

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y ESTADOS EMOCIONALES EN PAREJAS  
HETEROSEXUALES, DOS ESTUDIOS DE CASO.



DEISY DANIELA JAIMES CRUZ

JULIETH TORCOROMA CARRILLO LOPEZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
PSICOLOGIA  
2019

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y ESTADOS EMOCIONALES EN PAREJAS  
HETEROSEXUALES, DOS ESTUDIOS DE CASO.



DEISY DANIELA JAIMES CRUZ

JULIETH TORCOROMA CARRILLO LOPEZ

DIRECTOR:

Ph.D DIANA JANETH VILLAMIZAR CARRILLO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
PSICOLOGIA  
2019

**Tabla de contenido**

Introducción ..... 7

Justificación ..... 11

Objetivo General..... 14

    Objetivos Específicos..... 14

Formulación del problema ..... 15

Planteamiento del problema..... 16

Descripción del problema ..... 18

Estado del arte..... 21

    Local..... 21

    Nacional ..... 22

    Internacional..... 24

Marco teórico ..... 27

    Capítulo I: Conflicto..... 28

        Orígenes y raíces del conflicto. .... 30

        El desarrollo del conflicto..... 31

        Proceso de paz en Colombia..... 35

    Capítulo II: La pareja ..... 39

        Fases en la relación de pareja. .... 41

Estrategias constructivas y destructivas en la resolución de conflictos en la pareja .....	45
Capítulo III: Las emociones .....	50
¿Qué son las emociones?.....	51
Metodología .....	57
Diseño.....	57
Análisis de la información.....	58
Población.....	59
Muestra.....	59
Categoría de la investigación.....	61
Técnicas de evaluación.....	63
Recursos.....	64
Presentación de resultados .....	1
Análisis de resultados.....	1
Discusión.....	1
Conclusiones .....	4
Estrategias propuestas .....	7
Recomendaciones .....	11
Referencias.....	12
Anexos .....	17

**Lista de tablas**

Tabla 1. Participante A .....	60
Tabla 2. Participante B.....	60
Tabla 3. Participante C.....	60
Tabla 4. Participante D .....	61
Tabla 5. Análisis de resultados .....	1
Tabla 6. Análisis de resultados .....	6
Tabla 7. Análisis de resultados .....	11
Tabla 8. Análisis de resultados .....	20

**Lista de anexos**

Anexo 1. Juicios de expertos ..... 17

Anexo 2. Juicios de expertos ..... 18

Anexo 3. Juicios de expertos ..... 19

Anexo 4. Consentimiento informado participantes ..... 20

Anexo 5. Consentimiento informado participantes ..... 21

Anexo 6. Consentimiento informado participantes ..... 22

Anexo 7. Consentimiento informado participantes ..... 23

Anexo 8. Consentimiento informado participantes ..... 24

Anexo 9. Consentimiento informado participantes ..... 25

Anexo 10. Consentimiento informado participantes ..... 26

Anexo 11. Consentimiento informado participantes ..... 27

### **Resumen**

En este artículo se explora, a partir de los resultados obtenidos en el trabajo de monografía, dando la información de resolución de conflictos y estados emocionales en parejas heterosexuales, formado por dos estudios de casos, por lo tanto se realizaron aportaciones de algunos autores que nos dieron las definiciones de conflictos, pareja y los estados emocionales que influyen en los estados emocionales en las parejas emocionales la resolución del conflicto refuerza a su vez los roles de género. La información en este análisis proviene concretamente de 1 entrevista para parejas y 1 entrevista para familias y amigos, que constaba de 4 categorías que son: 1- significado de pareja, 2- estados emocionales, 3- conflictos que influyen en los estados emocionales, 4 estrategias de cambio, estas entrevistas se realizaron a 2 parejas, un familiar y un amigo, con quienes se contactó en distintas partes de la ciudad de Cúcuta.

**Palabras clave:** pareja heterosexual, género, conflicto, estados emocionales, estrategias.

### **Abstract**

This article explores, based on the results obtained in the monograph work, giving the information of conflict resolution and emotional states in heterosexual couples, formed by two case studies, therefore, contributions were made by some authors who They gave the definitions of conflicts, couples and the emotional states that influence the emotional states in the emotional couples. The resolution of the conflict reinforces gender roles in turn. The information in this analysis comes specifically from 1 interview for couples and 1 interview for families and friends, which consisted of 4 categories that are: 1-meaning of couple, 2- emotional states, 3-conflicts that influence emotional states, 4 change strategies, these interviews were made to 2 couples, a family member and a friend, with whom they contacted in different parts of the city of Cúcuta.

**Keywords:** heterosexual couple, gender, conflict, emotional states, strategies.

## **Introducción**

El conflicto es un fenómeno natural en toda sociedad, se trata de un hecho social consustancial a la vida en sociedad. Incluso, en el cambio social que determina toda la dinámica de la vida de los seres humanos, el Conflicto constituye una expresión normal de la vida en sociedad; pero, en otro plano, ni siquiera puede predicarse de manera generalizada que se trata de algo malo o negativo para la sociedad o las personas.

Según la información obtenida en la investigación realizada por Morales, Castellanos, Paz y Rodríguez (2012), el conflicto puede entenderse como una situación que implica diferencias y tensión, lo que afecta las relaciones entre los miembros que conforman un grupo, ubicado en cualquier contexto, familiar, escolar, comunitario, laboral, entre otros. Es decir los conflictos son inevitables, ya sea por el contexto familiar, social donde se encuentre la persona, esto depende de los hábitos y actitudes frente a cada conflicto que se presente ya sea en cual contexto que tenga relación.

Este también surge cuando personas o grupos desean realizar acciones que son mutuamente incompatibles, por lo cual la posición de uno es vista por el otro como un obstáculo para la realización de su deseo; en este caso, el conflicto no se presenta de manera exclusiva por un enfrentamiento por acceder a unos recursos, sino por una indebida percepción del acceso a los mismos. Al conflicto también se lo 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. El conflicto, además, puede aparecer como

resultado de la incompatibilidad entre conductas, objetivos, percepciones y/o afectos entre individuos y grupos que plantean metas disímiles.

La pareja es considerada uno de los campos más difícil. Las razones son diversas y pueden ser explicadas de muchas maneras que iremos viendo, en todo caso, Una de las razones es que la influencia mutua forma un mundo en sí mismo en el que ciertos pensamientos o emociones son completamente predominantes mientras otros quedan totalmente excluidos. Esta influencia mutua genera tanto bienestar como malestar, pero este en particular tiende a ser excluido de la conciencia y del pensamiento compartido sin embargo. Al enfocar los conflictos que atraviesan las parejas en las distintas etapas de su cotidiano vivir, podremos también advertir que los conflictos tienen particularidades específicas de acuerdo a la etapa en que se encuentren, así mismo, habrá enfoques específicos de posibles soluciones a éstos conflictos.

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

Es importante conocer que según el libro (desarrollo humano de papalia) la *cohabitación* es un estilo de vida cada vez más común, en la que una pareja que no está casada tiene una relación de

carácter sexual y vive bajo el mismo techo. Su aumento en las últimas décadas refleja la naturaleza exploratoria de la adultez emergente en la tendencia a posponer el matrimonio. En definitiva, las relaciones de parejas en la adultez temprana son en su gran mayoría más liberales en cuanto a tradiciones como el matrimonio, debido a que consideran poco oportuno casarse tan jóvenes y sin estar completamente seguros de si su pareja es la indicada para vivir toda su vida con ella, aunque cabe resaltar que en algunos casos puede ser por evitar el compromiso.

En algunos casos, unos de los miembros de la pareja son consciente de unas cosas que el otro no tiene o rechaza de su mente. La profunda influencia que ejerce el uno sobre el otro puede llegar a determinar que lo que uno no piensa o siente, tampoco lo llegue a pensar o sentir. La emoción es un estado complejo del organismo que predispone a una cierta respuesta o acción, es decir, la emoción es un cambio que lleva a la persona a la acción en un sentido determinado. A partir de esta definición se puede comprender que la emoción tiene una función importante en el comportamiento humano, ya que es el elemento que lo origina y que le da sentido.

La falta de conocimiento emocional produce una carencia de sentido en las propias acciones y un comportamiento poco sujeto a las realidades individuales, lo que vacía de contenido la actuación personal y social. Por tanto, las emociones son un sistema que produce respuestas concretas por parte de la persona a través de su acción, de su expresión y de su comportamiento. Los estados emocionales se regulan a través de un sistema cognitivo de valoración y de ajuste de estos estados, de forma que para la persona es muy importante saber evaluar sus propias emociones y ajustarlas a las situaciones en las que tienen lugar, para adecuar su comportamiento a la realidad en la que se encuentra. .

El ser humano en el entorno en el que se desarrolla manifiesta diversas actitudes y maneras de enfrentar los problemas que se le presentan, este comportamiento se rige a través de las emociones que lo rodean, es decir el individuo se caracteriza por tener dos tipos de emociones: sentidas que se refiere a las emociones puras y verdaderas del individuo, como a alegría por un acontecimiento sucedido, y las exhibidas, es decir aquellas que el individuo tiene que adaptar para la realización de su trabajo como el sonreír cuando realmente se siente triste (Soto,2001).

## **Justificación**

El presente proyecto se realiza con el fin de conocer las estrategias de resolución de conflicto en las parejas y como estos conflictos influye en los estados emocionales de la misma. A partir de la investigación planteada se pretende diseñar una cartilla que proponga las estrategias adaptativas para la resolución de conflicto en parejas.

Según Melo, (2009), el autor refiere sobre el conflicto:

“Existe un motivo concreto para el surgimiento del conflicto, y éste se relaciona con la existencia de “deseos opuestos”. En un combate, en una pelea, se enfrentan deseos opuestos y el efecto de ello provoca el carácter de los elementos que califican un conflicto.”.

Es decir, el motivo primordial para un conflicto son las contraposiciones que se presentan en una relación de pareja cuando no logran llegar a un acuerdo mutuo, por ende surgen las estrategias de cada persona para conseguir la aprobación de la contra parte; del mismo modo, se puede decir que para iniciar un conflicto de pareja debe haber una controversia de un tema en común.

Igualmente, existen parejas que se someten a discusiones interminables que se dirigen a acusar a la otra persona continuamente, esta rivalidad causa alejamiento entre ellos y también causa la carencia de comunicación y escucha activa puesto que al sentirse acusados se sienten afectados por su pareja. Por otra parte, para que haya un vínculo afectivo estable es importante la aceptación de la persona tal como es, donde se debe respetar las características de cada uno y saber que la otra persona puede poseer aspectos tanto negativos como positivos, así mismo, debe tener una comunicación abierta de las dos partes; es importante el papel de la valoración entre ambos

miembros donde se debe de mantener los detalles hacia el otro y respetando los compromisos adquiridos.

Sin embargo, García, (2002), “Está probado que los conflictos en la pareja pueden ser causa de problemas como depresión, trastorno bipolar, alcoholismo y trastornos de la alimentación.”. Es decir, los autores reafirman que la problemática de los conflictos de pareja necesita implementar estrategias adaptativas para la resolución de los mismos, ya que se ha visto afectadas la salud y los estados emocionales.

Este proyecto aporta a las parejas la importancia de las estrategias de resolución de conflictos y también para evitar que los conflictos influyan en los estados emocionales de las mismas. De igual modo, se quiere lograr la satisfacción y el bienestar en la relación de pareja al momento de implementar las tácticas correctas que puede ayudar a enseñar nuevos y/o mejores modos de responder a los problemas, construir relaciones más duraderas y deseables para cada persona, también aporta para conocerse a sí mismos y a los demás.

Dicho lo anterior, para Reboredo, Mazadiego & Villegas, (2011), “Las estrategias de resolución que las parejas adoptan son cruciales para propiciar la continuidad del proyecto familiar y el bienestar de sus miembros, numerosos estudios dan cuenta de la correlación existente entre los conflictos y la satisfacción marital.”. En otras palabras, es importante conocer los temas conflictivos en la pareja como también saber la forma de gestionarlos dado que la pareja se enfrenta a situaciones de desacuerdo cotidianas que influyen en sus estados emocionales, así mismo, el mal

manejo de resolución de conflicto puede afectar de manera general la relación produciendo deterioro a medida del tiempo o por contrario desenlace.

Es importante el presente proyecto en diversos aspectos, primeramente es fundamental para evitar la violencia entre parejas puesto que si no se implementan las estrategias adecuadas para la resolución de conflicto se podría iniciar violencia verbal como también física por una o las dos partes; seguidamente es trascendental porque se proporcionará estrategias y orientación a las parejas en situaciones de conflicto dado que diversas parejas no tienen las habilidades necesarias para obtener un resultado positivo de las problemáticas que surgen a diario y además, estas estrategias empleadas generarían un beneficio a largo plazo de la relación así como también podría ayudar a que perdurará en el tiempo.

### **Objetivo General**

Analizar los conflictos de pareja de orientación heterosexual y su incidencia en los estados emocionales, por medio de técnicas cualitativas que permitan fomentar a futuro estrategias adaptativas a través de dos estudios de caso.

### **Objetivos Específicos**

Conocer los conflictos que influyen en los estados emocionales en parejas heterosexuales por medio de una entrevista semiestructurada en dos estudios de caso.

Describir las estrategias que utiliza las parejas para la resolución de conflictos.

Proponer a futuro estrategias para aportar un cambio funcional en los estados emocionales en las parejas heterosexuales.

### **Formulación del problema**

¿Cuáles son las estrategias para resolución de conflictos de pareja y cómo estos afectan los estados emocionales?

### **Planteamiento del problema**

En términos generales, la relación de pareja se entiende como una experiencia subjetiva de elementos de intercambios tales como conocimiento mutuo, cercanía emocional y erótica. Es decir, las relaciones pueden verse afectadas por conflictos que surgen ante diversas situaciones que influyen los estados emocionales de las mismas.

Así mismo, las parejas para ser felices necesitan utilizar y obtener una buena comunicación, ser comprensivos con la pareja, mantener el respeto hacia el otro y hacia sí mismo, también deben conservar la empatía, manejar estrategias en pro de la resolución de conflictos, tener confianza del otro y de sí mismo, un aspecto importante es aceptar al otro sin juzgarlo. Acevedo y Restrepo, (2008) citado por Cidoncha, (2017).

Del mismo modo, los conflictos en la relación de pareja hacen parte de la vida diaria de cada persona debido a que es un constante aprendizaje dado que las relaciones de pareja no se basan en tener o no problemas, lo que realmente interesa es cómo afrontan el conflicto para solucionarlos y aprender del mismo; el conflicto en pareja se puede definir como desacuerdos o situaciones que generan disgusto a una de las dos partes. Fruzzetti, (2015), citado por Cidoncha, (2017).

De igual manera, Rodríguez (2015) refirió que el conflicto está emocionalmente definido de la misma manera, que se dispara una emoción se dispara el conflicto que es emocionalmente

intenso, y determina la intensidad de la emoción, que varía según el problema y condiciona nuestro comportamiento; la emoción estructura moralmente el conflicto la emoción es esencialmente moral, respondemos emocionalmente según nuestra idea de lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y malo, lo apropiado y lo inapropiado; la relación emoción e identidad tiene consecuencias en el conflicto la emoción surge cuando percibimos que algo personal importante está en juego.

La mayoría de las problemáticas que perturban la adultez temprana son los conflictos que tienen con la pareja ya que en la etapa en que se encuentran es parte fundamental la misma, igualmente, es importante la investigación en primero lugar, porque en la adultez temprana tienden a poseer mayor raciocinio y se adaptan fácilmente a diversas situaciones que se presentan en la vida y en segundo lugar, los conflictos pueden influir en los estados emocionales a enormes escalas a estas edades. Por otro lado, las estrategias que se recomiendan a las parejas en el momento de resolver un conflicto son mantener la comunicación, autorregular las emociones e implementar un acuerdo que ambas partes salgan beneficiadas.

### **Descripción del problema**

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

De acuerdo con Castrillón, (2008), refiere que:

“La pareja es una combinación de las necesidades de cada uno de los individuos junto con las necesidades propias que ha generado la relación. De ahí que en el territorio de la pareja consideremos los aspectos tempranos de la construcción de la pareja y cómo su constitución estará mejor hecha cuando ambos individuos hayan completado sus tareas de reestructuración de las relaciones con sus familias de origen.”.

Es decir, cada persona tiene sus propias necesidades y también sus metas a cumplir, cuando se decide conformar una pareja estas necesidades continúan y surgen nuevas para el fortalecimiento y efectuar en la relación.

Según Rodrigo, (2005) citado por Correa, Rodríguez y Ceballos, (2013), manifiesta que:

“Se entiende como conflictos cotidianos a situaciones en las que existen desacuerdos entre la pareja o los miembros de la familia entre los tópicos más frecuentes que suelen enfrentar

las parejas se citan: las finanzas, el cuidado de los hijos-as y personas dependientes, las tareas del hogar, el estilo de vida, el ocio y tiempo.”.

En otras palabras, los autores refieren que existen diversos conflictos en la vida unos pueden ser frecuentes y otros inusuales, pero tienen algo en común que la manera como la persona aborda el conflicto depende de la personalidad, historia personal, familia de origen, género y factores socioculturales.

Del mismo modo, lo dicho anteriormente es de vital importancia, en primero lugar porque al mantener unas estrategias adaptativas para la resolución de conflictos de pareja se puede enfrentar ruptura y también que los conflictos alcancen el grado de la violencia, en segundo lugar se consigue impedir que los estados emocionales sean afectados al límite de que la persona cometa una imprudencia por los conflictos que le acontecen con la pareja.

Por otra parte, Para García (2002) “Cuando aparecen conflictos entre las partes y no consiguen resolverlos mediante la comunicación y la resolución de los mismos, aparecen patrones que pueden aumentar los problemas o incluso se pueden agravar.”. Es decir, según el autor la comunicación es uno de los aspectos más importantes que influye en la relación de pareja y su importancia deriva en que puede deteriorar la relación debida a las faltas de respeto, expresando solo lo negativo y no dejando que la otra persona se exprese como quiere.

Igualmente, según Gottman, (1999), manifiesta que:

“Lo devastador para las parejas no es la presencia de conflicto, sino de aquellos patrones relacionales disfuncionales que llevan finalmente a una mala resolución y al quiebre de la relación, cerca del 70% de los conflictos explícitos (expresados en discusiones) de las parejas dicen tener relación con problemas que “no tienen solución”, además, sólo un tercio de los conflictos explícitos de las parejas se refieren a “problemas o dificultades solucionables.”.”.

Asimismo, esta problemática es interesante abordarla puesto que los resultados anteriormente mencionados por el autor, reafirman que estas situaciones son un problema dado que la mayoría de las parejas estudiadas afirman que los conflictos no tienen soluciones y otras lo contrario; también, desde un aspecto más específico cuando es importante entender como la pareja interviene el conflicto; es decir, que estrategias implementan e igual como estos conflictos afectan sus estados emocionales.

Del mismo modo, demasiadas de las problemáticas que existen en la sociedad son por la falta de estrategias para la resolución del conflicto en pareja, familia, amigos o compañeros, también un aspecto significativo son los estados emocionales dado que las relaciones pueden verse afectadas por conflictos que surgen ante diversas situaciones que ocasionan efecto en los estados emocionales. La recomendación para las parejas de entrevistados en situaciones de conflicto es mantener la comunicación, autorregular las emociones para no generar agresiones físicas, verbales o psicológicas, es importante que las dos partes del conflicto reconozcan sus fallas como también estén dispuestos a reconciliar.

## Estado del arte

### Local

En la Universidad de Pamplona, Bohórquez & Contreras (2015), realizaron un estudio llamado *Relaciones de pareja: inteligencia emocional, comunicación y resolución de conflictos, dos estudios de caso*. Los autores consiguen categorizar la significación de inteligencia emocional en el cual utilizan como referente el modelo de (Mayer & Salovey, 2001) facilitando la observación de cómo se establece la comunicación y la resolución de conflictos en las parejas. Así mismo, con la investigación se pudo analizar y explicar cómo se proporciona la inteligencia emocional en las parejas, en qué grado de dinámica es la comunicación y la resolución de conflictos, los autores buscaron promover una cartilla psicoeducativa para las parejas participantes.

Igualmente, en la Universidad de Pamplona, Díaz & Butírca, (2012), ejecutaron una investigación titulada *Programa psicoeducativo para la consolidación de habilidades comunicativas y para la resolución de conflictos en parejas de la Universidad de Pamplona*. Los autores realizaron la investigación con el fin de elaborar una propuesta psicológica sobre el manejo de las relaciones de pareja teniendo presente la investigación realizada por PhD Olga Mariela Mogollón Canal y PhD Diana Janeth Villamizar Carrillo, llamada *Análisis de las relaciones de pareja de los estudiantes universitarios*, para contribuir estrategias de intervención en las parejas. Del mismo modo, la metodología empleada es la acción participante dado que se unen dos

procesos: el primero es conocer y el segundo es actuar, lo anterior se elaboró mediante encuentros psicoeducativos.

En la Universidad de Pamplona, Mosquera & Peña (2010), se realizaron una investigación llamada *La comunicación en la prevención de las dificultades en el manejo de las diferencias individuales en relaciones de pareja*, dirigido por PhD. Ruber Simón Vélez Larrota, esta investigación tiene como tema principal la comunicación en las relaciones de pareja en la cual se basa de la escuela de palo alto “teoría de la comunicación humana.”. La investigación se profundiza en la prevención y promoción enfocado en el mal manejo de las diferencias individuales de las parejas y también disponer del uso de la comunicación de los mismos.

### **Nacional**

Un estudio realizado en Barranquilla por Valencia, (2011), titulado: *Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios*. El presente artículo de investigación describe los resultados de un estudio en el que se indagó por las relaciones de pareja en un conjunto de 210 estudiantes universitarios. En específico, se describe la forma como estos estudiantes nombran dichas relaciones, así como las causas y las estrategias de solución de los conflictos. La muestra estuvo compuesta por 49.5% de mujeres y 50.5% de hombres, que respondieron una encuesta estructurada. Entre las formas de nombrar las relaciones de pareja sobresalen: el noviazgo, los amigos con derechos o especiales y otras formas que reflejan informalidad. El nombre dado a la relación se asocia al grado de responsabilidad y compromiso; en tanto que dentro de las causas de conflicto aparecen: infidelidad, falta de comunicación y

pérdida de la libertad. Así mismo se destacan la comunicación y la solicitud de apoyo a un amigo o a un profesional como estrategias de solución.

Igualmente, otra investigación a nivel nacional elaborada en la Universidad Cooperativa de Colombia, Santa Marta, por los autores Yáñez, Ortega, Fernando, Ortiz, & Yáñez, (2017), difieren en su revista “*Efectos de la mentira en las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios heterosexuales*”. Plantearon como objetivo estudiar el efecto de la mentira en las relaciones de pareja entre universitarios heterosexuales. Es una investigación descriptiva, diseño transversal y muestreo probabilístico. Participaron 503 universitarios, de 16 a 22 años, Media de 3,7 y D.T. de 1,4. Se aplicó el “Cuestionario para el registro de los efectos de situaciones mentirosas en la relación de pareja” diseñado por los autores, previa validación. Los resultados se procesaron mediante el Programa Excel de Office.

El análisis estadístico incluyó distribuciones de frecuencia, análisis de correspondencia entre variables y análisis implicativo según el modelo Rasch. Se encontró que 94% de las mujeres y 96% de los varones tuvieron experiencias implicadas de mentira y que la intensidad de molestia en las mujeres fue un 19% mayor que en hombres. La conducta inmediata más frecuente fue Reclamar, que se asoció con el efecto de Mejorar y Distanciar; y, Conversar, que se asoció con el efecto de Mejorar la relación. Se concluye que la mentira no tiene efectos destructivos en la relación, siendo probable que contribuya a la construcción de mejores relaciones.

Así mismo, otra investigación nacional de la ciudad de Santa Marta, Colombia. Realizada por los autores Parra & Jiménez (2016), tiene como título “*Estilos de resolución de conflictos en*

*estudiantes universitarios*” El artículo tiene como objetivo identificar los estilos de resolución de conflictos de los estudiantes universitarios; sigue un enfoque cuantitativo, diseño de campo con análisis factorial. Utilizó cuestionario de estilos de resolución de conflictos en una muestra por conglomerados de 1300 estudiantes universitarios. Como resultado se obtuvo que los estudiantes universitarios resuelven sus conflictos por evitación, compromiso y acomodación. Conclusión: estilos de solución de conflictos de jóvenes universitarios se dan por evitación, esto se explica por la competición.

### **Internacional**

Universidad Rovira y Virgili (Tarragona) España en el 2010, realizado por PhD. Diana Janeth Villamizar Carrillo ejecuto una investigación llamada *Las representaciones de las relaciones de parejas a lo largo del ciclo vital: significados asociados y percepción del cambio evolutivo*, con una muestra de 357 personas en Cataluña, España con el fin de establecer la satisfacción con las parejas, así mismo, las representaciones que poseen y los significados junto a los cambios evolutivos que distinguen a su experiencia amorosa. La investigación aporta a la psicología tanto del ciclo vital como del amor, es un estudio transversal de tipo exploratorio descriptivo, en el cual se aplicaron tres instrumentos (cuestionario de satisfacción marital, cuestionario de frases incompletas y cuestionario de cambios evolutivos a través del tiempo de la pareja).

Los resultados dejan ver a la pareja como una dimensión fundamental a través del tiempo, también se categoriza las perspectivas del pasado, presente y futuro de las parejas al mismo período se observa que la resolución de conflictos se encuentra directamente relacionada con la comunicación.

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

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

discute la definición, clasificación de los entrapes y las diferencias y similitudes en la resolución y prevención encontradas en ambos grupos.

### **Marco teórico**

En el presente proyecto es importante comprender las diferentes referencias acerca de los conflictos, parejas, estrategias de resolución y emociones, teniendo en cuenta el contenido que abarca la problemática, sin embargo; el conflicto es un fenómeno natural en toda sociedad, es decir, se trata de un hecho social consustancial a la vida en sociedad. Incluso, en el cambio social que determina toda la dinámica de la vida de los seres humanos.

El Conflicto constituye una expresión normal de la vida en sociedad; pero, en otro plano, ni siquiera puede predicarse de manera generalizada que se trata de algo malo o negativo para la sociedad o las personas. Por lo tanto habría que ver de qué clase de conflicto se trata y si la motivaciones que impulsan a los cambios de actitudes que se contraponen a los existentes, que sea inherente implica que los conflictos son inevitables, sin embargo la manera de enfrentarlos puede cambiar ya que depende de hábitos y actitudes de la partes involucradas, aquí es donde se encuentran las diferentes teorías de conflicto, pareja y los estados emocionales.

## Capítulo I: Conflicto

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

A la hora de definir la gestión de conflictos, es necesario desarrollar el término de conflicto. En este sentido, no existe consenso para definirlo (Rodríguez, 2015). Pérez y Pérez de Guzmán (citado por Torrecilla, Olmos y Rodríguez, 2016) definen el conflicto en el aula como “el desacuerdo existente entre personas o grupos en cuanto a ideas, intereses, principios y valores, dentro de la comunidad escolar, de tal manera que las partes perciben sus intereses como excluyentes, aunque puedan no serlo”(p.295).

Según la información obtenida en la investigación realizada por Morales, Castellanos, Paz y Rodríguez (2012), el conflicto puede entenderse como una situación que implica diferencias y tensión, lo que afecta las relaciones entre los miembros que conforman un grupo, ubicado en cualquier contexto, familiar, escolar, comunitario, laboral, entre otros. Es decir los conflictos son inevitables, ya sea por el contexto familiar, social donde se encuentre la persona, esto depende de

los hábitos y actitudes frente a cada conflicto que se presente ya sea en cual contexto que tenga relación.

Por último destacar la definición de conflictos propuesta por Chacón (2012a), donde defiende que los conflictos forman parte de la cotidianidad del ser humano. Esto quiere decir que los conflictos aparecen como un componente natural, en la pluralidad de intereses, motivaciones y relaciones. Además como defiende Rodríguez (2015), si no existieran conflictos, seríamos niños viviendo en el país de nunca jamás. La madurez de las personas se alcanza cuando son capaces de ir enfrentando y superando conflictos. Los conflictos no son buenos ni malos, lo bueno o malo es la forma de combatirlos, es decir, lo que importa es cómo se gestionan.

Este también surge cuando personas o grupos desean realizar acciones que son mutuamente incompatibles, por lo cual la posición de uno es vista por el otro como un obstáculo para la realización de su deseo; en este caso, el conflicto no se presenta de manera exclusiva por un enfrentamiento por acceder a unos recursos, sino por una indebida percepción del acceso a los mismos. Al conflicto también se lo 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. El conflicto, además, puede aparecer como resultado de la incompatibilidad entre conductas, objetivos, percepciones y/o afectos entre individuos y grupos que plantean metas disímiles.

La Fundación Progresar (2000) lo concibe como una disputa entre dos o más partes interdependientes que perciben metas incompatibles, recursos escasos o sentimientos. Jares (2002) enuncia 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.

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: Por tanto el conflicto surge en cuanto las partes perciben que las actividades a desarrollar para la consecución de los objetivos se obstruyen entre sí» (Mundéate y Martínez, 1994, citados por Jares, 2002: 44). Desde esta perspectiva también se hace hincapié en la percepción que del conflicto tienen las personas: el conflicto consiste en una percepción distinta de intereses o en la creencia de que las aspiraciones actuales de las partes no pueden ser simultáneamente alcanzada (Pruitt y Rubin, 1986, citados por Jares, 2002: 45).

### **Orígenes y raíces del conflicto.**

Tal como se ha planteado, entonces, el abordaje del conflicto implica recurrir a su mismo punto de partida, por lo cual es necesario determinar los factores que a continuación se exponen. La subjetividad de la percepción, teniendo en cuenta que las personas captan de forma diferente un mismo objetivo, las fallas de la comunicación, dado que las ambigüedades semánticas tergiversan los mensajes. La desproporción entre las necesidades y los satisfactores, porque la indebida distribución de recursos naturales y económicos generan rencor entre los integrantes de una sociedad.

La información incompleta, cuando quienes opinan frente a un tema sólo conocen una parte de los hechos. La interdependencia, teniendo en cuenta que la sobreprotección y la dependencia son fuente de dificultades. 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. Las diferencias de carácter; porque las diferentes formas de ser, pensar y actuar conllevan a desacuerdos. Según Octaviano Domínguez (2001), “La presencia del conflicto en una organización no debe minusvalorarse porque sea de moderada intensidad o de repercusión poco importancia, en realidad nunca se sabe del poder expansivo de las situaciones conflictivas y cuando arrasan y envuelven nuestra vivencia entorpeciendo todo

### **El desarrollo del conflicto.**

#### ***Gradualidad conflictual.***

El conflicto nunca se desarrolla con la misma intensidad, puede avanzar más en una zona y disminuir en otras. Tres factores principales actúan en la graduación conflictual: la ideología, la transgresión y el impacto de la muchedumbre. En general, la ideología se relaciona con la política y el poder, pero también debe relacionarse con la técnica, la fe y la ciencia.

La transgresión: la regla es el soporte de toda organización, pero ésta siempre es violada, de allí que la transgresión sea un fenómeno social. Ello no nace solamente del conflicto, sino que puede provocarlo por la fascinación que produce el hecho de atravesar el límite de lo prohibido.

Las muchedumbres desenfrenadas: puede ser causal de un conflicto a partir de una situación que se ha hecho insostenible para el grupo. Los medios y las tácticas Como toda relación social, el conflicto está sometido a la relación entre medios y fines. Su finalidad intrínseca consiste en imponer una voluntad a otro, pero no por el sólo hecho de hacer preservar la voluntad sino porque ello le impediría acceder a otro objetivo determinado. Sobre el fin general aparece un objetivo particular. Entre los medios destacan dos especialmente: la sorpresa y la táctica, es decir, Si uno de los imperativos del conflicto es la economía de medios, la sorpresa juega un gran rol.

### *Niveles del conflicto.*

Los niveles del conflicto están directamente relacionados con los gestos visuales, las discordias y las crisis.

Gestos visuales: Estos pueden tener origen en los hábitos, las peculiaridades personales y las diferentes expectativas.

Discordias: Se presentan cuando los gestos visuales se acumulan y crecen para convertirse en discordias. En este nivel, los argumentos son repetitivos acerca del mismo problema y se cuestiona la relación con los actores involucrados.

Crisis: Cuando los niveles de estrés o tensión aumentan, se sobrepasan comportamientos que pueden conducir, por ejemplo, al abuso de alcohol y se presenta una vulnerabilidad emocional, la cual puede llevar, en ocasiones, a la violencia verbal o física. En este nivel se requiere la intervención especial de un profesional.

### ***Clases de conflicto.***

#### *Conflictos innecesarios*

De relaciones. Cada una de las partes quiere algo distinto de un mismo objeto. De información. Cuando sobre un mismo problema se tienen versiones diferentes o la información se percibe de modos distintos.

#### *Conflictos genuinos*

De intereses. - Sustantivos. Sobre las cosas que uno quiere. - Sociológicos. Sobre la estima, la satisfacción personal. - Procesales. Sobre la forma en que se hacen las cosas.

Estructurales. Corresponden a los conflictos macro.

Efectos del conflicto Los efectos y repercusiones de un conflicto están relacionados con la forma como se desarrolle una negociación, así como con la actitud y los comportamientos que asumen los actores. De esta manera, un conflicto manejado en forma inadecuada se refleja en los siguientes aspectos:

Se almacenan o concentran energía y presiones que conllevan a la violencia.

Se origina frustración y sentimientos destructivos.

Se genera ansiedad y preocupación que pueden ocasionar trastornos en la salud.

Se produce impotencia, inhibición y bloqueo.

Se presentan enfrentamientos y choques con la realidad. En ocasiones, el conflicto no permite clarificar ideas.

Los actores se revelan, eliminando el conflicto por completo. Destacar por último la clasificación de los tipos de conflictos propuesta por Calvo, García y Marreno (2002):

*Conflictos de relación/comunicación*

Son conflictos en los que se produce un deterioro entre los sujetos implicados y las interacciones de los miembros de la comunidad educativa.

*Conflictos de necesidades e intereses*

Son conflictos en los que se manifiesta un desacuerdo ante una comparación de necesidades e intereses.

*Conflictos de preferencias, valores o creencias*

Son conflictos generados por la divergencia entre la forma de entender y explicar la realidad, estos conflictos son difíciles de resolver.

***Manejos adecuados del conflicto.***

Es una situación esencial para el abordaje, la convivencia y la resolución del conflicto, ya que cuando éste se maneja adecuadamente puede convertirse en un verdadero motor de desarrollo. Entre los actores involucrados en un buen manejo del conflicto pueden presentarse las siguientes actitudes:

Aceptar la condición humana y la cadena de conflictos para aprender a sobrellevarlos y a asumirlos como un estímulo.

Enfrentar y manejar el conflicto en vez de evitarlo. Aceptar a los demás cuando plantean ideas diferentes.

Aprender a dialogar sin fomentar las polémicas y el diálogo de sordos

Entender a los actores y no asumir posiciones defensivas.

Fomentar la actitud de ganar-ganar.

Evitar reprimir o explotar la agresividad

Para concluir, se puede afirmar que actuando y enseñando las ideas y los ideales de la resolución de conflictos manejados a través de las alternativas de resolución entre quienes conforman la sociedad, se puede contribuir a la reducción de la violencia y al fortalecimiento de espacios pacíficos para las futuras generaciones. Para el profesional en Trabajo Social el conflicto se convierte en un reto de investigación y de educación para la paz. La comprensión de los fenómenos sociales ha permitido generar alternativas deseables para afrontar los conflictos de relación a través de una comunicación dialógica, con la mediación de una figura confiable y objetiva y/o con acuerdos satisfactorios. Los conflictos son fenómenos o eventos que aparecen asociados al desarrollo humano y progreso de la sociedad, sin embargo cuando no se atienden oportunamente pueden derivar en problemas de mayor complejidad, de ahí la importancia de que los estudiantes ubiquen su importancia y mecanismos de resolución como parte de una cultura de la paz y de la no violencia.

### **Proceso de paz en Colombia.**

Los diálogos negociaciones de paz entre el gobierno Colombiano encabezado por el presidente Juan Manuel Santos y las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia - Ejército del

Pueblo (FARC-EP), también conocidos como proceso de paz en Colombia, fueron las conversaciones que se llevaron a cabo entre el Gobierno de Colombia (en representación del Estado) y la guerrilla de las FARC. Estos diálogos tuvieron lugar en Oslo y en La Habana; se obtuvo como resultado la firma del Acuerdo para la Terminación Definitiva del Conflicto en Bogotá el 24 de noviembre de 2016.

La firma del acuerdo de paz estuvo antecedida por los diálogos que tuvieron lugar en: Oslo y en La Habana. El primer acuerdo de Paz, firmado en Cartagena, según la ley debía refrendarse en un plebiscito en el que los ciudadanos debían votar Si o No al Acuerdo. El resultado final fue una victoria para el “No”. El resultado del plebiscito obligó al Gobierno a renegociar, el acuerdo tomando en consideración las objeciones de los opositores del acuerdo, a la vez que creó incertidumbre sobre la aplicación legal de los acuerdos. Tras un periodo de negociación con los promotores del No, el gobierno y las FARC acordaron un nuevo texto para el acuerdo de paz el cual se firmó el 24 de noviembre en el Teatro Colón de Bogotá. Este nuevo acuerdo fue ratificado por el Senado de Colombia y la Cámara de Representantes, el 29 y 30 de noviembre.

### ***Negociadores.***

El total de integrantes por cada delegación estaba limitado a un número de treinta personas, diez de la delegación que designó el gobierno de Santos estuvo liderada por el ex-vicepresidente Humberto de La Calle (como jefe negociador) y Sergio Jaramillo Caro (entonces Comisionado de Paz), además de la participación en la mesa de Frank Pearl (ex comisionado de paz), Luis Carlos Villegas (empresario colombiano), Enrique Santos (hermano del presidente), Alejandro Eder (consejero presidencial), el general en retiro de la Policía Óscar

Naranjo y el también retirado general del Ejército Jorge Enrique Mora, entre otros. En tanto que la delegación de las FARC estuvo integrada por alias *Iván Márquez* (como jefe negociador), Jesús Santrich, Rodrigo Granda, Simón Trinidad (recluido en una cárcel de Estados Unidos), Andrés París, Marcos Calarcá, Pablo Catatumbo (quien ingresó al equipo, meses después del inicio del proceso), Tanja Nijmeijer (insurgente de origen holandés), "Sargento Pascuas", Mauricio Jaramillo, entre otros.

### ***Comisión de las FARC.***

La delegación de la insurgencia estaba liderada por el comandante del Bloque Caribe Luciano Marín Arango, alias Iván Márquez; Jorge Torres Victoria, alias Pablo Catatumbo, comandante del Bloque Occidental y quien ingresara a la delegación meses después de iniciadas las conversaciones; Rodrigo Granda, quien estuvo preso y cuya captura derivó en una crisis diplomática entre el gobierno colombiano de Uribe con el venezolano del fallecido Hugo Chávez. Andrés París, alto mando del Bloque Oriental y negociador del fallido proceso del Caguán; Luis Alberto Albán Burbano, alias Marcos Calarcá, miembro de la Comisión Internacional de las FARC; Seuxis Pausias Hernández Solarte, alias Jesús Santrich, jefe del Bloque Caribe; Alias "Rubén Zamora", comandante del Frente 33; todos ellos con excepción de Zamora, miembros del Secretariado del Estado Mayor Central. Asimismo, la delegación estuvo también integrada por alias Yuri Camargo, Victoria Sandino Palmera, la guerrillera holandesa, alias Alexandra Nariño, entre otros.

### ***Comisión del Gobierno***

Por su parte, la delegación del gobierno del presidente Santos estuvo liderada por el ex-vicepresidente Humberto de La Calle, quien fuera miembro de la Asamblea Constituyente de 1991; Frank Pearl, ex-ministro de ambiente y ex-comisionado de paz; Sergio Jaramillo Caro, sucesor de Pearl como Comisionado de Paz y Luis Carlos Villegas, presidente de la ANDI "Asociación Nacional de Industriales". Los generales en retiro del Ejército y la Policía Jorge Enrique Mora y Óscar Naranjo respectivamente también eran miembros de la comisión oficial.

## Capítulo II: La pareja

La pareja es considerada uno de los campos más difícil. Las razones son diversas y pueden ser explicadas de muchas maneras que iremos viendo, en todo caso, una de las razones es que la influencia mutua forma un mundo en sí mismo en el que ciertos pensamientos o emociones son completamente predominantes mientras otros quedan totalmente excluidos. Esta influencia mutua genera tanto bienestar como malestar, pero este en particular tiende a ser excluido de la conciencia y del pensamiento compartido. Al enfocar los conflictos que atraviesan las parejas en las distintas etapas de su cotidiano vivir, podremos también advertir que los conflictos tienen particularidades específicas de acuerdo a la etapa en que se encuentren, así mismo, habrá enfoques específicos de posibles soluciones a éstos conflictos.

La desconexión emocional también se produce entre personas. Referido a la pareja, este es el fenómeno que mayormente intentaremos comprender. Los tipos de desconexión son esencialmente los mismos que se producen dentro de un mismo individuo, aunque toman otras formas.

El efecto de esta exclusión pueden ser fenómenos patológicos, cuyo origen solo puede ser reconocido por la pareja modificando la actuación de las desconexiones mencionadas. Dos investigadores estadounidenses, Gurman y Frankel (2002), hicieron un amplísimo estudio que incluía numerosas encuestas a profesionales y revisiones de investigaciones sobre las problemáticas subyacentes a las consultas de salud mental. Cuantificaron en un 40% el número de tratamientos en que las problemáticas de pareja tenían un papel relevante y, sin embargo, los motivos de consulta habían sido otros (trastornos individuales de adultos, infantiles o familiares).

Aunque lo veremos con mayor detalle, una de las razones principales de este fenómeno es que las tensiones de la pareja se soportan (mejor o peor), pero tienen efectos profundos sobre sus miembros y los que dependen de ellos. Otra razón es que la pareja se convierte en un puntal básico en el equilibrio psicológico de sus miembros.

Díaz-Loving y Rivera (2010) establecen que las relaciones interpersonales han sido por mucho tiempo, un tema importante en el área de la atracción, por lo que las relaciones se les puede concebir como una asociación característica entre dos o más personas que involucra una interacción y que puede tener varios fines, como lo sería un encuentro casual, una amistad o una relación amorosa, o bien como una serie de pasos que se dan a través del tiempo, sin embargo, así se determina y define el nivel de intimidad como también el acercamiento que perciben las personas involucradas.

La pareja tiene un modo característico de relación interpersonal, normalmente conlleva un proceso en la vida en el que se va a desarrollar una dependencia que se da con el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas, todo esto forma un ciclo por el cual nace y se desarrolla un vínculo entre ambos; también tiene un ciclo vital que está constituido por épocas consistentes en periodos que son de equilibrio y transición.

La relación comienza cuando dos personas deciden unirse y crear un nuevo sistema; el vivir juntos es la organización de un método de aprendizaje para ambos y por medio de intentos y fracasos aprenderán a convivir uno con el otro; cuando se conforma un vínculo entre ambos es muy importante darle atención a las expectativas que tienen entre sí y también al resultado que se

tiene de la relación en la comunicación, apoyo, entendimiento sexual y cooperación. Los retos de este nuevo sistema que ha creado la pareja se refieren a que tendrán que establecer identidades y temas, definir límites claros, mantener el hogar y lograr tener un clima emocional, dichos retos los tendrán que aprender a enfrentar de forma dual; además de la familia de origen de cada uno de los miembros, también intervienen otros factores como lo son la escolaridad, las características personales y la cultura.

### **Fases en la relación de pareja.**

Hay varias fases que se dan a lo largo de una relación y estas son:

#### ***Extraños.***

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

#### ***Amistad.***

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

#### ***Atracción.***

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

### ***Romance.***

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

### ***Compromiso.***

Esta etapa es la continuación del romance y es la conformación de un vínculo a largo plazo, como el matrimonio; el adquirir un compromiso en la relación incluye un intercambio de derechos y responsabilidades de parte de los dos miembros. La característica que distingue esta etapa es la implicación de la longevidad, en contraste con la naturaleza temporal de la etapa de romance; la pareja espera que el amor llene la idealización mutua como una unión funcional; es normal que hayan conflictos en esta etapa de la relación especialmente si el conflicto es por la tolerancia de

los individuos; la longevidad del compromiso varía mucho porque se basa en normas que la sociedad establece, historia familiar y expectativas de la pareja.

### ***Conflicto.***

Una vez que se ha llegado al compromiso hay varias circunstancias en las interacciones diarias que pueden guiar o cambiar el énfasis de similitudes a diferencia; conforme se notan más dichas diferencias pueden determinar problemas de adaptación de ambos; el conflicto se da cuando un miembro de la pareja o los dos comienzan a notar muchas diferencias pequeñas que forman barreras para continuar con la relación.

### ***Disolución del amor.***

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

### ***Separación y divorcio.***

La disolución de la relación es muy frecuente y representa la unificación de compromiso previo, aunque la decisión de haberse unido y tener una relación haya sido válido y sincero en algún momento, desde el ámbito legal y físico la separación y el divorcio terminan de manera oficial la

relación entre dos personas; la disolución del amor y el divorcio no siempre ocurren de forma simultánea.

En cualquiera de las fases anteriormente mencionadas, puede haber un bloqueo o se puede saltar alguna, esto puede llevar a la pareja a tener conflictos y dañar la relación. En primer lugar nos referimos al hecho de que nunca han vivido tanto tiempo juntos como hoy; esta afirmación contradictoria, se entiende porque hoy la esperanza media de vida se ha triplicado en los últimos años (en los siglos anteriores, el promedio de vida no llegaba a los treinta años), pero así mismo la muerte ponía fin a muchos más matrimonios que hoy.

El separarse entre parejas, (Radd 1998) conlleva un proceso en que sufren mucho las parejas, se atormentan antes de dar ese paso, luego se siguen atormentando hasta que consiguen digerirlo, por consiguiente las parejas son inestables, no por la irresponsabilidad de las personas sino a una serie de circunstancias sociales, económicas, políticas y culturales que nos afectan a todos y se nos hace más difícil mantener la relación. Hay circunstancias importantes:

La calidad de la relación: Antaño, la mayoría de las personas, les resultaba casi imposible romper la relación con su pareja por motivos de supervivencia económica, se mantienen unidos por motivos económicos cuando hace tiempo que su relación sentimental estaba muerta. Pero hoy la supervivencia material ya no es por sí sola, motivo suficiente para la convivencia en términos generales como era antes. Hay muchas más mujeres que están en condiciones, por formación y profesión, de prescindir de la persona que lo aporta.

Antes no había una distribución de roles, para la lucha por la vida fuera del hogar era asunto del marido, cuidar a la familia y mantener vivos los sentimientos era asunto de la mujer; sin el marido la familia quedaba desprotegida, y sin la esposa, la familia estaba condenada a la penuria emocional, es decir que la pareja se necesitaban para sobrevivir. Hoy en día aunque aún permanece vigente este esquema, este factor de estabilidad cada vez tiene menos fuerza puesto que hay más mujeres que como sus maridos, tienen un trabajo profesional y un puesto en la sociedad, con ello, aumenta aún más la independencia recíproca.

Antes la comunidad matrimonial quedaba asegurada por la visión general de la vida y la religión. La doctrina social de la Iglesia acerca de la indisolubilidad del matrimonio era cerrada y estricta, y a quien la trasgredía se veía marginado incluso de la vida social. Hoy en día tales sanciones ya no están vinculadas a la separación de la pareja y es interpretada de otra manera

### **Estrategias constructivas y destructivas en la resolución de conflictos en la pareja.**

Según la Asociación Americana de Psiquiatría, en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales –DSM IV TR- (2004), “las estrategias de afrontamiento son procesos psicológicos automáticos que protegen al individuo frente a la ansiedad y las amenazas de origen interno o externo.” Dicho de otro modo, las diversas estrategias para el afrontamiento de conflicto en parejas ayudan a apoyar y favorecer el contexto dado que la pareja se enfrenta a las distintas adversidades que surgen de manera interna (sentimientos, baja autoestima, confianza, entre otros) o de manera externa (malas experiencias amorosas, amigos, familia, entre otros) así pues, las estrategias protegen la relación de dichos conflictos y fomenta a métodos apropiados

Para Romero (2008), “Uno de los significados del afrontamiento que ha adquirido mayor importancia en los últimos años es el concepto del estrés como un proceso, es decir, los esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza una persona que están dirigidos a manejar y superar las demandas internas y externas. Las mismas, son consideradas como algo que supera los recursos de la persona.” En otras palabras, con respecto a la relación en pareja es indispensable que cada una de las partes tenga el afrontamiento o resistencia a la circunstancia de estrés porque en situaciones de conflicto se logre resolver y manejar de manera adecuada dichas situaciones buscando el bien mutuo.

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

Simultáneamente con lo anterior el autor (Hojjat, 2000) afirma: Estrategias positivas-activas, en las que las parejas tratan de resolver el conflicto con una búsqueda equitativa de soluciones: exponen el problema, lo analizan e intentan alcanzar una solución de aceptación mutua; estrategias

positivas-pasivas, en las que las parejas están interesadas en la búsqueda de una salida equitativa, pero se muestran pasivos para resolver el problema: ignoran el conflicto, no dicen nada negativo al compañero/a, se muestran callados/as. Las estrategias negativas-pasivas, en las que no se busca una solución satisfactoria para ambas partes y se muestra pasividad para resolver el conflicto: rechazan la comunicación, se mantienen distantes,

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

Según Kurdek (1994) analiza los estilos de resolución de conflictos en diferentes tipos de parejas haciendo referencia a cuatro estilos: la resolución positiva (positive problem solving) basada en comprender la posición del otro y el uso de técnicas de argumentación o razonamiento constructivo para alcanzar compromisos y negociar; el estilo combativo (conflict engagement) caracterizado por comportamientos verbalmente abusivos, enfados, ataques, estar a la defensiva, y perder el autocontrol; el estilo de evasión o retirada (withdrawal) que implica el rechazo y la evitación del problema, negándose a hablar, y yéndose del lugar; y finalmente, el estilo de

obediencia (compliance) en el que se acepta la solución del otro sin discutirla o sin defender la posición propia.

Mantienen distantes. Y las estrategias negativas-activas, que implican involucrarse en conductas activas con resultados no equitativos y satisfactorios para las partes: mentir, forzar al compañero a aceptar su propia opinión, y ocasionar daños físicos y verbales. Por su parte, Wheeler, Updegraff y Thayer (2010) encuentran tres grandes tipos de estrategias en parejas heterosexuales de doble ingreso y con hijos/as adolescentes de una muestra mexicana: no-confrontación (relacionado con el rechazo y la evitación) que incluye el rechazo de los desacuerdos, el silencio, y disimular malos pensamientos; orientación a la solución: los miembros de la pareja se orientan a la solución, incluyendo comunicación directa sobre el conflicto, intentos de integrar las necesidades de los otros y manifestación de actos de compromiso; y control (intentos de dominar la interacción e imponer la propia posición).

Todos estos estudios nos ofrecen un conjunto de estrategias que pueden calificarse como positivas-constructivas o negativas-destructivas. Los procesos constructivos incluyen interacciones que dan lugar a la cooperación, conductas de resolución de problemas, intenciones para aprender sobre las necesidades del otro, confianza para hablar sobre los desacuerdos y centrarse en la relación más que en los aspectos individuales. Por el contrario, los procesos destructivos suelen referirse a interacciones de manipulación, coerción, escalación, dominación, subordinación, y rechazo o evitación del problema (Fincham, 2003).

Este conocimiento de las estrategias de resolución de conflictos y de su naturaleza constructiva o destructiva ha sido un punto crucial en la investigación sobre los conflictos en la pareja y, en general, también en la familia. No obstante, otro de los hallazgos destacables ha sido comprender la complejidad de las estrategias en tanto su uso viene mediatizado por variables de diferente naturaleza.

Es importante conocer que según el libro (desarrollo humano de papalia) la *cohabitación* es un estilo de vida cada vez más común, en la que una pareja que no está casada tiene una relación de carácter sexual y vive bajo el mismo techo. Su aumento en las últimas décadas refleja la naturaleza exploratoria de la adultez emergente en la tendencia a posponer el matrimonio. En definitiva, las relaciones de parejas en la adultez temprana son en su gran mayoría más liberales en cuanto a tradiciones como el matrimonio, debido a que consideran poco oportuno casarse tan jóvenes y sin estar completamente seguros de si su pareja es la indicada para vivir toda su vida con ella, aunque cabe resaltar que en algunos casos puede ser por evitar el compromiso.

En algunos casos, unos de los miembros de la pareja son consciente de unas cosas que el otro no tiene o rechaza de su mente. La profunda influencia que ejercen el uno sobre el otro puede llegar a determinar que lo que uno no piensa o siente, tampoco lo llegue a pensar o sentir el otro, al menos de forma consciente. También sucede que ambos se distribuyan de manera radical la función de pensar y la de sentir. Así, hasta cierto punto, ambos parecen formar una sola mente. Con seguridad, nos damos cuenta de una parte de esta influencia, pero no de toda su magnitud.

### **Capítulo III: Las emociones**

La emoción es un estado complejo del organismo que predispone a una cierta respuesta o acción, es decir, la emoción es un cambio que lleva a la persona a la acción en un sentido determinado. A partir de esta definición se puede comprender que la emoción tiene una función importante en el comportamiento humano, ya que es el elemento que lo origina y que le da sentido.

La falta de conocimiento emocional produce una carencia de sentido en las propias acciones y un comportamiento poco sujeto a las realidades individuales, lo que vacía de contenido la actuación personal y social. Por tanto, las emociones son un sistema que produce respuestas concretas por parte de la persona a través de su acción, de su expresión y de su comportamiento. Los estados emocionales se regulan a través de un sistema cognitivo de valoración y de ajuste de estos estados, de forma que para la persona es muy importante saber evaluar sus propias emociones y ajustarlas a las situaciones en las que tienen lugar, para adecuar su comportamiento a la realidad en la que se encuentra. .

El ser humano en el entorno en el que se desarrolla manifiesta diversas actitudes y maneras de enfrentar los problemas que se le presentan, este comportamiento se rige a través de las emociones que lo rodean , es decir el individuo se caracteriza por tener dos tipos de emociones: sentidas que se refiere a las emociones puras y verdaderas del individuo, como a alegría por un acontecimiento sucedido, y las exhibidas, es decir aquellas que el individuo tiene que adaptar para la realizar su trabajo como el sonreír cuando realmente se siente triste (Soto, 2001).

## ¿Qué son las emociones?.

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

La distinta impronta biológica propia de cada emoción evidencia que cada una de ellas desempeña un papel único en nuestro repertorio emocional. así algunos investigadores proponen la siguiente clasificación de emociones:

**Ira:** rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.

**Tristeza:** aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso patológico, depresión grave.

**Miedo:** ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror, y, en el caso que sea psicopatológico, fobia y pánico.

**Alegría :** felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó , gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y , en caso extremo, manía.

Amor: aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, y enamoramiento.

Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.

Aversión: desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.

Vergüenza: culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción, no cabe duda que esta lista no resuelve todos los problemas que conlleva el intento de categorizar las emociones.

El ABC de la Inteligencia emocional es la Ciencia del Yo. Las destrezas emocionales incluyen el autoconocimiento, la identificación, expresión y manejo de los sentimientos, el control de los impulsos y las gratificaciones demoradas, el manejo del estrés y la ansiedad. Una habilidad clave para el control de los impulsos es conocer la diferencia entre sentimientos y acciones, y el aprendizaje de cómo tomar mejores decisiones emocionales mediante el control del impulso al actuar, identificando luego acciones alternativas y sus consecuencias posteriores. Muchas de las actitudes son interpersonales: la interpretación de las tendencias sociales y emocionales, prestar atención, resistir las influencias negativas, ponerse en el lugar de los otros y tener el comportamiento adecuado en cada ocasión.

Oscar Salinas concluye diciendo que obtener y manejar una buena Inteligencia Emocional no es fácil, pero si existe la intención firme de adaptarla traerá grandes beneficios tanto personales como organizacionales y la tarea es buscar en cada uno de nosotros ese líder que está escondido y esas habilidades que debemos explotar al máximo.

En 1990, dos psicólogos norteamericanos, el Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer, acuñaron, en una tesis doctoral, un término cuya fama futura era difícil de imaginar. Ese término es inteligencia emocional. Las teorías de Salovey y Mayer se basaron en el "modelo de inteligencia múltiple", propuesto en 1983 por el psicólogo de la Universidad de Harvard, Howard Gardner, quien catalogó y describió inteligencias múltiples en los seres humanos, en su libro: "Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples", el autor asegura que "El concepto de inteligencias múltiples ofrece una visión alternativa que enfatiza las diferentes habilidades de los individuos, reconociendo que tienen diferentes estilos, fortalezas y limitaciones, y que por lo tanto es necesario ajustar el proceso educativo a estas individualidades".

Inteligencia Intrapersonal es una habilidad que está dirigida al individuo mismo. Es la habilidad de formar una visión verídica de uno mismo y ser capaz de utilizar ese modelo para operar efectivamente enfrentando las circunstancias de la vida. De alguna manera es similar al concepto, mencionado por Senge, del dominio personal, como la habilidad de reflexionar sobre nuestros propósitos y alcanzarlos. La habilidad de acceder a la vida emocional propia como medio de entendimiento propio y, por medio de ese conocimiento, entender a otros. Está relacionada con la conciencia, la habilidad de concientizar lo que necesito, lo que deseo. Los individuos con una fuerte y firme inteligencia Intrapersonal encontrarán oportunidades para usar sus fortalezas y aprender de sus limitaciones y sobreponerlas.

Inteligencia Interpersonal es la habilidad de entender a otros individuos; ayudar a motivarlos, generar consensos y buscar la cooperación entre ellos. Es ser sensible a las emociones de otros, la

habilidad de persuadir y ayudar a otros individuos a entender aspectos importantes y a cumplir con sus objetivos comprendiendo sus necesidades.

Goleman se basó en las dos últimas inteligencias que definió Gardner como las inteligencias personales, es decir la Intrapersonal y la Interpersonal y clasificó en la primera tres competencias, que son habilidades de auto manejo: Autoconciencia, Autorregulación, Motivación, y para las dos últimas, empatía y habilidades sociales, que tienen que ver con la capacidad de las personas para manejar las relaciones con los demás lo hizo en la segunda. Las cuales definió de la siguiente manera:

**Autoconciencia:** Es la habilidad que puede desarrollar un individuo de reconocer y entender las emociones, así como el efecto que produce en los demás. Para tener un profundo entendimiento de las emociones es necesario, conocer las fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos. Las personas con un alto grado de autoconciencia reconocen como los sentimientos los afectan a si mismos, a otras personas y al desempeño en el trabajo. Pueden autoevaluarse de manera realista ante cualquier situación.

**Autorregulación:** Es como una conversación interna y es una parte esencial del individuo que lo libera de ser prisionero de los sentimientos. Quien está comprometido con esta conversación, al sentir cualquier tipo de impulso emocional, encuentra la manera de controlarlos, expresarlos y canalizarlos en forma útil. Las personas que controlan sus sentimientos e impulsos, son razonables y capaces de crear un ambiente de confianza, paz y entereza. De esta manera los ambientes de

rivalidad, las peleas internas y los malos ambientes se reducen sustancialmente y empieza a aumentar la productividad.

**Motivación:** Las personas de éxito son impulsadas a alcanzar logros por encima de las expectativas propias y las de los demás. Muchas personas son motivadas por factores externos, como un salario alto o tener una posición dentro de una organización con un título llamativo o formar parte de una empresa prestigiosa. En contraste quienes tienen potencial y desarrollan esta cualidad de la inteligencia emocional se motivan por un deseo muy profundo de tener logros, por el hecho mismo de alcanzarlos.

**Empatía:** La empatía es el componente de la inteligencia emocional más fácil de reconocer. Es la capacidad de sentir y comprender como propias las emociones de otros. Pero cuando se trata de negocios, raramente oímos que las personas sean elogiadas o recompensadas por su empatía. La palabra misma parece alejada de la vida de los negocios y fuera de lugar entre duras realidades del mercado.

**Habilidades Sociales:** Como componente de la inteligencia emocional, las habilidades sociales no son tan sencillas como parecen. No es solo un asunto de ser amistoso, a pesar de que las personas con altos niveles de habilidades sociales son rara vez inamistosas. Por el contrario, la habilidad social es amistad con un propósito: conducir a las personas hacia la dirección que se desea, llevarlas a través de la persuasión al logro de los objetivos.

Cada una de estas competencias de la inteligencia emocional que plantea Goleman pueden ser aprendidas, por lo general las personas nacen con algunas características únicas las cuales tienen que ver con la inteligencia emocional, pero el aprender a reconocer otras habilidades y utilizarlas de mejor manera hará que mejore también su desempeño, que establezcan buenas relaciones, que tome decisiones correctas de manera más efectiva y ágil y que la productividad y la calidad aumenten tanto a nivel individual y trascienda al campo organizacional. Todo esto requiere de esfuerzo, disciplina y de voluntad, requiere además que se deje de lado las viejas costumbres y se dé la oportunidad de identificar y trabajar con inteligencia emocional.

Sin embargo, vivimos nuestra vida mediante nuestras emociones y son estas las que dan sentido a nuestra vida. Lo que nos interesa o nos fascina, aquellos a quienes amamos, lo que nos enoja, lo que nos conmueve, lo que nos aburre: todo esto nos define, con forma nuestro carácter, constituye nuestra identidad. Pero esta obviedad entra en conflicto con un viejo prejuicio y necesita afrontar una nueva fuente de entusiasmo.

El conflicto de pareja, es un tema que se ha investigado durante estos tiempos, el tema es extenso por la serie de implicaciones que conlleva el abordaje de los distintos conflictos que se producen al interior de la pareja, la familia y por consecuencia de la sociedad. Asimismo se han escrito soluciones para tratar de prevenir dichos conflictos. En torno a la familia y los conflictos que ellas generan al largo de la historia de la sociedad, se han mencionado un sin número de fórmulas para el abordaje de los conflictos de pareja, sin embargo, en los últimos tiempos, se ha dado especial énfasis a la comprensión empática y estilos de negociación en la relación de pareja como una herramienta de mediación.

## **Metodología**

La presente monografía es un estudio cualitativo que se pretende analizar los conflictos de pareja de orientación heterosexual y su incidencia en los estados emocionales para fomentar estrategias adaptativas a través de dos estudios de casos.

Según Monje, (2011), refiere que:

“La investigación cualitativa se interesa por captar la realidad social a través de los ojos de la gente que está siendo estudiada, es decir, a partir de la percepción que tiene el sujeto de su propio contexto (Bonilla y Rodríguez, 1997:84). El investigador induce las mundo los individuos que se desenvuelven en la realidad que se examinan) No parte de supuestos derivados teóricamente, sino que busca conceptualizar sobre la realidad con base en el comportamiento, los conocimientos, las actitudes y los valores que guían el comportamiento de las personas estudiadas.”

Del mismo modo, la investigación cualitativa es subjetiva debido a que el contexto muestra un cambio por la recolección de datos y las observaciones, es un diseño flexible y se generan hipótesis durante de la investigación o al final de la misma.

## **Diseño**

La investigación es transversal y descriptivo se realizará la recolección de datos mediante la triangulación poblacional.

Para Hernández, (2014), manifiesta que:

“Los diseños transversales descriptivos tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población. El procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades, etc., y proporcionar su descripción. Son, por tanto, estudios puramente descriptivos y cuando establecen hipótesis, éstas son también descriptivas (de pronóstico de una cifra o valores).”

Es decir, al realizar la investigación transversal de tipo descriptivo esto se refiere a que se realiza toda la investigación de manera descriptiva para obtener características en la población que fomenta el estudio de la misma.

### **Análisis de la información**

La información se realizará por la triangulación población.

Según Aguilar & Barroso, (2015), hacen referencia acerca de la triangulación de investigadores que:

“En este tipo de triangulación se utilizarán varios observadores en el campo de investigación. De esta forma incrementamos la calidad y la validez de los datos ya que se cuenta con distintas perspectivas de un mismo objeto de estudio y se elimina el sesgo de un único investigador.”

En otras palabras, este tipo de triangulación se emplea una técnica de evaluación, en este caso se utilizan tres entrevistas semiestructuradas, una entrevista se realizará a cada pareja, las otras dos se le realizaran a familiares y amigos de la misma para obtener información veraz respecto a la

resolución de conflictos en los estados emocionales. También se desarrolla un juicio de expertos desde tres expertos en las áreas de clínica, educativa y organizacional, quienes validaron la entrevista y el consentimiento informado, realizaron las correcciones en donde se obtuvo la entrevista final.

### **Población**

Parejas entre edades de 22 a 28 años que tengan más de un año de estar juntos, ubicadas en la Ciudad de Cúcuta.

### **Muestra**

Para la realización de la investigación se requiere dos parejas, dos familiares y dos amigos de la pareja para un total de ocho personas. Se va realizar un muestreo intencional y voluntario.

Del mismo modo, el muestro intencional, según Ochoa, (2015): “Es una técnica comúnmente usada, el investigador seleccione directa e intencionadamente los individuos de la población. El caso más frecuente de este procedimiento el utilizar como muestra los individuos a los que se tiene fácil acceso” En otras palabras, se seleccionó el muestreo intencional debido a que las parejas de 22 a 28 años son personas que se encuentran accesibles y flexibles respecto al tiempo lo que genera mayor facilidad al momento de aplicar la técnica de evaluación.

Así mismo, la muestra por voluntarios es utilizada por los investigadores debido a que, este tipo de muestreo es factible y eficiente al momento de realizar una investigación ya que los participantes se presentan por sí mismos. (Monje, 2011).

*Tabla 1. Participante A*

Datos	Participante
Edad	28 años
Escolaridad	Universitaria
Lugar de residencia	El contenido, Cúcuta.

*Tabla 2. Participante B*

Datos	Participante
Edad	26 años
Escolaridad	Universitario
Lugar de residencia	Atalaya, Cúcuta.

*Tabla 3. Participante C*

Datos	Participante
Edad	22 años
Escolaridad	Universitaria
Lugar de residencia	Barrio Aeropuerto, Cúcuta.

Tabla 4. Participante D

Datos	Participante
Edad	24 años
Escolaridad	Universitario
Lugar de residencia	Salado, Cúcuta.

### **Categoría de la investigación**

En esta monografía se elabora una entrevista que consta de cuatro categorías:

#### **Categoría I: significado de parejas.**

La pareja tiene un modo característico de relación interpersonal, normalmente conlleva un proceso en la vida en el que se va a desarrollar una dependencia que se da con el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas, todo esto forma un ciclo por el cual nace y se desarrolla un vínculo entre ambos; también tiene un ciclo vital que está constituido por épocas consistentes en periodos que son de equilibrio y transición.

#### **Categoría II: Estados emocionales.**

Robert E. Thayer define un estado de ánimo como un sentimiento de fondo que persiste en el tiempo. Sus investigaciones afirman que los estados de ánimo surgen de la energía y la tensión y que éstos pueden entenderse a partir de cuatro estados básicos que dependen del espectro energía-tensión: Calma-energía: es el estado donde el sujeto se siente a gusto, en confianza y optimista. Es el estado ideal para realizar actividades como el trabajo y estudio puesto que se presenta con alta

energía y tensión baja. Regularmente suele presentarse en las mañanas; Calma-cansancio: es la sensación previa al sueño en el que el sujeto alcanza un punto donde no hay energía ni tensión.

Tensión-energía: es la sensación que experimenta el sujeto cuando se le ha acabado el tiempo para cumplir alguna actividad sea entregar un trabajo, pagar un servicio, atender una cita, etc. La sensación de urgencia genera una frecuencia cardíaca elevada porque el cuerpo está liberando adrenalina, lo que ocasiona que se presenten altos niveles de energía y tensión. Tensión-cansancio: es el estado que se origina cuando existe agotamiento.

En este punto existen pensamientos negativos debido a que existe cansancio físico acompañado de ansiedad nerviosa. Es un estado de baja energía y alta tensión que comúnmente acontece durante las tardes.

### **Categoría III: Conflictos que influyen en los estados emocionales.**

La emoción está en la esencia del conflicto: El conflicto está emocionalmente definido de la misma manera que se dispara una emoción se dispara el conflicto; El conflicto es emocionalmente intenso determina la intensidad de la emoción, que varía según el problema y condiciona nuestro comportamiento; la emoción estructura moralmente el conflicto la emoción es esencialmente moral, respondemos emocionalmente según nuestra idea de lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y malo, lo apropiado y lo inapropiado; La relación emoción e identidad tiene consecuencias en el conflicto la emoción surge cuando percibimos que algo personal importante está en juego.

### **Categoría IV: Estrategias de cambio.**

El conflicto es parte de nuestra convivencia social, surge desde que nacemos cuando necesitamos aprender a vivir haciendo uso de muchas herramientas para asegurar nuestra sobrevivencia. Luego, la vida familiar nos enseña a negociar con las demandas contradictorias u opuestas de nuestros padres y el medio ambiente. En el camino de crecer, desarrollarse y diferenciarse de los demás, tratando de alcanzar metas propias, el ser humano siempre estará determinado por las limitaciones de un universo con recursos insuficientes y demandas crecientes.

De este modo la vida sin conflictos es una falacia pues sin ellos nos privaríamos de la oportunidad para desarrollar nuestras habilidades pues se aprende a través y gracias al conflicto. Entendiendo el conflicto como una incompatibilidad entre conductas, percepciones, objetivos o afectos entre individuos y grupos que definen estas metas como mutuamente incompatibles, podemos decir que en éste intervienen conducta y afectos, elementos básicos del conflicto.

La categoría I, II y IV cuentan con tres preguntas, por otro lado, la categoría III contiene cuatro preguntas. Por ello, el total de preguntas es de nueve.

### **Técnicas de evaluación.**

Teniendo en cuenta el objetivo y la profundidad del tema de investigación, la técnica pertinente es una entrevista semi estructurada que permitan recolectar información a profundidad, a continuación, se define la técnica:

Para Díaz, Torruco, Martínez, & Varela, (2013), afirma que:

“Las entrevistas semiestructuradas presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos.”.

En otras palabras, la entrevista semiestructurada es un encuentro de dos personas, un entrevistado y el investigador, donde el investigador tiene preguntas abiertas previamente diseñadas para la ejecución de la misma, sin embargo, si durante la entrevista surgen preguntar o temas emergentes para la recolección de información el investigador tiene la libertad de realizarlas; del mismo modo, la entrevista permite obtener de manera detallada la información pertinente de la investigación dado que el entrevistado comparte de manera oral lo concerniente al tema específico.

### **Recursos.**

#### **Humanos.**

Estudiantes de pregrado de psicología, directora de la monografía, población de los estudios de caso de la Ciudad de Cúcuta.

#### **Materiales.**

Para dar cumplimiento a los objetivos de la presente investigación, se implementa el uso de un protocolo de la entrevista semi estructurada como instrumento para la aplicación a la muestra seleccionada, así mismo, se usa computador, impresora, transporte y papelería.

**Recursos institucionales.**

Biblioteca de la Universidad de Pamplona.

## Presentación de resultados

### Análisis de resultados

A continuación, encontraremos los resultados de la entrevista realizada a las dos parejas heterosexuales, dos familiares y dos amigos, los cuales se emplearon para realizar una matriz en donde se encuentra las categorías con su debida definición, las preguntas de cada categoría, las respuestas de los participantes y el análisis.

*Tabla 5. Análisis de resultados*

---

CATEGORÍA I: Significado de pareja.

La pareja tiene un modo característico de relación interpersonal, normalmente conlleva un proceso en la vida en el que se va a desarrollar una dependencia que se da con el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas, todo esto forma un ciclo por el cual nace y se desarrolla un vínculo entre ambos; también tiene un ciclo vital que está constituido por épocas consistentes en periodos que son de equilibrio y transición.

---

PREGUNTA 1:

¿Defina el  
concepto de  
pareja?

TRASCRIPCIONES

PALABRAS CLAVES

UNIDAD DE ANALISIS

---

---

Pareja 1.	<i>“Es la compañía de otro ser, para el apoyo ya se emocional, económico, salud todos los intereses.”</i>	Apoyo (pareja 1, familiar 1 y amigo 1.)	Para la primera pregunta es sobre el concepto de pareja, se encontró tres respuestas debido a que, para la pareja 1, el familiar 1 y el amigo 1 la definieron como apoyo; por otro lado, es complemento y unión para la pareja 1, pareja 2 y el amigo 2; y una persona que tiene una opinión diversa dado que define como llevarse bien.
Pareja 1.	<i>“Pareja es el complemento perfecto de ideas.”</i>	Complemento y unión (pareja 1, parejas 2, amigo 2)	
Pareja 2.	<i>“Es la unión de dos personas que tienen gustos pueden ser similares o tienen cierto cariño o afecto que se unen para poder formar como un equipo o para construir una familia o construir una vida juntos o salir adelante los dos.”</i>	Otras (familiar 2).	
Pareja 2.	<i>“Pienso que son dos personas como tal, ya que una cosa es pareja y otra es familia; una pareja son dos personas que puede ser del mismo sexo no tiene nada que ver, pero que sean personas que si no comparten las mismas ideas pero que al menos compartan algo en general que es el amor que se pueden tener, una pareja</i>		

---

---

Familiar 1.	<i>es eso amor y respeto, tolerancia y unión.”</i> <i>“La pareja es una unión, entre dos personas, dando cariño y apoyo.”</i>
Familiar 2.	<i>“La relación de pareja es de respeto y llevarse bien, pues es una relación estable hay mutuo respeto y va funcionar.”</i>
Amigo 1.	<i>“Es un conjunto de personas que mantienen entre si algún tipo de relación y apoyo entre ellos”</i>
Amigo 2.	<i>“La pareja es la unión y la comunicación, yo veo que ellos se comunican muy bien, se expresan mucho tanto en los momentos de alegría como los momentos de no alegría.”</i>

---

PREGUNTA 2. ¿Cómo se encuentra su relación de pareja?	TRASCIPCIONES	PALABRAS CLAVES	UNIDAD DE ANALISIS
Pareja 1.	<i>“Estable, todo es bien, tenemos unos buenos proyectos a futuro y bien”</i>	Bien (parejas 1, parejas 2, familiar 1 y amigo 1).	En la segunda pregunta de la categoría uno, se pregunta sobre cómo se encuentra la pareja; la cual arrojó dos respuestas, primeramente, las dos parejas de entrevistados, el familia 1 y el amigo 1 respondieron

---

---

que se encontraba bien; de otro modo, el familiar 2 y el amigo 2 respondieron que son amorosos.

Pareja 1. *“Pues con mi pareja en el momento bien.”* Amoroso (familiar 2 y amigo 2).

Pareja 2. *“Actualmente se encuentra estable, nos llevamos muy bien, hemos superado muchas situaciones y hemos crecido como pareja porque lo que se busca es tratar de mejorar, tratar de superar esas diferencias que a veces se presentan o situaciones pero superarlas los dos juntos y también decirnos cuando las cosas no están bien.”*

Pareja 2. *“En estos momentos bastante excelente, bastante bien.”*

Familiar 1. *“Siempre he notado el apoyo entre ellos, él es muy pendiente en ellas y todo va bien con el favor de Dios.”*

---

---

Familiar 2.	<i>“Son cariñosos, amorosos, tiernos, se tratan lo mejor que puedan, se quieren mucho.”</i>
Amigo 1.	<i>“Pues ellos se demuestran mucho apoyo , su comunicación es bien , creo que tienen la manera de correcta de cómo llevarse del uno al otro”</i>
Amigo 2.	<i>“Amorosa, alegre, que le gusta compartir mucho tiempo juntos.”</i>

---

### **Análisis de la categoría**

En la categoría I: el significa de pareja, se pudo obtener como resultado que los participantes respondieron que la pareja es un apoyo, complemento y unión como también es llevarse bien; así mismo, consideran que en estos momentos la pareja se encuentra bien y son amorosos.

Tabla 6. Análisis de resultados

## CATEGORÍA II: Estados emocionales

Robert E. Thayer define un estado de ánimo como un sentimiento de fondo que persiste en el tiempo. Sus investigaciones afirman que los estados de ánimo surgen de la energía y la tensión y que éstos pueden entenderse a partir de cuatro estados básicos que dependen del espectro energía-tensión: Calma-energía: es el estado donde el sujeto se siente a gusto, en confianza y optimista. Es el estado ideal para realizar actividades como el trabajo y estudio puesto que se presenta con alta energía y tensión baja.

## PREGUNTA 3.

¿Qué es para usted una emoción?	TRASCIPCIONES	PALABRAS CLAVES	UNIDAD DE ANALISIS
Pareja 1.	<i>“Es la reacción que uno experimenta frente a una a cada situación.”</i>	Sentimientos (pareja 2, familiar 1, amigo 1 y amigo 2.)	En la categoría dos, se puede encontrar la pregunta tres, la cual se le pregunta a los participantes sobre que es una emoción, se encontró tres respuestas dado que la pareja 2, el familiar 1, los amigos 1 y dos la definieron como sentimientos; por otro lado, la pareja 1 y la pareja 2 la definieron como reacción y gustos; y por último, dos personas tuvieron una opinión diversa.
Pareja 1.	<i>“Una emoción es la manifestación sensorial y física de un idea en su punto de excitación.”</i>	Reacción y gustos (pareja 1 y pareja 2).	

- Pareja 2. *“Es la unión de dos personas que tienen gustos pueden ser similares o tienen cierto cariño o afecto que se unen para poder formar como un equipo o para construir una familia o construir una vida juntos o salir adelante los dos.”* Otros (pareja 1 y familiar 2).
- Pareja 2. *“Una emoción se me hace similar a un sentimiento, como algo que uno puede sentir o expresar o por algo que está viviendo o algo que le sucedió.”*
- Familiar 1. *“Algo que siente uno, y que uno manifiesta cuando le sucede algo.”*
- Familiar 2. *“Las emociones son tristeza, alegría, miedo.”*
- Amigo 1. *“Son las reacciones psicofisiológicas que presentamos frente a cualquier situación es decir un sentimiento muy intenso, como lo es la alegría, tristeza, rabia entre otras.”*
- Amigo 2. *“Los estados emocionales es cuando uno expresa sus sentimientos tristeza, enojado.”*
-

*Una emoción expresar lo que estoy sintiendo.”*

---

PREGUNTA 4.

¿Cuáles son los estados emocionales que se presentan frecuentemente en su relación de pareja?

TRASCRIPCIONES

PALABRAS CLAVES

UNIDAD DE ANALISIS

---

Pareja 1.	<i>“Rabia, tristeza, cariño, comprensión.”</i>	Comprensión (parejas 1 y amigo 1).	En la pregunta cuatro se puede encontrar la pregunta sobre los conflictos que se presentan frecuentemente en la pareja, se obtuvo tres respuestas diversas, una de ellas fue la comprensión que la respondieron hombre y mujer que conforman la pareja 1 y el amigo 1; por otro lado, respondieron alegría mujer como también el hombre que conforma la pareja 2, el familiar 2 y el amigo 2; y, por último, el familiar 1 tiene una opinión diferentes a los demás, dado que refiere que es explosivo.
Pareja 1.	<i>“Alegría, respeto, comprensión.”</i>	Alegría (parejas 2, familiar 2 y amigos 2).	
Pareja 2.	<i>“Más frecuentes alegría y uno que otras veces de ira, cuando pasa discusiones o algo así, pero diría que alegría.”</i>	Otros (familiar 1).	

---

- Pareja 2. *“Más frecuentes alegría, yo diría que casi muy poco muy raro asco y rabia muy de vez en cuando, pero no es así como una ira que diga uno que desesperante o intolerante, pero es de vez de cuándo pero más que todo felicidad.”*
- Familiar 1. *“A veces malgenio, el explosivo, relajada, cariñosa.”*
- Familiar 2. *“Yo digo que tantico miedo por lo que están tan jóvenes tener algo, todos pasamos por eso de tener miedo y ellos tienen con miedo; ellos expresan mucha felicidad y cuando tienen disgustos se ve la ira.”*
- Amigo 1. *“A veces como la rabia, el malgenio, mucha comprensión a veces, apoyo.”*
- Amigo 2. *“Alegría, enojo.”*
-

### **Análisis de la categoría**

En la categoría II: estados emocionales, se pudo obtener como resultado que los participantes respondieron que la emoción son sentimientos, reacción y gustos, manifestación sensorial y física, como también manifestaron que es tristeza, alegría, miedo; por otro lado, refirieron que los estados emociones que presentan frecuentemente son la comprensión, alegría y explosivo.

Tabla 7. Análisis de resultados

---

 CATEGORÍA III: Conflictos que influyen en los estados emocionales.

El conflicto está emocionalmente definido de la misma manera, que se dispara una emoción se dispara el conflicto que es emocionalmente intenso, y determina la intensidad de la emoción, que varía según el problema y condiciona nuestro comportamiento; la emoción estructura moralmente el conflicto la emoción es esencialmente moral, respondemos emocionalmente según nuestra idea de lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y malo, lo apropiado y lo inapropiado; la relación emoción e identidad tiene consecuencias en el conflicto la emoción surge cuando percibimos que algo personal importante está en juego.

---

 PREGUNTA 5.

¿Qué es para usted un conflicto dentro de su relación de pareja?

TRASCRIPCIONES

PALABRAS CLAVES

UNIDAD DE ANALISIS

Pareja 1.

*“Es la diferencia de ideas en una relación, cada quien va a defender lo que está pensando.”*

Diferencias (pareja 1, pareja 2, familiar 1 y amigo 1).

En la categoría tres se puede encontrar la pregunta cinco se refiere a que es para usted un conflicto dentro de la pareja, en esta pregunta se obtuvo dos respuestas dado que para la pareja 1, la pareja 2, el familiar 1 y el amigo 1, la definen como diferencias; por otro lado, para la pareja 1, la pareja 2, el familiar 2 y el amigo 2, lo define los conflictos dentro de la pareja como situación y dialogar.

Pareja 1.

*“Una situación que no se maneje de una manera correcta.”*

Situación y dialogar (pareja 1, pareja 2, familiar 2 y amigo 2).

- Pareja 2. *“El conflicto es como dos diferencias, en mi relación cuando no nos encontramos de acuerdo con algo o cuando vemos que algo nos está afecta la relación sea por parte mía o parte la otra persona o algo externo también puede ser una persona o varias; siempre los hay, pero llegan y crean el conflicto.”*
- Pareja 2. *“Un conflicto es algo que se presenta por un problema ya sea de uno de los dos o de los dos como tal, que si ese problema no se soluciona no se dialoga no se habla pues se puede convertir en algo mayor y es un detonante para muchas cosas.”*
- Familiar 1. *“Son dos personas que están peleando, agarrando o cuando no se llevan bien y hay diferencias.”*
- Familiar 2. *“Es el desacuerdo de los dos, pero lo manejan hablando.”*
-

- Amigo 1. *“Es una situación en la cual dos o más personas con intereses diferentes entran en confrontación, que tiene como objetivo dañar o comunicarse de una forma verbal frente a cada situación.”*
- Amigo 2. *“El conflicto no es sólo llegar a la violencia, para mi conflicto es cuando no se está de acuerdo en ciertas cosas y se discute verbalmente.”*

---

PREGUNTA 6:

¿Cuáles son los conflictos más frecuentes en su relación de pareja?

	TRASCRIPCIONES	PALABRAS CLAVES	UNIDAD DE ANALISIS
Pareja 1.	<i>“Tiene una adicción al alcohol.”</i>	Alcohol (parejas 1, familiar 1 y amigo 1).	En la pregunta seis es sobre cuáles son los conflictos más frecuentes, se adquirió tres respuestas diferentes al enunciado, la primera respuesta fue el alcohol lo refirió la mujer como también el hombre que conforma la pareja 1, el familiar 1 y el amigo 1; de otro modo, el hombre como mujer que conforma la pareja 2 respondieron que el tiempo y la monotonía; y finalmente, para el familiar 2 y el amigo 2 respondieron que son los celos.
Pareja 1.	<i>“Por mi tomadera.”</i>	Tiempo y monotonía (parejas 2).	

---

- Pareja 2. *“Pues, a veces, actualmente la falta de hacer cosas diferentes, la monotonía, para mí a veces es muy tedioso o fastidio, me aburre hacer las mismas cosas para él no, ya que él es más sedentario y tranquilo, y yo soy un poco diferente a él o bueno, a veces me gusta estar en la casa un fin de semana, pero no siempre y él sí. Él es una persona que a veces le da pereza salir, casi siempre es lo mismo.”* Celos (familiar 2 y amigo 2).
- Pareja 2. *“Los que más se presentan es la falta de tiempo, si por la falta de tiempo no se puede estar con la otra persona no se puede salir, no se puede hacer muchas actividades, yo creo que es más que todo eso ya que cada uno hace cosas diferentes, tiene su tiempo y a veces nos queda tiempo muy poco.”*
- Familiar 1. *“Por parte de él que toma mucho.”*

Familiar 2. *“Ahorita hay un solo conflicto de la familia, que uno jala más para la otra y el otro jala para la otra, tiene que tener una igualdad entre familia y deben entender que como los papás de él tienen derecho los de ella también; ese era un conflicto que había entre ellos, pero ellos ya lo superaron. La confianza y celos de parte a veces es más de ella, ella es más celosa, pero ya lo han superado porque llevan varios años juntos, ahorita está más tranquilo porque ya no trabaja en el gimnasio y ahí estaba rodeado de mujeres.”*

Amigo 1. *“Él toma mucho.”*

Amigo 2. *“Ahorita uno que más afecta en la pareja es las redes sociales, ya que es un detonante para los conflictos, yo lo he visto.”*

---

PREGUNTA 7.

¿De qué manera los conflictos en su relación de pareja influyen

TRASCRIPCIONES

PALABRAS CLAVES

UNIDAD DE ANALISIS

---

---

en sus estados  
emocionales?

---

Pareja 1.	<i>“De ninguna manera afectan”</i>	Sí y mucho (parejas 2, familiar 1, familiar 2, amigo 1 y amigo 2).	La pregunta siete se les pregunta a los participantes sobre la manera que los conflictos influyen en los estados emocionales, esté enunciado arrojó dos respuestas, la primera es sí y mucho lo anterior lo respondieron el hombre y la mujer que conforma la pareja 2, el familiar 1, familiar 2, el amigo 1 y el amigo 2; y para la mujer como también el hombre que conforman la pareja 1 refirieron que ninguna.
Pareja 1.	<i>“Ninguna”</i>	Ninguna (parejas 1).	
Pareja 2.	<i>“Influyen mucho porque sí un ejemplo, sí hoy sábado y el fin de semana pasado no salimos, quiero salir a caminar al parque al menos o comer helado, salir hablar y él no quiere por estar jugando o viendo una serie o película, yo empiezo a discutir y me lleno de ira al ver que él no se da cuenta y también un poco de tristeza, o</i>		

*sea de que no se dé cuenta de las cosas; eso a veces da algo de frustración.”*

Pareja 2. *“Pues influyen mucho, cuando por los menos ya hay varios días o varias semanas que ya no se ve con la persona, entonces uno dice algo o pasa algo entonces ya hay malgenio, de pronto no ya no quiere salir porque yo quería antes o ya medio uno dice algo y esa persona se enoja fácil, pues por lo que le dije porque casi no habido tiempo para compartir con la persona.”*

Familiar 1. *“Si, porque ellos se ponen de malgenio y le pasa a uno esa energía a uno, algo incómodo ver eso.”*

Familiar 2. *“Mucho, al ponerse bravos dejan de hablarse, por eso yo le digo a ella que usted tiene confiar en la pareja, no buscar motivos que no hay y si hay motivos; pero ahorita no*

*discuten porque ella está ocupada en el estudio, salen a veces y por los años ya está solida la relación; además, como ella dice que si tiene otro novio debe empezar de nuevo a conocer las mañas en cambio a él ya se las conoce.”*

Amigo 1.

*“Sí, creo que una de las maneras es cuando tienen alguna discusión entre ellos que es algo que uno nota ya sea por la energía de ella o de él, los gestos que hacen, que uno queda uy pero que les paso. Y se sube a un ambiente muy alto.”*

Amigo 2.

*“Pues sí, estos conflictos afectan en los estados emocionales de ellos, para mí quien más lo expresa es ella, pero a pesar de que él sea un poco más reservado él también llega a la comunicación con ella para solucionar el conflicto; cambian sus emociones estos conflictos.”*

---

**Análisis de la categoría:**

En la categoría III: conflictos que influyen en los estados emociones, se logró obtener que los participantes definen que el conflicto dentro de la relación de pareja como diferencias, situación y dialogo; así mismo, los conflictos que más frecuentes son por el alcohol, monotonía, tiempo y celos; y por último, se le preguntó la manera que influyen los conflictos en los estados emocionales, la mayoría de los participantes respondieron que sí y mucho, aunque dos de ellos respondieron que de ninguna manera influyen.

Tabla 8. Análisis de resultados

---

 CATEGORÍA IV: Estrategias de cambio.

El conflicto es parte de nuestra convivencia social, surge desde que nacemos cuando necesitamos aprender a vivir haciendo uso de muchas herramientas para asegurar nuestra sobrevivencia. Luego, la vida familiar nos enseña a negociar con las demandas contradictorias u opuestas de nuestros padres y el medio ambiente. En el camino de crecer, desarrollarse y diferenciarse de los demás, tratando de alcanzar metas propias, el ser humano siempre estará determinado por las limitaciones de un universo con recursos insuficientes y demandas crecientes. De este modo la vida sin conflictos es una falacia pues sin ellos nos privaríamos de la oportunidad para desarrollar nuestras habilidades pues se aprende a través y gracias al conflicto. Entendiendo el conflicto como una incompatibilidad entre conductas, percepciones, objetivos o afectos entre individuos y grupos que definen estas metas como mutuamente incompatibles, podemos decir que en éste intervienen conducta y afectos, elementos básicos del conflicto.

---

 PREGUNTA 8.

¿Qué estrategias utiliza al momento de resolver un conflicto con su pareja?

	TRASCIPCIONES	PALABRAS CLAVES	UNIDAD DE ANALISIS
Pareja 1.	<i>“Dialogo, comunicación.”</i>	Dialogar (parejas 1, parejas 2, familiar 1, familiar 2, amigo 1 y amigo 2).	En la octava pregunta se les pregunta a los participantes sobre las estrategias que implementa la pareja al momento de un conflicto en cual todos respondieron que dialogando.

- Pareja 1. *“Saber escuchar, y la buena comunicación.”*
- Pareja 2. *“Siempre hablo con él, le hago ver la importancia de las cosas de que solo discuto por molestar o porque estoy aburrida y quiero hacerlo, sino porque realmente está situación está afectando nuestra relación y que a largo plazo después puede suceder una ruptura; hacerlo entender que él se ponga en mi lugar entonces, por ejemplo a usted le gusta que yo le diga que salgamos todos los días o que yo no quiera salir con usted, usted se sentiría bien, él va decir que no entonces nosotros tratamos de hablar. Utilizamos mucho la comunicación y negociación, siempre llegamos acuerdos.”*
- Pareja 2. *“Primero el diálogo, hablar con ella y ahí plantearnos y estructurar bien nuestro tiempo en ciertos días, los días que tengamos libre pues aplicarlos a nosotros, a veces suele suceder que a veces soy yo*

*cuando tenemos tiempo hago otras actividades ajenas a las que tengo que hacer con ella entonces yo digo que es tratar de planificar el tiempo que tenemos disponible para realizarlo los dos.”*

Familiar 1. *“Respeto y dialogo.”*

Familiar 2. *“El diálogo, yo siempre le he inculcado a mis hijos que es mejor decirse las cosas y no llegar al extremo de agredirse que eso no soluciona antes empeora la situación, uno hablando más que agrediendo. Nunca se han agredido porque que voy a ganar en decirle mentiras que él o ella han tratado de hacerlo. Siempre respeto y detalles en el momento del conflicto.”*

Amigo 1. *“Manejar el dialogo, una buena comunicación el respeto, tolerante en las expresión.”*

Amigo 2. *“Ellos los resuelven dialogando, se comunican, pero bueno.”*

---

## PREGUNTA 9.

¿Qué estrategias propone para manejar las emociones de manera adecuada, cuando surjan futuros conflictos?

	TRASCIPCIONES	PALABRAS CLAVES	UNIDAD DE ANALISIS
Pareja 1.	<i>“Seguir manteniendo el dialogo, así es como se conversa para lograr una buena comunicación.”</i>	Dialogar (pareja 1, pareja 2, familiar 1, familiar 2, amigo 1 y amigo 2).	En la última pregunta de la entrevista se puede encontrar las estrategias que se propone las cuales hay dos respuestas, la primera la respondieron la pareja 1, la pareja 2, el familiar 1, el familiar 2, el amigo 1 y el amigo 2 fue dialogar; y para la pareja 1 y la pareja 2 fue canalizar las emociones.
Pareja 1.	<i>“Aprender a canalizar las emociones de manera que no invadan ni atente el estado emocional de la pareja.”</i>	Canalizar las emociones y alejarse (pareja 1 y pareja 2).	
Pareja 2.	<i>“Yo propongo que es importante que si nos encontramos en un estado emocional que nos pueden afectar o descontrolar debemos primero calmarnos, respirar profundo y alejarnos un tiempo esperar que pase ese estado emocional o se disminuya o</i>		

*neutraliza para poder sí hablar con la persona, ya en situaciones han pasado que cuando estamos con ira o tristeza queremos solucionar las cosas pero nos dejamos llevar por esa emoción entonces por eso decimos cosas que nos arrepentimos, entonces primero hay que respirar profundo y alejarnos, es mejor volver cuando ya se neutralice el estado emocional; es un momento de una pausa y hacer mi propia relajación, distraer mi mente o escuchar música.”*

Pareja 2.

*“Pues una estrategia sería el diálogo, siempre que tengamos una emoción o un conflicto resolverlo mediante el diálogo hablando es que se solucionan las cosas; otra podría ser dando sorpresas ya que es una emoción dando algo que sorprenda a la otra persona y también le cause felicidad; podría salir a un lugar donde ella le guste como una especie de sorpresa o algo así.”*

- Familiar 1. *“Es mejor dejar pasar el conflicto y luego de eso si dialogar con la persona.”*
- Familiar 2. *“Yo le propongo a ellos mucha confianza, el respeto es lo primordial, yo también les digo que depende de la confianza, respeto y diálogo influye mucho cuando ellos estén en una relación que ya convivan y hayan hijos le den un buen ejemplo a sus hijos, no pelear delante de ellos sino arreglar las cosas lo mejor que pueda por las buenas; teniendo confianza el uno al otro y mucho respeto y la pareja funciona; usted sabe que una cosa es ser novios ya que se ven a ratos y otra cuando estar conviviendo que se van a aguantar a todos los días, todas horas, las mañan, su modos de ser, la personalidad; después el conflicto aumenta cuando llegan los hijos por los tiempos.”*

- Amigo 1. *“Lograr resolver el conflicto de manera respetuosa sin faltar el respeto a nadie, manejar siempre el dialogo entre ellos.”*
- Amigo 2. *“Yo creo que hasta el momento para mí lo están manejando muy bien, utilizan la comunicación también son un libro abierto tratar de no guardarse cosas ya que eso detona el conflicto y no se haga mayor. Yo les propongo que sean abiertos a la comunicación y que tengan confianza, compartan sus cosas.”*
- 

**Análisis de la categoría:**

En la categoría IV: estrategias de cambio, se logró obtener que la estrategia implementada al momento de tener un conflicto es el dialogar, y las estrategias que se propone para manejar las emociones en futuros conflictos es seguir utilizando dialogo como también alejarse y canalizar las emociones.

## **Discusión**

Para la monografía resolución de conflictos y estados emocionales en las parejas heterosexuales se utilizó un instrumento el cual contiene cuatro categorías, la primera categoría es denominada el significado de pareja, ya que según Gurman y Frankel (2002) refiere que la pareja tiene un modo característico de relación interpersonal, normalmente conlleva un proceso en la vida en el que se va a desarrollar una dependencia que se da con el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas, todo esto forma un ciclo por el cual nace y se desarrolla un vínculo entre ambos; también tiene un ciclo vital que está constituido por épocas consistentes en periodos que son de equilibrio y transición. En otras palabras, la pareja es un vínculo sentimental que puede estar formada por un hombre y una mujer como también puede ser ambos del mismo género; la pareja es como un conjunto de características que se puede encontrar en el otro individuo estabilidad, comprensión, amor y lealtad.

De igual manera, en la segunda categoría se encuentra estados emocionales, según Robert E. Thayer define que un estado de ánimo como un sentimiento de fondo que persiste en el tiempo. Sus investigaciones afirman que los estados de ánimo surgen de la energía y la tensión, que éstos pueden entenderse a partir de cuatro estados básicos que dependen del espectro energía-tensión; Calma-energía: es el estado donde el sujeto se siente a gusto, en confianza y optimista. Es el estado ideal para realizar actividades como el trabajo y estudio puesto que se presenta con alta energía y tensión baja. En otras palabras, los estados emocionales es lo que se experimenta a diario en la vida de una persona debido a que el sistema nervioso conecta los músculos de la cara con lo que

estamos sintiendo y esto crea expresiones faciales con lo anterior se puede reconocer como se encuentra la otra persona.

Así mismo, la tercera categoría corresponde a conflictos que influyen en los estados emocionales, Según Rodríguez (2015) El conflicto está emocionalmente definido de la misma manera, que se dispara una emoción se dispara el conflicto que es emocionalmente intenso, y determina la intensidad de la emoción, que varía según el problema y condiciona nuestro comportamiento; la emoción estructura moralmente el conflicto la emoción es esencialmente moral, respondemos emocionalmente según nuestra idea de lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y malo, lo apropiado y lo inapropiado; la relación emoción e identidad tiene consecuencias en el conflicto la emoción surge cuando percibimos que algo personal importante está en juego.

En otras palabras, el conflicto influye demasiado en los estados emocionales debido a que, si las emociones no asumieran un papel importante cuando se encuentra en un conflicto esté tipo de diferencias se arreglarían fácilmente dado que el conflicto dispara a la emoción y lo anterior genera una conducta o palabras negativas que origina que aumente el conflicto.

Finalmente, se puede encontrar la cuarta categoría que es denominada estrategias de cambio, Para Romero (2008) El conflicto es parte de nuestra convivencia social, surge desde que nacemos cuando necesitamos aprender a vivir haciendo uso de muchas herramientas para asegurar nuestra sobrevivencia. Luego, la vida familiar nos enseña a negociar con las demandas contradictorias u opuestas de nuestros padres y el medio ambiente. En el camino de crecer, desarrollarse y diferenciarse de los demás, tratando de alcanzar metas propias, el ser humano siempre estará

determinado por las limitaciones de un universo con recursos insuficientes y demandas crecientes. Percepciones, objetivos o afectos entre individuos y grupos que definen estas metas como mutuamente incompatibles, podemos decir que en éste intervienen conducta y afectos, elementos básicos del conflicto. En otras palabras, el conflicto no es negativo dado que usualmente queda una enseñanza de este tipo de situaciones, en este sentido, es importante aprender a manejar estrategias adecuadas para solucionar conflictos como también es indispensable no dejar que aumente los mismo dado que podría llegar generar violencia; lo más prudente y saludable para las parejas es emplear estrategias para obtener mejores resultados en el momento solucionar las diferencias.

## **Conclusiones**

Para obtener las presentes conclusiones de la resolución de conflicto y los estados emocionales en parejas heterosexuales, se realizó una entrevista semi estructurada con triangulación poblacional, en donde se generó diversas conclusiones acerca del objeto de estudio como también se logró conseguir los objetivos planteados para la monografía; así mismo, se contó con la disposición de los participantes dado que se conservaron honestos y activos en el momento de realizar dicha entrevista.

En este sentido, en la construcción del estudio y a partir de la información recolectada por los participantes, se diseñó una técnica de evaluación que contenía cuatro categorías que suministraban las respuestas a cada uno de los objetivos; primeramente, se realizó la entrevista a los participantes de manera individual para obtener un mejor resultado.

En la categoría I estaba dirigida al significado de pareja, los participantes respondieron que la pareja es apoyo, complemento y unión; también refirieron que la pareja de entrevistados se encuentra bien actualmente; por otro lado, en la categoría II estaba dirigida a estados emocionales, los participantes manifestaron que la emoción son sentimientos, reacción y gustos, así mismo, refirieron que las emociones que presentan más la pareja de entrevistados es la comprensión, alegría y explosivo.

De otro modo, en la categoría III se denomina conflictos que influyen en los estados emocionales, los participantes definen el conflicto como diferencias, situación y dialogo, también refieren que los conflictos más frecuentes de las parejas de entrevistados son el alcohol, monotonía, tiempo y celos, así mismo, los participantes manifestaron que los conflictos influyen mucho en los estados emocionales; por último, en la categoría IV se denomina estrategias de cambio, los participantes refirieron que la pareja de entrevistados el dialogo como estrategia al momento de resolver un conflicto.

Del mismo modo, lo anterior se generó respuesta al objetivo específico número uno dado que, se dio conocer los conflictos que influyen en los estados emocionales en las parejas heterosexuales que participaron en la investigación, debido a que mediante la entrevista semi estructura realizada a los participantes se obtuvo el resultado que los conflictos que más influyen en los estados emocionales son el alcohol, la falta de tiempo, monotonía y celos.

Así mismo, fue posible obtener respuesta al objetivo específico número dos al describir las estrategias utilizadas para la resolución de conflictos, por medio de la técnica de evaluación y la triangulación población, se pudo adquirir que las estrategias que utilizan las parejas de entrevistados al momento de resolver un conflicto es el diálogo ya que refieren que es lo única forma de solucionar un problema con la pareja. Lo anterior, contribuyo para cumplir con el objetivo general debido a que se puedo analizar los conflictos de las parejas y la incidencia en los estados emocionales en las parejas heterosexuales.

Respecto al objetivo número tres, se diseñó a partir de lo evidenciado en el transcurso de la investigación, se realizó una estrategia informativa para que contribuya al mejoramiento de la relación de pareja, la cual es una cartilla que contiene cuatro talleres sobre las categorías de la entrevista que se le realizó a cada pareja, para que ellos sigan manteniendo y fortaleciendo las estrategias de resolución de conflicto.

Como profesionales en psicología es importante abordar estas problemáticas debido a que, en la actualidad abundan el número de feminicidios y así mismo, el número de violencia entre parejas, por no tener una adecuada estrategia de solución de los conflictos como también al momento de presentar un conflicto cada integrante de la pareja no controlar las emociones que están presentando y por esa causa pasan desdichas comunes o en otros casos pueden llegar a causar la muerte.

### **Estrategias propuestas**

En las estrategias propuestas se pueden encontrar lo que se le va a entregar una cartilla psicoeducativa a las dos parejas que hicieron parte del estudio, debido a lo evidenciado se generó cuatro talleres en base de las categorías de la entrevista realizada a las parejas; la cartilla titulada estrategias de resolución de conflictos y estados emociones en parejas tiene como objetivo generar una relación saludable por medio de una cartilla psicoeducativa que permita la obtención de soluciones adecuadas y una ambiente favorable para la vida de las personas que hacen parte de la pareja.

El primer taller es acerca del tema pareja, primeramente, les facilita a las personas el concepto de pareja y luego, se sitúa la actividad con su respectivo objetivo que es promover un tiempo de cariño mediante una actividad práctica que permita la manifestación de apoyo y cariño entre la pareja. Después, se le explica la actividad a realizar en este primer taller que se titula “15 minutos de cariño y abrazos”, la cual consiste que cada integrante de la pareja debe elegir el momento en que va realizar la actividad, ya sea en la mañana, tarde o noche, la idea es que saquen 15 minutos; luego, cuando llegué el tiempo que la persona estipuló, debe manifestarse con su pareja ya sea dándole besos, abrazos, cariño o como la persona prefiera, estas acciones tienen una duración de 15 minutos o más si la persona prefiere, debido a que la actividad es para hacer sentir a la pareja importante y especial en su vida.

Cabe recalcar, que cada una de las personas que conforman la pareja deben realizar la actividad para que funcione y poder reflejar el apoyo de ambos se tienen, así mismo, no es recomendable que todos los días manejen la misma hora deben cambiar la hora y el lugar; también es indispensable que se realice cuando haya un conflicto debido a que se puede ayudar a solucionarlo.

El segundo taller es acerca de los estados emocionales, se inicia este taller con la definición y luego, se explica la actividad llamada “reconociendo mis emociones” debido a que, para saber cómo y porque unos conflictos afectan en la emoción una persona primero se debe aprender a reconocer la emoción que está sintiendo en ese momento; por ello, la actividad tiene como objetivo concientizar a la pareja sobre la importancia de las emociones por medio de una actividad práctica orientada a la identificación y el reconocimiento de las emociones propias y del otro.

De este modo, dicha actividad consiste en dos pasos, el primer paso se utiliza para que la persona genere conocimiento sobre las emociones como también las respectivas expresiones fáciles que corresponden a las mismas, se le muestra a la persona una tabla que se encuentra dividida en dos, en la parte izquierda se puede encontrar las emociones con su referente a la definición y en la parte derecha las imágenes propias a las emociones; luego, en el segundo paso se puede encontrar una tabla que se encuentra dividida en tres, emociones con su respectivo emoji, masculino y femenino, la pareja debe reconocer las emociones con una “x” que tiene cada integrante de la pareja durante un conflicto o cuando se encuentran estables, pueden realizar la actividad cada semana para identificar que emociones presentan la mayor parte del tiempo.

Por otro lado, el tercer taller se denomina conflictos que influyen los estados emocionales como los anteriores talleres primero se define y después, se encuentra la actividad que tiene como nombre “Las emociones que surgen en un conflicto” que tiene como objetivo favorecer las estrategias de resolución de conflicto por medio de una actividad práctica que permita el reconocimiento de las emociones de cada integrante de la pareja al momento que se presenta un conflicto.

Inicialmente se le pide a la pareja que realicen la actividad cuando se encuentren en una situación de conflicto para obtener mejores resultados; primeramente, en dos hojas una para cada uno deben de escribir las emociones que están sintiendo en el momento del conflicto, después, la pareja compara las emociones que tienen en común y luego, la persona que tenga más emociones negativas debe realizar una penitencia que disponga el otro.

Por último, el cuarto taller llamado estrategias de cambio, se define el concepto y se realiza una actividad denominada “la comunicación hace la unión” que tiene como objetivo fortalecer la comunicación entre la pareja mediante una actividad práctica que permita el mejoramiento de la relación como también una adecuada solución al momento en el que surja un conflicto con la pareja.

Así mismo, la actividad consiste que se va realizar cuando se encuentren un conflicto, y consiste en que se van a ubicar en tres posiciones diferentes: La primera posición es de espaldas, uno de los integrantes de la pareja debe referir cual fue el conflicto que sucedió y luego, cada uno de ellos debe decir que fue lo que dijo el otro durante el mismo; la segunda posición es de lado, cada uno debe mirar a sitios diferentes, ahora cada uno de ellos debe reflejar las acciones y los gestos que

la pareja realizó en el momento del conflicto; la tercera posición es de frente, ya estando cara a cara es el momento de hablar sobre el conflicto y reflexionar sobre las acciones de cada uno realizó, pensar si fue la manera correcta o incorrecta de abordar la situación.

La actividad es para recordarle a la pareja que el modo más adecuado de resolver un conflicto es la comunicación, ya que es parte fundamental para tener una relación sana y duradera, como también es importante recordarles, que cuando uno de ellos transmite una información al otro, el otro puede entender o no lo que se le está transmitiendo, por ello, es indispensable saber comunicarse de manera adecuada con la pareja para evitar una alteración en la información.

### **Recomendaciones**

Para el departamento de psicología es recomendable que se continúe las investigaciones sobre la resolución de conflictos y estados emocionales en parejas, debido que los conflictos es un aspecto común en nuestra sociedad y que se puede vivir en nuestra pareja, familiar amigo y vecinos; es importante aprender a manejar estas diferencias para evitar violencia física o psicológica.

Es fundamental continuar realizando este tipo de estudio ya que es un problemática que se está viviendo en la actualidad debido a que ha aumentado el número de personas que han muerto por causa de una discusión o un mal manejo de solucionar el conflicto con la pareja, por ello, es recomendable para la formación como psicólogos es recomendable seguir abordando el tema de resolución de conflicto desde las distintas áreas de investigación, como también es importante continuar con las investigaciones sobre las emociones de las parejas al momento de tener un conflicto.

Para la población beneficiada es indispensable que se coloque en práctica cada uno de los talleres de la cartilla psicoeducativa, dado que les permite a las personas para conocer los tipos de estrategias que se pueden implementar al momento de tener un conflicto; del mismo modo, se les recomienda a las parejas de entrevistados seguir promoviendo el dialogo cuando se encuentra en conflicto con la pareja.

## Referencias

- Aguilar, S. & Barroso, J., (2015). *La triangulación De Datos Como Estrategia En Investigación Educativa*. Universidad de Sevilla. Facultad Ciencias de la Educación. Dpto. Didáctica y Organización Educativa. Sevilla (España). Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36841180005>
- Blázquez, M., Moreno, J. & García, E. (2009). *Inteligencia emocional como alternativa para la prevención del maltrato psicológico en la pareja*, Universidad de Murcia, España.  
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16712958007.pdf>
- Boqué (S.F.). *Mediación, arbitraje y demás vías de investigación de conflictos en contextos educativos*. Asociación de inspectores de Educación de España. Recuperado de  
[http://www.adide.org/revista/index.php?option=com\\_content&task=view&id=67 &Itemid=29](http://www.adide.org/revista/index.php?option=com_content&task=view&id=67 &Itemid=29)
- Castrillón, E. (2008). “*Terapia de pareja: una mirada a sus procesos*”. Rev. Colomb. Psiquiat., vol. 37, Suplemento No. 1, 2008. Recuperado de:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v37s1/v37s1a15.pdf>
- Cidoncha, A. (2017). “*Satisfacción, Conflictos Y Consecuencias Psicológicas En Las Relaciones De Pareja Una Revisión Bibliográfica*”. Recuperado de:

[http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/173374/TFG\\_2017\\_%20Cidoncha%20Roma\\_Aitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/173374/TFG_2017_%20Cidoncha%20Roma_Aitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Correa, N., & Rodríguez, J. (2014). “Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano”. *INFAD*, N°1-(Vol.6), pp: 89-96. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/3498/349851790009.pdf>

Díaz-Bravo, L.; Torruco-García, U.; Martínez-Hernández, M. & Varela-Ruiz, M. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*, Departamento de Investigación en Educación Médica, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México, México D.F., México.  
Recuperado: <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>

García, J. (2004). *Los Conflictos en la Pareja*. Recuperado de: <https://www.cop.es/colegiados/M-00451/Pareja.htm>

Goleman. D (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*, Recuperado de:  
<http://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>

Goleman. D. (1998). *La inteligencia emocional*, Recuperada de:  
[http://www.utemvirtual.cl/plataforma/aulavirtual/assets/asigid\\_745/contenidos\\_arc/39250\\_c\\_goleman.pdf](http://www.utemvirtual.cl/plataforma/aulavirtual/assets/asigid_745/contenidos_arc/39250_c_goleman.pdf)

Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. Derechos Reservados © 2014, Respecto A La Sexta Edición Por McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. De C.V. Edificio Punta Santa Fe. México, D.F. Recuperado de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Libia, M. (2009). *La inteligencia emocional organizacional*. Universidad Javeriana. Recuperado de: <https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/economia/tesis53.pdf>

Manuel, A. (2016). *Las emociones como componente de la racionalidad humana*, tesis doctoral, recuperado de: [https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/132952/1/DFLFC\\_Garc%C3%ADaSede%C3%B1oMA\\_EmocionesComponente.pdf](https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/132952/1/DFLFC_Garc%C3%ADaSede%C3%B1oMA_EmocionesComponente.pdf)

Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa, Guía Didáctica*. Universidad Sur colombiana, Facultad de ciencias sociales y humanas, Programa de comunicación social y periodismo, Neiva. Recuperado de: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Moreno, M. & Sastre, G. (2009). “*Conflictos y emociones: un aprendizaje necesario*”. Universidad de Barcelona. Recuperado de: [http://ateneu.xtec.cat/wiki/form/wikiexport/\\_media/materials/jornades/jt101/bloc1/conflictos\\_emociones.pdf](http://ateneu.xtec.cat/wiki/form/wikiexport/_media/materials/jornades/jt101/bloc1/conflictos_emociones.pdf)

Parra, H. & Jiménez, F. (2016). “*Estilos de resolución de conflictos en estudiantes universitarios*”. Revista Logos, Ciencia & Tecnología, vol. 8, núm.(1).Policía nacional de Colombia, Bogotá.. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=517754055002>

Ramón. A. (S.F) *Teoría del conflicto*. Universidad complutense de Madrid, Escuela Universitaria de trabajo social, recuperado de:  
<https://mediacionesjusticia.files.wordpress.com/2013/04/alzate-el-conflicto-universidad-complutense.pdf>

Rodolfo. O. (2016). *Pareja en transformación*. Fundación Universitaria los libertadores, facultad de psicología, recuperado de:  
<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/763/OliverosPaezRodolfoAndres.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Tapia, L., Poulsen, G., Armijo, I., Pereira, X. & Sotomayor, P. (2009). *Resolución de Entrampes en Parejas en Conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas*. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/2819/281921792001.pdf>

Valencia, L. (2011). *Causas Y Estrategias De Solución De Conflictos En Las Relaciones De Pareja Formadas Por Estudiantes Universitarios*. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552359009>

Yáñez, H., Ferrel, F., Ortiz, A. & Yáñez, G. (2017). *Efectos de la mentira en las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios heterosexuales*. Revista Psicología desde el Caribe.

Universidad Cooperativa de Colombia, Santa Marta (Colombia) Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21356010004>

## Anexos

### Anexo 1. Juicios de expertos

 Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 565303 - 565304 - 565305 - Fax: 5652750 - www.unipamplona.edu.co

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

San José de Cúcuta, 30 de abril del 2019

Docente Ps. Esp. Andrea Isabel Bacca Vega.

Yo Andrea Isabel Bacca Vega, identificado(a) con cédula de ciudadanía 60.446.396, certifico que he sido informado(a) con claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico en el que las psicólogas en formación de la Universidad de Pamplona, Deisy Daniela Jaimes Cruz identificada con la cédula de ciudadanía 1.093.787.618 y Julieth Torcoroma Carrillo López identificada con la cédula de ciudadanía 1.065.908.503 me han invitado a participar. En la cual actué de forma consecutiva, libre y voluntariamente como colaborador de juicio de expertos para validación de las técnicas utilizando triangulación poblacional en la monografía, titulada resolución de conflictos y estados de emocionales de las parejas heterosexuales dos estudios de casos, contribuyendo de forma activa y voluntaria antes este ejercicio en el cual, la información brindada por mí se usara con fines netamente académicos.

Andrea Isabel Bacca Vega  
Firma del experto

Julieth Carrillo  
Firma Psicólogas en formación

Deisy Jaimes Cruz  
Firma Psicólogas en formación

 Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

Anexo 2. Juicios de expertos



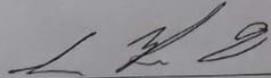
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

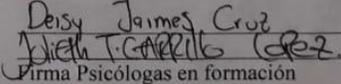
**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

San José de Cúcuta, 1 de abril del 2019

Docente Ps. Esp. Jhonattan Zapata Garzón.

Yo Jhonattan ZAPATA GARZÓN, identificado(a) con cédula de ciudadanía 1091244800, certifico que he sido informado(a) con claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico en el que las psicólogas en formación de la Universidad de Pamplona, Deisy Daniela Jaimes Cruz identificada con la cédula de ciudadanía 1.093.787.618 y Julieth Torcoroma Carrillo López identificada con la cédula de ciudadanía 1.065.908.503 me han invitado a participar. En la cual actué de forma consecuente, libre y voluntariamente como colaborador de juicio de expertos para validación de las técnicas utilizando triangulación poblacional en la monografía titulada resolución de conflictos en los estados de emocionales de las parejas heterosexuales dos estudios de casos, contribuyendo de forma activa y voluntaria antes este ejercicio en el cual, la información brindada por mí se usara con fines netamente académicos.

  
Firma del experto

  
Firma Psicólogas en formación

ISO 9001  
ISO 14001

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

2

CS CamScanner

Anexo 3. Juicios de expertos



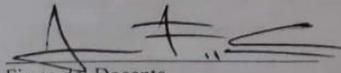
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

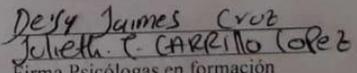
**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

San José de Cúcuta, 22 de abril del 2019

Docente Ps. Esp. Luis Felipe cely Gutiérrez

Yo Luis Felipe Cely Gutiérrez, identificado(a) con cédula de ciudadanía 132295519, certifico que he sido informado(a) con claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico en el que las psicólogas en formación de la Universidad de Pamplona, Deisy Daniela Jaimes Cruz identificada con la cédula de ciudadanía 1.093.787.618 y Julieth Torcoroma Carrillo López identificada con la cédula de ciudadanía 1.065.908.503 me han invitado a participar. En la cual actuó de forma consecuente, libre y voluntariamente como colaborador de juicio de expertos para validación de las técnicas utilizando triangulación poblacional en la monografía titulada resolución de conflictos en los estados de emocionales de las parejas heterosexuales dos estudios de casos, contribuyendo de forma activa y voluntaria antes este ejercicio en el cual, la información brindada por mí se usara con fines netamente académicos.

  
Firma del Docente

  
Firma Psicólogas en formación

CS Scanned with CamScanner

ISO 9001  
NISO 15000

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

1

Anexo 4. Consentimiento informado participantes



Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo Jhonatan andres alba ortiz, identificado(a) con cedula de ciudadanía 1090450691, certifico que he sido informado(a) con claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico en el que las psicólogas en formación de la Universidad de Pamplona, Deisy Daniela Jaimes Cruz identificada con la cédula de ciudadanía 1.093.787.618 y Julieth Torcoroma Carrillo López identificada con la cédula de ciudadanía 1.065.908.503, me han invitado a participar en la monografía titulada resolución de conflicto y estados emocionales en parejas heterosexuales, dos estudios de casos. En la cual actuó de forma consecuente, libre y voluntariamente como colaborador contribuyendo a esta entrevista de forma activa y voluntaria antes este ejercicio en el cual, la información brindada por mí se usará con fines netamente académicos.

Por ultimo declaro que después de las aclaraciones convenientemente realizadas consiento participar de la presente entrevista.

Jhonatan Alba.  
Firma del participante

Deisy Daniela Jaimes Cruz  
Julieth Torcoroma Carrillo Lopez.  
Firma de las psicólogas en formación

  
Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

  
Scanned with CamScanner

Anexo 5. Consentimiento informado participantes

 Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo Stefany Julieth Zambrano Sanchez, identificado(a) con cedula de ciudadanía 1090413991, certifico que he sido informado(a) con claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico en el que las psicólogas en formación de la Universidad de Pamplona, Deisy Daniela Jaimes Cruz identificada con la cédula de ciudadanía 1.093.787.618 y Julieth Torcoroma Carrillo López identificada con la cédula de ciudadanía 1.065.908.503, me han invitado a participar en la monografía titulada resolución de conflicto y estados emocionales en parejas heterosexuales, dos estudios de casos. En la cual actuó de forma consecuente, libre y voluntariamente como colaborador contribuyendo a esta entrevista de forma activa y voluntaria antes este ejercicio en el cual, la información brindada por mí se usará con fines netamente académicos.

Por ultimo declaro que después de las aclaraciones convenientemente realizadas consiento participar de la presente entrevista.

Stefany Julieth Zambrano  
Firma del participante

Deisy Daniela Jaimes Cruz  
Julieth E. Carrillo Lopez  
Firma de las psicólogas en formación

   **Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz**

Anexo 6. Consentimiento informado participantes



Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo Verónica Shirley Roa López, identificado(a)  
con cedula de ciudadanía 1093788419, certifico que he sido informado(a)  
con claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico en el que las  
psicólogas en formación de la Universidad de Pamplona, Deisy Daniela Jaimes Cruz  
identificada con la cédula de ciudadanía 1.093.787.618 y Julieth Torcoroma Carrillo  
López identificada con la cédula de ciudadanía 1.065.908.503, me han invitado a  
participar en la monografía titulada resolución de conflicto y estados emocionales en  
parejas heterosexuales, dos estudios de casos. En la cual actuó de forma  
consecuente, libre y voluntariamente como colaborador contribuyendo a esta  
entrevista de forma activa y voluntaria antes este ejercicio en el cual, la información  
brindada por mí se usará con fines netamente académicos.

Por ultimo declaro que después de las aclaraciones convenientemente realizadas  
consiento participar de la presente entrevista.

Verónica Shirley Roa López.  
Firma del participante

Deisy Daniela Jaimes Cruz  
Julieth Torcoroma Carrillo López.  
Firma de las psicólogas en formación

Formando líderes para la construcción de un  
nuevo país en paz

CS Scanned with CamScanner

## Anexo 7. Consentimiento informado participantes



Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo Blanca Ester Ibarra Gamboa, identificado(a) con cedula de ciudadanía 60.310235, certifico que he sido informado(a) con claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico en el que las psicólogas en formación de la Universidad de Pamplona, Deisy Daniela Jaimes Cruz identificada con la cédula de ciudadanía 1.093.787.618 y Julieth Torcoroma Carrillo López identificada con la cédula de ciudadanía 1.065.908.503, me han invitado a participar en la monografía titulada resolución de conflicto y estados emocionales en parejas heterosexuales, dos estudios de casos. En la cual actuó de forma consecuente, libre y voluntariamente como colaborador contribuyendo a esta entrevista de forma activa y voluntaria antes este ejercicio en el cual, la información brindada por mí se usará con fines netamente académicos.

Por ultimo declaro que después de las aclaraciones convenientemente realizadas consiento participar de la presente entrevista.

Blanca Ester Ibarra E  
Firma del participante

Daniela Jaime Cruz  
Julieth Carrillo  
Firma de las psicólogas en formación






**Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz**

## Anexo 8. Consentimiento informado participantes


 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**  
**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo RONALD GUILLERMO PABON GALVIS, identificado(a) con cédula de ciudadanía 1090483025, certifico que he sido informado(a) con claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico en el que las psicólogas en formación de la Universidad de Pamplona, Deisy Daniela Jaimes Cruz identificada con la cédula de ciudadanía 1.093.787.618 y Julieth Torcoroma Carrillo López identificada con la cédula de ciudadanía 1.065.908.503, me han invitado a participar en la monografía titulada resolución de conflicto y estados emocionales en parejas heterosexuales, dos estudios de casos. En la cual actuó de forma consecuente, libre y voluntariamente como colaborador contribuyendo a esta entrevista de forma activa y voluntaria antes este ejercicio en el cual, la información brindada por mí se usará con fines netamente académicos.

Por ultimo declaro que después de las aclaraciones convenientemente realizadas consiento participar de la presente entrevista.

RONALD PABON G.  
 Firma del participante

Daniela Jaime Cruz  
Julieth Carrillo  
 Firma de las psicólogas en formación





**Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz**

Anexo 9. Consentimiento informado participantes

  
Universidad de Pamplona  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo Brenda Nikoc Estevez Ibarra, identificado(a)  
con cedula de ciudadanía 1093785362, certifico que he sido informado(a)  
con claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico en el que las  
psicólogas en formación de la Universidad de Pamplona, Deisy Daniela Jaimes Cruz  
identificada con la cédula de ciudadanía 1.093.787.618 y Julieth Torcoroma Carrillo  
López identificada con la cédula de ciudadanía 1.065.908.503, me han invitado a  
participar en la monografía titulada resolución de conflicto y estados emocionales en  
parejas heterosexuales, dos estudios de casos. En la cual actué de forma  
consecuente, libre y voluntariamente como colaborador contribuyendo a esta  
entrevista de forma activa y voluntaria antes este ejercicio en el cual, la información  
brindada por mí se usará con fines netamente académicos.

Por ultimo declaro que después de las aclaraciones convenientemente realizadas  
consiento participar de la presente entrevista.

BRENDA NIKOC ESTEVEZ I.  
Firma del participante

Daniela Jaime Cruz  
Julieth Carrillo  
Firma de las psicólogas en formación

  
IONet  
THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK

**Formando líderes para la construcción de un  
nuevo país en paz**

Anexo 10. Consentimiento informado participantes



Universidad de Pamplona  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo LUZ MARINA GARCES IBARRA, identificado(a) con cedula de ciudadanía 1090375320, certifico que he sido informado(a) con claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico en el que las psicólogas en formación de la Universidad de Pamplona, Deisy Daniela Jaimes Cruz identificada con la cédula de ciudadanía 1.093.787.618 y Julieth Torcoroma Carrillo López identificada con la cédula de ciudadanía 1.065.908.503, me han invitado a participar en la monografía titulada resolución de conflicto y estados emocionales en parejas heterosexuales, dos estudios de casos. En la cual actuó de forma consecuente, libre y voluntariamente como colaborador contribuyendo a esta entrevista de forma activa y voluntaria antes este ejercicio en el cual, la información brindada por mí se usará con fines netamente académicos.

Por ultimo declaro que después de las aclaraciones convenientemente realizadas consiento participar de la presente entrevista.

Luz Marina Garces I.  
Firma del participante

Daniela Jaimes Cruz  
Julieth Carrillo  
Firma de las psicólogas en formación

ISO 9001  
ISO 14001

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

Anexo II. Consentimiento informado participantes



Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682760 - www.unipamplona.edu.co

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo Luz Marina Torres, identificado(a)  
con cedula de ciudadanía 39257898, certifico que he sido informado(a)  
con claridad y veracidad debida, respecto al ejercicio académico en el que las  
psicólogas en formación de la Universidad de Pamplona, Deisy Daniela Jaimes Cruz  
identificada con la cédula de ciudadanía 1.093.787.618 y Julieth Torcoroma Carrillo  
López identificada con la cédula de ciudadanía 1.065.908.503, me han invitado a  
participar en la monografía titulada resolución de conflicto y estados emocionales en  
parejas heterosexuales, dos estudios de casos. En la cual actuó de forma  
consecuente, libre y voluntariamente como colaborador contribuyendo a esta  
entrevista de forma activa y voluntaria antes este ejercicio en el cual, la información  
brindada por mí se usará con fines netamente académicos.

Por ultimo declaro que después de las aclaraciones convenientemente realizadas  
consiento participar de la presente entrevista.

Luz Marina Torres  
Firma del participante

Deisy Daniela Jaimes Cruz  
Julieth Torcoroma Carrillo Lopez  
Firma de las psicólogas en formación

CS Scanned with CamScanner

IO Net THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK

ISO 9001

ISO 15000

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz