura hace que los otros dos tipos de violencia parezcan correctos o al menos no equivocados; así mismo la violencia estructural se origina por la injusticia y la desigualdad como consecuencia de la propia estructura social, ya sea dentro de la propia sociedad o entre el conjunto de las sociedades (alianzas, relaciones entre Estados, etc.).

Los tres tipos de violencia están muy relacionadas y cada uno de ellos depende de los otros dos, pues, como señala el citado autor: La violencia directa es un acontecimiento; la violencia estructural un proceso con altos y bajos; la violencia cultural es invariable, permaneciendo esencialmente la misma durante largos períodos, dada la lenta transformación de la cultura básica.

El conflicto se genera, nace por diferentes factores, para abordar el conflicto hay que conocer su origen, a continuación se nombraran algunos de ellos.

La subjetividad de la percepción, ya que cada individuo aprecia de diferente forma una situación. Así mismo, las fallas de la comunicación, teniendo en cuenta que la mala comunicación confunde los mensajes. Por consiguiente, la interdependencia, teniendo en

cuenta que la sobreprotección y la dependencia son fuente de dificultades. Después, las presiones que causan frustración, ya que esta se presenta cuando los compromisos adquiridos no permiten dar cumplimiento a todo, generando un malestar que puede desencadenar un conflicto. Y como último las diferencias de carácter; porque las diferentes formas de ser, pensar y actuar conllevan a desacuerdos. Fuquen (2003)

CAPITULO DOS: Relación de parejas

Podríamos decir que una pareja, como sinónimo de par, hace referencia a la unión de dos personas, en un determinado momento, con un propósito común. Pero si hablamos de parejas en sentido amoroso; debemos agregar a la definición anterior que la unión se caracteriza por la periodicidad del mantenimiento de relaciones sexuales. En definitiva, podemos decir que, una pareja es la unión de dos personas, de sexo indistinto, en un determinado momento, que mantienen relaciones sexuales, y que poseen un proyecto en común. (Pieretto, 2010)

Folgueras, (2011) define la «pareja» o «unión» como dos personas que mantienen una relación sentimental, que pueden compartir o no domicilio. Para diferenciar la situación residencial, nos referiremos a parejas corresponsoriales, cuando comparten domicilio, o no corresponsoriales cuando no lo comparten. En cuanto a las parejas corresponsoriales, distinguimos dos tipos, las casadas y las no casadas. A las parejas no casadas nos referiremos con los términos «parejas no casadas», «uniones consensuales» o «cohabitación».

Es importante agregar que “Las relaciones de pareja son, junto con la familia, uno de los aspectos más importantes para el bienestar y la felicidad de las personas” Centro de

Investigaciones Sociológicas (citado en Macias, 2017), “Sin embargo, aunque formar parte de una relación produzca una mayor salud física y mental” Du Bois et al., 2016(citado en Macias, 2017) “y constituya una fuente de satisfacción en la vida, también puede ser una de las mayores causas de pena y dolor cuando la relación es violenta y conflictiva”. Valor-Segura, Expósito, Moya y Kluwer (citado en Macias, 2017). Y que la pareja no es sólo la suma de dos personas sino que constituye una entidad superior a la suma de las partes; por lo tanto, debe ser considerada como tal, con toda la complejidad propia de la dinámica relacional. (Beltrán, 2014)

Según, Folgueras, (2011) en un estudio que realizó las parejas se dividen en cuatro tipos: las parejas casadas, las parejas no casadas, las parejas del mismo sexo, y por ultimo formación de segundas uniones. Donde explicaba que las parejas que se separaban preferían conseguir parejas y que cada una tuviera su residencia. Así mismo las parejas del mismo sexo cohabitaban igual que las parejas heterosexuales.

Por otro lado teniendo en cuenta como tener una relación sana, varios autores Jourard y Landsman, 2001; Rage, 1996; Satir, 1991(citado por Medina, Reyes y Villar, 2009) coinciden en que algunos de los elementos necesarios para que pueda surgir una relación sana y productiva entre dos personas son: la autoestima; la capacidad de conservar la propia autonomía, libertad e individualidad ante los demás; el manejo adecuado de las emociones y la sana comunicación con las demás personas, y definen cada uno de los elementos:

- La Autoestima: Nathaniel Branden (citado por Medina et. al. 2009) define a la autoestima como el “estar dispuestos a ser conscientes de que somos capaces de ser competentes para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y de que somos merecedores de felicidad” (p. 17). De esta manera, la autoestima está integrada básicamente por dos aspectos: la autoeficacia y el auto-respeto; el primero se refiere a la confianza que tiene la persona en su

propia capacidad de resolver los problemas que se le presenten; mientras que el auto-respeto determina qué tan digno se siente una persona de merecer la felicidad, por medio del amor, el trabajo, el respeto etc. Para que una persona sea capaz de proporcionar amor a la otra persona, necesita primero aprender a amarse a sí misma, respetando sus propias necesidades y deseos, aceptando tanto sus defectos como sus virtudes y, de esta forma, aprender a conocerse a sí misma.

- Autonomía, libertad e individualidad: Aunque es cierto que la completa independencia no existe, pues todos necesitamos de los demás en algún momento, es importante aprender que en una relación saludable cada una de las partes reconoce que el otro necesita de cierto espacio y libertad personal en su vida para lograr la autorrealización, lo que no impide que exista un compromiso mutuo más amplio y profundo. Rogers, citado por Jourard y Landsman, (citado por Medina et. al. 2009).

- Auto-apoyo: De acuerdo con González (2004, p.151) (citado por Medina et. al. 2009). El auto-apoyo “consiste en que nuestro centro o eje sobre el cual gira nuestra vida, se encuentra en nosotros mismos y no en aspectos exteriores como la pareja”. La persona que cuenta con este auto-apoyo, aun cuando depende en ciertas ocasiones de las demás personas, se da cuenta de que las habilidades para seguir adelante y conseguir sus metas se encuentran dentro de sí misma, y no en los demás. Además de que tiene la capacidad para aceptar sus errores y responsabilizarse por ellos.

- Manejo de emociones: La inteligencia emocional se refiere a la capacidad que tiene el ser humano para controlar sus emociones, para poder prevenir enfermedades físicas o psicológicas por un inadecuado manejo de ellas. Salmurri (citado por Medina et. al. 2009). Por lo que, una persona que tenga un buen autocontrol emocional, estará mejor preparada para

mantener relaciones interpersonales más sanas y positivas, ya que será capaz de manejar de manera adecuada sus emociones y sentimientos, además de que los aceptará y podrá expresarlos con mayor facilidad, claridad, asertividad y respeto ante sí misma y ante los demás. De igual manera, estará mejor preparado para comprender y respetar las emociones de los demás, especialmente las de su pareja. Y por ultimo

- Comunicación Auténtica: Para Rogers (citado por Fadiman y Frager, 2001) el proceso de la comunicación en una relación interpersonal tiene dos etapas: la primera se refiere a manifestar o expresar la emoción; en tanto que la segunda, se trata de ser sensible y comprensivo ante la respuesta de la otra persona, con una actitud empática. Así, en una relación saludable y positiva existe una comunicación auténtica y se conocen los propósitos de cada una, ambas partes pueden conocerse entre sí mediante la revelación mutua del yo, es decir, son capaces de sentirse con la libertad y confianza necesarias para revelar al otro los temores, las esperanzas, las alegrías y tristezas, los planes para el futuro, así como las memorias del pasado. Todo esto puede ayudar a aliviar el sentimiento de soledad que experimentan muchas personas. Jourard y Landsman, 2001 (citado por Medina et. al. 2009).

Podemos agregar a Argyle (citado por Pozos, Aragón, Reyes y López, 2013) sugiere que para ser feliz en una relación de pareja se necesita satisfacer tres aspectos: 1) satisfacción-instrumental, que es el satisfacer necesidades básicas como la comida, el vestido, el dinero; 2) satisfacción-emocional, es decir el apoyo social, la intimidad y la sexualidad; 3) satisfacción-lúdica, son actividades de esparcimiento que provocan bienestar. Stull (citado por Pozos, Aragón, Reyes y López, 2013) además sugirió que la felicidad y la salud del cónyuge también predicen la satisfacción marital, esto es, que actos benevolentes y actividades en común traen como consecuencia una gratificación mutua y una recompensa recíproca. De tal manera, que

todo aquello que se diga o se haga de manera positiva traerá consecuencias positivas para la pareja y sus miembros, por tanto el poner énfasis en la amistad, compromiso, apoyo social, similitud, confianza y dar afecto positivo derivará en tener un matrimonio exitoso y feliz. Javaloy, Páez & Rodríguez (citado por Pozos, Aragón, Reyes y López, 2013)

Pero muchas personas se plantearan estas preguntas ¿Por qué escogemos a unos candidatos y no a otros? ¿Qué hace que una persona nos atraiga? Son preguntas que han preocupado a los filósofos durante toda la historia, y a la psicología desde que nació como tal. Ayuso, (2014) Los estudios sobre el asunto están más o menos enmarcados en torno a dos teorías principales:

- La teoría evolucionista cree que nuestra elección de pareja se basa en criterios puramente biológicos: buscamos a un compañero con el que tengamos más posibilidades de sobrevivir y reproducirnos. Es por esto que los hombres prefieren a las mujeres más fértiles (es decir, las más jóvenes y con mejores genes y, por tanto, más guapas) y las mujeres a aquellos hombres que garanticen la estabilidad de la familia –los más adinerados y comprometidos–.
- La teoría social cree que nuestra elección de pareja está guiada por procesos sociales, no biológicos. Según esta, las leyes de la atracción están guiadas por los roles que hombres y mujeres ocupan en la sociedad. Buscamos, por tanto, la pareja que nuestro entorno sociales pero que encontremos. Según la psicóloga Alice Eagly (citado por Ayuso, 2014), una de las principales defensoras de esta teoría, las mujeres se sienten atraídas por los hombres con más dinero y poder porque la sociedad ha limitado su habilidad para tener dinero y poder, y no porque la biología les empuje a ello como piensan los evolucionistas. Ayuso, (2014)

Las leyes de la atracción más ampliamente consensuadas: Aunque entre los psicólogos hay fervientes defensores de cada teoría, la mayoría de los investigadores aceptan que en

nuestro comportamiento influyen tanto aspectos biológicos como sociales y, por tanto, ambos planteamientos no son excluyentes sino complementarios: La ley de la familiaridad

“El roce hace el cariño”, dice el refrán, y eso mismo piensan los psicólogos. Si no tenemos contacto frecuente con una persona es imposible que nos enamoremos de ella y, mucho menos, que pensemos en ser su pareja. Cuanto más tiempo pasamos con una persona más posibilidades hay que nos guste. También hay un refrán que dice que “donde hay confianza da asco”, y es cierto que algunas personas se enemistan según pasan más tiempo juntas, pero según Shpancer esto es sólo la excepción que confirma la regla. La ley de la atracción física

Por mucho tiempo que pasemos por una persona no nos gustará si no la encontramos atractiva. El físico influye, claro, y de manera determinante. La cruda realidad es que nadie está dispuesto a pasar sus días con una persona que considera físicamente repelente. Por lo demás, como explica Shpancer, la atracción física se rige por leyes de mercado: “La mejor mercancía es la más cara, así que los compradores que no pueden ofrecer lo que se pide tienen que optar por lo que se pueden permitir. En el fondo, los ricos van en Mercedes, la clase media en un Toyota y los pobres cogen el bus. Pasa lo mismo con el atractivo físico, la gente más guapa acaba con otros que son muy guapos, los mediocres con los mediocres, etc.”. La ley de la personalidad

Las investigaciones han identificado dos rasgos de personalidad que hacen a una persona particularmente atractiva: la competencia, es decir, el nivel de inteligencia y habilidades sociales de una persona; y su “calidez”, es decir, su capacidad para ser cercana y cariñosa. Si eres sabio y afectuoso ligarás con más facilidad. La ley de la proximidad, como sabe todo aquel que ha tenido una relación a distancia, o las partes se juntan pronto o el noviazgo fracasará estrepitosamente. Lo habitual es que escojamos como pareja a alguien que tengamos cerca, al

que podamos ver sino a diario, casi, pues es lo más sencillo para ambas partes. La ley de la semejanza

Los estudios no dejan lugar a dudas: nos atraen las personas que son como nosotros. Es cierto que nuestra pareja no tiene por qué ser exactamente igual, pero al menos tiene que compartir ciertas aficiones, valores e inquietudes. Si podemos elegir entre varias personas (como así hacemos todos) preferimos a alguien que tenga cosas en común que a una persona que sea muy distinta.

Por otro lado en la teoría de Erikson destaca por ser una de las primeras que afronta el desarrollo desde una perspectiva que incluye todo el ciclo vital humano, en relación con la pareja, tres de las cuatro etapas presentan importantes implicaciones:

Villamizar (2009) Respecto a la adolescencia, el aspecto sexual e interpersonal es un componente importante de la identidad personal. El adolescente comienza a explorar estos terrenos y a mostrar interés, en consecuencia, por personas que puedan satisfacer nacientes deseos sexuales. También en el ámbito de los grupos, el establecimiento de las primeras parejas es un hito importante. Estas primeras parejas, de acuerdo con algunos autores, p.e. Kimmel y Weiner, 1998 citado por Villamizar (2009) tienen más que ver con estos aspectos de definición de uno mismo, de posicionamiento respecto al grupo de pares y de refuerzo de la propia autoestima que con la creación de nuevos espacios de intimidad o la creación de proyectos comunes. Estas primeras parejas, así, estarían más orientadas al presente que al futuro.

Villamizar (2009) En relación a la juventud, el tema fundamental de acuerdo con Erikson se centra precisamente en la pareja, en arriesgar la identidad recién adquirida en una relación íntima con otra persona (que no necesariamente ha de ser la pareja, aunque típicamente así es). A diferencia de las parejas adolescentes, en la juventud la pareja tiene una mayor voluntad de

permanencia y aparecen los primeros proyectos de futuro conjuntos. En palabras de Erikson, se pasa de una identidad estrictamente individual a la formación también de una identidad de pareja. En la madurez la pareja también desempeña un papel fundamental de acuerdo con Erikson. El tema es la generatividad, y la pareja es un dominio en el que dar salida a esos deseos e intereses generativos, relacionados con crear algo que nos sobreviva, algo donde volcar nuestra necesidad de ser necesitado, de cuidar y sobrevivir simbólicamente más allá de nuestro propio ciclo vital McAdams, 2001 citado por Villamizar (2009). La paternidad y la creación de una familia es sin duda uno de los espacios típicos donde expresar esa generatividad, y supone concretar y hacer reales algunos de los proyectos compartidos de la pareja, que pasa de una identidad de pareja a otra que podemos llamar identidad familiar.

Villamizar (2009) Sin embargo, en la etapa de la vejez, la teoría de Erikson no ofrece pistas en relación a la pareja. De acuerdo con sus propuestas, la vejez sería una etapa en la que se toma de nuevo un punto de vista individual, en la que los conflictos y retos tienen que ver con la persona y ya no con la pareja o la familia, y se centran en elaborar una historia de vida significativa.

Existen unos modelos que aborda Villamizar (2009) sobre las relaciones de parejas, donde el punto de vista de cada uno de ellos es diferente; se abordaran el modelo psicoanalítico, social, conductual y sistémico. A continuación se nombraran:

El modelo psicoanalítico: considera fundamental los aspectos intrapsíquicos individuales en la interacción con el otro.

A, continuación abordaremos algunos ítems donde se describirá cuáles son los conflictos más comunes y que consejos se dan para resolverlos en las parejas:

Cuáles son los conflictos más comunes en la relación de pareja

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.

Mato (s.f.) Ante estos dos mundos tan habitualmente distintos, el conflicto aparece cuando uno o ambos miembros intenta cambiar al otro para asemejarlo a él. Así, uno de los errores más frecuentes es el de tratar de imponer la propia visión o considerar lo propio como ‘lo normal’. Aunque de entrada todos los aspectos de una relación de pareja son susceptibles de conflicto, éstos suelen ser más frecuentes e intensificarse en las etapas de cambios significativos en la relación, como pueden ser el inicio de la convivencia, la llegada de los hijos o determinados momentos de dificultades vitales: duelos, enfermedades, cambios de domicilio, jubilaciones, despidos laborales, largas ausencias por parte de algún miembro de la pareja, etc.

Mato (s.f.) considera que algunos conflicto son más habituales en una relación de pareja como:

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

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

- Las familias de origen de cada uno de los miembros de la pareja. Los más habituales se corresponden al tipo de relación que cada miembro de la pareja mantiene con su propia familia y hasta qué punto permite que ésta influya o interfiera en la pareja. Son claros ejemplos la no aceptación de la relación por parte de los padres de uno de los miembros o que uno de éstos anteponga la relación que tiene con sus padres o hermanos a la que tiene con su pareja, mostrando una mayor confianza y proximidad con su familia de origen.

- La llegada de los hijos. Cuando una pareja decide tener hijos, debe saber combinar y cuidar los dos ámbitos a la vez: el de la relación de pareja y el de la relación con los hijos. Es en este momento vital cuando aparecen muchas nuevas dificultades que necesitarán poder manejarse adecuadamente. Por este motivo es muy importante acordar el tiempo que se asignará al cuidado y disfrute de los menores y el tiempo dedicado a cultivar la evolución afectiva de la pareja. Ante los hijos, los conflictos más habituales son los originados por las posiciones divergentes sobre el tipo de educación, hábitos y límites que se les quiere inculcar, así como el diferente papel que puede llegar a asumir cada miembro de la pareja con los pequeños (autoridad versus permisividad).

- Otros aspectos, no menos significativos, como la vida social, el trabajo, el manejo de la economía, el aprovechamiento del tiempo libre, etc., que ambos miembros deberán aprender a gestionar. Este tipo de conflictos pueden venir originados, por ejemplo, por el

significado que ambos miembros otorgan al dinero, confrontando culturas muy diferentes sobre el ahorro y el gasto, o por la diferente visión sobre la dedicación del tiempo de ocio, en el que uno puede desear realizar muchas actividades y el otro dedicarlo al descanso.

Concejos para resolver las problemáticas de pareja

López (s.f.) señalo algunos trucos sencillos que puedes llevar a cabo para tratar de resolver tus problemas de pareja. Son bastante concretos y fáciles, pero deberás sentarte con tu pareja para hablar acerca de si realmente queréis ponerlos en práctica o no:

- Romper la monotonía: el primero de los consejos para resolver problemas de pareja es, por supuesto, romper con la monotonía. Puesto que la monotonía es uno de los mayores problemas a los que se enfrentan las relaciones de pareja, ser capaz de cambiar la rutina diaria contribuye a que la relación vuelva a ganar algo de la magia que perdió con el tiempo.
- Introducir juegos de pareja: los juegos de pareja contribuyen, por un lado, a que os deis cuenta de la buena relación que tenéis (aunque hayáis dejado de daros cuenta con el tiempo), y, por otro lado, ayudará a potenciar los lazos que tenéis. Además, también resultan positivos para romper con la rutina e introducir nuevas formas de relacionaros.
- Tomarse un tiempo: en ocasiones, la mejor forma de superar una crisis en una relación, es consensuando un tiempo para cada uno. No es una ruptura como tal, sino un tiempo en stand by, para que cada cual pueda pensar si realmente está bien con su pareja o no. Esto puede parecer doloroso, y, de hecho, puede llegar a serlo, pero los resultados suelen ser muy positivos.

- Mudarse: aunque no está al alcance de todo el mundo, mudarse a vivir a otro lugar durante un tiempo también es una muy buena forma de resolver problemas de pareja. No hay mayor cambio de rutina que empezar a vivir en otro lugar, y, por lo tanto, es la forma más efectiva de romper con la monotonía.

- Sorprender: al hilo de la monotonía y la rutina, las sorpresas también pueden ayudar muy positivamente a solucionar este problema. Puede que no puedas mudarte o que no puedas cambiar las rutinas habituales que tenéis, pero siempre queda hueco para ofrecer sorpresas de muy diferente tipo. Ten en cuenta esta opción, porque, aunque no es la mejor, siempre será una buena ayuda.

- No seas ni 100% emocional, ni 100% racional: en muchas ocasiones, los problemas de pareja viene porque no se está discutiendo o afrontando un problema desde el mismo plano. La chica, por lo general, tiende a afrontarlos desde lo emocional, mientras que el chico tiende a hacerlo desde lo racional. Para resolver este tipo de problemas, lo más recomendable es conseguir que cada uno ceda un poco, porque ambos aspectos son importantes en una relación.

- Apartar las exigencias: también es habitual que los conflictos de pareja provengan de que una de las partes es muy exigente con la otra. Es importante no ser tan exigente, puesto que, en teoría, te enamoraste de la persona tal y como era, y no es justo tratar de hacerla cambiar (máxime cuando, en ocasiones, ni tan siquiera tú estás aportando a la relación lo que estás exigiendo a la otra persona).

- Mejora la comunicación: una técnica que puede parecer estúpida pero que tiene una efectividad comprobada científicamente, es utilizar media hora al día de forma obligatoria a hablar. Quien esté leyendo dirá: “pero si yo hablo mucho más que media hora al día con mi

pareja”. Sí, pero estamos hablando de que haya media hora que sea exclusivamente para hablar, sin hacer ninguna otra cosa. Te sorprenderías de todo lo que puede llegar a salir en una conversación de este tipo.

- Darse cuenta de que ya no hay amor: evidentemente, este debe ser el último punto, ya que siempre que se pueda salvar la relación es conveniente hacerlo. Sin embargo, en ocasiones, los problemáticas en pareja aparecen porque, sencillamente, se ha acabado el amor. En estos casos, la mejor solución es romper la relación de buenas maneras, de forma que no siga dañándose a los dos. El mayor problema estará en reconocer el fracaso, pero, una vez se asuma, ambos estaréis más felices.

Por otro lado Kenneth Thomas y Ralph Kilmann (citado por Díaz, P. (2014) nos proponen 5 estrategias para la resolución de un conflicto, donde cada una de estas se puede emplear dependiendo el grado de asertividad y cooperación que se observa por las partes comprometidas. Estas son: La colaboración, que pretende satisfacer por completo a todo el mundo. Esta requiere de alta asertividad y colaboración por ambas partes implicadas. La acomodación, donde se nos indica la voluntad de una de las partes de satisfacer las necesidades de la otra dando igual las suyas propias. Requiere de mucha cooperación y casi ninguna asertividad. El compromiso, la reina de las estrategias para resolución de conflictos donde conseguimos un equilibrio en ambas partes y donde se garantiza que todos queden satisfechos. La competencia, donde se garantiza que una persona gana a expensas de todas las demás. La evasión, que se concibe cuando queremos evitar el problema aunque signifique que ninguna de las partes se quede satisfecha

CAPITULO TRES: Psicología Positiva

La psicología de la salud

Para empezar, la psicología de la salud nació con un interés común relacionado con la salud, de algunas disciplinas de la psicología (clínica, social, experimental, fisiológica, etcétera), se reunió en 1978 para formar la división de la psicología de la salud de la American Psychological Association (APA), naciendo así formal, institucional y profesionalmente la psicología de la salud. Así mismo definir la salud es difícil, una de las definiciones de la salud más conocidas en la sociedad es “la salud es la ausencia de enfermedad”, la OMS definió la salud como “La salud es el completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de dolencias o enfermedades” destacando tres dimensiones. Oblitas, L. (2008).

Cuando las personas se refieren a la salud, generalmente piensan sólo en los aspectos físicos, raramente en los aspectos psicológicos y conductuales asociados también a la misma. Hoy también debemos considerar sus aspectos sociales, económicos, culturales y espirituales. Oblitas, L. (2008).

La psicología de la salud es definida por Oblitas (2006) como: “la disciplina o el campo de especialización de la Psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener lugar”.

La psicología de la salud hace las siguientes aportaciones: (a) promoción de estilos de vida saludables, (b) prevención de enfermedades: modificando hábitos insanos asociados a enfermedades (por ejemplo, el tabaco), (c) tratamiento de enfermedades específicas como pueden ser la diabetes, el intestino irritable, el cáncer, el sida, etc. Oblitas, L. (2008).

Además, “existe multitud de evidencia de que nuestra salud está profundamente influenciada por nuestra conducta, pensamientos y relaciones sociales. Nuestra conducta (hábitos saludables, buscar cuidados médicos, obedecer las recomendaciones de los médicos, etcétera) tiene un efecto inmenso en nuestra salud. Como ejemplo, un hábito como el de fumar es el responsable de un 12% a un 15% de las muertes de los países avanzados, un 30% de todos los cánceres, junto con una importante morbilidad. Los estados psicológicos influyen en nuestra salud. Nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar físico. Sentimientos de ser amados y apoyado por otros pueden ayudarnos a tratar con situaciones estresantes.” Oblitas, L. (2008)

Por otro lado, el estado psicológico con más claros efectos negativos en nuestra salud es el estrés, habiéndose asociado a una gran variedad de efectos negativos sobre la salud, extendiéndose desde la enfermedad cardíaca coronaria al cáncer y supresión del sistema autoinmune. Oblitas, L. (2008)

Un factor importante en la salud es la promoción. La RAE (Real Academia Española) define la promoción como “conjunto de actividades cuyo objetivo es dar a conocer algo o incrementar sus ventas”. Así mismo en 1987, la OMS definió la promoción de la salud como “el proceso de capacitar a la población para que aumente el control sobre su propia salud y la mejore”.

Turabián (1993) citado por Fiorentino, M, señala, en un proceso de promoción de la salud se ven inmersos unos objetivos, tales como: cambiar conocimientos y creencias que están establecidas en el individuo; modificar actitudes y valores; aumentar la capacidad para tomar decisiones; cambiar comportamientos; establecer ambientes sanos: conseguir cambios sociales hacia la salud; y favorecer la capacidad y el poder de individuos, grupos y comunidades.

En cuanto a la prevención, eso obliga a definirla menos en función de la enfermedad, como era usual en la conceptualización de la prevención primaria, secundaria y terciaria; ahora se piensa más en función de las acciones de protección que debe recibir toda la población, las cuales se constituyen en la meta principal de la prevención universal. No significa eso descuidar a las personas que tienen un riesgo particular, las cuales deben recibir acciones de prevención selectiva, o las que ya han incursionado en determinado momento en problemáticas de enfermedad o de disfunción, que deben recibir acciones de prevención indicada. Pero sin duda el mayor énfasis se coloca sobre la prevención universal, que atiende a la potenciación de la salud principalmente. Flórez, L. (2015)

En el campo de la prevención en salud se ha trabajado con una serie de modelos referidos al componente cognitivo. Es bien sabido para la Psicología de la Salud que se destacan los siguientes modelos: el Modelo de creencias en salud de Hochbaum, el Modelo de la acción razonada de Fishbein y Ajzen⁷ y el Modelo de adopción de precauciones de Weinstein. Por consiguiente se abordara cada uno de ellos.

El modelo de creencias en salud de Luis Flórez se desarrollado en 1950 con el propósito de explicar por qué las personas no participan en programas preventivos de salud pública. De todo esto se adapta para tratar de explicar una variedad de conductas relacionadas con la salud, entre otras la respuesta individual ante ciertos síntomas de enfermedad Arrivillaga, M., &

Salazar, I., & Correa, D. (2003), se esperan conductas de salud en función de dos variables: una es la amenaza percibida que a su vez depende de la susceptibilidad del individuo, de la gravedad percibida sobre las consecuencias y de las claves para la acción que le proporcione el contexto, y la otra la creencia respecto al valor saludable (relación coste-beneficio percibida). Moreno, B. Garrosa, E. Gálvez, M. (2005).

Por lo tanto, la percepción de amenazas sobre la propia salud se encuentra determinada por los valores generales sobre la salud, las creencias específicas sobre la propia vulnerabilidad ante la enfermedad (percepción de vulnerabilidad) y las creencias sobre la gravedad de la enfermedad (percepción de severidad); una variable que completa el modelo es la presencia de estímulos internos o externos que se constituyen en claves para actuar¹². Una clave interna puede ser el síntoma de una enfermedad, mientras una clave externa puede ser una campaña acerca de la promoción en salud o las interacciones sociales con amigos afectados por alguna enfermedad. Arrivillaga, M., & Salazar, I., & Correa, D. (2003)

Arrivillaga, M., et. Al. (2003) Especifica que el concepto de autoeficacia ha sido añadido al modelo, ya que es útil para comprender comportamientos que se relacionan con las enfermedades crónicas ya que requieren cambios en el comportamiento a largo plazo y se producen más beneficios que costos personales, por esta razón favorecen la conservación y mejoramiento de la salud, la evitación de conductas de riesgo, la prevención de las enfermedades por lo cual se ve una adopción de estilos de vida saludables.

Seguidamente el modelo de la Teoría de la acción razonada que intenta integrar factores actitudinales y comportamentales para explicar conductas de salud. Fue introducido por Fishbein en 1975 y desarrollado y evaluado por Fishbein y Ajzen en 1980. Consiste en que una conducta de salud es resultado directo de la intención comportamental, que depende a su vez,

de las actitudes que se tengan respecto al comportamiento concreto y de las valoraciones o normas subjetivas con respecto a lo apropiado de la acción comportamental. El supuesto del modelo es que los seres humanos somos seres racionales y aplicamos información disponible de manera sistemática para evaluar el costo beneficio de una acción particular. Así mismo el objetivo de la Teoría de la acción razonada es ser capaz de predecir y entender directamente los comportamientos observables que están primariamente bajo el control de los individuos. Arrivillaga, M., et. Al. (2003)

Y finalmente es importante señalar también el método de trabajo para la promoción de la salud propuesto en la Universidad de New Jersey, conocido como el proceso de adopción de precauciones. Como resultado este modelo propone cinco etapas que se dirigen a la meta de identificar, valorar y fomentar los factores de protección para la salud: 1. La percepción del riesgo, de la severidad y la susceptibilidad, así como el valor de las precauciones. 2. El reconocimiento de estos factores para otras personas como pares o grupos de referencia. 3. La percepción de los factores en sí mismo o aceptación de la susceptibilidad personal. 4. La decisión de adoptar la precaución. 5. La toma de la precaución. Arrivillaga, M., et. Al. (2003)

Con base en lo anterior se determina la relación del conflicto con la psicología de la salud ya que diferentes estudios en el mundo (Álvarez, 2012; Giraldo, Toro, Macías, Valencia & Rodríguez, 2010; Rojas & Soto, 2013) reconocen que la enfermedades se generan en lugares insanos; se produce el trauma, este es visto como un conflicto psíquico ya que ha tenido una experiencia negativa, por ende estas acarrearán pensamientos irracionales, aumentando las crisis psicológicas y esta genera una desintegración total de la realidad o confusión.

Cabe resaltar que las parejas que sostienen relaciones mutuamente insatisfactorias acumulan una gran cantidad de costos en salud mental y otros aspectos. De esta forma, habría

una asociación con angustia y trastornos psicológicos comunes en los miembros de la pareja, especialmente depresión, trastornos de ansiedad y abuso de drogas y alcohol. Asimismo en las relaciones de pareja insatisfechas y conflictuadas aumentan la recaída de la depresión, entre otras consecuencias.

Teniendo en cuenta lo anterior al referirnos a una resolución de conflictos de pareja, cabe resaltar algo muy importante es el tema de la prevención y el maltrato que se puede generar en una pareja, ya que debido a la poca tolerancia o la mala comunicación que se experimenta en algunas relaciones, llegan a tener ese descuido físico que pueden afectar a la salud. Teniendo en cuenta estos tipos de prevención es importante que las parejas o familias lleven a las prácticas estas teorías propuestas de la salud.

En cuestión de la promoción de la salud mental, es importante recomendar a los que inician o conforman una relación de pareja, generar espacios o reflexiones de conocimientos hacia la sensibilización del respeto personal y mutuo donde los límites deben ser un rol muy importante a la hora de conformar una pareja. También es conveniente que cada pareja inicie con un amor mutuo hacia ellos mismos, es decir que el respeto y el amor inicie principalmente desde su cuerpo humano hasta su salud mental.

Para finalizar “lo importante es poder generar una nueva forma de interacción entre los miembros de la pareja, donde ambos puedan reconocer, expresar sus emociones más profundas, sus vulnerabilidades, su necesidad de cobija, apoyo, amor”. Para conseguir esto, para la profesional “es fundamental promover la aceptación, la apertura y junto al compromiso con la relación”

Metodología

La investigación planteada se desarrollara a partir del enfoque cualitativo, teniendo en cuenta que el enfoque cualitativo “se guía por áreas o temas significativos de investigación. Sin embargo, en lugar de que la claridad sobre las preguntas de investigación e hipótesis preceda a la recolección y el análisis de los datos (como en la mayoría de los estudios cuantitativos), los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos.” (Sampieri, Fernández y Baptista, 2010)

La investigación cualitativa proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas. También aporta un punto de vista “fresco, natural y holístico” de los fenómenos, así como flexibilidad. (Sampieri et. al. (2010)

Así mismo, la investigación necesita el complemento de este diseño de investigación transeccional o transversal que recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Además pueden abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores; así como diferentes comunidades, situaciones o eventos. Pero siempre, la recolección de los datos ocurre en un momento único. (Sampieri et. al. 2010)

El diseño de investigación transversal se dividen en tres: exploratorios, descriptivos y correlacionales-causales; donde los exploratorios es comenzar a conocer una variable o un conjunto de variables, una comunidad, un contexto, un evento, una situación.

El diseño de investigación a trabajar en esta investigación es el descriptivo, ya que busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades,

procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas. Los estudios descriptivos son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación.

Población y Muestra

Inicialmente la población se define según Tamayo y Tamayo, 1997; citado por Franco, Y (2014), como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación; por ende la población seleccionada para el desarrollo de la investigación fueron los profesores de psicología, profesores de fonoaudiología y los estudiantes del diplomado resolución de conflictos de la Universidad De Pamplona extensión Villa del Rosario.

Del mismo modo la muestra seleccionada consta de tres (3) profesores de psicología, tres (3) profesores de fonoaudiología y por último tres (3) estudiantes del diplomado resolución de conflictos, teniendo en cuenta que la muestra Según Tamayo, T. Y Tamayo, M 1997; citado por Franco, Y (2014), afirma que la muestra “es el grupo de individuos que se toma de la población, para estudiar un fenómeno estadístico”.

Donde se utilizó el muestreo intencional o de conveniencia que se caracteriza por un esfuerzo deliberado de obtener muestras "representativas" mediante la inclusión en la muestra de grupos supuestamente típicos. También puede ser que el investigador seleccione directa e intencionadamente los individuos de la población. El caso más frecuente de este procedimiento es el utilizar como muestra los individuos a los que se tienen fácil acceso.

Así mismo, nuestra investigación ejecuto las muestras con voluntarios, ya que se le hace una invitación o propuesta de estudio, a la que los participantes responden por iniciativa propia.

En un principio se seleccionó intencionalmente a los profesores de medicina, pero se dificulto a la hora de realizar la entrevista, por lo cual se optó por los profesores de fonoaudiología para el desarrollo de nuestra investigación.

Tipo De Investigación

Técnicas

La técnica que se desarrolló en esta investigación fue la entrevista semi-estructurada que está conformada por cuatro 4 preguntas de acuerdo a las categorías establecidas.

Principalmente la entrevista para Denzin y Lincoln (2005, p. 643, tomado de Vargas, 2012) la entrevista es “una conversación, es el arte de realizar preguntas y escuchar respuestas”. Como técnica de recogida de datos, está fuertemente influenciada por las características personales del entrevistador. Esta se divide en dos tipos, la entrevista estructurada y la entrevista semiestructurada; el tipo de entrevista a trabajar en esta investigación es la entrevista semi-estructurada.

El investigador antes de la entrevista se prepara un guion temático sobre lo que quiere que se hable con el informante. Las preguntas que se realizan son abiertas. El informante puede expresar sus opiniones, matizar sus respuestas, e incluso desviarse del guion inicial pensado por el investigador cuando se atisban temas emergentes que es preciso explorar. El investigador debe mantener la atención suficiente como para introducir en las respuestas del informante los temas que son de interés para el estudio, enlazando la conversación de una forma natural.

Durante el transcurso de la misma el investigador puede relacionar unas respuestas del informante sobre una categoría con otras que van fluyendo en la entrevista y construir nuevas preguntas enlazando temas y respuestas.

La entrevista semi-estructura está formulada por 4 preguntas que van dirigidas a profesores de psicología, profesores de fonoaudiología y estudiantes del diplomado resolución de conflictos, para analizar las percepciones de las relaciones de parejas, estas son:

1. ¿Qué es para usted la Psicología de la Resolución de Conflictos?
2. ¿cuáles considera que son los conflictos más comunes en las relaciones de parejas?
3. ¿Cómo cree usted, que se consigue resolver los conflictos en una relación de pareja?
4. ¿Qué herramientas psicológicas cree usted que puede ofrecerse a las parejas para mejorar la forma de resolución de conflictos?

Validez y confiabilidad

Triangulación Poblacional

Dentro del marco de una investigación cualitativa, la triangulación comprende el uso de varias estrategias al estudiar un mismo fenómeno, por ejemplo, el uso de varios métodos (entrevistas individuales, grupos focales o talleres investigativos).

Se supone que al utilizar una sola estrategia, los estudios son más vulnerables a sesgos y a fallas metodológicas inherentes a cada estrategia y que la triangulación ofrece la alternativa de poder visualizar un problema desde diferentes ángulos (sea cual sea el tipo de triangulación) y de esta manera aumentar la validez y consistencia de los hallazgos.

Esta entrevista se trabajó con tres poblaciones distintas, por ende para realizar la triangulación de datos fue necesario que los métodos utilizados durante la observación o interpretación de la investigación sean de corte cualitativo para que éstos sean equiparables. Esta triangulación consiste en la verificación y comparación de la información obtenida mediante la entrevista estructurada.

Juicio De Expertos

Para brindar mayor confiabilidad y validez a la entrevista semi-estructurada se seleccionaron tres (3) jurados de expertos, que tienen conocimiento en la elaboración de una entrevista y conocimientos acerca del tema de investigación; donde se le entregó una carta de agradecimiento, seguidamente un consentimiento informado y finalmente se les indicó que hicieran las observaciones pertinentes para la entrevista.

Así mismo el orden de correcciones se inició con el docente Carlos González, seguidamente el docente Luis Alberto Molano, para finalizar al docente Wilmer Mendoza Manzano, donde cada uno hizo las correcciones necesarias para una buena elaboración de la entrevista propuesta.

Procedimiento

Para la elaboración del juicio de expertos se establecieron cuatro categorías que dentro de cada categoría se realizó un marco teórico que daba soporte a la pregunta dada a la categoría, seguidamente se planteó la pregunta correspondiente para la pregunta de la entrevista semiestructurada.

Para el jurado de expertos diera el aval se anexaron tres casillas que corresponden a “pertinentes”, “no pertinentes” y “pertinentes a cambio”: donde cada experto marcaba la casilla que considerara convenientes para una buena elaboración de la entrevista.

Análisis de Resultado

De acuerdo a las respuestas que se obtuvieron en cada una de las entrevistas se realizara una triangulación de datos donde estará categorizada con las diferentes preguntas con el fin de comparar las perspectivas que tienen cada uno de los participantes correspondiente.

	PREGUNTA UNO ¿QUE ES PARA USTED LA RESOLUCION DE CONFLICTOS?		 FRASES CLAVES	UNIDAD DE ANALISIS
PROFESORES DE PSICOLOGIA	P1	“Resolución de conflictos es solucionar algo que se inició y necesita ser resuelto, es colocarle paz a las cosas, es quizás verle la sencillez al problema y no envolverlo cada vez más para que se haga más conflicto”	• Algo que se necesita ser resuelto • Ver la sencillez del problema	Para docentes de psicología, docentes de fonoaudiología y estudiantes del diplomado existen tres unidades de análisis, sobre ¿Qué es la resolución de conflicto?  UNIDAD DE ANALISIS UNO: - SOLUCION POSITIVA P: (1, 2, 9)  UNIDAD DE ANALISIS DOS -ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS P: (3,5,7,8)  FORMAS DE RESOLVER DIFERENCIAS P: (4, 6)
	P2	“son series de técnicas alternativas o de opciones para llegar a tener una adecuada solución de conflicto entre las partes afectadas, tener unas estrategias y técnicas”	• Series de técnicas • Adecuada solución	
	P3	“estrategias o procesamiento gestión que se lleva para resolver el conflicto que se ha presentado”	• Estrategias y herramientas de intervención	
PROFESORES DE FONOAUDIOLOGIA	P4	“llevar a punto de acuerdo, en donde dos o más personas estén en diferencias en su manera de pensar, de actuar y la idea es llegar a converger, tener un punto de acuerdo”	• Punto de acuerdo	

	P5	“es la capacidad de abordar un problema en el marco de confrontaciones disenso , marco de mantenimientos y plantear rutas asertivas como objetos en que las partes encuentren puntos de mediación que permitan mejorar una mejora del entorno o contexto donde se aborda”	• Capacidad de confrontar problemas • Plantear rutas	
	P6	“son todas esas estrategias que se buscan para poder analizar y ayudar a la resolución aquellos problemas que tenemos en la comunidad”	• Estrategia de solución	
ESTUDIANTES DEL DIPLOMADO	P7	“es la capacidad que tenemos para afrontar los diferentes conflictos que se puede enfrentar dentro de una sociedad no solo la capacidad si no las herramientas con las que llegamos a utilizar para dichos conflictos	• Capacidad y herramientas para resolver	

RESOLUCION DE CONFLICTO	P8	“es la solución y las estrategias que se utiliza para determinado inconveniente sobre dos personas”	• Solución y estrategias	
	P9	“es la situación que se resuelve de manera satisfactoria entre dos partes”	• Situación para resolver satisfactoriamente los problemas	
ANALISIS: A la pregunta ¿qué es para usted la resolución de conflicto? Existen tres unidades de análisis de que piensan los participantes sobre la resolución de conflictos Unidad de análisis uno : Solución positiva de los problemas, que lo menciono los participantes (1,2,9) Unidad de análisis dos : Estrategias y herramientas para solucionar problemas, que lo menciono los participantes (3,5,7,8) Unidad de análisis tres: Formas de Resolver Problemas, lo menciono los participantes (4,6) Esto está de acuerdo con Huesos (2000), el destaca que la teoría de conflictos de Johan Galtung es la transformación de los conflictos por medios pacíficos, donde Galtung hace referencia a que la violencia no es naturaleza del ser humano, ellos refieren que el tratamiento del conflicto por medios no violentos y creativos es crucial para lograr la paz.				

	PREGUNTA DOS ¿CUALES SON LOS CONFLICTOS MAS COMUNES EN LAS RELACIONES DE PAREJA?		FRASES CLAVES	UNIDAD DE ANALISIS
PROFESORES DE PSICOLOGIA	P1	“Los golpes, agresiones no solo física ni psicológicas, si no biológicas, sexuales, los golpes más certeros en la pareja son los verbales que hacen tanto daño”	• Distintos tipos de agresiones • Los golpes no solo física, si no verbales	Para docentes de psicología, Docentes de fonoaudiología y estudiantes del diplomado existen dos unidades de análisis, sobre ¿cuáles son los conflictos más comunes en la relaciones de pareja?  UNIDAD DE ANALISIS UNO - DIFERENCIAS PERSONALES P: (1,4,5,6,9)  UNIDAD DE ANALISIS DOS - HABILIDADES SOCIALES Y COMUNICATIVAS P:(2,3,7,8)
	P2	“ los obstáculos en la comunicación , la ausencia de la comunicación asertiva, la infidelidad, la desconfianza”	• Una mala comunicación asertiva	
	P3	“ dependen, pueden ser factores económicos, infidelidad, la falta de comunicación y la parte sexual”	• Factores económicos y mala comunicación	
PROFESORES DE	P4	“ son dos seres humanos que no piensan de la misma manera, son de diferentes micro-contextos, cuando es dos personas llegan a un desacuerdo entre ellas mismas en cuando se genera un conflicto tanto físico como verbal “	• Diferencias de pensamiento • Conflicto físico y verbal	
	P5	“ yo que soy casado, es el tema de la administración de recursos económicos, puede que sea una postura machista	• Mal manejo de recursos económico	

FONOAUDIOLOGIA		pero las mujeres gastan más en cosas que no son importantes”		
	P6	“la convivencia es uno de los principales que existen en las parejas, aprender a convivir con esa pareja, la parte económica son conflictos muy grandes”	• Diferencias de crianza • Factores económicos	
ESTUDIANTES DEL DIPLOMADO RESOLUCION DE CONFLICTO	P7	“ la mala comunicación y el respeto”	• Baja tolerancia y respeto	
	P8	“ los celos y la falta de comunicación”	• Inseguridad y mala comunicación	
	P9	“ infidelidad, economía y patrones de crianza”	• Patrones de crianza	
ANALISIS: a la pregunta ¿cuáles son los conflictos más comunes en las relaciones de pareja?				
Existen dos unidades de análisis de que piensan los participantes sobre los conflictos más comunes de pareja				
Unidad uno : diferencias personales , que lo menciono los participantes (1,4,5,6,9)				
Unidad dos : habilidades sociales y comunicativas, que lo menciono los participantes (2,3,7,8,)				
Esto está de acuerdo con lo que refiere Mato (s.f.) , que algunos de los motivos de conflicto más habituales en una relación de pareja se deben a un modelo de crianza de origen así como puede ser las necesidades, deseos y expectativas de cada ser humano. Ella menciona que los conflictos más habituales son los relacionados con la distribución del espacio que se va a compartir y con el reparto de las obligaciones y las tareas domésticas (compras, pagos, gestiones, etc.); entre otros.				

	PREGUNTA TRES ¿COMO CREE QUE SE CONSIGUE RESOLVER LOS CONFLICTOS EN UNA RELACION DE PAREJA?		FRASES CLAVES	UNIDAD DE ANALISIS
PROFESORES DE PSICOLOGIA	P1	“ ser muy sensatos los dos, porque la sensatez hace que uno entienda a parte que cada uno sepa hablarle en el momento indicado, porque la ira y la rabia no me deja oír”	Sensatez a la hora de resolver un problema	Para docentes de psicología, Docentes de fonoaudiología y estudiantes del diplomado existen dos unidades de análisis, sobre ¿Cómo cree que se consigue resolver los conflictos en una relación de pareja?  UNIDAD DE ANALISIS UNO - FORMAS POSITIVAS PARA RESOLVER CONFLICTOS EN PAREJA P: (1,2,3,4,8,9)  UNIDAD DE ANALISIS DOS - FORMAS NEGATIVAS P : (5,6,7)
	P2	“necesitamos entrenar esas técnicas, habilidades sociales, empatía, comunicación asertiva, trabajo en equipo, la escucha activa, es entrenar esas estrategias para poder resolver esos conflictos”	Entrenamiento de habilidades sociales para resolver los conflictos	
	P3	“un conflicto se resuelve por medio del dialogo entre varias partes, pero el dialogo debe tener unos componentes, no es hablar por hablar , si no tener asertividad, buenos canales de comunicación, que el problema que se va hablar sea claro, si no se soluciona buscar un mediador para solucionar el conflicto”	Tener buenos componentes a la hora de resolver los conflictos	

PROFESORES DE FONOAUDIOLOGIA	P4	“ se puede resolver los conflictos a través del dialogo, de llegar a puntos de encuentros, de convergencia, de poder conversar , de hablar y dialogar, entenderse uno al otro , es difícil estar en los zapatos del otro, la idea es comprender los zapatos del otro”	• Puntos de acuerdos para resolver el problema • Comunicación asertiva	
	P5	“en esta sociedad latinoamericana, el conflicto pasa por una tormenta primero, que lamentablemente en Colombia o en esta geográfica, primero hay una violencia verbal o física, el común denominador de los conflictos de pareja es las agresiones físicas, yo creo que la forma más asertiva es tomar decisiones si la relación no da para más”	• El denominador de los conflictos de pareja son las agresiones • Toma de decisiones	
	P6	“el dialogo es algo muy importante, el aprender a respetar la opinión de la pareja ,sin uno llegar a invadir los espacios del otro y si se necesita buscar ayuda se debe buscar”	• Invasión de privacidad • Respeto de pensamientos	
		“pues yo pienso que eso es de cada quien , por la mala comunicación hablando de	• Comunicación asertiva	

ESTUDIANTES DEL DIPLOMADO RESOLUCION DE CONFLICTO	P7	forma asertiva, tener en cuenta al menos el punto de vista de la otra persona así no se presente un conflicto, y el respeto es tener en cuenta a la hora de buscar la persona en el momento de cómo tratarlo”	• Puntos de vistas diferentes	
	P8	“los celos teniéndole confianza y la falta de comunicación entablando habilidades de comunicación cuando están en estado de ira seria alejarse y después si hablar sobre el conflicto”	• Tiempo fuera para resolver el conflicto	
	P9	“se pueden resolver, trabajando, ahorrando, comunicándose adecuadamente y adaptándose a la cultural”	• Adaptación cultural • metas de trabajo a un largo plazo	
	ANALISIS: a la pregunta ¿cómo cree que se consigue resolver los conflictos en una relación de pareja? Existen dos unidades de análisis de que piensan los participantes sobre los conflictos más comunes de pareja Unidad uno : Formas positivas para resolver los conflictos de pareja , que lo menciono los participantes (1,2,3,4,8,9) Unidad dos : Factores negativos para resolver los conflictos de pareja , que lo menciono los participantes (5,6,7) López (s.f.) Está de acuerdo con las formas positivas que se presentan para una mejor solución, es romper la relación de buenas maneras, de forma que no siga dañándolos a los dos. El mayor problema estará en reconocer el fracaso, mejora la comunicación, apartar las exigencias, es conseguir que cada uno ceda un poco, porque ambos aspectos son importantes en una relación, las sorpresas. En lo que no está de acuerdo López es en las formas negativas que se dan para resolver estos conflictos de pareja, ya que ella busca siempre una manera positiva para que se genere buenos resultados.			

		PREGUNTA CUATRO ¿QUE HERRAMIENTAS CREE USTED QUE PUEDA OFRECERSE A LAS PAREJAS PARA MEJORAR LA FORMA DE RESOLUCION DE CONFLICTOS?	FRASES CLAVES	UNIDAD DE ANALISIS
PROFESORES DE PSICOLOGIA	P1	“primero un conocimiento previo, antes de ser pareja y como yo aprendo a conocer tus miradas cuando esta chocada, es decir tener un conocimiento previo de la situación”	• conocimiento previo de la situación	Para docentes de psicología, Docentes de fonoaudiología y estudiantes del diplomado existen Dos unidades de análisis, sobre ¿qué herramientas cree usted que pueda ofrecerse a las parejas para mejorar la forma de resolución de conflictos?  UNIDAD DE ANALISIS UNO - HERRAMIENTAS PROFESIONALES P:(4,6,7)  UNIDAD DE ANALISIS DOS - ESTRATEGIAS DE HABILIDADES SOCIALES P : (1,2,3,5,8,9)
	P2	“ la comunicación asertiva, dialogo, habilidades sociales, fortalecer confianza y autoestima”	• habilidades sociales • fortalecimiento de la pareja	
	P3	“más que una herramienta, sería una estrategia para afrontar el conflicto, como el dialogo y ya como una herramienta psicología la empatía, entender las emociones de la otra persona, inteligencia emocional para que se resuelva el conflicto, utilizar un mediador pero teniendo como base lo anterior”	• estrategias en comunicación asertiva • comprensión de la pareja • manejo de las emociones	

PROFESORES DE FONOAUDIOLOGIA	P4	“ustedes manejan mucho la terapia de pareja, pero algunas personas no manejan eso porque tú sabes que el estilo y el ritmo de vida que no tengo tiempo, que tengo trabajo , etc., el tiempo no juega a favor de una pareja, la solución sería que la pareja este mediada por un profesional como el psicólogo y que pueda solucionar ese conflicto”	ayuda de un mediador a la hora de resolver el conflicto	
	P5	“yo creo que la catarsis o el dialogo es fundamental , lo que pasa es las vanidades y el orgullo no permite que sean honestos”	Forma correcta de decir las inconformidades.	
	P6	“una, seria buscar ayuda con un profesional en su caso un psicólogo o algo espiritual, pero si es importante buscar ayuda porque ya llega un momento donde la tolerancia ya no permite ninguno de los dos “	Ayuda de un profesional o de un religioso.	
		“pues un ejemplo seria ,actividades de FOSID , es		

ESTUDIANTES DEL DIPLOMADO RESOLUCION DE CONFLICTO	P7	una de las tareas más útiles de las parejas que se trata colocar papelitos diciéndole cosas buenas de la pareja en toda la casa	Estrategias y herramientas psicológicas.	
	P8	“algunas técnicas sobre la ira, la persona se aleja respira se calma y da sus pensamientos sobre su pareja”	Control de pensamientos y emociones.	
	P9	“primero el dialogo, segundo la organización y propósito y tercero videos y culturas de crecimiento en pareja “	Formas de auto superación en pareja.	
ANALISIS: A la pregunta ¿qué herramientas cree usted que pueda ofrecerse a las parejas para mejorar la forma de resolución de conflictos? Existen dos unidades de análisis de que piensan los participantes sobre los conflictos más comunes de pareja Unidad uno: herramientas profesionales, que lo menciono los participantes ,(4,6,7) Unidad Dos : habilidades sociales, que lo menciono los participantes (1,2,3,,5,8,9) Esto está de acuerdo con, Kenneth Thomas y Ralph Kilmann (citado por Díaz, P. (2014) que proponen 5 estrategias para la resolución de un conflicto, donde cada una de estas se puede emplear dependiendo el grado de asertividad y cooperación que se observa por las partes comprometidas. Una de ellas es la colaboración, que pretende satisfacer por completo a todo el mundo, esta requiere de alta asertividad y colaboración por ambas partes implicadas. Esta también la acomodación, donde se nos indica la voluntad de una de las partes de satisfacer las necesidades de la otra dando igual las suyas propias. La competencia, donde se garantiza que una persona gana a expensas de todas las demás. La evasión, que se concibe cuando queremos evitar el problema aunque signifique que ninguna de las partes se quede satisfecha				

Análisis General

A la categoría resolución de conflicto nuestros participantes la definen de forma teórica y práctica es decir, los participantes (1,2,9) la especifican como una solución positiva, o una satisfacción que se resuelve entre dos partes, los participantes (3,5,7,8) la ven de manera práctica, como una forma o a través de distintas estrategias que llegan a implementar al momento de enfrentar el conflicto y los participantes (4 y 6) la definen como formas de resolver diferencias entre dos o más partes.

En la categoría de cuáles son los conflictos más comunes en las relaciones de parejas, los participantes clasificaron los conflictos en diferencias personales y habilidades sociales y comunicativas; donde cada uno de ellos (1, 4, 5, 6, 9) refieren que las diferencias se ven reflejadas mediante agresiones físicas, verbales y psicológicas como resultado de los diferentes patrones de crianza y factores económicos. Así mismo los partícipes (2, 3, 7, 8) consideran que los conflictos se generan como consecuencias de la mala comunicación.

Por otro lado, la categoría como se resuelven los conflictos de parejas se clasifican de dos formas, positivas y negativas, donde los participantes (1, 2, 3, 4, 8 y 9) la ven de una forma positiva porque la solución más oportuna es a través del dialogo , la empatía, un mediador; por consiguiente los participantes (5, 6, y 7) agregan que la solución a estas diferencias se dan a través de la agresión verbal, física y psicológica.

La última categoría corresponde a las herramientas que cada participante ofrece a las parejas para mejorar la forma de resolver los conflictos, de acuerdo a esto se clasificaron en dos unidad de análisis; la primera corresponde a las Herramientas Profesionales donde los entrevistados (4, 6, y 7) consideran la ayuda de un mediador, ya

que manifiestan que a la sociedad de hoy en día el tiempo no juega a favor de las parejas; y la segunda unidad es a través de estrategias y habilidades sociales es decir, que los participantes (1, 2, 3, 5, 8, y 9) que las herramientas más eficaces de solución son la catarsis, la comunicación asertiva, el FOSID que todas estas herramientas brindan un beneficio para la salud de las parejas como lo plantea la psicología positiva, ya que hay un manejo adecuado de las emociones.

Conclusión Y Discusión

De acuerdo con Huesos (2000), el destaca que la teoría de conflictos de Johan Galtung es la transformación de los conflictos por medios pacíficos, donde Galtung hace referencia a que la violencia no es naturaleza del ser humano, esta investigación encontró que tanto estudiantes como profesores entienden la psicología de conflicto como una solución positiva y una manera diferente de poder solucionar los problemas ocasionados, también que para poder solucionar de manera eficaz un conflicto se debe tener en cuenta distintas formas y herramientas para que se dé una buena solución del conflicto dado.

Así mismo Mato (s.f.), plantea que algunos de los motivos de conflicto más habituales en una relación de pareja se deben a un modelo de crianza de origen así como puede ser las necesidades, deseos y expectativas de cada ser humano. Ella menciona que los conflictos más habituales son los relacionados con la distribución del espacio que se va a compartir y con el reparto de las obligaciones y las tareas domésticas (compras, limpieza, pagos, gestiones, etc.); nuestra investigación evidencio que algunos docentes y estudiantes refieren que los conflictos más comunes en la relación de pareja son las diferencias de crianza, donde destacan que cada individuo tiene un patrón especial donde lo diferencia de los demás que debido a esto llegaría a provocar un conflicto común en una relación de pareja, en cambio otros docentes y estudiantes creen que son las habilidades sociales y comunicativas que se llegan a presentar en los conflictos de pareja, es decir al presentar una comunicación poco asertiva, una intolerancia hacia la pareja y un irrespeto mutuo al momento en que se esté generando este conflicto , se podría llegar al punto de generar un mal momento entre las dos parejas, es decir llegar al punto de agredir tanto física como psicológicamente.

Con referencia a la manera de cómo se pueden resolver los conflictos de pareja, López (s.f) nos habla que las distintas formas positivas que se presentan para una mejor solución, es romper la relación de buenas maneras, de forma que no siga dañándolos a los dos. Nuestra investigación, nos evidencio que una parte de nuestros participantes están de acuerdo y la otra en desacuerdo es decir, primero nos mencionaban que se puede desde una forma positiva como nos lo plantea la autora, es decir, que estos conflictos se pueden resolver a través de una buena comunicación, teniendo una sensatez, una confiabilidad y aportes de las diferencias que les ocasiona disgustos entre ellos y también aplicando las distintas herramientas profesionales que se pueden utilizar ,como tener un mediador para que regule o controle este conflicto y segundo de una manera negativa que vendría siendo que la manera principal de resolver los conflictos es de una forma agresiva o violenta, es decir, llegan al punto de perder la paciencia o intolerancia ante el conflicto que la única solución que se les presenta es actuar con violencia y agresividad, que es lo que la autora no está de acuerdo, debido a que ella nos plantea que la mejor forma de abordar un conflicto de pareja es de una forma positiva y pacífica para que se genere un buen resultado

Para finalizar, Kenneth Thomas y Ralph Kilmann (citado por Díaz, P. (2014) plantean 5 estrategias para la resolución de un conflicto, donde cada una de estas se puede emplear dependiendo el grado de asertividad y cooperación que se observa por las partes comprometidas. Una de ellas es la colaboración, que pretende satisfacer por completo a todo el mundo, esta requiere de alta asertividad y colaboración por ambas partes implicadas.

Esta también la acomodación, donde se nos indica la voluntad de una de las partes de satisfacer las necesidades de la otra dando igual las suyas propias. La competencia, donde se garantiza que una persona gana a expensas de todas las demás. La evasión, que se concibe cuando queremos evitar el problema aunque signifique que ninguna de las partes se quede satisfecha, nuestra investigación evidencio que una parte de nuestros participantes considera que la mejor forma de resolver estos conflictos es con una ayuda profesional o espiritual ,también con distintas técnicas que se pueden aplicar dentro del hogar familiar donde se puede conseguir un resultado beneficiado para esta pareja, una de las técnicas que nos mencionaba uno de los participantes era el FOSYD donde cada individuo realizaba o escribía palabras positivas hacia esa persona y las colocaba en toda la casa con el fin de generar emociones alegres y convenientes para que se puedan solucionar las diferencias de distinta manera.

Los demás participantes consideran que a través de habilidades comunicativas y sociales, es decir, comentando todas las diferencias que tiene hacia la otra persona de una manera amable sin generar ningún tipo de disgusto, solo es con el fin de arreglar el conflicto de una forma pacifica

Recomendaciones

✓ Iniciaremos con el departamento de psicología, donde recomendamos que continúen con los diplomados de resolución de conflictos ya que nos brindan bases muy importantes para nuestro proceso profesional como psicólogos

✓ Para la psicología del conflicto, recomendamos que se sigan avanzando en los marcos teóricos de la misma, es decir que tengamos más bases o herramientas para poder adquirir nuevos conocimientos sobre los distintos conflictos presentados en el mundo entero

✓ Para el trabajo interdisciplinar, recomendamos que no solo se trabaje desde el ámbito psicológico, si no en las distintas carreras para que en general tengan un mejor aprendizaje sobre estos temas.

✓ Para nuestra formación de psicólogo, recomendamos que este tema de resolución de conflictos sea implementado como una “materia” o un área en especial en nuestro pensum académico, ya que tendríamos buenas bases para defendernos a la hora de salir al campo profesional.

PROPUESTA

ESTACIONES CONFLICTIVAS

✓ se debe manejar el tiempo establecido por cada actividad correspondiente a las categorías, para obtener un buen aprendizaje y un buen desempeño para los estudiantes.

✓ Cada mediador o docente podrá manejar este instructivo de una manera libre, es decir podrá desempeñarse de acuerdo a la metodología que maneja cada uno, solo se deberá seguir las mismas instrucciones que se le asigna a cada actividad

✓ En el instructivo # 4 se recomienda que se realice en la cámara de gesselle, para que se pueda realizar de una manera satisfactoria y cómoda al momento de realizar la actividad.

✓ En cada instructivo se recomienda trabajar un espacio reflexivo después de realizar las actividades, para que cada participante tenga un buen conocimiento sobre el conflicto de pareja



ESTACIONES CONFLICTIVAS

INSTRUCTIVO REFLEXIVO

AUTORES:

ANGELICA CASTRO- JULY RAMIREZ

Email: angelicacastro1827@gmail.com - yulisimarra@hotmail.com

Tabla De Contenido

INTRODUCCION	79
CATEGORIA UNO – RESOLUCION DE CONFLICTOS.....	80
TITULO:	80
INVIERNO- LA TEMPESTAD SE A VECINA	80
INSTRUCTIVO # 2	¡Error! Marcador no definido.
CATEGORIA II- TIPOS DE CONFLICTO DE PAREJA.....	82
TITULO:	82
VERANO- COLOCATE EN MIS ZAPATOS	82
INSTRUCTIVO # 3	¡Error! Marcador no definido.
CATEGORIA III: FORMAS DE RESOLVER CONFLICTOS EN PAREJA..	84
TITULO:	84
OTOÑO – ¡QUE DRAMATICO CONFLICTO!	84
INSTRUCTIVO #4	86
CATEGORIA IV- PERSPECTIVA DE FORMAS DE RESOLVER CONFLICTOS A FUTURO	86
TITULO:	86
PRIMAVERA- NACEN NUEVAS SOLUCIONES	86
RECOMENDACIONES	88

ESTACIONES CONFLICTIVAS

INTRODUCCION

El presente instructivo tiene por objetivo dar a conocer las diferentes perspectivas que se pueden generar en cada individuo con respecto a los conflictos de pareja y los modos para resolver cada uno de ellos.

Este conocimiento se hará de una manera dinámica para generar a los participantes la mejor adquisición de aprendizaje sobre los distintos conflictos que se pueden presentar en las parejas.

El instructivo le brindara nuevas herramientas para resolver cada una de las situaciones que se le presenta a cada individuo.

Para dar inicio a este instructivo, se recomienda seguir cada una de las instrucciones aplicadas en cada categoría, para tener un buen aporte reflexivo al finalizar.

INSTRUCTIVO # 1

CATEGORIA UNO – RESOLUCION DE CONFLICTOS

REFERENTE CONCEPTUAL:

Según ,Bonilla (citado en Fuquen 2003) el considera que el conflicto es una situación social, familiar, de pareja o personal que sitúa a las personas en contradicción y pugna por distintos intereses y motivos teniendo en cuenta que por contradicción se entiende la oposición de dos o más personas o grupos étnicos, sociales.

TITULO:

INVIERNO- LA TEMPESTAD SE A VECINA

POBLACION: Esta actividad va dirigida especialmente a los grupos de clase de Entrevista psicológica, Psicología jurídica, Diseños de intervención

TIEMPO: 40 minutos, que se distribuye 10 minutos para la realización del avión, y el tiempo restante para el cumplimiento del reto.

RECURSOS: papel bond, marcadores y cinta

OBJETIVO: Fortalecer la creatividad, el trabajo en equipo y la comunicación por medio de la actividad que lleva por nombre la tempestad se a vecina para que se genere estrategias para la resolución de conflicto.

INSTRUCCIONES:

1. Dependerán de 10 minutos para realizar el avión
2. Escribir la solución que consideren ante el conflicto dado en el respectivo avión
3. El mediador o Docente deberá colocar una cinta en una determinada distancia para establecer la meta de llegada de cada avión.
4. Cuando el primer avión llegue a la meta deberá exponer la solución planteada para el conflicto dado teniendo en cuenta que debe ser positiva.
5. Realizar una reflexión de acuerdo a la actividad realizada.

PROCEDIMIENTO:

La actividad se basa inicialmente en la siguiente historia:

En un lejano planeta terrícola donde la principal característica de sus habitantes es el trabajo en equipo, una buena comunicación y la creatividad al momento de innovar algo para su planeta. Pero de repente sucedió algo fuera de lo común, estaban llegando nuevos invasores a Este planeta para contaminar cada espacio que habitaban los terrícolas. El patriarca del lejano planeta no encontraba una solución para que sus habitantes no fueran perjudicados ante estos acontecimientos.

Teniendo en cuenta la historia narrada anteriormente, se deberá dividir en dos grupos de estudiantes, donde el primer grupo será “el planeta terrícola”, y el segundo grupo “los invasores”, cada uno de los grupos deben plantear una solución al conflicto de la historia dada. Luego de esto, el representante lanza su nave con el fin de traspasar la meta ya establecida y exponer la solución que desea para este conflicto.

INSTRUCTIVO #2

CATEGORIA II- TIPOS DE CONFLICTO DE PAREJA

MARCO CONCEPTUAL:

Según LOPEZ (S.F), algunos de los motivos de conflictos que presentan se deben al tipo de unión que se establece, la llegada de los hijos y las familias de cada uno de la pareja.

TITULO:

VERANO- COLOCATE EN MIS ZAPATOS

POBLACION: Esta actividad va dirigida especialmente a los grupos de clase de Entrevista psicológica, Psicología jurídica, Diseños de intervención

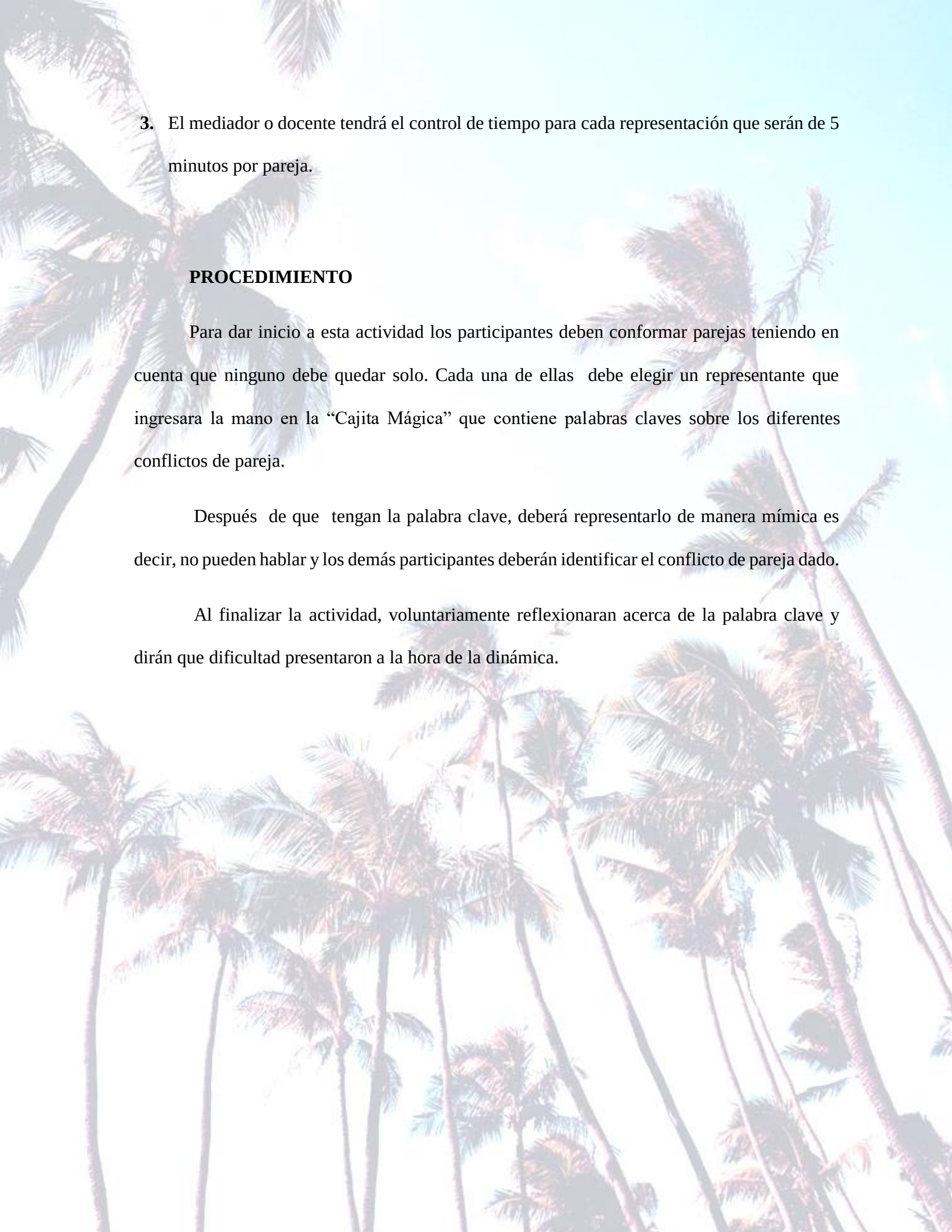
TIEMPO: 1 hora

RECURSOS: palabras claves del conflicto en pareja.

OBJETIVO: Dar a conocer los distintos conflictos que se presentan en las relaciones de pareja por medio de la actividad llamada “colócate en mis zapatos” con el fin de que cada uno de los participantes se identifiquen con la situación ejecutada.

INSTRUCCIONES:

1. Cada pareja sacara de la “cajita mágica” una palabra clave
2. Tendrán 2 minutos para pensar como realizaran la mímica

- 
3. El mediador o docente tendrá el control de tiempo para cada representación que serán de 5 minutos por pareja.

PROCEDIMIENTO

Para dar inicio a esta actividad los participantes deben conformar parejas teniendo en cuenta que ninguno debe quedar solo. Cada una de ellas debe elegir un representante que ingresara la mano en la “Cajita Mágica” que contiene palabras claves sobre los diferentes conflictos de pareja.

Después de que tengan la palabra clave, deberá representarlo de manera mímica es decir, no pueden hablar y los demás participantes deberán identificar el conflicto de pareja dado.

Al finalizar la actividad, voluntariamente reflexionaran acerca de la palabra clave y dirán que dificultad presentaron a la hora de la dinámica.

INSTRUCTIVO #3

CATEGORIA III: FORMAS DE RESOLVER CONFLICTOS EN PAREJA

MARCO CONCEPTUAL:

Según, Calero. P (2000), Cuando la pareja se encuentra en un período de crisis o conflicto lo primero que se pregunta es si hay salida. Habrá salida de un conflicto de pareja siempre que los dos miembros que constituyen la pareja deseen y estén plenamente dispuestos a esforzarse para salir del espiral de conflictos que degrada la relación

TITULO:

OTOÑO – ¡QUE DRAMATICO CONFLICTO!

POBLACION: Esta actividad va dirigida especialmente a los grupos de clase de Entrevista psicológica, Psicología jurídica, Diseños de intervención

TIEMPO: 2 horas

RECURSOS: Tipos de acentos colombianos.

OBJETIVO: Conocer los diversos modos de resolver conflictos de pareja por medio de una actividad llamada “Que dramático conflicto”, para que se de origen de nuevos conocimientos en cada participantes

INSTRUCCIONES

1. Los participantes se conformaran de grupos de cinco (5)
2. cada grupo debe escoger un representante, para que escoja un acento colombiano que está dentro de la “cajita mágica”
3. cada grupo debe escoger un conflicto de pareja para representarlo por medio de una obra de teatro
4. Deben incluir el acento colombiano al momento de representar el conflicto de pareja

PROCEDIMIENTO

La actividad iniciara después de que estén conformados los grupos de 5 participantes, cada uno de ellos tendrán 5 minutos para pensar o elaborar la obra de teatro con su respectivo acento colombiano.

Los demás participantes tienen la función de adivinar qué conflicto está representando cada uno de ellos, al finalizar la actividad cada representante de los grupos dará una reflexión sobre el conflicto de pareja que realizaron y que dificultades tuvieron al momento de incluir un acento colombiano.

INSTRUCTIVO #4

CATEGORIA IV- PERSPECTIVA DE FORMAS DE RESOLVER

CONFLICTOS A FUTURO

MARCO CONCEPTUAL:

Según López(S: F), señaló que algunos “trucos” sencillos que se puede llevar a cabo para tratar de resolver los problemas de pareja. Son bastante concretos y fáciles, pero se deberá sentarte con tu pareja para hablar acerca de si realmente deseas ponerlos en práctica o no.

TITULO:

PRIMAVERA- NACEN NUEVAS SOLUCIONES

POBLACION: Esta actividad va dirigida especialmente a los grupos de clase de Entrevista psicológica, Psicología jurídica, Diseños de intervención

TIEMPO: 2 horas

LUGAR: Cámara de Gesselle

RECURSOS HUMANOS: Estudiantes

OBJETIVO: identificar las distintas herramientas de conflictos de pareja mediante la actividad llamada “nacen nuevas soluciones”, para beneficiar su conocimiento profesional como psicólogos.

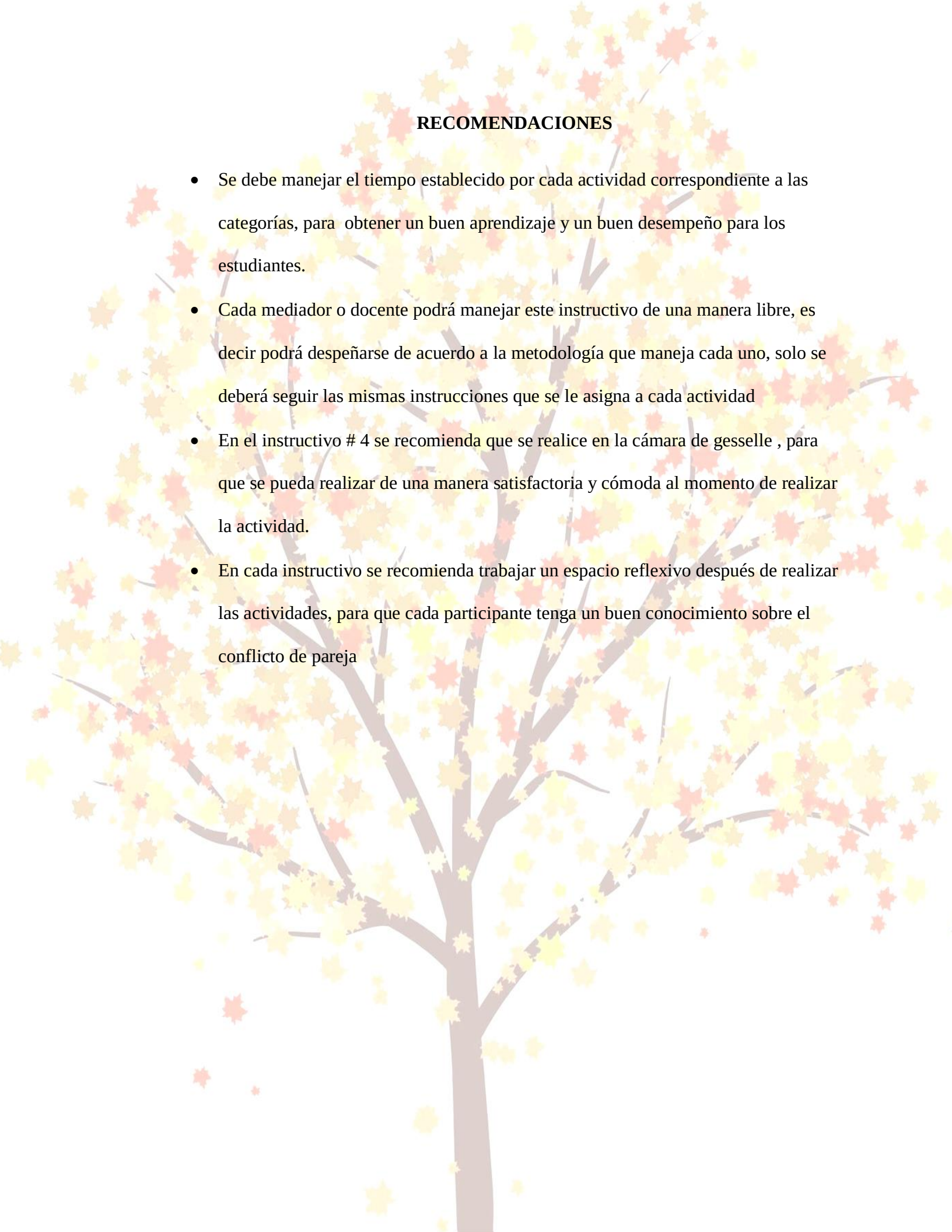
INSTRUCCIONES

1. Los participantes se deberán conformar de grupo de tres (3), teniendo en cuenta que uno hará de “psicólogo” y los otros dos de “parejas”
2. Los que representaran “la pareja”, tomaran de la “cajita mágica” una palabra sobre un conflicto de pareja.
3. El que representara al “ psicólogo” no tendrá ningún conocimiento del conflicto que se va a trabajar
4. Cada grupo tendrá 10 minutos para iniciar el “juego de roles”

PROCEDIMIENTO

La actividad iniciara después de que cada grupo tenga el conocimiento del conflicto que le correspondió, el participante que representara el psicólogo no tendrá ningún conocimiento de lo que se ira a trabajar en el juego de roles, es decir, solo los participantes que representaran a las parejas sabrán el “motivo de consulta” por el cual ellos van al psicólogo.

Finalizada la actividad, el participante que hizo de “psicólogo” dará una reflexión sobre la actividad y comentara que dificultades presento para elaborar una forma o las herramientas para solucionar el conflicto de pareja.



RECOMENDACIONES

- Se debe manejar el tiempo establecido por cada actividad correspondiente a las categorías, para obtener un buen aprendizaje y un buen desempeño para los estudiantes.
- Cada mediador o docente podrá manejar este instructivo de una manera libre, es decir podrá despeñarse de acuerdo a la metodología que maneja cada uno, solo se deberá seguir las mismas instrucciones que se le asigna a cada actividad
- En el instructivo # 4 se recomienda que se realice en la cámara de gesselle , para que se pueda realizar de una manera satisfactoria y cómoda al momento de realizar la actividad.
- En cada instructivo se recomienda trabajar un espacio reflexivo después de realizar las actividades, para que cada participante tenga un buen conocimiento sobre el conflicto de pareja



*“NO PODEMOS RESOLVER
PROBLEMAS USANDO EL
MISMO TIPO DE PENSAMIENTO
QUE USAMOS CUANDO LO
CREAMOS” -Albert Einstein*

Conclusiones

Para iniciar el capítulo uno, Fuquen define la psicología del conflicto como un estado emotivo doloroso que es generado por una tensión entre deseos opuestos y contradictorios que llega a ocasionar contrariedades interpersonales y sociales, que llegarían a provocar una resistencia y una interacción reflejada en el estrés. Así mismo el también define este conflicto desde el campo de la psicología, que se enfatiza en la frustración, considerando que el conflicto se presenta cuando al menos una de las partes experimenta frustración ante la obstrucción o irritación causada por la otra parte. Desde la perspectiva psicológica el conflicto tiene dos grandes ámbitos: el intrapersonal y el interpersonal. El conflicto intrapersonal es aquél que afecta a las facetas, instancias o elementos del normal funcionamiento psicológico del individuo, mientras que el interpersonal es el que se produce en los procesos de interacción entre individuos.

Así mismo Bonilla (citado en Fuquen 2003) él tiene una perspectiva diferente sobre el conflicto refiere que es una situación social, familiar, de pareja o personal que sitúa a las personas en contradicción y pugna por distintos intereses y motivos, teniendo en cuenta que por contradicción se entiende la oposición de dos o más personas o grupos étnicos, sociales y culturales, o la manifestación de incompatibilidades frente a algún asunto que les compete, y por pugna la acción de oponerse a la otra persona, la lucha que se presenta por la intención de su decisión.

Refiriéndonos teóricamente al segundo capítulo sobre relación de pareja, podríamos decir que hace referencia a la unión de dos personas, en un determinado momento, con un propósito común, al hablar de pareja en sentido amoroso se caracteriza por la periodicidad del mantenimiento de relaciones sexuales. Según un estudio que realizó Folgueras (2001) las

parejas se dividen en cuatro tipos; las parejas casadas, las parejas no casadas, las parejas del mismo sexo y por último formación de segundas uniones. Él explicaba que las parejas que se separan preferían conseguir parejas y que cada una tuviera su residencia.

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.

Para finalizar el capítulo tres, Oblitas, L. (2008), habla de la psicología positiva desde el ámbito de la psicología de la salud que nació con un interés común relacionado con la salud, de algunas disciplinas de la psicología (clínica, social, experimental, fisiológica, etcétera), se reunió en 1978 para formar la división de la psicología de la salud de la American Psychological Association (APA), naciendo así formal, institucional y profesionalmente la psicología de la salud.

Con base en lo anterior se determina que la relación del conflicto con la psicología de la salud se generan diferentes estudios en el mundo que reconocen que las enfermedades se generan en lugares insanos; se produce el trauma, este es visto como un conflicto psíquico ya que ha tenido una experiencia negativa, por ende estas acarrearán pensamientos irracionales, aumentando las crisis psicológicas y esta genera una desintegración total de la realidad o confusión. Álvarez (2012)

Para iniciar una conclusión con nuestros objetivos específicos planteados anteriormente, podemos decir que pudimos descubrir las distintas percepciones que poseen los docentes de

psicología y fonoaudiología y los estudiantes del diplomado , con respecto a la resolución de conflictos de pareja , ya que cada uno de los participantes dieron sus puntos de vista con referencia al tema , que consideran que una resolución de conflictos en pareja se genera más que todo por las diferencias de crianza y una mala comunicación.

En el segundo objetivo planteado, logramos identificar a través de la entrevista que conflictos de pareja que se presentan comúnmente, son las diferencias de pensamientos, recursos económicos, los celos, la infidelidad, agresión física, verbal y psicológica, que ellos consideran que eso se da más que todo cuando no se tiene una sensatez, una confianza o un dialogo correcto a la hora de resolverlos.

En el tercer objetivo, se categorizo las distintas percepciones que plantearon los participantes con referencia a la solución de los conflictos en pareja, donde se pudo evidenciar que no todos presentan las mismas ideas o perspectivas al momento de resolver o buscar una solución ante esos conflictos, es decir, que algunos de los participantes resuelven esos conflictos a través de estrategias personales o herramientas que pueden ser empleadas tanto personal como en el hogar, también a través de unas buenas habilidades sociales, que generan un buen resultados dependiendo de el buen uso que se le emplea.

Y para finalizar el cuarto objetivo, se logró recomendar que los conflictos de pareja se pueden solucionar de manera pacífica o positivamente, mediante un profesional o un mediador como tal que logre “controlar” o “manejar” la situación respectiva del conflicto. También recomendamos que teniendo en cuenta la psicología positiva que tiene como base la psicología de salud, es preferible tener una buena relación de pareja, para tener una buena salud mental, y no se inicie como tal enfermedad o algunas adicciones como tal.

ANEXOS

JUICIO DE EXPERTOS

CATEGORÍAS	PERTINENTES	NO PERTINENTES	PERTINENTES A CAMBIO
CATEGORÍA 1: PSICOLOGIA DEL CONFLICTO según ,Bonilla (citado en Fuquen 2003) el considera que el conflicto es una situación social, familiar, de pareja o personal que sitúa a las personas en contradicción y pugna por distintos intereses y motivos teniendo en cuenta que por contradicción se entiende la oposición de dos o más personas o grupos étnicos, sociales. PREGUNTA: ¿Qué es para usted la Resolución de Conflictos?			
CATEGORÍA 2 : TIPOS DE CONFLICTO DE PAREJA Según LOPEZ (S.F), algunos de los motivos de conflictos que presentan se deben al tipo de unión que se establece, la llegada de los hijos y las familias de cada uno de la pareja. PREGUNTA ¿cuáles consideran que son los conflictos más comunes en las relaciones de parejas?			

CATEGORÍA 3 : FORMA DE RESOLVER LOS CONFLICTOS Según, Calero. P (2000), Cuando la pareja se encuentra en un período de crisis o conflicto lo primero que se pregunta es si hay salida. Habrá salida de un conflicto de pareja siempre que los dos miembros que constituyen la pareja deseen y estén plenamente dispuestos a esforzarse para salir del espiral de conflictos que degrada la relación. PREGUNTA: ¿Cómo cree que se consigue resolver los conflictos en una relación de pareja?			
CATEGORÍA 4: PERSPECTIVA DE FORMAS DE RESOLVER CONFLICTOS A FUTURO, Según López(S: F), señaló que algunos “trucos” sencillos que se puede llevar a cabo para tratar de resolver los problemas de pareja. Son bastante concretos y fáciles, pero se deberá sentarte con tu pareja para hablar acerca de si realmente deseas ponerlos en práctica o no. PREGUNTA: ¿Qué herramientas psicológicas cree usted que puede ofrecerse a las parejas para mejorar la forma de resolución de conflictos?			

ENTREVISTAS

ENTREVISTA PARA DOCENTES DE FONOAUDIOLOGIA

1. ¿Qué es para usted la Psicología de la Resolución de Conflictos?
2. ¿cuáles considera que son los conflictos más comunes en las relaciones de parejas?

3. ¿Cómo cree usted, que se consigue resolver los conflictos en una relación de pareja?
4. ¿Qué herramientas psicológicas cree usted que puede ofrecerse a las parejas para mejorar la forma de resolución de conflictos?

ENTREVISTA DOCENTES DE PSICOLOGIA

1. ¿Qué es para usted la Resolución de Conflictos?
2. ¿cuáles consideran que son los conflictos más comunes en las relaciones de parejas?
3. ¿Cómo cree que se consigue resolver los conflictos en una relación de pareja?

4. ¿Qué herramientas psicológicas cree usted que puede ofrecerse a las parejas para mejorar la forma de resolución de conflictos?

ENTREVISTA PARA ESTUDIANTES DEL DIPLOMADO

1. ¿Qué es para usted como estudiante de psicología de la Universidad de Pamplona, la Resolución de Conflictos?

2. ¿Cómo futuro psicólogo, cuáles consideran que son los conflictos más comunes en las relaciones de parejas?
3. ¿Cómo cree que se consiguen resolver los conflictos en una relación de pareja?
4. ¿Qué herramientas psicológicas cree usted, puede ofrecerse a las parejas para mejorar la forma de resolución de conflictos?

CONSENTIMIENTO INFORMADO – ENTREVISTA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, identificado(a) con Cédula de Ciudadanía _____ de _____; certifico que he sido informado con la claridad debida, respecto al ejercicio académico que las estudiantes de octavo semestre del programa de psicología, July Andrea Ramírez Simarra con cedula de ciudadanía N° 1.090.499.402 y Angélica Delmar Castro Fernández identificada con Cedula de Ciudadanía N° 1.090.485.892, pertenecientes a la Universidad de Pamplona; lo cual de forma voluntaria doy aprobación de participar y grabar en el transcurso de la entrevista del proyecto del diplomado resolución de conflictos en pareja

Dicha práctica tiene como objetivo analizar las distintas percepciones que tienen sobre la resolución de conflictos en pareja

FIRMA

Bibliografía

Okuda, M. Gómez, C. (2005). *Métodos en investigación cualitativa: triangulación*. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502005000100008

Estadística. Página web. Recuperado de:
<http://www.estadistica.mat.uson.mx/Material/elmuestreo.pdf>

Arrivillaga, M., & Salazar, I., & Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*, 34 (4), 186-195. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/283/28334403.pdf>

Moreno, B. Garrosa, E. Gálvez, M. (2005). *Personalidad Positiva Y Salud*. Universidad Autónoma de Madrid. España. Recuperado de:
<https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Psicologia%20Positiva/PERSONALIDAD-POSITIVA-Y-SALUD.pdf>

Coppari, N. (2015). “*ENTREVISTA: Psicología de la Salud desde la Perspectiva del Dr. Luis Flores Alarcón*”. Recuperado de:
<http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-12-1-19.pdf>

Cerquera, A., Peña, A., García, C., Orejuela, D. & García, M. (2017). Psicología de la salud en el contexto del conflicto armado en Colombia: un marco de referencia. *Psicogente*, 20 (37), 181-191. Recuperado de: <http://doi.org/10.17081/psico.20.37.2427>

Cortés, A. Torres, A. López, W. López. (2016) *Comprensiones sobre el perdón y la reconciliación en el contexto del conflicto armado colombiano*

. Recuperado de:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1132055915000484>

Calderón, J. (2016). *Etapas del conflicto armado en Colombia: hacia el posconflicto*.

Revista virtual. Science Direct. Recuperado de:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665857416300102>

Martínez, R. Matías, J. (2008). Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja: de sus experiencias y proyectos de vida. *Revista mexicana de investigación educativa*,

Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662008000300006

Malagon, L. Cuetas, J. Reyes, I. (2014) *Influencia del Facebook en el mantenimiento*.

Recuperado de: <http://polux.unipiloto.edu.co:8080/00002118.pdf>

Nava, W. Breceda, J. (2017) Mecanismos alternativos de resolución de conflictos: un acceso a la justicia consagrado como derecho humano en la Constitución Mexicana

. Recuperado de:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1405919318300398>

MÉNDEZ SÁNCHEZ, M., & GARCÍA MÉNDEZ, M. (2015). Relación Entre las Estrategias de Manejo del Conflicto y la Percepción de la Violencia Situacional en la Pareja. *Revista Colombiana de Psicología*. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/html/804/80438019007/>

Vargas, A., & Cabrera, H., & Rincón, P. (1978). Estilos de solución de conflictos. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/805/80511106.pdf>

Beardo A. (S.F.). *Psicología del conflicto: las teorías que explican las guerras y la violencia*. Psicología y mente Recuperado de: <https://psicologiaymente.net/social/psicologia-conflicto-teorias-guerras-violencia>

Fuquen, M. (2003) *Los conflictos y las formas alternativas de resolución*. Tabula Rasa, Bogotá. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/396/39600114.pdf>

Cadarso, P. (2001). *Principales teorías sobre el conflicto social*. Revista de historia, Dialnet. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/241031.pdf>

Charly, C. (2011). *Teorías del Conflicto entre grupos*. Blog todos tenemos un conflicto

Recuperado de: <http://todostenemosconflictos.blogspot.com.co/p/teorias-del-conflicto-entre-grupos.html>

Beltrán, L. (2014). *Disfunción sexual de la pareja*. Science Direct. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1283081X14684423>

Ayuso, M. (2014). *Las cinco leyes definitivas de la atracción: así escogemos a nuestra pareja*. El Confidencial. Recuperado de: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-12-13/las-cinco-leyes-de-la-atraccion-asi-escogemos-a-quien-sera-nuestra-pareja_563676/

Zambrano, M. (2015). *Informes de calidad de vida 2015*. Data Cúcuta. Recuperado de: <http://datacucuta.com/images/INDICADORESTECNICOS2015.pdf>

Gracia, J. (2004). *Los conflictos de pareja*. Psicoterapeutas. Recuperado de: <http://www.cop.es/colegiados/m-00451/pareja.htm>

Mato, E. (S.F.). *Conflictos frecuentes en la relación de pareja*. Salud Canales Mapfre
Recuperado de: <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/psicologia/conflictos-frecuentes-en-la-relacion-de-pareja/>

López, M. (S.F.). *Problemas de pareja. Psicología y relaciones de pareja*. Recuperado de: <https://terapiadeparejajaweb.com/problemas-de-pareja>

Cacua, E. Caicedo, L. (2013) *Satisfacción Sexual, Satisfacción Marital Y La Comunicación En Estudiantes De Psicología*. Trabajo de grado no publicado. Pamplona
Departamento de psicología, Universidad De Pamplona.

Valderrama, L. García, Y. (2012). *Acrecentamiento De La Calidad De Vida De Los Estudiantes Universitarios En El Manejo De Las Relaciones De Parejas*. Trabajo de grado no publicado. Pamplona. Departamento de psicología, Universidad de pamplona

Real Academia Española. Definición de promoción. Recuperado de:
<http://dle.rae.es/?id=ULq51uJ>

Molina Rico, J., & Moreno Méndez, J. (2015). Percepción de la experiencia de violencia doméstica en mujeres víctimas de maltrato de pareja. *Universitas Psychologica*.
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/647/64744106017/>

Guzmán, Mónica, Santelices, María Pía, & Trabucco, Caterina. (2015). Apego y Perdón en el Contexto de las Relaciones de Pareja. *Terapia psicológica*. Recuperado de:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082015000100004&script=sci_arttext&tlng=en

Díaz, P. (2014). Cinco grandes estrategias para resolver un conflicto. Recuperado de:
<https://lamenteesmaravillosa.com/5-grandes-estrategias-para-resolver-un-conflicto/>

Salud mental en las relaciones de pareja fueron la temática del segundo café científico de MIDAP (2014). Recuperado de : <http://midap.org/salud-mental-en-las-relaciones-de-pareja-fueron-la-tematica-del-segundo-cafe-cientifico-de-midap/>