

**Vivencias de las habilidades sociales que contribuyen en la permanencia de la relación de pareja**

Tesis presentada en la

División de Educación para el Trabajo

Centro de Investigación y Docencia en Educación

Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en Orientación

Pamela Rayo Cano

Raquel Rocha Gutiérrez

Junio, 2024



**Vivencias de las habilidades sociales que contribuyen en la permanencia de la relación de pareja**

Tesis presentada en la

División de Educación para el Trabajo

Centro de Investigación y Docencia en Educación

Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en Orientación

Pamela Rayo Cano

Raquel Rocha Gutiérrez

Junio, 2024

**Vivencias de las habilidades sociales que contribuyen en la permanencia de la  
relación de pareja.**

Pamela Rayo Cano  
Raquel Rocha Gutiérrez

**Aprobado por:**

Tutor del Trabajo Final de Graduación

M.Sc. Juan Ortega Rojas

Lectora

M.Ed. Adriana Romero Hernández

Lectora

M. Ed. Priscilla Venegas Herrera

Representación del Decanato

M.Sc. Víctor Villalobos Benavides

Representante Dirección de Unidad Académica

M.Ed. Ana Lidieth Montes Rodríguez

Nota: La hoja de firmas contiene únicamente la firma digital de la persona directora de la Unidad Académica, con base en el acuerdo UNA-CO-CIDE-ACUE- 214-2020.

## **Dedicatorias**

Dedico esta tesis al responsable de que yo pueda culminar este trabajo, a mi mayor apoyo desde el inicio de mis estudios, a quien me dio la vida y creyó en mí. A la persona que me ha amado incondicionalmente, que, aunque no sabía cómo cuidarme solo, para mi suerte, Dios me bendijo con el mejor papá, quien es mi mayor orgullo y ejemplo por seguir como ser humano, enseñándome la importancia de los valores en la vida. A mi pilar, aunque no estas para leer esta dedicatoria te llevaré por siempre en mi corazón amado padre.

*Pamela Rayo Cano*

Dedico esta tesis, primeramente, a mi padre y madre que han estado presentes desde que decidí empezar esta aventura llamada universidad, motivándome, apoyándome y creyendo en mí en todo momento. Siempre me dieron todo lo que tuvieron a su alcance, para que lograra mis objetivos, los amo. De igual manera, a Dios, que me ha permitido llegar hasta donde estoy, dándome la salud y fuerza para culminar este proceso.

*Raquel Rocha Gutiérrez*

## **Agradecimientos**

Agradezco en primer lugar a Dios por dirigirme en el buen camino, y todas las bendiciones brindadas para la culminación de este trabajo y en la vida diaria.

Agradezco a cada integrante de mi familia quienes me han apoyado desde el inicio hasta este momento, a mis hermanos por estar pendientes y alegrarse de mis logros, a mi querida madre que siempre ha logrado sacarme una sonrisa en todos los momentos por muy difíciles que sean. A mi hermana que, aunque este pequeña me llena de cariño con su bondad y me motiva en el cumplimiento de mis objetivos.

Agradezco a la familia que formamos mi pareja y yo, por estar a mi lado y apoyarme en todo lo que ha podido, por creer en mí y alentarme repitiéndome “yo sé que tú puedes”. Quien también ha cedido de su tiempo para que yo pueda culminar este trabajo.

A mi compañera de trabajo y amiga Raquel, por el apoyo mutuo, la dedicación, la paciencia, compañía, y el esfuerzo puesto en este trabajo.

Agradezco a las personas lectoras Adriana Romero y Priscila Venegas que nos brindaron de su valioso tiempo para nosotras poder culminar este trabajo, al tutor Juan Ortega por el asesoramiento y la ayuda brindada.

Finalmente, agradezco de todo corazón al mejor amigo que tendré a Marshall, que ha sido mi compañero y fiel amigo, que ha estado a mi lado incluso en las madrugadas de trabajo acompañándome, demostrándome a su forma su apoyo y amor incondicional hacia mí.

*Pamela Rayo Cano*

Le agradezco a Dios y a la vida, que me han permitido llegar a este momento y vivir experiencias inolvidables a lo largo de mi vida universitaria.

De la misma manera reitero mis agradecimientos a mis padres, que fueron un pilar fundamental en este proceso, alentándome y apoyándome en las diferentes etapas de mi vida y siempre creyendo en mí.

Asimismo, expreso mi agradecimiento a todas aquellas personas que de una u otra forma fueron parte de este proceso, que me dieron palabras de motivación y apoyo, cuando más lo necesitaba. Mauricio gracias, por ser nuestro espacio seguro, escucharnos y apoyarnos siempre. En especial, agradezco infinitamente a mi estimada amiga y compañera de tesis, que, gracias a ella, todo este proceso fue mucho más llevadero y disfrutable, agradezco su confianza, apoyo y el seguir adelante a pesar de todas las adversidades.

De igual forma, agradezco profundamente a nuestro profesor Juan Ortega Rojas, por aceptar ser nuestro tutor, guiarnos y acompañarnos en este proceso, el cual siempre nos impulsó a dar lo mejor de nosotras mismas. También mis más sinceros agradecimientos a nuestras lectoras, Adriana Romero Hernández y Priscila Venegas Herrera que siempre estuvieron anuentes y tuvieron la disposición de apoyarnos y guiarnos con sus conocimientos y aportes en nuestro trabajo.

Por último, pero no menos importante un agradecimiento especial a las cuatro parejas participantes que nos abrieron las puertas de sus casas y nos permitieron aprender y construir nuevos conocimientos a través de sus experiencias y vivencias personales, fue un gusto conocerlos/as.

*Raquel Rocha Gutiérrez*

## Resumen

Rayo, P. y Rocha, R. *Vivencias de las habilidades sociales que contribuyen en la permanencia de la relación de pareja.*

El presente estudio surge como resultado de la revisión de diversas investigaciones y temas de interés, para la construcción de este. El propósito de la investigación se enfoca en analizar las vivencias de acuerdo con las habilidades sociales que han contribuido en la permanencia de la relación de pareja por muchos años. En el presente estudio se consideraron el manejo de conflicto, manejo de emociones y comunicación. La metodología de la investigación partió de un paradigma naturalista de tipo cualitativo, bajo un enfoque fenomenológico y un diseño narrativo.

En cuanto a la población participaron 4 parejas en total (8 personas) entre las edades de 43 a 55 años, quienes tenían una duración de 10 años o más de convivir. De acuerdo con los instrumentos aplicados se realizó entrevistas a las parejas participantes, así como frases incompletas, con los cuales se generó información que se trianguló con la teoría del estudio. A partir del análisis de la información obtenida se concluyó que las vivencias, las habilidades sociales y el tiempo compartido han permitido que las parejas permanezcan juntas, ya que el conocerse mejor y el fortalecer las habilidades ha logrado consolidar la relación.

De la misma manera se evidencia que las habilidades sociales cumplen un papel fundamental en las relaciones amorosas y la durabilidad de estas. Asimismo, las habilidades estudiadas en la presente investigación se encuentran estrechamente relacionadas entre sí, y están presentes en la convivencia de la pareja constantemente.

**Palabras clave:** Orientación, pareja, permanencia, habilidades sociales, relación, vivencias.

## Tabla de contenido

Página de firmas	
Dedicatorias	
Agradecimientos	
Resumen	vi
Tabla de contenido	vii
Índice de tablas	ix
<b>Capítulo I</b>	<b>1</b>
<b>Introducción</b>	<b>1</b>
Tema	1
Antecedentes	1
Justificación	8
Planteamiento del problema	12
Propósitos:	14
<b>Capítulo II</b>	<b>15</b>
<b>Marco referencial</b>	<b>15</b>
Relaciones de pareja	15
Habilidades sociales	17
Comunicación	18
Comunicación asertiva	20
Proceso de comunicación	21
Habilidades de manejo de conflictos	22
Manejo de conflicto	24
Proceso de convivencia	25
Crianza de hijos	26
Manejo de emociones	26
Expresión de emociones	28
Gestión de emociones	29
Etapa de desarrollo	29
Teoría del aprendizaje	31
Teoría de Bowen	32
Aporte desde la disciplina de Orientación	34

<b>Capítulo III</b>	36
<b>Marco metodológico</b>	36
Paradigma de investigación	36
Enfoque de investigación	37
Tipo de estudio	39
Método	39
Diseño	39
Participantes del estudio	41
Temas a explorar	42
Técnicas e instrumentos de generación de la información	45
Estrategias metodológicas	47
Método de análisis	47
Consideraciones éticas	51
<b>Capítulo IV</b>	53
<b>Análisis e interpretación de resultados</b>	53
Habilidades de manejo de conflicto	53
Manejo de emociones	68
Habilidad de comunicación en parejas	78
Relación entre el manejo de conflicto, manejo de emociones y las habilidades de comunicación	89
<b>Capítulo V</b>	93
<b>Conclusiones</b>	93
<b>Capítulo VI</b>	98
<b>Recomendaciones, limitaciones y alcances</b>	98
Recomendaciones	98
Limitaciones	99
Alcances	100
<b>Referencias</b>	101
<b>Apéndices</b>	116
<i>Apéndice A</i>	116
<i>Apéndice B</i>	119

## Índice de tablas

### Tabla 1

*Información de las parejas Participantes* 42

### Tabla 2

*Encabezado de la matriz* 53

## **Capítulo I**

### **Introducción**

#### **Tema**

Vivencias de las habilidades sociales que contribuyen en la permanencia de la relación de pareja.

#### **Antecedentes**

A partir de la bibliografía consultada para la elaboración de los antecedentes se realiza una búsqueda en investigaciones y artículos científicos vinculados con la temática de relaciones de parejas, en las bases de datos tales como: Educare, Repositorio de la Universidad Nacional, Dissertations Theses, Google Académico, Repositorio Kérwá de la Universidad de Costa Rica y Repositorio de la Universidad Latina de Costa Rica. Asimismo, la búsqueda se hizo tomando en cuenta los siguientes descriptores: pareja, noviazgo, relación de pareja, matrimonio y amor.

Se recuperaron documentos a nivel internacional y nacional en países como: Chile, Colombia, España, Perú, México, Brasil y Costa Rica provenientes de disciplinas como Psicología, Sociología, Orientación y Antropología. Las investigaciones se agruparon de acuerdo con la similitud de los temas mediante núcleos temáticos, en lo que respecta al ámbito internacional se encuentran las relaciones conflictivas, habilidades sociales y satisfacción en parejas. A lo que se refiere a nivel nacional se evidencian los núcleos temáticos como habilidades sociales y relaciones de pareja.

Para efectos de la investigación, es importante hacer un reconocimiento o entender cómo este concepto de relación de pareja se ha entendido a través del tiempo, en esta definición Londoño (2014) menciona que antiguamente la pareja se consolidaba por medio de un matrimonio entre un hombre y una mujer, siendo esta una forma de contrato que unía a dos clanes o grupos sociales con el fin de asegurar la procreación y la transmisión del patrimonio familiar. Un dato sumamente importante que menciona este autor es que tanto el hombre como la mujer contraían el deber de cumplir sexualmente con su pareja con el fin de asegurar la descendencia sin importar los vínculos afectivos entre ambas personas.

Por su parte, Eguiluz (2006) señala que la duración promedio de la vida en pareja en el siglo V al XVII era de 20 años, por lo que se puede evidenciar que siglos atrás las parejas duraban tres veces menos en promedio que en la actualidad. Este mismo autor menciona que el divorcio no era planteado como una necesidad, debido a que la coexistencia era mucho más corta y los lazos menos profundos.

Sin embargo, actualmente la terminología de relaciones de pareja ha venido cambiando, de esta forma Chang (2012) menciona que las relaciones entre un hombre y una mujer han tenido grandes transformaciones, muchas de éstas se han constituido en luchas por los derechos de grupos particulares, como sucede en la actualidad en las uniones homosexuales; este mismo autor indica que “la estructura familiar en Costa Rica se ha modificado significativamente debido a que el país se aleja del esquema tradicional de hogares biparentales como el hombre proveedor y mujer ama de casa, y son más bien los hogares biparentales con doble proveedor de ingresos” (Chang, 2012, p. 68). Es así, como el tema base del antecedente ha sido motivo de diferentes estudios, por lo que a continuación se desarrollará a profundidad los aportes de las investigaciones a nivel internacional y posteriormente nacionales.

A nivel internacional, en cuanto a la temática de relaciones conflictivas en pareja se encontraron artículos de países como México, España y Chile. Los autores Correa y Rodríguez (2014), Méndez y García (2015) y Echeverría (2018) realizaron diferentes investigaciones desarrollando la temática de resolución de conflictos de acuerdo con la violencia en las relaciones de pareja. Entre aspectos teóricos los cuales utilizaron se mencionan autores como Gottman y Silver (2007) que definen la resolución de conflictos como lograr identificar y comprender las diferencias de la otra persona, asimismo (Lee et al., 2013; Trubisky, Tingtoomey y Lin, 1991) los cuales mencionan que dependiendo de las etapas del ciclo vital así pueden aparecer los conflictos en la pareja.

Por otra parte, aparecen teóricos como Erikson y Urdek (1994) los cuales analizan las etapas de desarrollo y los estilos de resolución de conflictos en las parejas. A nivel metodológico estas investigaciones tienen una predominancia del enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo y correlacional utilizando cuestionarios y escalas para la recolección de información. Entre los principales hallazgos obtenidos de estas investigaciones, se menciona que los motivos más frecuentes en terapia de parejas son las discusiones y lejanía emocional referentes a la comunicación, siendo este y los celos unos de los problemas más conflictivos. Además, se da un énfasis en las estrategias que las parejas utilizan para el manejo de estos

conflictos estas pueden variar de acuerdo con el género de cada integrante, donde las mujeres en su mayoría implementan estrategias de negociación y los hombres estrategias de evitación.

En cuanto a las habilidades sociales en la pareja, se han realizado diferentes investigaciones en países como España, México, Colombia, Brasil y Perú. Capafóns y Sosa (2015), Avelino & Costa (2019), Sandoval (2021), Navas (2022) y Correa & Hoyos (2023), estas personas autoras, dan énfasis en la relación existente entre las habilidades sociales y las relaciones de pareja en diferentes escenarios.

Entre los principales elementos teóricos que sustentan los estudios anteriores están: la teoría del psicólogo Sternberg la cual describe elementos imprescindibles en la relación de pareja, el término habilidades sociales conyugales propuesto por los autores Del Prette, Murta, Cangussú y Del Prette que las definen como un intercambio de conductas en las que la autorregulación, comunicación y afecto son elementos fundamentales para la convivencia. Dando énfasis en que cuanto mayor medida se utilicen las habilidades sociales conyugales en la pareja, mayor será la satisfacción en las diferentes dimensiones. Asimismo, autores como Goldstein et al (1989) y Caballo (2007) definen las habilidades como conceptos sociales que ayudan a resolver problemas de manera efectiva. Por su parte, Bandura y Walters (1982) señalan la importancia de que una persona tenga herramientas y habilidades sociales que le permitan llegar acuerdos y resolver conflictos con otras personas. En una línea similar, Costa y Serrat (2015) enfatizan en que las diferentes habilidades sociales facilitan la comunicación y la satisfacción de la relación, además de que permiten críticas constructivas acerca de las actitudes de la otra persona.

En estas investigaciones a nivel metodológico se encontró una predominancia del enfoque cuantitativo, en el cual se implementaron cuestionarios estandarizados, escalas para la recolección y correlación de variables. Como principales hallazgos de estas investigaciones se resalta que, en las habilidades sociales en las parejas, al desarrollar una mayor habilidad de autoafirmación y autocontrol menor es la ocurrencia de violencia y tienden a lidiar mejor con la frustración. Además, la expresión directa de sentimientos, habilidades de manejo de conflictos y negociación hace que exista un mayor nivel de satisfacción en la relación. Por otra parte, estas habilidades sociales cumplen un rol protector ante conductas dependientes o violentas en las relaciones de pareja, disminuyendo la probabilidad de que ocurran.

Las habilidades que se enfocan en el ámbito emocional son necesarias para la autorregulación de emociones para evitar conflictos y la inestabilidad emocional. De la misma forma, se identifica que las parejas utilizan diferentes estilos para afrontar y resolver los conflictos, por lo que entre más estilos asertivos y estrategias positivas tengan, mayores niveles de satisfacción tendrán en su relación. Como algunas de las principales causas de los conflictos en las relaciones de pareja, se mencionan la educación de los hijos/as y las responsabilidades del hogar, en este se resalta el compromiso, establecimiento de acuerdos como puntos importantes en los cuales las parejas buscan en una relación amorosa. Indican que la empatía, comunicación, manejo de conflictos y compromiso, son habilidades que han propiciado la permanencia y la duración de una relación de pareja.

En relación con la satisfacción en parejas, investigaciones realizadas en países tales como Chile y España. Los autores Justo (2016) y Tapia (2018) mencionan como fundamento teórico lo siguiente: Solares, Benavides, Peña, Rangel & Ortiz, (2011) resaltan que la satisfacción de pareja se encuentra estrechamente vinculada a la duración, mantenimiento y el funcionamiento de la relación. De la misma forma Pérez & Olhaberry (2014), resaltan que la percepción positiva de una relación es un factor protector para la crianza de hijos(as). Asimismo, McCoy, Cummings y Davies (2009) por su parte manifiestan que los conflictos constructivos en pareja, ayuda a disminuir que los menores desarrollen conductas agresivas y, al contrario, puedan copiar las habilidades de resolución de conflictos que pongan en práctica sus padres.

En estas investigaciones a nivel metodológico, se evidenció una diversidad en el enfoque del estudio, entre los instrumentos que implementaron en ambos estudios se resaltan las entrevistas y escalas. De esta forma, los hallazgos presentados señalan si una persona en la pareja no está satisfecha con la relación que mantiene, afecta negativamente en el ambiente familiar y en el desarrollo socioemocional de los hijos e hijas, esto en personas infantiles podría desencadenar afectando su desarrollo integral, por las alteraciones que puede provocar en el área emocional y conductual, así como pueden surgir problemas para adaptarse al medio que lo rodea.

De igual forma, como se han hecho investigaciones a nivel internacional también se han realizado estudios a nivel nacional de acuerdo con la temática de pareja, los cuales se detallan a continuación.

Respecto a las habilidades sociales en pareja a nivel nacional autores como Orellana (2008), Llobet (2016) y Lewis (2022) indican la importancia de estas, en las relaciones afectivas. Los cuales se sustentan de elementos teóricos por Beavers y Hampson (1995), que señalan las habilidades como competencias de las personas para manejar situaciones que se presentan en la cotidianidad. Asimismo, se cuenta con otro elemento teórico por parte de Greenberg la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE), modelo basado en la teoría del apego. Por su parte, Serrano (2007) señala que la habilidad de comunicación debe tener al menos dos individuos o más, en el cual deben de interactuar, así, existen señales de interacción, ya que la comunicación es una modalidad de interacción. Asimismo, estos estudios se sustentan de teoría por parte de Sánchez y Díaz (2003) mencionando los estilos de comunicación que se caracterizan por cinco dimensiones, los cuales son el positivo, negativo, violento, reservado y reflexivo.

En dichas investigaciones predomina el método con un enfoque cualitativo, diseño narrativo y en otro estudio un diseño sistémico, utilizando instrumentos como entrevistas, historias de vida, sesiones a profundidad y la observación investigativa, los cuales trabajaron con una población de parejas. Entre los hallazgos generales se mencionan algunos tipos de competencias sociales como la resolución de conflicto, negociación, comunicación y adaptación en crisis, estas pueden ser parte de habilidades preventivas que ayudan al fortalecimiento de las relaciones. De esta forma, la experiencia de vivir juntos en pareja beneficia de manera positiva, ya que al conocerse mejor se puede fortalecer la relación matrimonial a través de las habilidades desarrolladas.

Por otro lado, las habilidades que más predominan a lo largo de la relación giran en torno a la habilidad de comunicación, ya que esta repercute en diferentes sucesos en la pareja y en las habilidades como la resolución de conflicto, negociación y en la adaptación de las crisis que influye a la relación que se establezca. Además, al poseer una comunicación positiva contribuye al enfrentar situaciones complejas y que estas puedan desarrollarse de forma clara y apropiada. Asimismo, se evidencia que son pocas las investigaciones que se realizan de forma preventiva, por lo que, toma importancia investigaciones en torno a la regulación emocional y reconectarse con la pareja emocionalmente, ya que las parejas pueden mostrar inseguridad emocional protestando, alejándose de la persona o del problema, creando defensas que le permita evadir la situación para autoprotgerse. Igualmente, desde los conflictos en parejas se empieza a dar un sentido si se procura comprender desde el apego o la regulación emocional.

En cuanto a lo que se refiere a la temática de relaciones de parejas Rodríguez (2013) y Piedra (2016) realizan investigaciones en Costa Rica, los cuales se sustentan de teóricos como Beck y Beck (2001) que tratan de temas como las relaciones de pareja en su obra titulada “El normal caos del amor” en el cual señalan se ha dado un cambio de la industrialización a la modernidad, en el tema del amor y los roles tanto de las mujeres como de los hombres. Por otro lado, autores como Luhmann (1985) y Boltanski (2000) permiten entender el matrimonio y la pareja en el transcurso del tiempo, con el objetivo de descifrar los cambios de los cuales han sido objeto a lo largo de este.

En estas investigaciones a nivel metodológico se recolectó información bibliográfica de otros estudios. Entre los hallazgos se menciona que existe la inclinación a visualizar el matrimonio como una unión que debe de permanecer y ser estable, aun existiendo socialmente altos niveles de infidelidad y divorcios. Asimismo, la participación de la mujer en el mercado laboral, político y el aumento en niveles educativos, puede llevar a las relaciones de mayor igualdad, pero no es un hecho definitivo. Además, con el pasar del tiempo la legalidad o ilegalidad del vínculo de la pareja pierde relevancia, por lo que simbólicamente está adquiriendo más valor el grado de compromiso con que las personas que están en pareja asumen su relación.

Por otra parte, es importante mencionar que existen diferentes leyes, organizaciones, instituciones y reglamentos que apoyan la temática de relaciones de parejas desde diferentes perspectivas. En el ámbito internacional el Centro Peruano de Terapia Familiar y de Pareja es una institución sin fines de lucro la cual brinda terapia familiar, de pareja o individual, desarrollando temáticas como la dependencia emocional, ruptura de pareja, infidelidad, celos y violencia conyugal.

Asimismo, en relación con las leyes internacionales existe la Declaración de Derechos Humanos (1948) en el artículo 16 menciona que tanto hombres como mujeres tienen derecho a casarse y fundar una familia, disfrutando la igualdad de derechos. Por otra parte, propiamente en México el Centro Movimiento de Hombres por Relaciones Equitativas y sin Violencia (MHORESVI) (2006) es una organización que genera diferentes espacios de reflexión para prevenir, atender y erradicar la violencia de género, bajo los principios de equidad. En España se encuentra la institución Psicoarganzuela (2008) que se encarga de brindar diferentes servicios de atención referentes a la sexualidad y relaciones de pareja.

A nivel nacional existen igualmente instituciones que trabajan la temática como el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), en el año 1995 se crea con el propósito de orientar en la protección de los derechos de las mujeres. Por otra parte, se cuenta con el Instituto Costarricense de Masculinidad Pareja y Sexualidad (Instituto WEM) que se crea a finales del año 1999, con el fin de promover la reflexión y la educación social en temas tales como vivir la masculinidad y sexualidad en materia de derechos humanos. Asimismo, la institución POIESIS (2022) brinda servicios de atención en diversas áreas relacionadas a la temática de relaciones de pareja brindando terapia y consejería matrimonial.

En síntesis, se pudo evidenciar en la información recolectada a nivel internacional y nacional, que se han hecho esfuerzos para investigar temas relacionados con la pareja y de esta forma contribuir a una mejora en las relaciones afectivas. Asimismo, se identificaron hallazgos en los diferentes documentos consultados en los cuales se logró evidenciar que en el ámbito internacional en materia de relaciones de pareja existe una mayor cantidad de estudios realizados que a nivel nacional, en Costa Rica la mayoría de las investigaciones están enfocadas en la población adolescente y en parejas heterosexuales, dejando en evidencia que se deben abrir nuevas líneas de investigación en relación con esta temática.

A partir de los aportes obtenidos se determina la importancia de la comunicación en las relaciones afectivas, con el fin de promover el manejo de los conflictos, ya que las causas más frecuentes para que exista un ambiente problemático o recurrir a terapia de pareja son las discusiones y la distancia emocional en relación con la comunicación. Además, de lo mencionado anteriormente, los celos, la infidelidad, la crianza de hijos/as y los problemas económicos se posicionan como algunos de los problemas más recurrentes en una relación. Un dato importante que se evidenció es que la mayoría de las investigaciones se encuentran enfocadas en factores que inciden en los conflictos de pareja, pero sin posicionarse en la vivencia de relaciones que perduren mediante la aplicación y el buen manejo de las habilidades sociales.

Por otra parte, es importante mencionar que en las investigaciones encontradas se resalta la importancia del desarrollo de las habilidades sociales en la relación, esto debido a que pueden aportar de manera significativa para prevenir problemáticas o agresiones. Asimismo, contribuyendo al fortalecimiento de dichas relaciones, cumpliendo de esta forma un rol protector, así que el autocontrol, la resolución de conflictos y negociación representan un papel

fundamental para evitar conductas violentas y que estas relaciones sean mucho más satisfactorias.

Además, se resalta que en las relaciones de pareja puede existir cierto grado de inseguridad emocional reflejándose en forma de protestas, alejamiento de la otra persona o evitando el problema sin buscar una solución, por lo que, se evidencia la importancia de la regulación emocional y conectarse emocionalmente con la otra persona, ya que esto permite relaciones más nutritivas en las cuales exista una expresión adecuada del sentir y pensar, hacia la otra persona.

En la mayoría de los documentos consultados se observan temáticas como la comunicación, resolución de conflictos, factores que inciden en las separaciones o desacuerdos en las parejas. Sin embargo, como vacío se detectó que son pocas las investigaciones realizadas respecto a factores o habilidades que ayudan a comprender las relaciones de pareja que perduran por un largo periodo, especialmente en el ámbito nacional.

Por ende, desde la disciplina de Orientación a partir de los hallazgos y vacíos encontrados referente al tema de relación de pareja, se detectó la necesidad de investigar como las habilidades pueden contribuir en la permanencia y durabilidad de las relaciones amorosas.

### **Justificación**

Es importante tener presente que las habilidades sociales son fundamentales en las diferentes etapas evolutivas, debido a que estas influyen en los comportamientos oportunos o adecuados que se implementan en la interacción social; en las relaciones de pareja inciden en la convivencia y satisfacción en la relación que sostienen los integrantes. Por lo que, al tener una relación sentimental se ve reflejada la necesidad de las habilidades para interactuar exitosamente, mediante ello, la persona es capaz de expresar sus emociones, sentimientos y comunicar adecuadamente lo que desea, esto ayuda que la pareja logre entenderse y manejar eficazmente los conflictos que pueden surgir en su relación, permitiendo de esta manera que su relación se fortalezca y perdure.

Como se denota anteriormente, las habilidades sociales tienen un papel esencial en el desarrollo del ser humano, ya que, la persona es capaz de relacionarse con otras personas en su entorno. En las relaciones amorosas influye de gran manera en la satisfacción y la duración de la pareja, así que el desarrollo de las habilidades contribuye a una convivencia más placentera.

Vinculado con lo anterior, Sanchis (2020) indica que las habilidades sociales “permiten el conocimiento y relación con los demás y con uno mismo, la resolución eficiente y creativa de problemas, reconocer y manejarse a nivel emocional, plantearse objetivos y planificarse para conseguirlos” (párr. 3). Asimismo, estas funcionan para exponer las necesidades diferentes que como seres individuales poseen, esto desde una forma adecuada, anudado a esto dichas habilidades pueden contribuir en brindar reconocimientos, detalles o halagos entre sí mismos. Como se puede evidenciar las habilidades son imprescindibles en la vida del ser humano, por esta razón, en el presente estudio esta temática tiene gran relevancia.

Es importante visibilizar el impacto de las habilidades sociales específicamente en las relaciones de pareja, ya que dichas habilidades pueden contribuir de manera positiva. Una de las principales razones de esta investigación es que, mediante el uso y fortalecimiento de estas, la pareja puede aprender a sobrellevar de mejor manera su relación. Por lo que, por medio de ellas, se logra resolver los diferentes conflictos que se les presenten y la comunicación puede darse positivamente. Relacionado a lo expuesto anteriormente Uribe (2008) menciona que el fin principal de desarrollar las habilidades en parejas no es solamente para que puedan resolver los problemas actuales, si no también ayuda a prevenir y resolver futuros conflictos de modo autónomo. Además, este mismo autor menciona que al estar en una relación se da una interacción y conductas que demandan la presencia de ciertas habilidades y al no poseerlas o desarrollarlas son frecuentes la presencia de problemas.

También, es importante mencionar que las habilidades sociales en las relaciones de pareja pueden contribuir a evitar conductas violentas en las relaciones, es decir, el levantar la voz, incluir palabras que puedan lastimar a la otra persona e incluso la agresión física que dan como consecuencia de un desarrollo deficiente de las habilidades. Por otra parte, es importante mencionar que, mediante estas, se puede evitar la monotonía de las cuales diversas parejas son víctimas por la falta de la implementación o desarrollo de la habilidad de comunicación, de modo que, la relación se deteriora e incluso puede llegar a terminarse. Por lo tanto, al controlar las emociones, tener una comunicación positiva y fluida, y el manejo de conflictos por parte de ambos integrantes puede contribuir en que lleguen a desenvolverse e interactuar adecuadamente.

Teniendo en cuenta que la pareja es un ente social, que toma importancia en el ser humano, las relaciones amorosas que se establece con otra persona son de suma relevancia, en conjunto con las habilidades sociales, ya que aportan uniones de parejas más sólidas. De esta

forma, es fundamental considerar las parejas que han convivido por mucho tiempo para identificar aquellas estrategias o conductas que implementan y consideran que les ha favorecido para permanecer tanto tiempo en pareja. Referente a lo mencionado anteriormente, Londoño (2014) indica que estas parejas han creado:

Una entidad que está formada conscientemente, con una intencionalidad y motivada a tomar decisiones conjuntas, capaz de negociar, establecer acuerdos, reconocerse como una unidad con relación recíproca, complementaria, capaces de sortear las crisis de la vida cotidiana, a través de la experiencia de estas parejas como ellos han vivido juntos y satisfactoriamente (p.12).

De acuerdo con la cita anteriormente expuesta es fundamental considerar a personas que tengan relaciones duraderas. Esto con el fin de comprender cómo ha sido la convivencia entre ambos y de qué manera las habilidades sociales desde el inicio de la relación hasta la actualidad han permitido el fortalecimiento de la pareja y el bienestar de esta. Además, Díaz (2021) indica que las parejas que duran más tiempo juntas suelen construir una relación apoyada en la responsabilidad, confianza y apoyo mutuo. Ya que, la relación no consiste en que la misma sea perfecta, sino que exista un compromiso compartido y afectivo. De igual forma, este autor señala que para conseguir relaciones que perduren se necesita por parte de la pareja poseer ciertas habilidades sociales desarrolladas, especialmente ante un posible conflicto. Estas funcionan para exponer las diferentes necesidades que como seres individuales poseen, expresándolo de una forma adecuada. De igual manera, es importante mencionar que las habilidades pueden contribuir en que la pareja externe su sentir, expresando reconocimientos, detalles o halagos entre sí mismos.

De la misma manera, relacionado propiamente con lo que se busca aportar desde la disciplina Morales (2020) afirma que desde la Orientación se dan diferentes procesos en la atención de las necesidades de cada persona, donde se motiva al ser humano a la realización de intereses personales y cooperar con el cumplimiento de propósitos colectivos, así como indicar posibles alternativas que le permitan a la persona la autorregulación y la gestión de sí mismo. Por ello, mediante las habilidades se potencia el bienestar integral de cada persona para que afronte los desafíos de la vida en los diferentes ámbitos que se desempeñe.

Además, se evidencia una necesidad desde la disciplina de trabajar a partir de habilidades como la comunicación, el manejo de emociones y el manejo de conflictos, ya que

son vistas como un factor protector en las relaciones conflictivas y la ruptura de estas, por lo que, una buena relación se disfruta de una unión saludable que fortalece la autoestima tanto del hombre como la mujer, en la cual pueda existir un bienestar emocional e incluso físico.

Por esta razón, la presente investigación, tiene como propósito identificar y analizar el desarrollo de las habilidades sociales de diferentes parejas que les ha permitido perdurar con el tiempo, entendiendo que el proceso de construcción de habilidades es distinto. Esto debido a que la realidad, experiencias y las características de cada persona son diferentes, por lo que las estrategias que cada pareja desarrolla pueden variar. Así que, mediante los resultados obtenidos de la presente investigación, se pretende que existan precedentes para futuras investigaciones y que se pueda tener claridad para guiar otros procesos de intervención en Orientación, que involucren esta temática y población.

Como se evidencia, la investigación contribuye con un valor teórico a la disciplina de Orientación, ya que se muestran las vivencias de las parejas participantes entorno a las habilidades sociales, y aquellas estrategias o métodos que utilizan para manejar un conflicto, controlar las emociones y la forma de comunicarse entre ambos, que les permite continuar en pareja y de cierta forma que exista una interacción social adecuada. De esta manera, fortaleciendo el área social de la persona, y el valor de las habilidades sociales como conductas necesarias para relacionarse en pareja de forma agradable y la posible relación entre las mismas habilidades.

Es importante destacar que, en la revisión bibliográfica a nivel nacional, se identificó la escasez de información relacionada al tema de parejas y habilidades sociales, por este motivo se evidencia la importancia de la investigación, como insumo teórico que sea de utilidad para atender desde la disciplina de Orientación, las diversas situaciones que surjan entorno a las relaciones de pareja y cómo contribuyen las habilidades sociales en la durabilidad y satisfacción de estas. De igual forma, esta información puede ser implementada en temáticas similares. Relacionado con este aspecto, se resalta la relevancia social de la presente investigación, que consta de las personas que beneficia el presente estudio. Primeramente, las personas profesionales en Orientación o disciplinas afines al área social que trabajen con parejas, así como también las personas que tienen una relación amorosa.

Finalmente, la realización del estudio es factible debido a que, se cuenta con la disposición de las parejas para participar en la aplicación de instrumentos, contribuyendo a la

generación de información, posteriormente el análisis y los resultados obtenidos. Además, previamente se pidió el consentimiento por parte de la población del estudio, los cuales accedieron a participar durante el transcurso de toda la investigación, esto favorece a que la investigación sea viable.

Relacionado con lo anterior, surge el planteamiento del problema que se describe en el siguiente apartado.

### **Planteamiento del problema**

Para efectos de este trabajo se conceptualiza el tema de investigación de relaciones de pareja, como la unión entre dos personas que comparten vínculos afectivos entre sí, por lo que Stange, Ortega, Moreno y Gamboa (2017) describen la pareja como una relación que “se establece de común acuerdo entre dos personas, basada en el interés y el afecto, para interactuar y compartir un periodo de tiempo, independientemente de su estructura” (parr.12). Por esta razón, para efectos de esta investigación la relación de pareja se define como la interacción entre dos personas que conviven juntas, comparten vivencias y vínculos afectivos entre sí, basada en el interés, con el fin de interactuar y compartir tiempo significativo.

Relacionado con la situación actual de la temática de relaciones de pareja en Costa Rica las personas que deciden convivir en unión libre han ido en aumento, esto se ve reflejado en los datos estadísticos. Por ejemplo, Murillo (2021) menciona que, en el año 2020, se registraron 12,795 uniones, este dato representa un 57% de lo evidenciado en el año 2019, indicando la mayor caída en décadas de la figura del matrimonio siendo estos factores que inciden en los nacimientos y comportamientos de la población en años futuros en lo que respecta en las relaciones amorosas.

A lo que se refiere a separaciones durante el 2020 se dio una alta tasa de divorcios, 11,575 parejas decidieron divorciarse, Díaz (2021) menciona que según el Tribunal Supremo de Elecciones “el promedio es de 13,4 años de duración de los matrimonios que acabaron en divorcios en el 2020, los matrimonios que menos duración han tenido son del 1,6% (menos de seis meses) y los matrimonios con más años equivale 0,3% (más de 50 años)” (parr.10). Como se puede observar en la cita anterior el menor porcentaje de divorcios corresponde a un periodo de convivencia superior a los 50 años. Por lo que se puede evidenciar que las parejas que más tiempo han convivido les es más difícil separarse.

Como se refleja en los datos anteriores en Costa Rica, las relaciones de pareja cada vez han ido evolucionando con el pasar del tiempo, para las personas el matrimonio no tiene tanta importancia en comparación con generaciones anteriores. De igual manera, se denota que la cantidad de tiempo compartido influye significativamente en la duración y permanencia de las parejas que deciden casarse, ya que como se observa en los datos, se muestra que el porcentaje de parejas que tienen una duración de más de 50 años que deciden divorciarse, es menor a comparación de las parejas que tienen una menor cantidad de tiempo.

Por otra parte, relacionado propiamente con las causas que provocan estos divorcios o separaciones, Ruiz (2013) menciona algunas de las causas principales:

Problemas en la sexualidad o en la intimidad de la pareja, recargo de responsabilidades en la atención del hogar o de los hijos, desinterés en la pareja y adulterio, violencia intrafamiliar, costumbres distintas, mala comunicación, diferencias serias en la forma de educar a los hijos fueron las causas más comunes. (parr.2).

Como se puede observar, en Costa Rica son muchas las causas que provocan separaciones en las parejas, sin embargo gran parte de ellas se deben a la poca o nula existencia de las habilidades sociales, esto debido a que por medio de estas, la pareja es capaz de resolver sus diferencias, autogestionarse emocionalmente, comunicarse mejor, tomar decisiones y acuerdos que beneficie a ambos integrantes, todas estas ventajas o aspectos positivos favorece a la pareja en muchos aspectos y permite la durabilidad de relación amorosa. Sin embargo, también la falta de estas trae consecuencias que afectan la convivencia de los integrantes en muchos ámbitos.

Relacionado con ello, se denota que la falta de habilidades sociales puede repercutir en la estabilidad de la relación, lo que socialmente puede afectar en la pareja e impactar a otros, sintiendo uno o ambos integrantes que conforman la relación que puedan experimentar un desgaste emocional o físico, perjudicar su entorno laboral, afectar el ambiente familiar, entre otros aspectos. Debido a esto, se evidencia la importancia del desarrollo de estas habilidades sociales en la relación de dos personas que han decidido convivir y estar en pareja. Por esta razón, el presente estudio pretende analizar positivamente, como parejas que han compartido juntos una gran cantidad de años, han implementado las habilidades en su diario vivir, esto con

el fin de dar respuesta, como las habilidades contribuyen a la satisfacción y durabilidad de una relación amorosa.

En una línea similar, es importante mencionar que existen relaciones de larga duración que han convivido a lo largo de los años, en algunos casos siendo relaciones satisfactorias y en otros no. En estadísticas internacionales se menciona que por lo general las parejas que duran un promedio de 20 años casadas solo 1 de 5 parejas con esta cantidad de años deciden separarse o divorciarse. Antonovsky (1982) menciona que las parejas que han convivido 25 o más años juntos probablemente tienen cualidades que les permite competir con las diferentes dificultades en el curso de sus vidas compartidas. Lo que afirma este autor evidencia el papel de las habilidades sociales en las relaciones de larga duración, ya que con el pasar de los años, las parejas en su convivencia han fortalecido y desarrollado habilidades que les ha facilitado el proceso de convivir.

A partir de lo expuesto anteriormente en la situación actual que se evidencia en Costa Rica de acuerdo con la disminución de matrimonios, aumento de divorcios y la importancia de las habilidades sociales en la pareja, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo las vivencias de las habilidades sociales contribuyen en la permanencia de la relación de pareja?

### **Propósitos:**

#### **Propósito general:**

Analizo las vivencias de las habilidades sociales que contribuyen a la permanencia de la relación de pareja.

#### **Propósitos específicos**

1. Identifico las habilidades de manejo de conflictos implementadas a lo largo de la relación.
2. Distingo las estrategias implementadas en la habilidad de manejo de emociones en la relación de pareja.
3. Descubro las habilidades de comunicación desarrolladas en la relación de pareja.
4. Determino el papel de las habilidades sociales en permanencia de la relación de pareja.

## Capítulo II

### Marco referencial

#### Relaciones de pareja

Una pareja se puede definir como la unión de dos personas que deciden formar una relación afectiva, estas son parte de las relaciones interpersonales que conforman los individuos. Morales (2016) aporta a esta definición señalando que la relación de pareja suele ser también una interacción entre dos sujetos, en la cual existe una atracción mutua, ya que han decidido elegirse, además se debe fundamentar la relación desde el respeto y el amor. Esto contribuye positivamente en las parejas y en la convivencia en un ambiente más saludable que promueva el crecimiento de los lazos afectivos.

Por otra parte, es importante conocer por qué las relaciones de parejas cambian con el tiempo. González, Guzón, Castaño e Iglesias (2018) indican que cuando dos seres humanos se unen, se da lugar a diversos ajustes y asimilaciones de prácticas, valores y actitudes con el fin de que dos individuos diferentes puedan compartir tiempo juntos de forma armoniosa. Por lo cual, el crecimiento de la pareja se da por un proceso de comprender qué es lo que necesita la relación, para fortalecerse y actuar ante las adversidades que puede afectar la unión que se ha decidido establecer.

Asimismo, se define a la pareja como la relación que se determina de común acuerdo por ambos miembros, que se nutre del afecto y el interés, con el propósito de interactuar y compartir tiempo de calidad, esto independientemente de su estructura Stange, Ortega, Moreno y Gamboa (2017). Es así como, para que exista una relación que los integrantes consideren satisfactoria se necesita un elevado grado de compromiso por parte de ambos, en el cual los detalles y la atención que se le dedique a la pareja son aspectos cruciales para el mantenimiento de una sana relación. Estos autores señalan que la pareja estará condicionada en gran medida por dos factores, el contexto y la cultura en la cual la relación se encuentre inmersa.

Igualmente, la unión de un hombre y una mujer se define por la interacción con los y las hijas, los conflictos en pareja y la búsqueda de soluciones, el aprendizaje y el desarrollo de habilidades que contribuyan con mejorar una relación consigo mismo/a y con la otra persona (Stange, Ortega, Moreno y Gamboa, 2017). Debido a esto, se requiere que cada integrante de la pareja pueda valorarse individualmente, para construir una relación nutricia en la cual el

bienestar propio no se encuentre afectado, al contrario, puedan autorrealizarse incluso estando en pareja.

Por otra parte, es importante tomar en cuenta las etapas por la cual atraviesa la pareja, desde el principio de la relación y lo que se construye a medida que la relación avanza. Rizo (2022) menciona las siguientes etapas:

- **Enamoramiento:** Esta etapa está llena de emociones fuertes, pasión y deseos intensos de estar junto a la pareja.
- **Conocimiento:** Se da un descubrimiento de las diferencias individuales de cada integrante, esto porque la persona es única y se muestra hacia el otro/a como realmente es el individuo en su totalidad.
- **Convivencia:** A partir de la etapa anterior, la pareja se establece y deciden compartir una vida juntos, esto desde el hogar seleccionado para poder convivir más. Además, la autora hace hincapié en el trato dado entre la pareja, por lo que es más afectiva, de apoyo, respetuosa y de comprensión por el tiempo que se ha decidido compartir.
- **Autoafirmación:** Nace necesidades de cada miembro y el deseo por querer defenderlas, es así, por lo que es importante considerar realizar actividades por separado, teniendo presente el respeto del amor que comparten y el compromiso adquirido como pareja.
- **Crecimiento:** En esta fase la pareja decide desarrollar proyectos juntos, como tener una familia, de esta forma nace de nuevo la emoción por el futuro que han decidido construir juntos.
- **Adaptación:** Se da el proceso de fortalecimiento en la pareja o ruptura de acuerdo con la adaptación de los cambios. Asimismo, muestra que surgen nuevas etapas como jubilarse por parte de uno o de ambos integrantes que laboran, independencia de las o los hijos, enfermedades que puedan existir, entre otras. Además, la autora aporta que esta etapa puede ser un proceso de re-encuentro, ya que las responsabilidades disminuyen, por lo que puede ser un tiempo para centrarse en la pareja y construir nuevos proyectos juntos como al inicio de la relación.

Desde esta perspectiva, las relaciones de parejas se evidencian que experimentan distintos procesos, compartiendo diferentes vivencias juntos desde el enamoramiento hasta la etapa de adaptación, en este tiempo la pareja ha podido conocerse a profundidad y han compartido un periodo adecuado para aprender del otro/a. Las habilidades sociales no han sido

la excepción y a través de los años la comunicación, el manejo de conflicto y manejo de emociones se han podido modificar mediante las vivencias en pareja.

### **Habilidades sociales**

Las habilidades sociales son pilares fundamentales en la interacción humana, estas nos permiten poder relacionarnos eficazmente con otras personas. Según Dongil y Cano (2014), las habilidades sociales se pueden definir como “un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas” (p.2). Como se puede evidenciar en la cita anterior las habilidades sociales se desarrollan de diferentes formas dependiendo de las experiencias de cada individuo, esto se puede observar con mayor facilidad en una relación amorosa, ya que ambos a pesar de estar juntos y convivir por un determinado tiempo, las vivencias y las habilidades que tienen cada integrante son diferentes.

Relacionado con lo expuesto, Pueyo (2010) da énfasis en que las habilidades “son la plasmación de aquellas capacidades genéricas en el ámbito del comportamiento cotidiano del sujeto y, por lo tanto, con contenidos específicos adquiridos por aprendizaje y entrenamiento” (p. 130). Como lo afirma la cita anterior las habilidades son adquiridas por el aprendizaje y el entrenamiento de estas, por ello la historia de vida de cada persona y los diferentes contextos en los cuales se desarrolla juegan un papel fundamental en el fortalecimiento de estas.

Así que, la infancia se convierte en una etapa esencial en la que se desarrollan con mayor auge. Por esta razón Chinchilla y Corrales (2021) mencionan que en la infancia temprana las habilidades sociales suelen ser importantes para enfrentar las diversas situaciones como, por ejemplo: jugar, pedir un favor, expresar algo que quiere, entre otras. A medida que el infante crece las habilidades se vuelven más complejas, ya que les permite comunicarse con los demás, interactuar entre su grupo de pares o establecer relaciones de pareja.

Asimismo, es importante mencionar que las habilidades sociales tienen características propias que las definen, ante esto Betina y Contini (2011) citando a Fernández Ballesteros (1994), mencionan las siguientes:

- a) Heterogeneidad: Las habilidades sociales incluyen una diversidad de comportamientos en las diferentes etapas evolutivas, diversos niveles de funcionamiento y en diferentes contextos.
- b) Naturaleza interactiva del comportamiento social: Las conductas interdependientes se ajustan a los comportamientos de los interlocutores en un contexto específico.
- c) Especificidad situacional del comportamiento social: Considerar los contextos socioculturales es imprescindible.

Por esta razón, es importante considerar estas características que dan énfasis en las habilidades sociales y como estas se van desarrollando de manera constante en las diferentes etapas evolutivas en las cuales, los contextos y las personas que están alrededor juegan un papel fundamental, en cómo se manifiestan, se aprenden y se fortalecen las habilidades. De acuerdo con lo mencionado es conveniente resaltar que además de estas características, Díaz et al. (2011) menciona que las habilidades sociales son necesarias para que el individuo se relacione con los demás, se dé la reivindicación de los propios derechos sin negar los de otras personas. También tienen una función que permite la facilitación emocional y el manejo de problemas.

Por esta razón, el presente estudio se enfocará en las habilidades comunicativas, manejo de conflictos y manejo de emociones, que se describirán a continuación.

## **Comunicación**

La forma en cómo se transmite la información hacia los demás necesita realizarse de la mejor manera posible. Por lo que Sosa (2011) menciona que una palabra no es un simple símbolo o una vibración del aire, es una herramienta de expresión, pero se requiere de precaución al momento de hacer uso de esta habilidad social. Además, este autor afirma que “el valor de una palabra se mide por su significado, tiene que ser tan exacta como sea necesario y debe evitar la ambigüedad y adaptarse al nivel de comprensión de la persona a quien se dirige” (Sosa, 2011, p. 30). Lo anterior se evidencia en la claridad que debe obtener el mensaje y la importancia de la escucha activa de la otra persona y, de esta forma evitar conflictos que puedan surgir de una comunicación inadecuada.

En el proceso de comunicación, Gauna (2020) indica que, “se requiere de un emisor, quien posee la información y la transmite; un receptor, que será quien reciba la información y un mensaje que es lo que transmite el emisor y deberá decodificar el receptor para poder proporcionar una respuesta” (p.11). En el tiempo de interacción de la pareja constantemente se

da un intercambio de mensajes, sean estos, a través de las palabras o gestos, los cuales según este autor pueden contribuir a la resolución de discrepancias y contribuyendo con la expresión de pensamientos y sentimientos promoviendo una relación más satisfactoria.

Mientras tanto De Netto, Quek y Golden (2021) mencionan que el mantenimiento de una relación satisfactoria no puede entenderse y apreciarse completamente sin suficiente conocimiento de los fundamentos culturales de la comunicación en las relaciones románticas. Debido a que cada miembro de la pareja en sus respectivos núcleos familiares ha adoptado una forma específica de comunicarse a través del modelaje, por lo que se transfiere en la relación que se establezca. Sin embargo, estas formas se pueden ajustar a lo largo de la relación a conveniencia de la pareja para fortalecerlas.

Por otro lado, González, Guzón, Castaño e Iglesias (2019) afirman que la expresión de los mensajes a partir de una comunicación verbal y no verbal, la escucha activa y una transmisión clara, se convierten en aspectos relevantes que se deben considerar. Esto debido al momento de interactuar con la pareja, la comunicación verbal puede transmitir un mensaje, pero el lenguaje corporal puede dar indicios a la otra persona si la afirmación es verdadera o existe algo más que el individuo no ha podido expresar.

Por lo que González et al., (2019) sostienen que una “comunicación fuerte y saludable permite escuchar a la pareja, respetarla, aportar otros puntos de vista, que puedan ser analizados desde la objetividad, para resolver posibles visiones diferentes y conflictos, más allá de los altibajos que surgieran” (p.96). Se evidencia en la cita anterior como por medio de la comunicación, la pareja puede expresar su sentir y entenderse mutuamente, teniendo beneficios positivos que contribuye en su relación, durabilidad y satisfacción de esta.

Asimismo, Watzlawick, Bavelas y Jackson (1991) señalan axiomas exploratorios de la comunicación en las personas los cuales son los siguientes:

- La imposibilidad de no comunicar: El ser humano, siempre se comunica de una u otra forma, por esta razón no es necesario que una persona esté activa o inactiva dado que es imposible no poderse comunicar, ya que en las palabras o silencios siempre existe un mensaje, el mismo influye en los demás que no pueden evitar no responder a este, creando un proceso de comunicación.
- Los niveles de contenido y relaciones de la comunicación: Es importante entender que toda la comunicación que se realiza posee un contenido y, asimismo un aspecto

de tipo relacional por lo que este clasifica al primero, esto lleva, por lo tanto, a una metacomunicación.

- La puntuación de la secuencia de hechos: En el tercer axioma de la metacomunicación, la relación se encuentra influenciada en gran medida por la puntuación de las secuencias de la comunicación entre los miembros.
- Comunicación digital y analógica: En este caso la comunicación digital es entendida como, lo que expresa la persona mediante palabras, y la analógica es toda comunicación no verbal.
- Interacción simétrica y complementaria: Los participantes de las relaciones basada en la igualdad o una conducta recíproca, se considera una interacción simétrica, al contrario de las relaciones basadas en un máximo de diferencia se pueden entender como una interacción complementaria, por lo que un miembro complementa al otro (pp. 28-43).

En las relaciones de parejas la comunicación se puede presentar de distintas formas a lo largo de la relación, en algunos casos puede ser positiva y en otros casos compleja. Sin embargo, es importante comprender que en la pareja siempre existirá una comunicación, ya sea a través de palabras, gestos o silencios, de una u otra forma, siempre los integrantes se comunicarán. Es decir, el contenido que se exprese contendrá un mensaje, por lo que es fundamental que exista una comunicación clara para que el mismo sea entendido y evitar que el mensaje se distorsione. De esta forma, facilitando la expresión de deseos, las necesidades, agradecimientos y resolver los conflictos que se puedan presentar a través de una comunicación asertiva.

### **Comunicación asertiva**

Por otra parte, la comunicación asertiva es un estilo o forma de dirigirse hacia otra persona expresando el sentir y los pensamientos de forma adecuada. Sosa (2011) argumenta que este tipo de comunicación verbal o no verbal es una forma idónea para respetar los derechos que toda persona adquiere tanto el emisor como el receptor. Siguiendo la misma línea, Rodríguez y Vera (2021) afirman que la comunicación asertiva es esencial, ya que por medio de ella se expresa lo que se quiere transmitir de una manera congruente, clara y directa. Comunicando de esta manera, los sentimientos e ideas desde el respeto, sin la intención de herir o perjudicar a la otra persona. Relacionado propiamente a la comunicación asertiva como habilidad social, estos mismos autores resaltan que se desarrolla y fortalece a través del

entrenamiento, por esta razón mediante las experiencias y en la convivencia de pareja, se fortalece la asertividad en conjunto.

Relacionado con lo anterior, Becerra, Mayorga y Pérez (2019) mencionando a Castenyer (1996), aportan que en la comunicación es uno de los pilares fundamentales en las relaciones amorosas, ya que, mediante esta, se visualizan los comportamientos asertivos o no asertivos que tenga una pareja, estos autores dan énfasis en que muchas parejas no tienen un buen desarrollo de habilidades comunicativas o no implementan estrategias de comunicación adecuadas, esto puede influir significativamente en la calidad y satisfacción de su relación.

Vinculado con este aspecto, Becerra, Mayorga y Pérez (2019) mencionando a Beck (1996) afirman que “es preciso y necesario comunicarle al otro nuestros deseos, peticiones, demandas de cariño y hacerlo de forma que lo comprenda y no esperando que lo sobreentienda, con gestos o muecas de disgusto” (p.21). Como se puede evidenciar en la cita anterior, es necesario comunicar directa y claramente lo que se quiere transmitir, con el fin de evitar malentendidos, esto se logra mediante la comunicación asertiva, debido a que, a través de esta, promueve una comunicación directa y respetuosa con la otra persona. Es importante mencionar que la asertividad es implementada en los procesos de comunicación con frecuencia, para que este se desarrolle eficazmente.

### **Proceso de comunicación**

El proceso de comunicación que se da en pareja Morales (2021) menciona que surge de la necesidad de comunicar e intercambiar información de forma exitosa, con el propósito de transmitir un tema que la otra persona pueda entender. Por lo que, es a través de la comunicación que se pueden transmitir pensamientos y sentimientos de acuerdo con una situación, lo que conlleva que a través de este proceso ocurran diversos escenarios que se requieran de estrategias para que exista una buena comunicación.

Asimismo, mediante dicho proceso en el cual las parejas transmiten información con un propósito, es importante considerar cómo se transmite el mensaje. De modo que, González et al. (2018) menciona la forma de comunicarse en pareja, apoyado en la reflexión acerca de las características de la persona y actitudes que surgen, facilitan el entender y comprender de los mensajes que se manifiesta de las necesidades e intereses de las personas que forman la pareja.

Continuando en esta línea, estos mismos autores señalan otros aspectos cruciales como un diálogo claro, escucha activa, tener en cuenta la comunicación verbal y no verbal. De esta forma, facilitando un mejor proceso de comunicación entre las personas que conforman la pareja, contribuyendo a que las vivencias compartidas sean lo más exitosas posibles, ya que la comunicación es una base fundamental en toda relación.

Por otro lado, como se ha mencionado en apartados anteriores, es mediante la comunicación que se ha logrado manejar diversos conflictos. Pero de acuerdo con la habilidad de manejo de conflicto surgen diferentes estrategias por parte de las parejas que contribuye a que puedan resolver sus diferencias.

### **Habilidades de manejo de conflictos**

Los conflictos en las relaciones son sucesos que forman parte de la convivencia de las parejas, estos problemas se pueden reducir en cierta medida, mas no desaparecer por completo. Correa y Rodríguez (2014) se refieren a los conflictos como situaciones normales, que aportan al crecimiento tanto personal como en la relación, siempre y cuando se solucionen con métodos que incluyan acuerdos, negociación y el compromiso.

Además, ambos autores indican que en el proceso de negociación es importante mencionar aspectos positivos, sinceridad acerca del problema y exponiendo el pensar de ambas partes para que exista un acuerdo que pueda satisfacer a los dos integrantes. Anudado a esto, para que se llegue a la resolución es fundamental que ambos se encuentren comprometidos con los procesos necesarios para cumplir con el acuerdo establecido.

Asimismo, Ricaud y Zaouche (2003) mencionan el conflicto en las relaciones como la oportunidad de aprender en compañía y reconocer que pueden existir discrepancias. Dentro de este marco, es importante reconocer que, como seres humanos diversos es normal que existan diferencias, pero como pareja es importante que se pueda trabajar de forma conjunta para manejar de forma oportuna los conflictos, en vez de distanciar a las partes involucradas, que surja el efecto contrario y pueda existir una mayor unión afectiva.

Por otro lado, es importante tomar en cuenta que los integrantes de la pareja pueden optar por ciertas posturas en los conflictos, esto relacionado con la personalidad de cada individuo, familia de origen, género, factores socioculturales e historia personal (Tapia, Armijo, Sotomayor, Poulsen y Pereira, 2009). Estos son aspectos importantes para considerar

tanto de las personas que conforman una relación de pareja como las y los profesionales que deseen brindar un abordaje a esta población para resolver los problemas que se encuentren afectando los lazos afectivos.

Por otra parte, (Tapia et al., 2009) argumenta que lo dañino para la relación no son los conflictos que puedan existir a lo largo del tiempo juntos, sino aquellas prácticas disfuncionales que guían a una inadecuada resolución y a la separación de la pareja. Por esto, se necesita adoptar estrategias que contribuyan a resolver de forma satisfactoria los desacuerdos que surjan.

Una resolución oportuna a los problemas requiere de diversos aspectos para el logro de estos. De esta forma Correa y Rodríguez (2014) señalan la importancia de la cooperación por ambas partes, querer aprender acerca de las necesidades de la otra persona, confianza para conversar y enfocarse más en la relación que los aspectos individuales. Por lo que, en ocasiones los involucrados se suelen centrar más en los deseos personales que en la propia relación, es así como los conflictos no se resuelven de forma satisfactoria y puede existir una separación por parte de la pareja.

Bados y García (2014) brinda otro aporte acerca de describir los componentes de la dirección de los problemas los cuales son:

- Percepción del problema. Es necesario reconocer los problemas cuando se presentan.
- Atribución del problema. Se refiere a las atribuciones causales que la persona hace respecto a sus problemas.
- Valoración del problema. Un problema puede enfocarse como una amenaza significativa al propio bienestar (físico, emocional, social, económico, autoestima), lo cual facilita las respuestas de ansiedad y evitación. O bien como un desafío u oportunidad para aprender algo nuevo, cambiar para mejorar o sentirse mejor con uno mismo.
- Control personal. Tiene dos componentes: a) la probabilidad de que una persona perciba un problema como resoluble y controlable, y b) la probabilidad de que una persona crea que es capaz de solucionar un problema con sus propios esfuerzos.
- Compromiso de tiempo y esfuerzo. Sus dos componentes son: a) la probabilidad de que una persona estime con precisión el tiempo y esfuerzo que le llevará solucionar un

problema, y b) la probabilidad de que una persona esté dispuesta a dedicar el tiempo y esfuerzo necesarios para resolver el problema. (p.8).

De esta forma, se evidencia la relevancia desde identificar el conflicto que se presenta en diferentes momentos en la relación, culminando con el compromiso de tiempo y esfuerzo que se necesita para un manejo de conflicto adecuado. Es fundamental considerar que el conflicto puede ser pequeño o grande, en el segundo caso se requiere la implementación del manejo de emociones, ya que en estas situaciones es cuando más se necesita en la interacción con la pareja.

Ante un posible desacuerdo es crucial saber reconocer lo que se siente y poder controlar los sentimientos, asimismo poder expresar estos de una forma conveniente. En la presente investigación de acuerdo con la habilidad social de manejo de conflicto se dará énfasis en las estrategias implementadas por parte de las parejas de acuerdo con el manejo de conflicto, el proceso de convivencia y la crianza de hijos/as, que son situaciones cotidianas en una relación de pareja.

### **Manejo de conflicto**

Relacionado propiamente con el manejo de conflictos (Cabrera, 2007) afirma que los problemas en las relaciones de pareja o maritales se desarrollan cuando se da una incompatibilidad en los intereses de los integrantes que conforman la pareja, este autor da hincapié en que esta incompatibilidad expone la reciprocidad negativa de la comunicación que tiene la relación. De esta manera, se evidencia que los conflictos son procesos normales que surgen en una relación amorosa, sin embargo, la comunicación es un factor importante que influye en la manera de evitar y resolver los conflictos.

Por otro lado, Pérez (2013) da énfasis en que se debe aprender en las relaciones cuando es el mejor momento para conversar y compartir las diferencias o quejas, estableciendo un tiempo donde ambos estén de acuerdo para dialogar acerca del conflicto. De igual manera, expone la importancia del diálogo, buscando el momento oportuno para conversar, ya que, depende del lugar donde se este y el estado de ánimo en el cual se encuentre las personas para dialogar en pareja.

Asimismo, para manejar un conflicto se requiere de métodos para solucionar las diferencias. Por lo que, Hurtado, Ciscar, y Rubio (2004) indican que las estrategias para el

manejo de conflictos en una pareja involucran ese conjunto de habilidades básicas, como lo es la comunicación, empatía, asertividad y negociación, al tener un abordaje adecuado de estas, permite que se dé una interacción exitosa de la pareja. Además, el manejo de las emociones y el compromiso que se adquiere en la relación, de esta forma facilitando la convivencia y el disfrute de la compañía en pareja.

### **Proceso de convivencia**

Durante la convivencia en pareja pueden surgir diversos conflictos, de esta forma Jaramillo (2021) menciona que en la relación de dos personas existen diferencias para permanecer juntos y hacer de la misma algo funcional. Mediante las estrategias de manejo de conflicto implementadas por parte de cada integrante, favorece a que surjan acuerdos o negociaciones que dirijan a la pareja a resolver sus diferencias y a permanecer junta.

Asimismo, Brito (2021) señala que no todo el tiempo se suele tener una buena convivencia en pareja, pero si se debe tener buenas intenciones e interés de construir una relación armoniosa y dirigirse al crecimiento diario por el bien de la pareja. Además, aunque los conflictos son situaciones normales de toda relación, es importante trabajar en equipo para el manejo de estos.

Por otra parte, con el pasar del tiempo en pareja, se puede consolidar más la relación y adquirir madurez por parte de ambos para la resolución de las diferencias. Lluberes et al. (2017) mencionan que este tipo de persona acepta las críticas, las analiza y evalúa si tiene que mejorar, es capaz de controlar sus emociones, al existir consecuencias de sus actos las acepta sin justificarse mediante excusas.

Ante un conflicto, es importante identificar la responsabilidad de cada persona, para la solución de este. Carmona y Quirós (2023) mencionan que las estrategias que se utilizan para enfrentar los conflictos, no se busca agredir o dejar inconcluso el problema, por el contrario, es tener una actitud positiva para encontrar alternativas en la que ambos lados obtengan un beneficio mutuo.

De esta forma, durante el proceso de convivencia de las personas que se encuentran en una relación es necesario buscar alternativas ante los intereses distintos que dirigen a los conflictos, esto si se desea continuar en pareja y gozar de una relación armoniosa. Relacionado al proceso de convivencia en pareja, en las relaciones de larga duración, uno de los sucesos que

ocurren comúnmente es la crianza de hijos/as. En este proceso pueden surgir diferencias que entre ambos deben solucionar por el bienestar de su familia y de la propia relación.

### **Crianza de hijos**

En el proceso de convivencia de la pareja, surgen situaciones complejas que pueden provocar diferencias entre los integrantes, Ramírez (2004) mencionando a (Brehm, 1985) por su parte, señala que una de las principales fuentes de conflictos matrimoniales, son la variable de los hijos e hijas, esto debido a que surgen tensiones sobre las funciones y responsabilidades que conlleva el ser padres y madres de familia.

Este autor da énfasis que las principales situaciones que generan tensión son el control de la disciplina de los menores, las diferentes filosofías e ideologías en la educación y las distintas expectativas que tienen hacia los hijos e hijas. Por esta razón, se evidencia la importancia para las parejas de resolver eficazmente este tipo de conflictos que puedan surgir en su relación, esto se logra mediante una comunicación fluida que facilita la toma de decisiones y acuerdos.

Relacionado propiamente al papel de la comunicación en la resolución de conflictos, Parra y Rincón (2009) afirman que la comunicación es uno de los elementos esenciales para la solución de conflictos, ya que mediante esta se despejan dudas, aclaran ideas, establecen acuerdos y se toman decisiones. Como se denota en la cita anterior, el diálogo cumple una función esencial en resolver las diferencias que pueden surgir, debido a que cuando se expresa lo que se desea, ambos integrantes de la pareja tienen claridad de lo que quieren y se entienden mejor. Asimismo, el manejo de emociones tiene un papel fundamental en la resolución de conflictos, por lo que se requiere de un control de las propias emociones ante estas situaciones.

### **Manejo de emociones**

El manejo de emociones es una habilidad en la cual la pareja puede gestionar y canalizar de manera adecuada lo que siente, esta habilidad es útil debido a que permite que él o la integrante de la relación pueda controlar sus impulsos y que sea capaz de tomar mejores decisiones en la convivencia de pareja, este concepto Goleman (2008) lo define como un componente esencial en la inteligencia emocional, ya que, al tener una mayor conciencia de uno mismo, esto facilita que el individuo sea capaz de controlar de manera adecuada sus emociones y sentimientos así como adecuarse al momento. Este autor da énfasis en que las

personas que carecen de esta habilidad deben batallar constantemente con las tensiones desagradables, caso contrario al de las personas que poseen un manejo de esta, por lo que, se suelen recuperar rápidamente de los contratiempos de la vida.

Por otra parte, las relaciones que han permanecido juntas durante muchos años es el caso de algunas parejas que han adquirido madurez emocional a través de las diversas vivencias que han experimentado en la relación. Nicuesa (2018) indica que la persona que tiene una madurez emocional posee los recursos para responder de forma asertiva ante los acontecimientos. Por lo tanto, una pareja con una madurez emocional puede tener un adecuado manejo de estas, fortaleciendo y promoviendo una relación de larga duración.

Por otro lado, De la Coba (2016) argumenta que “una pareja emocionalmente sana ambas partes se sienten lo suficientemente libres como para formular abiertamente sus quejas atendiendo al comportamiento del otro y no a su persona” (párr. 10). De esta forma, se evidencia la relevancia que posee el buen manejo de las emociones, como parte fundamental de una habilidad social que se necesita en la pareja.

Otros autores que aportan a esta temática son Mayer y Salovey (1997) los cuales mencionan que en la inteligencia emocional existen cuatro habilidades:

1. Valoración y expresión de las emociones: esta habilidad la describen como la más básica, ya que por medio de esta el individuo es capaz de identificar las emociones propias y las de los demás.
2. Facilitación emocional del pensamiento: la facilitación emocional se encuentra relacionada con el uso de las emociones como una parte fundamental en los procesos cognitivos, debido a que los estados emocionales dirigen la atención hacia la información que resulta importante influyendo en la manera en cómo se enfrenta un problema.
3. Comprensión de las emociones: la comprensión de emociones se refiere al conocimiento del sistema emocional, es decir, que la persona sea capaz de conocer cómo se procesa la emoción a nivel cognitivo y en los procesos de razonamiento.
4. Regulación reflexible de las emociones: la regulación de emociones es la que se relaciona con la capacidad de estar abiertos a los diferentes estados emocionales (positivos o negativos), por lo cual se hace un proceso de reflexión y se

determina si la información que los acompaña es útil, sin reprimir o exagerar la emoción.

Es importante mencionar que el manejo de las emociones es una de las habilidades más necesarias para toda relación amorosa y más complicadas de sobrellevar. Las emociones son inherentes en todo individuo y, tener un adecuado manejo de las emociones se puede llegar a reducir los conflictos que surgen en la convivencia, se atenderán las necesidades presentes en la relación desde el sentir de cada integrante de una forma gestionada.

Además, al tener un manejo de esta habilidad los niveles de satisfacción entre la pareja pueden aumentar significativamente. Como se puede evidenciar, son muchos aspectos que involucran el manejo emocional, en el presente estudio, se dará énfasis en la expresión y gestión de emociones.

### **Expresión de emociones**

En relación con la expresión de emociones, Cassinda, Angulo y Guerra (2017) mencionando a Sánchez-Aragón y Díaz-Loving (2009) la definen como una fuente de señales, que le permite a la persona identificar y comprender las emociones de otro individuo (expresiones faciales, posturas, gestos etc.), esta suele estar ajustada a normas o patrones de origen cultural. Como se puede reflejar en la cita anterior, la expresión emocional, consta de diferentes aspectos que permite que se dé un tipo de comunicación directa o indirecta entre los integrantes que conforman una pareja, es importante que exista una claridad o coherencia entre lo que se siente y lo que se quiere comunicar, para evitar que la otra persona reciba el mensaje distorsionado.

Relacionado con esto, Villavicencio y Jaramillo (2020) citando a Maureira (2011); Solares et al. (2011) señalan que “a su vez la expresión de emociones y sentimientos se caracteriza por la formación y la cultura de cada persona, así como su buen funcionamiento y participación en la relación” (p.59). De esta forma, se puede observar que la expresión de las emociones, el entorno y las experiencias de cada integrante de la pareja, influye en el manejo que tiene de esta y también el nivel de compromiso y responsabilidad que posee en la relación amorosa. Asimismo, para que exista una buena expresión de emociones, es necesario que la pareja de antemano pueda gestionarlas de una forma adecuada.

## **Gestión de emociones**

En el proceso de convivencia de una pareja, desde el inicio de la relación hasta la actualidad, la gestión de emociones es esencial esto por el papel que juegan, ya que brinda en la persona estabilidad emocional. Al respecto Corbin (2016) argumenta que la gestión emocional se refiere a ser conscientes de las emociones que se experimentan en determinado momento, aceptarlas y regularlas si así se requiere, de esta forma adaptándose al ambiente en el que la persona se encuentre. Lo que es necesario en una relación, por lo que a diario las emociones se encuentran presentes en la interacción de los integrantes que conforman la pareja.

Por otro lado, al no poseer estrategias para gestionarlas adecuadamente puede ser un factor que afecte tanto a la persona como a su relación. De la Coba (2016) indica que cuando existe un sobrecargo emocional el mensaje que se recibe se distorsiona, imposibilita responder al mismo de forma racional y se dan respuestas negativas. De esta forma, se muestra la necesidad de aprender o fortalecer dichas estrategias para fomentar una relación funcional.

Relacionado con la gestión de emociones Dueñas (2002) señala que el control de sí mismo, se logra dirigir la vida propia y las relaciones sociales, se necesita la formación del sentido de lo que se hace, donde la persona de acuerdo con su racionalidad planifica su comportamiento y persiste en él. Cualidades que se requieren por parte de las personas que conforman la pareja, para ser aplicadas en las vivencias compartidas.

Es importante mencionar que la etapa de desarrollo es un aspecto fundamental por considerar en el manejo de las diferentes habilidades descritas con anterioridad, puesto que, por medio de las tareas propias de la etapa de desarrollo ocurren eventos significativos que permiten reforzar algunas habilidades más que otras.

## **Etapa de desarrollo**

En la presente investigación la población con la cual se pretende trabajar son adultos que comprenden edades de 40 a 55 años aproximadamente, esta etapa es denominada como adultez media, Erickson (2000) la asigna como el séptimo estadio del ciclo vital del ser humano, nombrado como generatividad vs autoabsorción y estancamiento, este estadio abarca la procreatividad, la productividad y la creatividad siendo la virtud principal el cuidado y el amor. Si no se cumplen con las tareas propias de la etapa de desarrollo al no lograr la generatividad, surge un sentimiento de estancamiento el cual imposibilita la eficacia y eficiencia en el amor.

Por lo que, las parejas que se encuentran en este estadio están en su mayoría cumpliendo la tarea generacional como lo es cultivar el poder de la próxima generación mediante el cuidado de los propios hijos e hijas.

En esta etapa como se mencionó anteriormente el amor es una de las virtudes esenciales en la persona en la edad adulta, las relaciones amorosas van evolucionando con el paso del tiempo y los ciclos vitales que se atraviesan. Mallor y Villegas (2012) mencionan que una pareja se forma para dar respuesta a una serie de necesidades humanas, donde uno de los principales objetivos es la reproducción. Esto suele darse mediante un compromiso como lo es el matrimonio, con el fin de asegurar una fuente de afectividad y fidelidad sexual. Pero además de esto, también viene a cubrir las necesidades personales como la compañía (no estar solo) y la solidaridad (apoyo mutuo).

Estos mismos autores dan énfasis en que anteriormente las relaciones de parejas se estructuraban en función a los roles asignados según el sexo, con el fin principal de procrear y educar hijos, en la actualidad estos roles han evolucionado, dando lugar a que no deben existir diferencias entre ambos integrantes y tampoco el tener una pareja no puede ser un espacio limitante en cuanto a las posibilidades de expansión o realización de cualquiera de las dos personas.

Así que, según lo descrito anteriormente se denota la relevancia de cumplir con esta tarea evolutiva propia de la adultez. Cabe destacar que cuando la pareja pasa por los diferentes procesos (convivencia, procreación y crianza de infantes) ocurren cambios significativos en lo que respecta a su relación amorosa. Además de estos cambios a nivel social, también van ocurriendo de manera progresiva cambios a nivel físico y psicosociales que se describirán a continuación:

En los cambios a nivel físico, las personas que se encuentran en esta edad pueden presentar cambios significativos, esto influenciado en gran medida con el estilo de vida del individuo en las etapas anteriores y en la actual. Algunos de los ejemplos son los cambios fisiológicos que pueden estar derivados del envejecimiento biológico, la composición genética y factores que se relacionan con las conductas del individuo influyendo en un cambio físico. Papalia, Duskin y Matorell (2012) mencionan la importancia de buenos hábitos desde edades tempranas que pueda contribuir a un estado de salud idóneo o reducir la presencia de síntomas de composiciones genéticas. Asimismo, estos autores señalan que existen cambios a nivel

visual, ya que se presenta problemas de la vista a medida que la edad avanza, por lo que, existe una pérdida de la agudeza visual en cuanto a la nitidez de la visión.

Además de esto, se presentan cambios a niveles corporales por lo que Papalia et al. (2012) mencionan la existencia de variaciones en la piel, ya que pierde tersura y suavidad, además el cabello se adelgaza y se encanece por la baja producción del pigmento de melanina. Asimismo, estas autoras indican que existe pérdida en la densidad ósea por la absorción de calcio. Se evidencia que con la llegada a este estadio y la cercanía a la etapa tardía se comienzan a presentar diversos cambios en el desarrollo físico como los mencionados, entre otros. Estos cambios pueden influir de manera significativa en la autoestima de la persona y por ende en sus relaciones de pareja.

Propiamente en el desarrollo psicosocial en la adultez intermedia se dan diversos cambios. Papalia, Wendkos y Duskin (2010) argumentan que ocurren diferencias en la personalidad y en los estilos de vida de las personas que atraviesan esta etapa, ya que entre los 40-45 años se da la crisis de la mitad de la vida. Ocurren diferentes preocupaciones, en esta edad existen prioridades diferentes a las presentes en las etapas anteriores. Respecto a su vida social se da una reestructuración en los roles sociales, debido a esto en esta edad las personas atraviesan diferentes cambios como despedir a los hijos e hijas que salen del hogar, convertirse en abuelos, cambiar de trabajo, a la larga el retiro (pensionarse).

Sin embargo, es importante mencionar que en la actualidad estos estilos de vida son más diversos borrando las antiguas definiciones del reloj social, esto se refiere claramente a que cada vez es más común que las personas deciden no concebir hijos o hijas, o hacerlo en edades más tardías. La etapa de desarrollo es un aspecto importante que considerar en las relaciones de pareja, así como la interacción entre ambos integrantes. Anudado a esto Bandura describe en la teoría social del aprendizaje que por medio de la observación e interacción con otras personas se obtienen nuevos aprendizajes.

### **Teoría del aprendizaje**

La teoría social del aprendizaje fue desarrollada por el psicólogo Albert Bandura, esta teoría se centra en que la observación, el modelaje y la interacción social juegan un papel fundamental en el aprendizaje de las personas, Smith y Berge (2009) mencionan que esta teoría combina el esfuerzo conductista y la psicología cognitiva para poder analizar los aprendizajes y los comportamientos. También estos autores mencionan que Bandura hace énfasis en cómo

el sistema personal controla el aprendizaje basado en los procesos de atención, experiencias y las habilidades que estos emplean para tratar con las experiencias cotidianas.

En cuanto a las habilidades y su relación con el aprendizaje Bandura (1977) menciona lo siguiente, “estas habilidades se aprenden a través de experiencias interpersonales directas o vicarias, y son mantenida y/o modificada por las consecuencias sociales de determinado comportamiento” (p.14). Como se puede evidenciar en la cita anterior las habilidades también se pueden aprender a través de aquellas experiencias y convivencia en el entorno con la pareja, por lo que al vivir juntos por un tiempo determinado mediante la observación y el modelaje desarrollan habilidades que antes no tenían, construyendo de esta forma un proceso continuo de mejora.

Como afirma Acosta (2018) según Bandura el único requisito para que el aprendizaje se pueda dar, es por medio de la observación y de esta forma se puedan desarrollar conductas. Además, esta misma autora describe que según esta teoría el comportamiento, una persona no lo aprende únicamente por sí misma, si no que aprende indirectamente (vicariamente) por medio de la observación y representación simbólica de otras personas y situaciones, en donde la experiencia influye en ese proceso de aprendizaje.

Por todas las razones expuestas anteriormente, si un integrante de la pareja tiene más desarrollada la habilidad de comunicación, la otra persona a través de la interacción que sostienen podrá integrar y aprender de esta habilidad para implementarla en la relación con su pareja y posiblemente con otras personas. Es así, como cada miembro que conforma una relación sentimental puede aprender del otro y viceversa, así como del contexto que los rodea a ambos. Desde una perspectiva similar pero basada en el ambiente familiar previo el Dr. Bowen (1989) enfatiza en cómo la familia de origen puede influir en los comportamientos de las futuras relaciones sentimentales.

### **Teoría de Bowen**

El autor de esta teoría desde una perspectiva sistémica visualiza a la pareja como una unidad emocional, en la cual los comportamientos de todos los miembros terminan afectando de una u otra forma a toda la familia. Además, se menciona que hay personas que suelen sentirse desconectadas con su familia y otras que están tan unidas profundamente que parece que vivieran en una misma piel emocional.

Vargas, Ibáñez y Hernández (2013) mencionando a Bowen (1989) describen que el elemento de la diferenciación que es uno de los postulados más importantes para comprender las encrucijadas de la intimidad en parejas, en cierta parte cada miembro necesita sentir que son seres individuales con sus propias creencias y valores, pero al mismo tiempo son miembros que pertenecen a un sistema (familia, pareja, grupo) en el cual la individualidad y la conexión emocional se encuentran inmersos.

Por otra parte, un dato sumamente importante que destaca Bowen (1989) es que el individuo lo que aprendió en la infancia relacionado a sus experiencias previas y el contexto familiar en el que estuvo, con ese conocimiento construido llega a establecer una relación de pareja y posteriormente un matrimonio, mezclándose con el aprendizaje de su pareja, adaptándose y formando un nuevo estilo de comportamiento que, a su vez, transmitirá a sus hijos e hijas. De esta forma, se puede evidenciar que en la pareja se da un proceso de construcción, ya que ambos integrantes al cambiar de sistema familiar deben adaptarse a ese proceso de convivencia e intercambiar conocimientos y aprendizajes que tienen ambos.

Este mismo autor Bowen (1989) menciona que en una relación de pareja hay diferentes tipos de diferenciación, el primer grupo se refiere a aquellos que tienen bajos niveles de diferenciación en donde los sujetos tienen una falta de sí mismo propio y desarrollado, por lo general estas personas tienden a establecer relaciones dependientes emocionalmente con altos niveles de ansiedad ante la distancia o separación, se debaten entre las necesidades de dependencia y el temor por el abandono, las relaciones de pareja suelen ser ambivalentes, fusionadas y dependientes. El segundo grupo es el que tiene altos niveles de diferenciación, este tipo de personas podrán integrar sus necesidades de individuación y conexión emocional. Estas serán capaces de tener autonomía y una profunda conexión emocional, además este tipo de relaciones de pareja estará basado en el crecimiento de sí mismo, en la generosidad y equidad.

Toda esta información mencionada es de gran utilidad para la labor orientadora, ya que por medio de estos conocimientos se puede aportar a la disciplina y al ser humano en las diferentes etapas evolutivas.

## **Aporte desde la disciplina de Orientación**

La Orientación es una disciplina con bases científicas que aporta desde diferentes perspectivas al ser humano en las distintas etapas de desarrollo. Guevara (2014) por su parte, la define:

Como el cuerpo de conocimientos teóricos, epistemológicos, procesos metodológicos e instrumentales, que fundamentan la planificación, el diseño, la aplicación y la evaluación de las intervenciones profesionales, las cuales tienen como finalidad favorecer el desarrollo y el cambio positivo en las personas a lo largo de su vida, en los aspectos cognitivo, emocional, social, moral, vocacional, profesional, laboral, familiar, entre otros. (p.12)

Como se puede evidenciar en la cita anterior la Orientación es una disciplina que se encarga de realizar intervenciones en pro del desarrollo de las personas, abarcando las diferentes áreas del ser humano, con el fin de contribuir en su bienestar. Por su parte, Inocêncio (2017) mencionando a Vélaz (2002) da énfasis que en la labor orientadora uno de los principios fundamentales es el de desarrollo, este se basa en el proceso de acompañamiento del ser humano a lo largo de las etapas evolutivas que cada vez son más complejas, con el fin de promover el bienestar integral de cada persona.

El Colegio de Profesionales en Orientación (2022) menciona que esta profesión tiene el propósito de contribuir al desarrollo integral de los seres humanos, basada en los principios de prevención e intervención. Describiendo los elementos mencionados anteriormente, Cuadra, Mata y Quesada (2021) afirman que las personas profesionales en Orientación actúan como agentes preventivos, fomentando el desarrollo de competencias, habilidades y valores; con el fin de brindar recursos que actúen positivamente en su bienestar personal y social.

En el plano propio de la labor de la Orientación en la temática de relación de pareja, el profesional en orientación fomenta el desarrollo de competencias y habilidades con el fin de que las personas se sientan bien consigo mismas. Esto mediante un proceso de aprendizaje de las experiencias, sentimientos y pensamientos. Es decir, las personas profesionales en esta área tienen conocimientos y recursos para trabajar con diferentes poblaciones y más estrechamente relacionadas con las habilidades sociales. Por esta razón, Vargas (2014) menciona un objetivo importante es contribuir en el crecimiento y la autorrealización del individuo, con el fin de que el sujeto se entienda mejor a sí mismo, su conducta y la relación con las personas. Además,

que por medio de todo esto logre asumir responsablemente las tareas de la etapa de desarrollo en la cual se encuentra en pro de su crecimiento y madurez emocional con el propósito de promover un adecuado desarrollo integral.

Por lo tanto, el papel de la persona profesional en Orientación es sumamente importante en la temática por desarrollar, ya que por medio de las habilidades sociales se busca comprender cómo influyen estas en el proceso de fortalecimiento de las relaciones de parejas. Puesto que, una persona al estar más consciente de sus propias capacidades, habilidades y sentimientos puede tener relaciones más sanas y satisfactorias con las personas que lo rodean.

## Capítulo III

### Marco metodológico

#### Paradigma de investigación

El paradigma en el cual se fundamenta el presente estudio es el naturalista, ya que a través de este tipo de investigación “más que aportar explicaciones de carácter causal, intenta interpretar y comprender la conducta humana desde los significados e intenciones de los sujetos” (Schuster, et al., 2013, p.121). Por lo que, el propósito es comprender cómo es que, a lo largo de la relación de pareja, las personas participantes han podido fortalecer ciertas habilidades sociales de acuerdo con los significados atribuidos, es decir, se considera el significado de cada uno de los participantes de la pareja, de esta forma comprender el fenómeno que se estudia.

Además, desde este paradigma, durante las interacciones se da un intento de profundizar en casos particulares (Bisquerra, 2014). Es decir, se toma en consideración la perspectiva de las parejas respecto al tema investigado, esto mediante la interacción de las personas investigadoras con la población participante, para profundizar en las vivencias de cada una de las relaciones, eso con el fin de comprender el contexto y las experiencias de cada persona en su relación de pareja.

Por otro lado, desde la premisa epistemológica, Gurdíán (2007) menciona que el modelo de relación que selecciona la persona investigadora para relacionarse con lo investigado. Es decir, la relación entre las personas que investigan y las parejas del estudio, se busca que sea cercana, con el propósito de conocer a profundidad la realidad de cada pareja a partir de las experiencias que han tenido en su convivencia para aprender y fortalecer las habilidades sociales.

De acuerdo con la premisa ontológica según Gurdíán (2007, p.66) menciona que “se pretende entender la naturaleza de la realidad investigada” es decir, se busca entender el fenómeno que se estudia, esto desde las distintas realidades de cada persona, por lo que cada pareja es distinta, ya que esto depende de las experiencias previas de cada una de las personas participantes que llegan a mezclarse con el de su respectiva pareja y la forma de fortalecer habilidades puede diferir de una relación a otra.

Respecto al supuesto axiológico, González (2008) da énfasis que este supuesto toma en consideración el valor que se le atribuye a la actividad investigativa, así como el asunto investigado considerándolo valioso, importante e interesante para el estudio, por esta razón la persona investigadora asume un rol neutral, sin juicios de valor que le permita respetar a la persona participante a lo largo del proceso investigativo. Esto con el propósito de llegar a comprender las experiencias de las parejas participantes en relación con las habilidades sociales.

En el supuesto metodológico, Gurdían (2007) lo define como los diferentes procedimientos y selección de fuentes de donde se va a obtener la información. En la investigación se implementan técnicas e instrumentos de origen cualitativo que se caracterizan por ser abiertas y flexibles, con el fin de que se dé una mayor profundidad al estudio. Debido a las características propias del paradigma naturalista, el enfoque implementado en el presente trabajo es de origen fenomenológico, el cual se describe en el siguiente apartado.

### **Enfoque de investigación**

Debido al tipo de estudio se considera pertinente abordar la investigación desde un enfoque fenomenológico, Fuster (2019) menciona que este enfoque surge como respuesta al radicalismo de lo objetable, por esta razón se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, respecto a un suceso específico y cómo esto se observa desde la perspectiva de las personas participantes de la investigación. Asumiendo de esta manera el análisis de los aspectos más complejos de la vida humana.

Por su parte, Figueiredo mencionado por Moreira (2009) resalta que la fenomenología considera el sentido de la comprensión del individuo tomando en cuenta su mundo, que da sentido a sus actos y experiencias conscientes en el proyecto de vida que se relaciona con sus acciones. Por esta razón, se considera el contexto de cada persona participante, así como las experiencias personales en torno a las habilidades sociales y a su relación amorosa, que han mantenido o desarrollado con el pasar de los años con su pareja.

En una línea de investigación similar, Álvarez y Jurgueson (2009) resaltan que la fenomenología se caracteriza por centrarse en la experiencia personal y da énfasis en el tiempo vivido y la experiencia humana, es decir, considera que las personas están vinculadas en su propio mundo mediante las vivencias personales. De acuerdo con lo mencionado, la aplicación

de este enfoque en la presente investigación pretende tomar en cuenta todos los elementos anteriores con el fin de comprender holísticamente al sujeto de estudio.

Por otra parte, es importante mencionar que este enfoque se encuentra relacionado estrechamente con el paradigma y el método seleccionado en la presente investigación. Giorgi y Giorgi mencionado por Davidsen (2013) resaltan que el objetivo del estudio cualitativo y la fenomenología es tratar con las experiencias y significados “captando lo más fielmente posible la forma en que se experimenta el fenómeno dentro del contexto en el que tiene lugar la experiencia” (p.320), a través de diferentes métodos que permitan por medio de descripciones y narraciones analizar los diferentes mundos vividos, por lo mencionado anteriormente, dicho enfoque permite que se responda el problema de investigación y los propósitos propuestos que busca analizar las vivencias de diferentes parejas por medio de las experiencias personales. Esto responde a la característica de dicho enfoque que busca comprender los significados y percepciones de los sujetos de investigación.

Relacionado propiamente con las recomendaciones para implementar dicho enfoque Husserl mencionado por Flores (2018) afirma que todo ser humano tiene sus propios juicios e ideas generados por las experiencias de vida, sin embargo, con el objetivo de que la persona investigadora pueda conocer la esencia de lo estudiado. Este autor Husserl menciona que para acceder a la experiencia subjetiva de la persona participante en la fenomenología es necesario que se dé un proceso de descripción del fenómeno en el que se describe la experiencia vivida y el significado de la persona. De esta manera, no se busca obtener explicaciones sobre porqué lo hizo, sino se da énfasis en el cómo lo hizo, como lo experimentó y cómo lo interpreta. Por lo tanto, se deben evitar los juicios de valor, ya que, estos son los juicios propios que se tiene acerca del fenómeno estudiado y la tercera regla que consta de la horizontalización, que busca una fusión entre la persona y el objeto mediante la descripción de la experiencia consciente y evitar los prejuicios de jerarquía referente a los objetos descritos.

Estrechamente relacionado con el enfoque, el método que mejor se acopla a este, es el cualitativo, el cual se encuentra descrito en el siguiente apartado.

## **Tipo de estudio**

### **Método**

El método cualitativo es el pertinente para desarrollar el presente estudio. Relacionado a este, Maanen citado por Álvarez, Camacho, Maldonado, Trejo, Olgún y Pérez (2014) lo describen como una “serie de métodos y técnicas con valor interpretativo que pretende describir, analizar, descodificar, traducir y sintetizar el significado, de hechos que se suscitan más o menos de manera natural” (parr.2). Como se puede observar este método le permite a la persona investigadora conocer profundamente a las personas participantes de estudio en los diferentes contextos en los que se desenvuelven, dando importancia a sus significados e interpretaciones personales. En el campo propio de esta investigación este método es el más apropiado de implementar debido a las características propias del estudio que tiene como énfasis profundizar en las vivencias de las personas participantes.

Por otra parte, los autores Taylor y Bogdan (1987) señalan que por medio del método cualitativo se producen datos descriptivos mediante las propias palabras de las personas participantes, ya sean verbales, escritas o por medio de la conducta observable. De esta manera, las experiencias y vivencias de cada persona cumplen un rol fundamental como fuente de conocimiento e información para profundizar en lo vivido por las personas participantes.

Asimismo, es importante recalcar que autores como Hernández, Fernández y Baptista (2014) afirman que se recomienda utilizar el método cualitativo cuando el tema de estudio ha sido poco explorado o no se han realizado investigaciones en algún grupo social específico. Esto se puede relacionar con el presente estudio, ya que la información previa de otras líneas de investigación similares a esta es escasa. Debido a esto, se corrobora que dicho método es el más adecuado según el tipo de investigación y las características propias del estudio descritas anteriormente.

Seguidamente, es importante mencionar que el diseño implementado en la investigación es del tipo narrativo que se detalla a continuación.

### **Diseño**

El diseño desde el cual se fundamenta la presente investigación es el narrativo, por lo que Arias y Alvarado (2015) mencionan que, narrar se define como poner lo vivido en palabras, mediante ideas y emociones, llenar de sentido la propia experiencia con una serie de sucesos,

que da respuesta a la parte lógica y subjetiva. De esta forma, se desea profundizar en el significado que las parejas le atribuyen al fenómeno de estudio. Ya que, tratándose de relaciones sentimentales, es inevitable que no existan sentimientos y emociones encontradas durante el proceso, las experiencias narradas pueden traer consigo este conjunto de sensaciones.

De la misma forma, Driessnack, Sousa y Costa (2007) argumentan que en este tipo de diseño la persona investigadora analiza la vida de los individuos en relación con sus experiencias. Además, estos mismos autores señalan que las investigaciones con un diseño narrativo tienen como propósito principal escuchar a las personas participantes y preguntar acerca de sus vivencias. Debido a esto, en el presente estudio, el objetivo inicial es identificar y escuchar atentamente, las vivencias y experiencias que han tenido como pareja en relación con el fortalecimiento de las habilidades sociales. De la misma forma, es importante resaltar que se deben considerar las perspectivas de cada participante, puesto que, los significados pueden diferir de una pareja a otra.

Por otro lado, este diseño genera información acerca de las propias vivencias, como primer paso describirlas y posteriormente analizarlas (Salgado, 2007). Esta información se pretende conseguir por medio de entrevistas realizadas a las parejas participantes, ya que desde este diseño la entrevista es esencial como técnica de generación de información.

Asimismo, es importante señalar que los estudios narrativos se dividen según Mertens citado por Salgado (2007) en:

(1) de tópicos (enfocados en una temática, suceso o fenómeno); (2) Biográficos (De una persona, grupo o comunidad; sin incluir la narración de los participantes “en vivo”, ya sea porque fallecieron o no recuerdan a causa de su edad avanzada o enfermedad, o son inaccesibles); (3) Autobiográficos (de una persona, grupo o comunidad incluyendo testimonios orales “en vivo” de los actores participantes) (p.73).

En la generación de la información desde el diseño narrativo se toma en cuenta acontecimientos pasados como presentes, en la investigación se aborda un estudio del tipo tópico, ya que la temática se enfoca en las habilidades sociales y cómo éstas influyen en la convivencia y duración de la relación. Por esta razón, es fundamental los testimonios de los acontecimientos como el significado atribuido, por parte de las personas involucradas.

## **Participantes del estudio**

En el estudio, la principal fuente de información son las personas participantes estas se pueden definir como aquel conjunto de individuos que tienen características comunes observables en un lugar y en un momento determinado (Widgodski, 2010). Debido a las características propias del paradigma y de la investigación, cuyo objetivo es profundizar en las experiencias y vivencias de las parejas que sean parte del estudio, se plantea trabajar con 8 personas. Dado que, como afirma Mejía (2000) la investigación cualitativa opera con un número reducido de casos, ya que el fin principal es la profundidad del conocimiento del objeto de estudio según las características de interés por parte de quien investiga.

La elección de las personas participantes se realizará bajo el tipo de participantes voluntarios. González (2017) menciona que este tipo de selección se aborda de manera casual donde los individuos acceden voluntariamente a participar en un estudio que profundiza en las experiencias de un tema determinado. Para la selección de las personas participantes, primeramente, se comunicó con una persona profesional en Orientación, con el fin de contactar a las posibles parejas que tengan disponibilidad para ser parte del estudio. El profesional nos facilitó un contacto el cual invitó a parejas participantes de diferentes centros educativos a formar parte de la investigación de forma voluntaria tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

Dado el tema por abordar y las características propias del paradigma como criterios de inclusión se definieron los siguientes: la cantidad mínima de personas participantes del estudio son de 4 parejas (8 personas) con edades entre los 40-55 años, con una duración aproximada de 10 años o más de convivir. Esta cantidad de participantes responde a lo mencionado por Mejía (2000) que el tipo de investigación cualitativa se opera con casos reducidos para profundizar en ellos, además autores como Sandín (2003) recomiendan trabajar desde un enfoque fenomenológico un mínimo de cinco participantes para profundizar en las experiencias vividas de estos.

Para la presente investigación se han planteado como criterios de exclusión, los siguientes: Primeramente, no se abordará el estudio con parejas que tengan menos de diez años de convivencia, esto debido a que el propósito de la investigación es analizar, cómo las habilidades sociales han contribuido en la duración de su relación. Además, no se tomarán en cuenta parejas que no tengan hijos o hijas, esto debido a que la crianza de hijos(as) es una de

las principales causas que existan desacuerdos en una relación, por esta razón se pretende analizar el manejo de conflicto, ante estas situaciones.

A continuación, se presenta la información, de las personas participantes del presente estudio y sus respectivas características:

Tabla 1. *Información de las parejas Participantes*

<b>Pareja</b>	<b>Participante</b>	<b>Edad</b>	<b>Ocupación</b>	<b>Años de convivencia</b>	<b>Hijos (as) en común</b>
Pareja 1	A	43 años	Docente		
	B	42 años	Display de productos	24 años de casados	2
Pareja 2	A	47 años	Directora de centro educativo	25 años de casados	2
	B	50 años	Agente de ventas		
Pareja 3	A	54 años	Docente	10 años de casados	1
	B	55 años	Abogado		
Pareja 4	A	47 años	Estudiante de Licenciatura	22 de casados	1
	B	47 años	Administrador de empresas		

*Fuente:* creación propia

### **Temas a explorar**

En el presente apartado se realiza una conceptualización de los temas a explorar, los cuales son el manejo de conflictos, el manejo de emociones y la habilidad de comunicación en

parejas. Estos temas por explorar surgieron de los propósitos de la investigación, además cada una posee sus respectivas unidades de temáticas que de igual forma se conceptualizan a continuación:

## **Tema a explorar 1**

### **Habilidades de manejo de conflictos**

Para efecto de la investigación se entiende el manejo de conflictos como, la habilidad de identificar que existe un conflicto y estar dispuesto por ambas partes en generar alternativas de solución, de forma que mejore o fortalezca la relación (Beavers y Hampson, 1995). Este tema por explorar se divide en las siguientes:

### **Unidades temáticas**

- **Manejo de conflictos:** el manejo de conflicto se define como un conjunto de estrategias y actividades que se ponen en práctica con el fin de prevenir y sobrellevar las tensiones que pueden surgir como consecuencia de un conflicto (Prado,2014).
- **Crianza de hijos/as:** se define como la forma en que se da la crianza o la educación de los hijos e hijas, que esta acción puede ser una responsabilidad compartida donde existen acuerdos o diferir en ciertos aspectos. De igual forma, la toma de decisiones en relación con la crianza de los hijos/as se puede definir por roles en creencia de las perspectivas de género (Torres et al., 2008).
- **Proceso de convivencia:** es un proceso de intercambio de informaciones y vivencias, en el que existen intereses, afectos, actitudes de roles y otros aspectos que se dan en la convivencia. De igual manera pueden surgir diferencias o tensiones en el transcurso de este proceso. Estas circunstancias hacen que en la convivencia puedan ocurrir conflictos, pero, a la misma vez, se convierte en un lugar de entrenamiento para aprender a manejar o solucionar los conflictos (Barquero, 2014).

## **Tema a explorar 2**

### **Manejo de emociones**

Para efectos de la investigación se entiende la habilidad de manejo de emociones como la capacidad de regular voluntariamente la expresión de las emociones, es decir, controlar, dirigir y determinar el curso, al tener manejo de estas y desarrollar estrategias que permitan

tener un mayor control de las emociones contribuye positivamente a la resolución de conflictos y a la comunicación asertiva en pareja (Chirino y Hernández, 2015). En relación con este tema a explorar se divide en las siguientes:

### **Unidades temáticas**

- **Expresión de las emociones:** la expresión de las emociones consiste en que se puedan percibir los estados emocionales propios asumiéndolos como tales y lograr expresarlos convenientemente, es decir, lograr comprender la naturaleza de los diferentes estados emocionales (Cerezo, Ortiz y Cardenal, 2009).
- **Gestión de las emociones:** esta se define como la conciencia y el manejo de la emoción en las diferentes situaciones en las cuales se desenvuelve una persona. Al tener una correcta gestión facilita la expresión de las emociones y evita que se generen conflictos innecesarios (Cornejo, 2022).

### **Tema a explorar 3**

#### **Habilidad de comunicación en parejas**

En relación con esta temática a explorar se define como el proceso de producir, emitir y procesar los diversos mensajes verbales y no verbales que permiten compartir significados entre personas que mantienen y modifican las pautas de interacción durante las relaciones sociales y personales (Villanueva et al., 2012). En relación con este tema a explorar se divide en las siguientes:

### **Unidades temáticas**

- **Comunicación asertiva:** capacidad de interactuar y expresar las necesidades a la otra persona mediante un comportamiento espontáneo, honesto y directo que no busca herir ni perjudicar a los demás, asimismo incluye respetar los derechos, opiniones y sentimientos propios como el de la otra persona (Ardita et al., 2019).
- **Proceso de comunicación:** este tipo de proceso se da entre emisor y receptor, para que esto se logre es fundamental tener en cuenta que intervienen diversos elementos importantes, como el mensaje que se quiere transmitir y la participación de dos o más personas que lleven a cabo ese proceso de comunicación (Peiró, 2020).

## **Técnicas e instrumentos de generación de la información**

Con el fin de generar la información necesaria para el desarrollo de la presente investigación, se aplican técnicas e instrumentos como la entrevista semiestructurada y las frases incompletas que se describen a continuación.

### **Entrevista semiestructurada:**

La entrevista según Tonon (2010) es un encuentro entre el emisor y el receptor, en el cual la persona investigadora articula palabras lo menos posible y se limita a estimular al sujeto entrevistado a que él mismo hable. Por otra parte, este mismo autor señala que en la entrevista semiestructurada, las personas investigadoras ofrecen a la persona entrevistada plena libertad de expresión, posibilitando que se resalte su punto de vista, que es de interés en la investigación, así como la perspectiva de la persona y el significado que le atribuye al fenómeno de estudio.

Mediante la entrevista, se busca profundizar en las vivencias de la relación de pareja que les ha permitido reforzar ciertas habilidades, por lo que es necesario una flexibilidad en la entrevista para adaptar las preguntas de ser necesario y generar la información que se requiere en el estudio. De esta forma, Lopezosa (2020) menciona que las entrevistas del tipo semiestructurada, se puede interactuar y adaptar a las personas entrevistadas y a sus respuestas, ya que son entrevistas más dinámicas, abiertas y flexibles, por lo que permiten una mayor generación de información.

Por otra parte, es importante mencionar que la entrevista tiene diferentes fases o procesos para ejecutarse eficazmente. En la primera fase denominada preparación según (Díaz et al., 2013) es el momento en el que se plantean los propósitos de la entrevista, se redacta la guía de preguntas y se planifica la convocatoria de las personas; en la segunda fase de apertura estando en la sesión se mencionan los propósitos de la entrevista, la duración de esta y se solicita el consentimiento para grabar la conversación; en la tercera fase de desarrollo es el espacio en el cual se realiza el intercambio de información y se aplica la guía de preguntas, en la cuarta fase de cierre se realiza una síntesis de lo conversado en la sesión para que las personas participantes profundicen y expresen sus ideas de lo mencionado y se brinda un agradecimiento por la participación en el estudio.

La entrevista consta de 17 preguntas, dividida en cuatro partes, la I parte datos personales, II parte habilidad de comunicación en parejas compuesta por las preguntas que van

de la 1-5, III parte estrategias para el manejo de las emociones, con preguntas que van de la 6-10 y la IV parte manejo de conflicto compuesta por preguntas de la 11-17. Es importante destacar que el instrumento fue elaboración propia de las personas investigadoras, para darle validez al mismo, se sometió a un proceso de validación, la cual contó con la participación de tres docentes del área de Orientación.

### **Frasas incompletas:**

Las frases incompletas es un instrumento que permite a las personas responder mediante palabras u oraciones, que posteriormente es analizada por las personas investigadoras. De acuerdo con esto Calzada (2004) indica que es una estructura de oraciones cortas que la persona entrevistada debe responder en base a sus propias ideas, conocimiento, sentimientos, emociones, temores, vivencias, entre otros. De igual manera, este mismo autor señala que debido a las características este instrumento se le considera como una técnica proyectiva verbal, siendo los estímulos estandarizados. Ya que todas las personas a las cuales se les está aplicando este instrumento se les presenta las mismas oraciones.

Por su parte, Zorrilla y Mazzitelli (2021) mencionando a Sacks y Levy (1967) dan énfasis en que la técnica de frases incompletas funciona como un disparador, que permite profundizar en una temática en particular. Por lo que, la selección del contenido se elige de forma cuidadosa según los fines del estudio y los intereses de las personas participantes. Por tal motivo las frases incompletas es un instrumento que contribuye a cumplir con los propósitos de la presente investigación.

Asimismo, Fatelevich y Tonin (2021) resaltan que las frases incompletas son herramientas útiles que pueden aplicarse en diferentes ámbitos, por esta razón se considera que es flexible, ya que, puede adaptarse según las necesidades del investigador. Se pueden realizar cambios de acuerdo con los propósitos y a la cantidad de personas participantes, debido a que, se puede aplicar individual o grupalmente.

El presente instrumento consta de 14 enunciados que se divide en dos partes, la I parte datos personales y II parte las frases incompletas, las cuales se dividieron de la siguiente manera: manejo de conflicto que compone de la frase 1-6, manejo de emociones de la 7-11 y comunicación integrada por las frases 11-14. Este instrumento, al igual que la entrevista fue elaboración propia, el cual tuvo el mismo proceso de validación, debido a que fue revisado y aprobado por tres profesionales de la carrera de Orientación.

## **Estrategias metodológicas**

En relación con la información que se genera mediante las técnicas de entrevista y las frases incompletas dirigida a las parejas participantes del presente estudio, se llevan a cabo procesos para el tratamiento de la información, esto con el fin de dar respuesta a los propósitos planteados en la investigación.

Primeramente, la selección de las personas participantes se dio a través de una persona profesional en Orientación, que contactó a posibles parejas de diferentes centros educativos que tuvieran la disposición y cumplieran con las características para ser partícipe del presente estudio. El primer contacto que se obtuvo con las parejas fue mediante una llamada en la cual se explicaron las estrategias e instrumentos que se iban a ejecutar.

Posteriormente en el momento de aplicar cada una de las técnicas, se grabaron las sesiones con el consentimiento previo de las parejas participantes. Esto se dio con el objetivo de transcribir la información como fue expuesta y facilitar el proceso de transcripción. Además, se prosiguió con la codificación, donde se procuró encontrar temas que se relacionen con los propósitos planteados. Asimismo, se procede a señalar lo indicado por cada pareja participante, fundamentado con la teoría y el criterio como personas investigadoras. A partir de este proceso se encontraron coincidencias, diferencias e intersecciones en el presente análisis con la información obtenida.

## **Método de análisis**

Para el método de análisis del presente estudio se implementa el enfoque de los autores Taylor y Bodgan (1990) estos mismos resaltan que su enfoque “se orienta hacia el desarrollo de una comprensión en profundidad de los escenarios o personas que se estudian” (p.159), por las características propias de este enfoque, paradigma y el tipo de estudio. Mediante este, se pretende dar respuesta al problema de investigación y los propósitos planteados, es decir, analizar y comprender a profundidad las vivencias de las parejas participantes y las habilidades sociales que han fortalecido en este proceso.

Primeramente, este enfoque se encuentra compuesto por tres fases, el descubrimiento que consta de identificar y desarrollar los diferentes temas, conceptos y preposiciones, la codificación que inicia cuando se genera la información e incluye los diferentes procesos de codificación y el refinamiento de la comprensión del tema estudiado y la fase final de la

relativización de la información que consiste en comprender la información obtenida en los contextos en los cuales fueron generados, a continuación se describirán con mayor profundidad (Taylor y Bogdan, 1990).

La primera fase nombrada como descubrimiento, Taylor y Bogdan (1990) mencionan que, en esta, se debe aprender a buscar los diferentes temas examinando la información en los distintos modos posibles, se requiere que la persona investigadora se familiarice íntimamente con la información obtenida por esta razón, estos autores recomiendan lo siguiente.

1. Lea repetidamente la información generada: Se reúnen las notas de campo, transcripciones, documentos y otros materiales y se leen rigurosamente.
2. Siga la pista de temas intuiciones, interpretaciones e ideas: Se registran las ideas importantes que surjan durante la lectura y la reflexión de información.
3. Busque los temas emergentes: Buscar en la información obtenida (temas de conversación, significados, sentimientos, dichos y proverbios populares) con el fin de buscar los significados más profundos.
4. Elabore tipologías o esquemas: Al realizar tipologías o esquemas pueden ser útiles para identificar temas, conceptos o teorías.
5. Desarrolle conceptos y proposiciones teóricas: La persona investigadora mediante la descripción de la información pasa a la interpretación a través de los diferentes conceptos y proposiciones.
6. Lea el material bibliográfico: La persona investigadora deberá de haberse familiarizado con la literatura y los marcos teóricos pertenecientes a su investigación, por esta razón se deben comprometer con las teorías que fundamentan su investigación.
7. Desarrolle una guía de la historia: La guía de la historia es útil para orientar el análisis. Responde a la pregunta: ¿Sobre qué trata este estudio?

En la segunda fase nombrada codificación, Taylor y Bogdan (1990) mencionan que este es un modo sistemático en donde se pueden desarrollar y refinar las interpretaciones, por lo incluye el proceso de reunir y analizar la información, temas, conceptos entre otros.

Estos autores Taylor y Bogdan (1990) mencionan el siguiente modo en el cual se codifica la información:

1. **Desarrolle categorías de codificación:** Se inicia redactando los temas, conceptos, interpretaciones entre otros, identificados o producidos durante el análisis inicial. El número de categorías dependerá de la cantidad de información obtenida. Se asigna un número o letra a cada categoría de codificación.
2. **Codificar todos los datos:** Codificar las transcripciones, documentos, materiales etc. Posteriormente se procede a escribir en el margen el número/letra respectiva a cada categoría. Cuando se estén codificando los datos se refina el esquema de codificación (añadir, suprimir, expandir y redefinir las categorías).
3. **Separar los datos pertenecientes a las diversas categorías de codificación:** La persona investigadora reúne los datos correspondientes a cada categoría. Esta separación se considera una operación mecánica, no interpretativa.
4. **Ver qué datos han sobrado:** Después de codificar y separar la información obtenida la persona investigadora procede a repasar aquella información que no han ingresado en el análisis. Puede que estos se ajusten a las categorías desarrolladas previamente por lo cual deberá plantear nuevas categorías que se relacionen. Es importante mencionar que ningún estudio utiliza toda la información generada.
5. **Refine su análisis:** Los procesos anteriores (codificación y separación) permite que se realice una comparación de los diferentes fragmentos relacionados con cada tema, concepto, preposición etc. En este proceso se pueden encontrar temas o conceptos que no se ajusten a la información obtenida por lo que puede ser que algunas proposiciones pierdan validez, por esta razón la persona investigadora debe estar preparada para descartar y desarrollar otros nuevos que sean más adecuados.

En la tercera fase nombrada relativización de la información consiste en interpretar la información obtenida en el contexto que fueron generados. Taylor y Bogdan (1990) mencionan las siguientes consideraciones a tomar en cuenta:

1. **Datos solicitados o no solicitados:** En esta consideración se trata de permitir que las personas participantes hablen sobre lo que tienen en mente, pero de igual forma es importante destacar

que la persona investigadora no es totalmente pasiva. Ya que formula preguntas en ciertos temas de interés, solicitando de esta manera información que no podrían haber emergido por sí sola.

2. La influencia del observador sobre el escenario: Las personas observadoras participantes tratan de reducir los efectos de su presencia en las personas que están investigando, pero de igual forma, casi siempre se influye en este escenario de manera consciente o inconsciente.

3. ¿Quién estaba allí?: Así como la persona observadora participante puede influir en lo que diga o haga la persona participante del estudio, también sucede con otras personas que estén dentro del escenario.

4. Datos directos e indirectos: Cuando se analiza la información obtenida, se codifican tanto los enunciados directos como indirectos relacionados a un tema, interpretación o preposición.

5. Fuentes: Es importante mencionar que existe el peligro de generalizar acerca de un grupo/población de acuerdo con lo que una sola persona ha mencionado. Por eso, se debe prestar atención a las fuentes de la información generada en los que se basan las interpretaciones.

6. Nuestros propios supuestos: Los propios compromisos y preconcepciones de la persona investigadora son imposibles de evitar, por esta razón el mejor control de las parcialidades es la autorreflexión crítica.

Por otra parte, como se contempla las fases que propone Taylor y Bogdan, también se requiere de criterios de calidad que contribuya a la información que se genere y sea enriquecedora para el transcurso del estudio, por lo que, en relación con el criterio de credibilidad, según Salgado (2007) indica que este se logra cuando los hallazgos obtenidos en el estudio son reconocidos como verdaderos por las personas participantes del estudio.

De esta forma, una vez generada la información a partir de las cuatro parejas participantes, se compartirán los hallazgos obtenidos con dicha población, acerca de las vivencias aportadas en relación con el fortalecimiento de habilidades sociales, con el propósito principal de ser socializados con las personas investigadores del estudio y mediante la realización de este proceso se busca comprobar que la información obtenida es verídica, y así, que posea credibilidad que permitirá que se desarrolle un análisis adecuado.

En relación con el criterio de confiabilidad Gurdián (2007) menciona que en este criterio se da “la interpretación o análisis de la información es decir la certeza de la existencia de datos para cada interpretación” (p.222). Es así, que se busca en cada una de las etapas a desarrollar un registro detallado acerca de los procesos realizados por parte de las personas investigadoras, con el propósito de que la investigación funcione como fuente de consulta a otras u otros investigadores. Esto con el fin de llegar a las mismas conclusiones, pero para que esto se logre dar, se requiere por parte de la persona investigadora o entidad tener una perspectiva similar a quienes desarrollan este presente estudio.

De acuerdo con la triangulación, Gurdián (2007) argumenta que este criterio se define como determinar coincidencias o ciertas intersecciones en base de diversas fuentes informativas, apreciaciones o distintos puntos de vista del fenómeno que se estudia. Por este motivo, se triangula la información, mediante técnicas como la entrevista, la teoría y las frases incompletas. Aportando información fundamental para la presente investigación, que al momento de triangular brinda resultados óptimos en la temática de estudio para responder al planteamiento del problema y los propósitos planteados.

### **Consideraciones éticas**

Las consideraciones éticas que se tomaron en cuenta en el presente estudio se describirán a continuación:

Primeramente, para la aplicación de los instrumentos, se entrega un consentimiento informado a las personas participantes, donde se explica detalladamente lo que se va a realizar y dar énfasis en que la información brindada es anónima y es utilizada exclusivamente para fines académicos. En esto se enfatiza la importancia de las personas investigadoras en la responsabilidad de utilizar la información brindada únicamente para los propósitos investigativos, relacionado a ello Viorato y Reyes (2019) afirman que, las investigaciones de origen científico tienen que estar apegadas a una serie de lineamientos éticos, basados en responsabilidad e integridad. Por lo que, al no ser cumplidas lo harían parte de la omisión, negligencia o fraude. De esta forma, se evidencia la relevancia que adquiere la ética en la presente investigación, en cuanto integridad, compromiso y responsabilidad por parte de las investigadoras.

Cómo se mencionó anteriormente, en el estudio se debe adquirir la responsabilidad de manejar la información brindada por parte de las parejas participantes de forma ética, no

alterando la información y no exponiendo la identidad de las personas, respetando de esta manera lo descrito en el consentimiento informado. Esto se logra, mediante la transcripción de la información tal y como fue expuesta. Además, de la omisión de los verdaderos nombres de los integrantes que conforman las parejas en todo el transcurso de la investigación, a cambio serán identificados con seudónimos en el análisis y en la presentación de resultados.

## Capítulo IV

### Análisis e interpretación de resultados

En el siguiente apartado se muestra la información recolectada de las entrevistas ejecutadas y las frases incompletas realizadas a las parejas participantes. Asimismo, la información es analizada y presentada por temas a explorar, los cuales son los siguientes: Manejo de conflicto, manejo de emociones y comunicación en parejas, con sus respectivas unidades de análisis.

La información recolectada por los y las participantes se muestra con los seudónimos Pareja 1 persona A y persona B, Pareja 2 persona A y persona B, Pareja 3 persona A y persona B, por último, Pareja 4 persona A y persona B.

Para organizar la información obtenida, se colocó en matrices para una mejor visualización y orden. Cabe destacar que se realizaron 3 matrices con la información obtenida.

A continuación, se presenta el encabezado de la matriz utilizada.

Tabla 2. *Encabezado de la matriz*

#### Unidad de análisis

Pareja (Número de pareja)	Integrantes por pareja (Seudónimo)	Entrevista (Frases etnográficas sobre el tema a explorar)	Frases incompletas (Frases etnográficas sobre el tema a explorar)	Observación profesional (Análisis de la persona investigadora)	Teoría vinculada (Citas teóricas que apoyan los hallazgos)
---------------------------------	--	--	--	--	--

#### Habilidades de manejo de conflicto

Desde el manejo de conflicto se busca identificar las habilidades que utilizan las respectivas parejas participantes en su relación para resolver diferencias que pueden surgir en las vivencias compartidas como pareja.

#### Manejo de conflicto

Con respecto a la pareja 1, la persona A, en la unidad de análisis de manejo de conflictos menciona que las acciones que implementa para solucionar los conflictos es la siguiente:

*“Definitivamente poner en balanza las cosas que pueden interferir si tomamos una decisión...los pros y los contras”*. De acuerdo con lo que significa los conflictos para la persona en su relación de pareja en las frases incompletas añade *“Es solucionarlo en equipo”*. Y que las diferencias que puedan surgir le permite *“Conocer el punto de vista de la persona”*.

Por otra parte, la persona B de la pareja 1 menciona en la entrevista que *“El diálogo, escuchar a la otra persona”*, son dos puntos importantes por considerar para solucionar de mejor forma los conflictos en una relación de pareja. Lo reitera en las frases incompletas, ya que menciona que los conflictos son *“Parte de las relaciones”*, y se deben solucionar de la mejor manera, *“Escuchando ambas partes”*. En cuanto a las diferencias que puedan surgir le permite *“Ir aprendiendo cómo abordar el problema mejor”*.

Se evidencia en la pareja 1 que uno de los participantes analiza las ventajas y las desventajas de una decisión, implementa este tipo de acciones para solucionar de mejor manera las diferencias que pueden surgir en su relación, además del trabajo en equipo. Por otro lado, la otra persona agrega que los conflictos son procesos normales, ya que forman parte de las relaciones, indica que lo importante es saber solucionarlos de la mejor forma posible mediante el diálogo y la escucha, para resolver los conflictos se requiere conocer ambos puntos de vista mediante la comunicación.

En el caso de la pareja 2, la persona A en la entrevista indicó que cuando existen diferencias para solucionar los conflictos menciona *“Alguno de los dos tiene que ser flexible”* además, señala otras acciones que implementa es *“Más que todo conversar para llegar acuerdos, y tener mucho respeto sobre lo que hace la otra parte y también mi pareja sobre lo que yo hago”*, relacionado a las frases incompletas manifiesta que visualiza los conflictos como *“Algo que no se puede evitar”*, indica de igual manera que las diferencias en su relación le permiten *“Crecer”*.

Con respecto a la pareja 2, la persona B, menciona que cuando tienen diferencias respecto a un tema específico afirma lo siguiente: *“Bueno si estoy molesto o ella está molesta evito tocar el tema en el momento...mejor esperarse a que los ánimos se bajen...mire quiero hablar un momento con usted, vea pienso esto, no se moleste, déjeme hablar primero voy a decirle lo que yo pienso y después usted me dice lo que usted piensa. Y ya después podemos llegar a un consenso, que decisión podemos tomar”*. En las frases incompletas menciona que

los conflictos son *“Diferencias que surgen en una relación”* además indica que las diferencias le permiten *“Ver que estoy haciendo mal y mejorar”*.

De acuerdo con la pareja 2, se evidencia la relevancia de ser flexible en ciertos temas, por lo que el mantenerse en una misma posición, podrían no encontrar una solución o llegar a algún acuerdo. Además, durante el proceso se observa que, al manejar un conflicto desde el respeto por parte de los dos, es sumamente valioso. Uno de los participantes de la pareja indica, que al estar en una situación de tensión prefiere esperar un tiempo en el que ambos estén tranquilos con el fin de no ocasionar un conflicto mayor, posteriormente pueden tomar una decisión en conjunto. Sin embargo, de igual manera que su pareja da énfasis en la importancia del diálogo para llegar acuerdos. Ambos participantes dan hincapié en que los conflictos son diferencias normales que surgen en una relación, es decir, un medio por el cual pueden crecer y mejorar. De esta forma, aunque los dos brinden argumentos diferentes y en otros coincidan, ambos puntos de vista son de vital importancia al momento de buscar una solución.

Referente a la pareja 3, la persona A, menciona que cuando existen diferencias acerca de un tema, su pareja normalmente toma la iniciativa para resolver el conflicto, ya que *“Sabe que cuando en algo no estoy de acuerdo, él siempre me busca para que yo descargue la molestia o inquietudes y ya vuelva a estar en paz tranquila como normalmente soy, el no busca enojarse ni que yo me enoje...él siempre le gusta que yo esté sonriendo que yo esté feliz, son esas cosillas, esas actitudes como que lo ponen a uno más enamorado”*. Entre las acciones que han implementado para solucionar los conflictos indica que: *“Hacemos esa práctica, dejar un ratito el tema y declararnos dementes y seguir con nuestro diario vivir y después volverlo a retomar, cuando la mente está un poco más fresca”*. En las frases incompletas manifiesta que los conflictos son *“Inevitables, pero se han logrado manejar”*. Y que los mismos le permiten *“Ir aprendiendo con los años a resolverlo en conjunto con mi pareja”*.

La persona B de la pareja 3, manifiesta en la entrevista que cuando tiene diferencias con su cónyuge, lo solucionan de la siguiente manera: *“Primero se plantea el problema, se busca una posible solución y se dice una alternativa. Escuchar el parecer de la otra persona y tomar la decisión”*. De la misma forma, menciona que entre las acciones que ha implementado para solucionar de mejor manera los conflictos que pueden surgir es lo siguiente: *“Yo creo que, el hablar las cosas, comunicarlas. Tenemos un pacto entre los dos, que por favor si algo pasa, decímelo, no te calles, no te lo guardes. No importa si me va a gustar o no, pero hablemoslo”*. Asimismo, la persona B relacionado a los conflictos añade en las frases incompletas que le

permite *“Analizar la situación y posteriormente solucionarla”*. Lo que se relaciona con las respuestas brindadas en la entrevista.

En cuanto a la pareja 3, manifiesta al momento de manejar un conflicto buscan la forma de cómo resolverlo, hablando del tema e interesándose por el bienestar de su cónyuge. Otra forma que han encontrado es dejando a un lado el asunto, sin embargo, no olvidan que es un tema pendiente que se debe solucionar en algún momento por el bienestar de la pareja. Del mismo modo, uno de los participantes, da énfasis que al solucionar diferencias es importante analizar el problema y las posibles alternativas, escuchar y comunicarlo para tomar una decisión. Como indica, con su pareja tiene tratos en el que ambos se comprometen a comunicar todo lo que sucede, con el fin de evitar malentendidos y solucionar posibles inconvenientes.

Respecto a la pareja 4, la persona A en la entrevista menciona que cuando existen diferencias respecto a un tema específico indica lo siguiente: *“Nos respetamos, hemos aprendido a escuchar la voz del otro...somos seres independientes, vieras que a pesar de que pasamos mucho tiempo juntos y todo, no hemos perdido la individualidad cada uno, de tomar yo mis decisiones”*, relacionado a las acciones que ha implementado para solucionar de mejor forma los conflictos manifiesta que: *“Antes de tomar una decisión lo hablamos, que antes de hacer o decir algo nos lo comuniquemos...no es pedirnos permiso, pero si comunicarlo ser sinceros si algo no me gusta lo digo, lo digo en el momento, no acumulo en ese momento...yo creo que ha funcionado poner acuerdos, poner límites y reglas, desde el día 1”*, con respecto a las frases incompletas manifiesta que los conflictos de pareja *“Son situaciones normales en una relación”*, de la misma manera menciona que las diferencias que pueden surgir le *“Permiten que se conozcan mejor”*.

Por otra parte, la persona B de la pareja 4 indica en la entrevista que las acciones implementadas para solucionar de mejor manera los conflictos es *“Tratar de hablar todo, aunque sea mínimo, hablar todo lo que no nos gusta para evitar acumulación, no vamos a dejar que el tiempo transcurra si algo no nos gusta lo vamos a hablar en el momento oportuno”*, en las frases incompletas manifiesta que los conflictos son *“Procesos que han sabido manejar juntos”*, además afirma que las diferencias que tienen como pareja, le permiten *“Crecer y mejorar juntos”*.

La pareja 4, se puede evidenciar que ambos participantes concuerdan en la importancia de comunicar todo, aunque sea mínimo, esto con el fin de evitar la acumulación de

malentendidos, además un participante resalta que los acuerdos, límites y reglas han sido fundamentales para su relación desde el inicio de esta. Por lo que, cada pareja ha de establecer los términos que mejor se adapten a la relación para fortalecer la misma y perdurar. Respecto a la visualización del conflicto, la identifican como situaciones normales en una relación que han podido sobrellevar juntos, ya que, mediante ellos, han podido conocerse mejor, crecer y mejorar conjuntamente.

En la unidad temática de manejo de conflictos, la pareja 2 y la 3 concuerda que es importante afrontar los conflictos en un momento adecuado, dejando el tema a un lado y retomarlo cuando ambos integrantes de la pareja se encuentren más tranquilos. Pérez (2013) menciona que se debe aprender en las relaciones cuando es el mejor momento para conversar y compartir las diferencias o quejas, estableciendo un tiempo donde ambos estén de acuerdo para dialogar acerca del conflicto. De esta forma brindando un espacio a cada integrante para volver a retomar el tema, cuando ambos estén en condiciones óptimas para encontrar una posible solución al problema.

Por otra parte, se puede evidenciar que las 4 parejas tienen similitudes en las respuestas brindadas, ya que resaltan la importancia del diálogo, comunicar todo y la escucha para poder solucionar y evitar futuros conflictos que surjan en su relación. Relacionado a esto Cabrera (2007) menciona que los conflictos de pareja o maritales suelen surgir cuando existe una incompatibilidad en los intereses de la pareja expuesta en la reciprocidad negativa de la comunicación.

Como se puede evidenciar los conflictos en una relación ocurren principalmente cuando no existe una buena comunicación entre los participantes, esto puede traer como consecuencias, malentendidos y discusiones si no se aborda adecuadamente. Respecto a ello Hurtado, Ciscar, y Rubio (2004) indican que, entre las estrategias para el manejo de conflictos en una relación amorosa, involucran ese conjunto de habilidades básicas, como lo es la comunicación, empatía, asertividad y negociación al tener un abordaje adecuado de estas, permiten que se dé una interacción exitosa de la pareja.

Asimismo, las 4 parejas coinciden en la importancia de llegar acuerdos para manejar un conflicto en la relación de pareja, analizando las alternativas, las consecuencias de una decisión y ser flexible en ciertas ocasiones. Correa y Rodríguez (2014) señalan que los conflictos son situaciones normales, aportan al crecimiento tanto personal como en la relación,

siempre y cuando se solucionen con métodos que incluyan acuerdos, negociación y el compromiso. Como se puede evidenciar es importante que para tomar decisiones y llegar acuerdos, las parejas conversen, analicen, tomando en cuenta los diferentes puntos de vista de cada integrante, esto evita que se generen futuros conflictos.

### **Crianza de hijos(as)**

En relación con la temática de crianza de hijos(as) la pareja 1, la persona A indica en la entrevista que para llegar acuerdos con la persona B suele *“Hablar y llegar a un acuerdo...que sea el tiempo que nos dé la razón...el tiempo que ha pasado nos ha demostrado que hemos tomado buenas decisiones respecto a la crianza de nuestros hijos”* además en las frases incompletas añade *“Cuando son situaciones de peso hemos logrado estar de acuerdo”*.

La persona B por su parte, en la entrevista expresa lo siguiente: *“Tomar decisiones es mucho más fácil, ya que nos conocemos mucho mejor, ya sabemos más o menos lo que el otro va a opinar y así”*, como se puede evidenciar con el pasar de los años y el proceso de convivir en pareja ha ayudado que se facilite el llegar acuerdos. Con respecto a las frases incompletas menciona que cuando tiene diferencias respecto a la crianza de sus hijos/as, con su pareja suele *“Conversar con serenidad para buscar solución”*, de la misma forma menciona que, *“Habla con persona A, acerca del problema”*.

La pareja 1, se puede evidenciar que ambas personas resaltan la importancia del diálogo para poder llegar acuerdos y resolver conflictos, uno de ellos da énfasis en que gracias a la cantidad de años que han compartido juntos, es más sencillo tomar decisiones, ya que se conocen mutuamente. Se puede evidenciar que el tiempo compartido y la comunicación son puntos importantes que favorece que se puedan abordar con mayor facilidad estos temas que son complejos en muchos casos.

La persona A, de la pareja 2 señala en la entrevista que al tomar decisiones respecto a la crianza de sus hijos/as hace lo siguiente: *“Siempre hemos conversado desde que ellos están pequeñitos”* por lo que se evidencia que ambos integrantes participan activamente en las decisiones, además de tener ciertas precauciones, afirma *“Cuando ellos estaban más pequeños siempre tratamos de no tener como conflictos frente a ellos, sino nosotros decidir conversar a solas y después hablar con ellos, que sea una sola la regla en la casa”*. Por lo que, se evidencia que pueden surgir diferencias, pero al tomar decisiones suelen llegar a un mismo acuerdo, poniendo en práctica lo de una *“Solo una regla”* en el hogar. Esto lo vuelven afirmar en las

frases incompletas, la importancia de conversar de los conflictos que puedan surgir en el transcurso de la crianza, pero manifiestan que por lo general llegan a un acuerdo y que evitan discutir frente a sus hijos.

La persona B relacionado a los acuerdos con su pareja en la crianza de sus hijos/as, afirma lo siguiente: *“Sí a veces nos apartábamos y lo conversábamos y llegábamos a un acuerdo”*, relacionado a esto menciona que *“La forma más fácil es conversando, los acuerdos se toman conversando, no discutiendo. Porque si discutimos no vamos a llegar a ningún lado”*. En las frases incompletas, por su parte, menciona que cuando tiene diferencias con su pareja y para solucionar esto, lo que hace es *“Conversar con persona A”*, con el fin de tomar una decisión y llegar a un acuerdo.

La pareja 2, en las respuestas brindadas tienen bastantes similitudes, ya que mencionan que hablan entre ellos para llegar acuerdos y tomar decisiones respecto a la crianza de sus hijos/as, dan énfasis en que suelen conversar a solas y evitan discutir en frente de sus hijos/as. Además, uno de los participantes resalta que aplican la estrategia de *“Una sola regla”*, en su hogar con el fin de evitar malentendidos. Como se puede evidenciar la comunicación en el momento adecuado, les ha ayudado a tomar decisiones y resolver los conflictos.

La persona A, de la pareja 3 indica que al momento de tomar decisiones respecto a la crianza es *“Importante conversar del tema y elegir la mejor decisión que se incline al bienestar de nuestro hijo”* por lo que menciona que la forma que se les ha facilitado llegar a un mutuo acuerdo es *“Conversando del tema en un momento adecuado y a solas”*. Respecto a las frases incompletas al existir diferencias menciona lo siguiente: *“Replantearse el tema, hasta llegar a una decisión donde ambos estemos de acuerdo”* De esta forma solucionan los problemas *“En pareja”*.

La persona B por su parte, señala que al tomar decisiones respecto a la crianza llegan a un acuerdo *“Conversándolo, es importante que ambos siempre participemos en este tipo de decisiones”*. Asimismo, menciona que la forma en la cual se les ha facilitado llegar acuerdos con respecto a esta temática es *“Debido a que estamos juntos hace mucho tiempo, encontramos la manera, de llegar a un acuerdo mediante el diálogo fácilmente”*, la información brindada mediante la frases incompletas, afirma que cuando tiene diferencias de opiniones respecto a la crianza de sus hijos (as) hace lo siguiente: *“Dar mi punto de vista y tomar la mejor decisión”*

en conjunto” y soluciona los conflictos *“Analizando los pros y los contras y así llegar a tomar decisión”*.

La pareja 3, se puede evidenciar según lo expuesto en los instrumentos aplicados que, para ambos, el diálogo y la participación mutua en la toma de decisiones son puntos claves para el manejo de conflictos en su relación de pareja. Los participantes tienen bastantes similitudes en sus respuestas, cuando ambos indican que analizan, se replantean y dan sus diferentes puntos de vista para tomar acuerdos respecto a la crianza de su hijo/a. Un dato importante que menciona uno de los integrantes es que debido a que han estado juntos por mucho tiempo, logran llegar acuerdos más fácilmente.

De la misma forma la persona A de la pareja 4, afirma en la entrevista que al tomar decisiones y acuerdos relacionados a la crianza realiza lo siguiente: *“Siempre decidimos que era algo de los dos...los permisos y todo lo hablamos, entonces si ya dijimos no es no. Y los 2 vamos a decir no”*, añadido a esto indica que les ha ayudado a tomar acuerdos ya que *“Nunca vimos que había una jerarquía...la persona B me decía, realmente en la casa debería de mandar la razón, independiente de quien la tenga si usted o yo”*, relacionado a esto, la persona A, en las frases incompletas indica *“Dar tiempo a lo más viable y acceder a la razón...conversar”* son acciones importantes que aplica para solucionar los conflictos relacionados a la crianza.

La persona B manifiesta que la forma que les ha facilitado llegar acuerdos es *“Hacer un balance, cuantas cosas van a hacer malas y cuantas cosas van a hacer buenas y de ahí se determina que los dos podamos tomar una decisión en cuanto a ese tema”*. Asimismo, indica la importancia de hablar los temas respecto a su hija en privado, ya que señala *“Nunca hemos tratado los problemas delante de nuestra hija, sino hablarlo aparte y después decidir”*. En relación con las frases incompletas afirma que, cuando surgen diferencias, relacionadas a la crianza suele *“Dar mi punto de vista y advertir de posibles consecuencias”* por lo que, para solucionar conversa con su pareja, para encontrar la mejor solución pensando en el bienestar de la hija.

La pareja 4 en las respuestas brindadas tienen bastantes similitudes, ambos participantes dan énfasis en la importancia de analizar lo más viable y hacer un balance sobre la decisión más adecuada respecto a sus hijo/a. Además, mencionan que la comunicación, el llegar acuerdos y conversar en privado ha sido fundamental para solucionar los problemas que surgen

en su relación. Uno de ellos resalta un aspecto que les ha ayudado a tomar acuerdos es nunca visualizar una jerarquía en el hogar y manifiestan que es la razón lo que debe mandar en la casa.

En la temática de crianza de hijos/as, se visualizaron algunas diferencias, la pareja 1 y 3 dan énfasis que el tiempo compartido les ha facilitado el tomar decisiones y el llegar acuerdos más fácilmente, ya que han estado juntos por un largo tiempo, relacionado a esto, Bandura (1977) da énfasis en que las habilidades se aprenden o son modificadas por medio de las experiencias que tiene la persona, por lo cual se puede deducir que, gracias al tiempo compartido, ambos participantes han aprendido y reforzado mutuamente la forma en cómo manejan los conflictos según sus experiencias personales, esto ha facilitado la negociación y la toma de acuerdos.

Por otra parte, Ramírez (2004) mencionando a Brehm (1985) indica que una de las principales fuentes de conflicto matrimoniales, son la variable de los hijos e hijas, esto debido a que surgen tensiones sobre las funciones y responsabilidades que conlleva el ser padres y madres de familia. De igual manera, influyen las diferentes filosofías e ideologías en la educación y las expectativas que se tienen de los hijos e hijas. Como se puede evidenciar, es inevitable que no surjan diferencias entre una pareja y con más frecuencia ocurre en esta temática. Sin embargo, el tiempo compartido y las habilidades que implemente una pareja facilita la resolución de conflictos y por ende evitar futuras situaciones conflictivas.

Con respecto a la pareja 2 y 4 indican que el conversar los problemas en privado y evitar discutir en frente de sus hijos/as, son puntos relevantes para el manejo de los conflictos en su relación de pareja, relacionado a esto Ricaud y Zaouche (2003) señalan que el conflicto que puede surgir en una relación de pareja es una oportunidad para aprender y reconocer que existen diferencias en conjunto. Por lo que, se puede evidenciar que los conflictos son procesos normales, que ocurren en cualquier relación amorosa, sin embargo, a partir de estos, la pareja se conoce más y fortalece sus habilidades sociales. También es importante destacar que la forma en cómo abordan estos conflictos frente a sus hijos(as) es importante, ya que como lo indica Bowen (1989), los individuos cuando están en pareja combinan sus aprendizajes personales y forman un nuevo estilo de comportamiento que, a su vez, transmitirá a sus hijos e hijas.

Asimismo, se evidencian similitudes en las respuestas de las 4 parejas participantes, estos dan énfasis en la importancia del diálogo y la participación de ambos integrantes de la pareja, para llegar a acuerdos y resolver conflictos relacionados a la crianza de sus hijos/as, de acuerdo a esto Parra y Rincón (2009) afirman que la comunicación es uno de los elementos esenciales para la solución de conflictos, ya que mediante este se despejan dudas, aclaran ideas, establecen acuerdos y se toman decisiones, todo esto mencionado, se relaciona directamente con los beneficios que trae consigo la comunicación para la pareja y la solución eficaz de los diferentes conflictos que pueden surgir.

### **Proceso de convivencia**

Con respecto al proceso de convivencia en la pareja 1, la persona A en relación con las habilidades necesarias para manejar el conflicto en el proceso de convivencia indica: *“Definitivamente la escucha...entender que las demás personas tienen la razón también y tomar acuerdos y respetar la opinión del otro”*. De acuerdo con las frases incompletas, manifiesta que para manejar los conflictos suele *“Darme un espacio para poder calmar los ánimos, salgo a caminar y regreso con la mente despejada para arreglar la situación”* asimismo, en cuanto a llegar a una decisión de mutuo acuerdo afirma *“Es necesario que una de las partes acceda o sea un poco más flexible, ya que es difícil encontrar puntos medios”*.

La persona B de la pareja 1, en la entrevista menciona que la habilidades necesarias para que una pareja logre resolver los conflictos en su proceso de convivencia son: *“El diálogo por supuesto y di algo que digamos que hasta el momento me ha funcionado es cuando ella comienza a alterarse, simple y sencillamente retirarme y darle un tiempo para que se tranquilice”*, relacionado a las frases incompletas, afirma que para manejar los conflictos en su relación de pareja suele *“Esperar a que los dos estemos calmados para conversar sobre el problema”* y para lograr llegar a una decisión de mutuo acuerdo considera necesario *“Negociarlo”*.

Referente a la pareja 1, se evidencia que ambos coinciden en buscar un espacio donde los dos se encuentren tranquilo para solucionar los conflictos que se les presenta en sus vivencias compartidas como pareja. Por lo que, una persona opta por retirarse cuando uno de los dos se encuentra alterado emocionalmente y la otra persona realiza caminatas para tranquilizarse y posterior a eso arreglar el tema pendiente. Asimismo, agregan la relevancia de escuchar y de dialogar, dos términos que juntos dirigen al manejo del conflicto. Además,

mencionan la importancia de los acuerdos, el respeto hacia la otra persona y la flexibilidad para dar la razón.

En cuanto, a la pareja 2, la persona A señala en la entrevista lo que ha cambiado desde el inicio de la relación hasta la actualidad en la forma de resolver las diferencias es *“Yo creo que la madurez, el conversar, los años y la seguridad hace que el matrimonio se vuelva más estable y menos conflictivo”*. Además, señala que otros aspectos importantes para manejar el conflicto son *“El no acostarse enojados...conversar todo para no ir guardando rencor”*.

Por otra parte, cuando existen desacuerdos en metas personales de su pareja indica lo siguiente: *“Esa meta que él no se puso, me ocasiono mucha decepción, pero con la madurez uno logra entender que no es mi vida, que es la vida de él, y que yo debo respetar los gustos que él tiene”*. En relación con las frases incompletas para manejar los conflictos y llegar a una decisión de mutuo acuerdo menciona *“Dejar que pase un tiempo, no estar como enojada, y después conversar...escuchar a la otra parte, que la otra parte te escuche, a veces uno tiene la razón a veces coincidimos, a veces la tiene el otro”*.

De acuerdo a la persona B de la pareja 2, en la entrevista afirma lo que ha cambiado desde el inicio de la relación hasta la actualidad en su forma de resolver las diferencias que se les presenta es *“Los dos venimos de familias diferentes con costumbres diferentes entonces, cuesta mucho transmitir las inquietudes o lo que a usted no le gusta, conforme van pasando los años, usted va tomando confianza, va viendo de qué manera transmitir las cosas, es más fácil y fluida la conversación”*, de la misma forma indica que con el tiempo se les ha facilitado resolver estos conflictos mediante la comunicación debido que *“Porque usted va conociendo a la persona, ya usted sabe que le gusta, que no le gusta, sabe cómo entrar en una conversación”*.

En relación cuando existen desacuerdos en metas personales de su pareja, indica *“Siempre hemos buscado cómo apoyarnos. Es que la idea del matrimonio funciona como una yunta de bueyes, los dos tienen que jalar parejo. Pero yo creo que hay que complementarse y apoyarse”*, en las frases incompletas por su parte, menciona que para manejar los conflictos suele *“Comunicar a solas el problema”*.

De acuerdo con la pareja 2, provenir de familias diferentes con costumbres diversas, puede llegar a ser un factor que interfiera en la forma de manejar los conflictos, sin embargo, se observa que con el pasar del tiempo la relación adquiere madurez y conocimiento del uno

hacia el otro. Generando confianza y conocimiento acerca de la forma correcta de transmitir información, el momento adecuado, el tono de voz y las palabras a utilizar para la solución del conflicto, contribuyendo a una conversación más fluida.

Por otra parte, en ocasiones las metas personales pueden haber diferencias entre cada persona, debido a los intereses individuales. Sin embargo, comprender que, aunque son pareja, no olvidan que son seres individuales y logran respetar los gustos del otro y se apoyan para el cumplimiento de los mismos, son puntos importantes que destaca esta pareja. Se resalta la importancia de ser flexible para coincidir o dar la razón a la otra persona, de hablar de todo aquello que genera cierta incomodidad o inquietud para evitar la acumulación de sentimientos o pensamientos negativos.

De acuerdo con la pareja 3, la persona A, indica en la entrevista lo que ha cambiado desde el inicio de la relación hasta el día de hoy en la forma de resolver las diferencias es *“La manera de solucionar las cosas ahora es como más tranquilo, uno aprende a valorar a la persona a la relación...rapidísimo aclaramos...no dejamos para mañana o si ya se solucionó ese tema listo cerrado el caso”* asimismo, menciona que ciertas habilidades para manejar los desacuerdos son *“Tener la confianza y la transparencia de decir no sé lo que te molesta sin miedo, no ser explosivos para poder hablar del conflicto y aclarar, si vas a hablar es para solucionar”*.

Respecto a los desacuerdos en metas personales señala *“Cuando yo digo que voy a hacer tal cosa, mi pareja es como muy respetuoso, entonces, él siempre me dice lo que voy a hacer o lo que decidas hacer pues conta con mi apoyo, entonces igual ha pasado cuando él quiere hacer algo, cómo ha actuado así conmigo, yo aprendí a decir lo mismo conta con mi apoyo”*. En cuanto a las frases incompletas para manejar los conflictos señala *“Suelo hablar”* además, para llegar a una decisión de mutuo acuerdo es necesario *“Tener capacidad para ceder como para no cerrarse en uno mismo”*.

La persona B de la pareja 3, menciona lo que ha cambiado en su relación en la manera en cómo resuelven las diferencias *“Es la comunicación precisamente, porque siento que ambos éramos a veces más de callarnos las cosas, de no hacer problemas por el temor a que se enoje más o un conflicto superior...a veces uno no decía las cosas, se hacía como el desentendido. Pero con el tiempo aprendimos a poder decirlo, conversar, hablar y decir no me gustó tal cosa, me sentí mal, no me gustaría que lo volvieras hacer etc.”*.

Por otra parte, al preguntarle sobre las habilidades que considera necesarias para que una pareja pueda resolver eficazmente los conflictos, menciona lo siguiente: *“Bueno la primera básica, la comunicación, porque si la pareja no sabe lo que la otra siente, di, no lo puede adivinar, es muy difícil sino se exterioriza...yo pienso que para evitar malos entendidos, siempre es mejor decir las cosas, buenas o malas...la segunda yo diría que la madurez para aceptar la crítica...y un propósito de enmienda porque también de nada me sirve a mí, decir las cosas, pero no tengo intención de cambiarlas o de mejorarlas”*, en las frases incompletas menciona que para manejar los conflictos en el proceso de convivencia suele *“Conversar con mi pareja, ambos damos nuestros puntos de vista...escuchar lo que tiene que decir cada uno...y tomar una decisión que estemos de acuerdo ambos”*.

Se evidencia la pareja 3 que con el pasar de los años la relación adquiere más estabilidad por las vivencias compartidas y se aprende a valorar más al acompañante y la relación sostenida con esta persona. De esta forma, se observa que manejar los conflictos con mayor tranquilidad, ha favorecido a su relación, ya que evitan ser explosivos, conversan en el momento adecuado para evitar malentendidos, les permite tener transparencia y confianza en el proceso.

Además, se resalta la importancia de ceder en ciertas ocasiones, escuchar ambas opiniones y de aceptar con madurez lo que se conversa y tener la intención de cambiar o mejorar el acuerdo para solucionar el tema tratado. En cuanto a las metas personales, se observa que uno de los dos es muy respetuoso con las metas de su pareja y brinda su apoyo siempre, por lo que la otra persona al ver esta reacción aprendió de su pareja y procede a imitar este comportamiento.

La pareja 4, la persona A da énfasis que lo que ha cambiado en la forma de resolver sus diferencias en su relación es *“La madurez que se adquiere con el pasar de los años...el hecho que ambos estemos haciendo lo que nos gusta y que hayamos decidido respetarnos, eso ayuda mucho a manejar cualquier conflicto”*, relacionado propiamente a las habilidades específicas que considera necesarias para solucionar los conflictos de mejor manera son: *“La comunicación, la asertividad y la empatía serían para mí las 3 habilidades más importantes”*, asimismo, al consultarle acerca de cómo suele actuar cuando no hay un acuerdo en relación a metas personales, indica que: *“Respetando, es la meta de mi pareja, la decisión de él...a veces, aunque seamos pareja y nos queramos y todo y tengamos metas en común verdad, cada quien tiene sus metas”*.

Las Frases incompletas están relacionadas a lo expuesto en la entrevista, por lo que menciona *“Hablar con su pareja y tener una buena comunicación”*, son puntos fundamentales en la convivencia de pareja y la resolución de conflictos.

Referente a la persona B, de la pareja 4, aporta en la entrevista lo que ha cambiado desde el inicio de la relación hasta el día de hoy en la forma de resolver las diferencias es *“Creo que lo que ha cambiado es que lo manejamos de una forma sencilla un lenguaje más amplio, entonces podemos abordarlo de una forma muchísimo más tranquila que al principio”* en cuanto a las habilidades que considera necesarias para resolver eficazmente sus conflictos en pareja es *“Saber reconocer el momento adecuado para abordar esas situaciones, no discutir...no dejarse llevar por intensidad si se busca, pues continuar como pareja”* en cuanto a los desacuerdos en metas personales de la persona A, menciona *“Yo soy una persona muy individual y sí respeto mucho la decisión de mi pareja, yo creo que a pesar de que somos una pareja de personas casadas, no perdemos esa individualidad...está bien decir te sugiero no hacer esto, te sugiero no hacer lo otro, pero no impongo, creo que sería en ese caso no imponer, sugerir y respetar la decisión del otro”*.

En relación con la pareja 4, se observa para resolver diferencias ambos coinciden que la relación ha adquirido madurez, por lo que, a través de esta, han podido resolver los diferencias que se les presentan, haciendo lo que cada uno le gusta, adquiriendo habilidades que les permite resolver los conflictos de una forma más tranquila.

En cuanto lo que se requiere para afrontar un problema, la pareja tiene diferentes aportes, sin embargo, son sumamente valiosos, una persona señala la comunicación, la asertividad y la empatía. La otra persona, manifiesta que es importante reconocer el momento adecuado para abordar el tema, no dejarse llevar por la intensidad; sino dirigirse más al diálogo. De acuerdo con las metas personales se logra observar que se apoyan mutuamente, considerando que, aunque son pareja no dejan de ser seres individuales con intereses diferentes, por lo que pueden llegar a sugerir su punto de vista, sin embargo, respetando la decisión que pueda tomar la otra persona, aunque difieran.

De esta forma las parejas 2, 3 y 4 en el proceso de convivencia mencionan que con el tiempo compartido adquieren madurez para tratar los conflictos tanto en la relación como a nivel personal. Aunado a esto Lluberes et al. (2017) mencionan que este tipo de persona acepta las críticas, las analiza y evalúa si tiene que mejorar, es capaz de controlar sus emociones, al

existir consecuencias de sus actos las acepta sin justificarse mediante excusas. Esto ha sido gracias al tiempo compartido que han logrado alcanzar un alto nivel de madurez, la cual también ha ayudado a resolver las diferencias que surgen, aceptando la responsabilidad de cada uno, estar dispuesto a ceder, ponerse en la posición de la otra persona, escuchar y tener la voluntad de arreglar los conflictos con el propósito de que la relación funcione. Sin embargo, se debe de considerar las situaciones en que se cede y la frecuencia, sin olvidar que hay que priorizar la integridad como persona y el bienestar de la relación.

Las 4 parejas, en cuanto a las diferencias mencionan que un aspecto a tomar en cuenta es buscar el mejor momento para encontrar una solución al problema. Carmona y Quirós (2023) mencionan que las estrategias que se utilizan para enfrentar los conflictos, no se busca agredir o dejar inconcluso el conflicto, por el contrario, es tener una actitud positiva para encontrar alternativas en la que ambos lados obtengan un beneficio mutuo. Por lo que, en ciertas ocasiones es recomendable darse un tiempo para estar en calma, acomodar ideas y pensar muy bien las palabras que se utilizarán al momento de manejar el conflicto, con la intención de no herir a nadie y de esta manera no se fracture la relación.

Asimismo, las metas personales que en ocasiones pueden presentar diferencias, en todas las parejas participantes de la investigación se evidencia que se apoyan mutuamente para el cumplimiento de estas, debido a que, reconocen que son seres individuales. Vargas, Ibáñez & Hernández (2013) mencionando a Bowen (1989) afirman que cada ser humano necesita sentir que es un ser individual con sus propias creencias y valores, pero al mismo tiempo son personas que pertenecen a un sistema (familia, pareja, grupo) en donde la individualidad y la conexión emocional se encuentran inmersos. Como se puede observar es importante que, en una relación amorosa, a pesar de ser un sistema, cada persona tenga en claro su individualidad, reconociendo sus propios intereses y de igual forma respetando las opiniones y decisiones de su pareja.

Es importante destacar que todas las personas participantes poseen similitudes en la convivencia con su respectiva pareja, al existir diferencias, reconocen la importancia de escuchar ambas partes y conversar para evitar malentendidos, acumulación o que el problema crezca. Brito (2021) señala que no todo el tiempo se puede tener una buena convivencia en pareja, pero si se debe tener buenas intenciones e interés de construir una relación armoniosa y dirigirse al crecimiento diario por el bien de la pareja. Anudado a esto, es importante el compromiso para llevar a cabo estas acciones.

Como se puede observar, en la crianza de hijos/as, el proceso de convivencia y manejo de conflictos, se evidencian similitudes, respecto a la resolución de diferencias que pueden surgir en una relación, la importancia del diálogo, la escucha activa, el respeto mutuo, abordar las situaciones en el momento adecuado y en privado, son aspectos que han influido positivamente en la resolución de conflictos.

También, es importante destacar que los conflictos pueden surgir cuando las personas no están de acuerdo con una acción o evento, esto se da debido a que los integrantes que conforman la pareja, a pesar de que están juntos, no dejan de ser seres individuales con ideas e intereses que pueden diferir. Por lo que, al comprender esto pueden apoyarse mutuamente en sus metas o proyectos personales, evitando ciertos conflictos.

Igualmente, se resalta que el tiempo compartido ha sido un elemento fundamental que les han permitido a las parejas tomar decisiones y acuerdos con mayor facilidad, esto significa que, gracias al proceso de convivencia, ambos participantes han madurado individualmente y como pareja, esto les ha permitido afrontar las diversas situaciones en el transcurso de su relación.

### **Manejo de emociones**

De acuerdo con la habilidad de manejo de emociones se busca distinguir las estrategias implementadas en las vivencias compartidas por parte de las parejas participantes, que contribuyen en la permanencia de la relación sostenida.

### **Expresión de emociones**

Con respecto a la pareja 1, la persona A, menciona que la forma en la que expresa las emociones ante una situación que le molesta o le hace sentir mal es *“Trato de como respirar, relajarme y hablar en la casa de la situación con mi pareja”*. Además, como suele reaccionar ante las emociones expresadas por la persona B señala *“Me pongo empática, trato de comprenderlo, por lo que él es totalmente diferente a mí, ya que, quizás si fuéramos igual no hubiéramos congeniado como pareja”*. De acuerdo con las frases incompletas indica que expresar las emociones en una relación de pareja es *“Sumamente importante saber lo que la pareja siente, para que no se acumulen resentimientos y no existan malentendidos”* asimismo, indica que cuando le demuestra sus emociones a la persona B *“Me siento en paz conmigo misma”*.

Por otra parte, la persona B de la pareja 1, menciona que la forma en la cual expresa sus emociones cuando una situación le molesta o le hace sentir mal, es lo siguiente: *“Si, claro le hago ver que es lo que me molestó o lo que no”*, seguidamente relacionado a cómo suele actuar ante las emociones de su pareja afirma lo siguiente: *“Suelo reaccionar casi siempre positivamente a las emociones de mi pareja, ya que entiendo que no siempre vamos a tener un mismo estado de ánimo”*, de acuerdo a esto en las frases incompletas afirma que expresar las emociones es *“Importante para evitar problemas”* y cuando demuestra estas emociones indica: *“Me siento liberado”*.

En la pareja 1, se evidencian similitudes respecto en la forma de cómo abordan sus emociones en su relación, ambos dan énfasis que es importante encontrar un momento adecuado y expresar cómo se sienten mediante el diálogo. Además, indican que suelen reaccionar positiva y empáticamente a las emociones expresadas por el otro integrante de la pareja. De la misma forma reconocen que expresar las emociones a su cónyuge, es importante para evitar problemas y que no se acumulen emociones negativas, manifiestan que al expresar estas emociones se sienten libres y en paz.

En relación con la pareja 2, la persona A, respecto a la forma en que expresa las propias emociones ante una situación que le molesta o le hace sentir mal con la persona B señala *“Conversamos de que fue lo que paso, porque paso, no me gusto esto; siempre los hablamos”*. Además, agrega que ante las emociones expresadas por la pareja suele reaccionar *“Cuando hay situaciones que molestan, yo soy de escuchar, pero tengo que esperar un ratito para que se me baje el enojo, esperar un ratito y puedo comprenderlo cuando conversamos”* en las frases incompletas cuando se le pregunta la importancia de expresar las emociones en pareja menciona que es un hábito muy sano y cuando le demuestra sus emociones se siente de la siguiente forma *“Me siento tranquila, me siento feliz, me siento aceptada”*.

La persona B por su parte, indica que la forma en la cual expresa sus emociones ante una situación compleja es: *“Ya con los años, a veces solo con retorcerle los ojos ya sabe que no me gustó algo, y con solo volverla a ver si me río o algo, ella sabe que me gustó...si estamos con gente, va a ser con gestos, si en ese momento estamos solos, se lo voy a decir”*, además agrega que la forma en la cual suele reaccionar ante las emociones expresadas por su pareja es *“La gran mayoría del tiempo, me quedo callado hasta que ya diga todo...nos turnamos, déjeme hablar y después hable usted”*, en las frases incompletas indica que considera que al expresar

sus emociones *“Espera que la otra persona sea comprensiva (mutuo)”* a esto agrega cuando demuestra estas emociones *“Me siento feliz”*.

La pareja 2, indica que suelen hablar y expresar cuando una situación les molesta o les hace sentir mal. Uno de los participantes da énfasis en que, gracias a los años compartidos, se conocen tan bien, que solo con hacer algún gesto pueden comunicarse si algo les gustó o no. En la forma de reaccionar ante las emociones expresadas por su pareja existen similitudes de ambos en abordar la situación. Ya que suelen dejar que la otra persona exprese lo que siente, escuchar lo que el otro tiene que decir y luego dar su opinión al respecto. Por otra parte, uno de los integrantes manifiesta que necesita un tiempo para calmarse cuando se siente molesto, para poder conversar tranquilamente. La pareja señala que para ellos es importante el expresar sus emociones, esto hace que sea un hábito sano y los hace sentir felices y tranquilos.

Referente a la pareja 3, la persona A, menciona que al expresar sus emociones ante una situación que le molesta o le hace sentir mal suele hacer *“Hago contacto visual, yo lo vuelvo a ver, entonces él me queda viendo y ya sabe que pasa algo. yo misma trato de controlarme, ya luego llega él y hablamos”* en cuanto al reaccionar ante las emociones expresadas por su pareja expresa, *“Si él me dice, mira me siento mal por eso que hiciste o algo así, trato de disculparme en el momento...cuando él llora en frente mío, porque es lloronsísimo, por todo llora, hasta en las películas, ante esas emociones de él, a mí me hace gracia y trato de hacerlo sentir mejor”*. En las frases incompletas señala que expresar las emociones en su relación de pareja *“Es muy importante porque así la otra persona no tiene que estar adivinando que me pasa, no es bueno quedarse callado y guardarse las emociones”* por lo que indica cuando le demuestra a su pareja como se siente, encuentra paz.

Por su parte la persona B, de la pareja 3, menciona en la entrevista que la manera en la que expresa sus emociones en una situación compleja es: *“Yo siento que yo soy más emocional en la pareja, en el sentido de que me cuesta más guardar las cosas, las digo, las muestro...cuando uno está fuera de sí...lo mejor es esperar un rato, calmarse, conversar las cosas para evitar un daño mayor”*. Anudado a como suele expresar sus emociones indica que *“Si estamos juntos es porque nos llevamos bien y normalmente la información que fluye es positiva, entonces lo tomó a bien”*, muy relacionado a lo expuesto en la entrevista en las frases incompletas afirma que considera que expresar las emociones es *“Importante para evitar problemas”* y agrega que cuando las demuestra: *“Me siento tranquilo y en paz”*.

La pareja 3 tienen ciertas diferencias en su manera de expresar sus emociones, ya que uno indica que se expresa con gestos, trata de controlarse y posteriormente cuando se controla puede conversar tranquilamente con su pareja. Por otra parte, el otro integrante da énfasis que le cuesta guardar las cosas, por eso las expresa directamente. Sin embargo, es consciente que, si la situación es compleja, lo mejor es calmarse para evitar un conflicto mayor. Con respecto al reaccionar ante las emociones expresadas por su pareja, ambos manifiestan que reaccionan de manera positiva y lo toman para bien, además existen otras similitudes en sus respuestas, ya que ambos afirman que expresar las emociones es importante para evitar problemas, expresar paz y tranquilidad al poder demostrar estas emociones.

La persona A de la pareja 4, manifiesta que la manera en la que expresa sus emociones en una situación complicada es *“Yo le puedo decir que al día de hoy tengo un buen manejo de emociones...si algo no me gusta, yo me espero el momento para decirlo, yo no soy como de explotar y decir las cosas ahí”*, en las frases incompletas señala que expresar las emociones *“Es muy importante”* además, agrega que cuando demuestra sus emociones: *“Me siento comprendida”*.

En relación con la persona B de la pareja 4, indica al expresar sus emociones ante una situación que le molesta o le hace sentir mal sucede lo siguiente: *“Suelo estar serio, tengo mucha expresión corporal sobre eso, cuando algo no me gusta lo expresé, esperando el momento adecuado para hablarlo”* hace mención que suele reaccionar ante las emociones expresadas por su pareja de forma *“Reaccionó de una manera tranquila, me tomo el tiempo para ver qué está sucediendo con eso que ella me está diciendo, que me quiere expresar, pero no me desespero y no dentro en ninguna presión, pues creo que nos conocemos lo suficiente para recibirlo de esa forma”*. Asimismo, manifiesta en las frases incompletas, que el expresar las emociones en la relación de pareja es *“Sano para la salud y para no acumular cosas negativas”* por lo que, cuando demuestra sus emociones a su pareja suele sentirse *“Libre y apoyado”*.

La pareja 4, se puede evidenciar que tienen similitudes en sus respuestas, respecto al expresar sus emociones, afirman que, si ambos no les gusta algo, lo manifiestan en el momento adecuado para decirlo. De la misma forma señalan que expresar sus emociones es importante, saludable y necesario para evitar acumular cosas negativas, además dan énfasis en que se sienten comprendidos, libres y apoyados cuando demuestran sus emociones a su pareja.

Relacionado a la unidad temática de expresión de emociones, en las 4 parejas participantes de la investigación se encontraron similitudes en sus respuestas, por lo que al manifestar sus emociones suelen hablar y expresarlas en un momento adecuado, en el que ninguno de los dos esté molesto y lograr conversar tranquilamente con su pareja. Relacionado a esto Mayer y Salovey (1997) mencionan que una de las habilidades de la inteligencia emocional es la valoración y la expresión de las emociones, en donde la persona es capaz de identificar sus emociones y las de los demás, también puede expresar sus emociones de manera adecuada. Debido a esto, se puede deducir que las parejas del presente estudio tienen un buen desarrollo de la habilidad de expresión de emociones.

Relacionado a lo anterior, Villavicencio y Jaramillo (2020) citando a Maureira (2011); Solares et al. (2011) aportan lo siguiente: “a su vez la expresión de emociones y sentimientos se caracteriza por la formación y la cultura de cada persona, así como su buen funcionamiento y participación en la relación” (p.59), como se puede evidenciar, la expresión de emociones depende del entorno, experiencias u otros factores, sin embargo el compromiso y la responsabilidad de la persona, son esenciales para el desarrollo y el fortalecimiento de esta.

Asimismo, respecto a la importancia de la expresión de las emociones, las 4 parejas tienen respuestas similares, ya que manifiestan que para ellos es importante expresar sus emociones, para evitar problemas y que no se acumulen emociones negativas, esto indica que les hace sentir, felices, tranquilos, en paz. Relacionado a esto De la Coba (2016) argumenta que una pareja emocionalmente sana, sienten libertad para poder expresar sus emociones y manifestar abiertamente sus disconformidades atendiendo al comportamiento de la otra persona y no el propio.

En una línea similar las 4 parejas afirman que ante la expresión de las emociones de la otra persona suelen reaccionar positiva y empáticamente. Una de las parejas resalta que suelen dejar que el cónyuge exprese lo que siente, escuchar lo que el otro tiene que decir y luego dialogar acerca de ello. Relacionado a esto Nicuesa (2018) expresa que las personas que poseen una madurez emocional tienen recursos que les permite responder asertivamente a otra persona ante los diferentes acontecimientos, por lo que se puede evidenciar que las 4 parejas con el pasar del tiempo han fortalecido la habilidad de manejo de emociones, aplicando estrategias como el diálogo, la escucha activa, los tiempos fuera, entre otras. Que les ha permitido responder positivamente ante las emociones expresadas por su pareja, en las diferentes situaciones.

## Gestión de las emociones

En cuanto a la temática de gestión de emociones la pareja 1, la persona A indica en la entrevista que al controlar sus emociones en las vivencias de pareja señala *“Por lo regular suelo controlar mis emociones, y decirle como me siento al respecto de una situación, ya de tantos años he aprendido que si no lo digo en el momento no lo voy a decir nunca o lo acumulo, emociones que a la larga pueden hacer daño”*.

Respecto a las actividades que le ayudan a controlar sus emociones *“A mí me encanta salir a caminar sola, sea una hora dos horas el tiempo que sea, esa es una terapia para mí buenísima”*. Además, agrega en las frases incompletas que el controlar sus emociones contribuye a que su relación sea *“Armoniosa”*. Acerca de situaciones que alteran a la persona, en su relación suele regularse emocionalmente de la siguiente forma: *“A través del tiempo he aprendido que salir a caminar me ayuda a aclarar los pensamientos”* lo que concuerda con la respuesta brindada en la entrevista.

Por su parte, la persona B de la pareja 1 respecto al control de sus emociones, considera que *“Hoy por hoy, yo siento que sí”*, logra controlar sus emociones, ya que se considera una persona tranquila y no es explosiva. Además, algunas actividades que le ayudan a gestionar de mejor forma sus emociones son *“Salir a caminar, me gusta hacer natación”*, en el instrumento de frases incompletas afirma que controlar sus emociones hace que su relación sea *“Equilibrada y satisfactoria la convivencia”*. De la misma forma menciona que ante situaciones complejas que lo alteran, se regula emocionalmente: *“Esperando a que me tranquilice”*.

Respecto a la pareja, se evidencia que ambos pueden controlar sus emociones en su proceso de convivencia, ya que una persona es tranquila y la otra decide controlar sus emociones, le menciona su pareja como se siente para no acumular y crear un daño emocional. En cuanto a las actividades para gestionar las emociones, ambos comparten que realizan un deporte como caminar, esto les ayuda aclarar los pensamientos. Además, un participante menciona la natación como otro método que implementa. De esta forma, se visualiza la importancia de realizar una o más actividades que ayuden a la gestión de emociones. En el caso de la pareja 1 indica que el controlar las emociones permite que su relación en palabras dichas por ambos sea más armoniosa, equilibrada y satisfactoria.

La pareja 2, la persona A señala que el controlar sus emociones en su relación le ha permitido: *“Con el tiempo he aprendido a controlarlas, pero en ocasiones necesito un espacio a solas para lograrlo y luego conversarlo con mi esposo”*. En relación con las actividades que le ayudan a controlar sus emociones expresa *“Tener mi espacio con mis amigas para salir un ratito, para conversar y eso me ayuda como a liberar como a tranquilizar”*. Asimismo, en las frases incompletas menciona que controlar sus emociones influye a que su relación sea *“Más sana, más tranquila, más sin pleito”*. Por otro lado, en situaciones que la alteran en la vivencia de su relación de pareja suele regularse emocionalmente, dándose un tiempo fuera.

La persona B de la pareja 2, menciona lo siguiente *“Generalmente, soy muy tranquilo...cuesta mucho que me enoje...cuenta uno hasta como un millón para estar tranquilo y ya después uno empieza a conversar”*, afirma que las actividades que lo ayudan a controlar de mejor forma sus emociones son *“El ciclismo, eso lo practico hace como 35 años aproximadamente y trabajar en carros, me gusta mucho la mecánica, entonces me desestresa”*.

Anudado a esto, manifiesta que la forma en la cual ha logrado manifestar adecuadamente sus emociones a su pareja es la siguiente: *“Primero que todo hay que tener la cabeza fría...usted tiene que estar tranquilo y hablar de las cosas, decir lo que a usted le gusta o no le gusta y después dejar que la otra persona se comunique, y que los dos nos respetemos los espacios cuando estemos hablando. Si usted atropella o no respeta el tiempo de la otra persona, esa conversación no va a llegar a ningún lado”*. En las frases incompletas indica que gestionar adecuadamente sus emociones brinda *“Estabilidad a la pareja”* y agrega que ante situaciones complejas que lo alteran, suele *“Conversar cuando estén en un estado anímico tranquilo”*.

Con relación a la pareja 2, se evidencia que un participante suele controlar sus emociones, pero en ocasiones necesita un espacio a solas para conseguirlo, lo que llama como *“Tiempo fuera”*. Respecto a la otra persona, por lo general cuesta que se enoje, ya que se considera una persona tranquila, sin embargo, a veces requiere contar números para calmarse. De esta forma se visualiza que cada uno busca el estado emocional adecuado para conversar, y una vez en el diálogo respetan los espacios de cada uno al momento de dar su punto de vista, lo que es necesario. Esto es importante, ya que cada opinión en una relación de pareja es esencial y necesario para tomar decisiones y para que ambos logren estar de acuerdo con la decisión que se eligió. De acuerdo con las actividades que realizan son: salir con las amistades, realizar ciclismo o trabajar en algo que apasione a la persona, ayuda a reducir el estrés, lo que

promueve a gestionar las emociones. Por lo tanto, todo lo mencionado anteriormente hace que esta pareja sienta que su relación es más sana, tranquila, sin mucho conflicto y estable.

Referente a la pareja 3, la persona A, al controlar sus emociones en las vivencias indica en la entrevista *“Yo veo a mi pareja tranquilo que es buena gente y todo porque yo voy a agredir así verbalmente...por lo que trato de controlarme y pedir disculpas si reacciono mal en algún momento, he aprendido mucho de él”*. Asimismo, las actividades que le ayudan a controlar sus emociones menciona *“En las mañanas le digo a mi pareja vamos a caminar, durante esa hora que caminamos podemos conversar y conversamos de todo...también ir al cine o hacer actividades juntos...a comer tal cosa a veces, como hacer cosas juntos, eso me ayuda a bajar ese carácter, esas reacciones más”*.

Además, agrega en las frases incompletas que ante situaciones que la alteran en la convivencia de pareja suele regularse emocionalmente *“Respirando profundo...normalmente ahora suelo decir no no, no me voy a molestar más, y si me enoje le voy a decir porque estoy enojada, suelo tranquilizarme más rápido que al principio, cuando algo me altera yo misma trato de que no pase a más”*.

Por su parte, la persona B menciona lo siguiente: *“Mi inteligencia emocional es bastante fuerte y normalmente soy muy tranquilo y aunque me enoje, conservo la tranquilidad, no me salgo de mí mismo y en ese sentido si la controlo”* a esto añade que algunas de las actividades que le ayudan a gestionar de mejor forma sus emociones son *“Salir a caminar, hacer ejercicio, practicar algún deporte, ir a nadar, ver televisión, una buena película”*. Además, para manifestar adecuadamente sus emociones a su pareja indica *“Transmitirlas de manera sincera, transparente que no sea mediante engaños, mediante farsas...lo que uno dice, que coincida con lo que verdaderamente piensa y lo que verdaderamente siente”*, relacionado a esto en las frases incompletas indica que controlar adecuadamente sus emociones hace que su relación de pareja sea: *“Equilibrada y satisfactoria la convivencia”* agrega que ante situaciones complejas que lo alteran suele regularse *“Esperando a que me tranquilice”*.

De acuerdo con la pareja 3, se evidencia que la persona A manifiesta que procura manejar sus propias emociones, debido a que su pareja tiene una personalidad más tranquila con una inteligencia emocional desarrollada que trata de que ambos estén bien en la relación. El otro participante, trata de reaccionar igual, aprende de su pareja, considerando su relación y la persona que la acompaña como tal.

En cuanto a las actividades para gestionar las emociones ambos tienen diversas actividades que les ayudan a controlar sus emociones desde algún deporte, comer o pasatiempo. Asimismo, al momento de transmitir las emociones a la otra persona, es importante considerar lo expresado por uno de los participantes, ya que la sinceridad y la transparencia son cruciales en estas situaciones, para que exista una congruencia de lo que se dice y lo que en verdad se siente en ese determinado momento. Todo esto conlleva a que la pareja sienta que su relación es estable, equilibrada y satisfactoria.

La persona A de la pareja 4, considera lo siguiente *“Nunca he sido de explotar...entonces creo que sí. El que nosotros hablemos tanto nos ayuda mucho...si considero que tengo un buen manejo de emociones”* además, agrega que algunas de las actividades que le ayudan a manejar de mejor forma sus emociones son: *“A mí me gusta hacer deporte, para mí una válvula de escape es ponerme los tenis y salir a caminar, esto de ir a nadar”*. Relacionado a cómo ha logrado manifestar sus emociones de una forma adecuada a su pareja, indica que *“Hablando y expresando casi que a diario...cuando uno comparte esas cosas, expresar el día a día, se va creando ese canal de comunicación, eso es algo que se construye día a día”*. En las frases incompletas al controlar de manera adecuada sus emociones hace que su relación sea *“Más exitosa”*, añade que para regular estas emociones en situaciones que lo alteran, expresa que lo hace *“Casi siempre”*.

Respecto a la persona B, refiriéndose al control de las propias emociones en la vivencia de su relación de pareja señala *“Si completamente, creo que hasta hoy lo he logrado por lo que me considero una persona que si controlo mis emociones”*. Relacionado a las actividades que le ayudan a manejar de mejor forma sus emociones menciona: *“Una gran parte del tiempo lo dedico a un deporte específico que es ciclismo y es algo que me ayuda a liberar estrés y eso me ayuda en el manejo de las emociones”*. En las frases incompletas el controlar de manera adecuada sus emociones hace que su relación de pareja sea *“Estable y me da seguridad”* y ante situaciones que lo alteran, suele regularse emocionalmente *“Esperando el momento adecuado para conversar”*.

De acuerdo con la pareja 4, se observan similitudes, ya que ambos poseen un buen manejo de emociones. En cuanto a las actividades como salir a caminar, nadar y realizar ciclismo, es el método que llevan a cabo para liberar estrés y alejarse un breve momento de la situación para luego retomarlo. De esta forma, sienten que al controlar las propias emociones

en la relación de pareja y conversando en el momento adecuado, contribuye a que la misma sea más exitosa, estable y se sientan seguros en la relación.

Se evidencia que las 4 parejas poseen una gestión adecuada de las emociones en las vivencias compartidas con su respectiva pareja. Corbin (2016) argumenta que la gestión emocional se refiere a ser conscientes de las emociones que se experimentan en determinado momento, aceptarlas y regularlas si así se requiere, de esta forma adaptándose al ambiente en el que la persona se encuentre. Por lo que, las personas participantes reconocen sus emociones y las regulan en el momento.

De igual manera, aplican estrategias para poder gestionar sus emociones, como retirándose por un periodo corto del conflicto o contar hasta a un cierto número, considerar la relación que poseen y hay quienes aprenden de su pareja el cómo controlar sus emociones, de acuerdo a esto Bandura (1977) menciona lo siguiente, “estas habilidades se aprenden a través de experiencias interpersonales directas o vicarias, y son mantenida y/o modificada por las consecuencias sociales de determinado comportamiento” (p.14). De esta forma, según lo expuesto por este autor, las personas son capaces de aprender o fortalecer habilidades como la gestión de emociones, en las relaciones amorosas por medio de la convivencia, observación e interacción, imitan y aprenden de manera conjunta.

Asimismo, cada una de las parejas realiza diversas actividades que los ayudan a controlar las emociones como: caminatas, nadar, ver películas, ciclismo, algún pasatiempo, entre otros. De la Coba (2016) indica que cuando existe un sobrecargo emocional el mensaje que se recibe se distorsiona, imposibilita responder al mismo de forma racional y se dan respuestas negativas. Debido a esto, es importante que cada individuo de la pareja reconozca ciertas actividades o ejercicio que ayuden en el proceso de gestionar las emociones, de esta forma generando en la persona una reducción del estrés, aclarar ideas y alejarse un instante de la situación detonante que está generando tensión emocional. Esto con el objetivo de controlar las emociones.

Además, todas las parejas reconocen el beneficio de tener una buena gestión de emociones en la relación. Respecto a esto, Dueñas (2002) señala que el control de sí mismo, dirige la vida propia y las relaciones sociales, se necesita la formación del sentido de lo que se hace, donde la persona de acuerdo con su racionalidad planifica su comportamiento y persiste

en él. De modo que, al tener una buena gestión de emociones permite a la pareja, gozar de una relación armoniosa, estable, segura y satisfactoria.

De acuerdo con lo que respecta a la expresión y gestión, relacionado al manejo de emociones se logra evidenciar que representa en la convivencia de la pareja gran relevancia, ya que, permite a la persona tener control respecto a un acontecimiento que lo requiera emocionalmente. De esta forma, permite que se dé un mayor control de la situación por la cual está atravesando la pareja en ese momento.

Por otro lado, es importante señalar que las parejas, aunque son conscientes e identifican que viven situaciones en las cuales sus emociones podrían perjudicar a la relación o a ellos mismos, han desarrollado diferentes estrategias o actividades que les permite de cierta forma gestionar las emociones, lo que brinda como resultado poder expresarlas de la mejor manera posible y experimentar una sensación de libertad al manifestar cómo se sienten ante una situación en un momento determinado.

Asimismo, señalan la importancia y necesidad de ser escuchados por su pareja, al revelar cómo se sienten ante una situación. Además, se evidencia que desean de su compañero/a que actúen de acuerdo con lo expresado. Por lo que, este proceso la persona le suma importancia, ya que, a través de este, se sienten comprendidos. Esto se logra presenciar en las parejas, debido a que en la mayoría de las ocasiones al responder positivamente ante lo expuesto por su cónyuge y al convertirse en una acción mutua, experimentan felicidad y tranquilidad en la relación que sostienen.

### **Habilidad de comunicación en parejas**

Desde la comunicación se pretende descubrir las habilidades comunicativas desarrolladas en la pareja y cómo esta influye en sus vivencias y permanencia de su relación.

#### **Comunicación asertiva**

Con respecto a la pareja 1, la persona A, en la temática de comunicación asertiva al expresar a su pareja lo que siente, si la actitud es de comprensión y apoyo por parte de la persona B responde *“Él me deja hablar hasta que ya quedo como estoy ahorita, entonces yo me desahogo, y en la mayoría de las ocasiones si siento que trata de comprender mi punto de vista y apoyarme dentro de sus posibilidades”*. En cuanto a las frases incompletas menciona que para comunicar adecuadamente lo que siente o piensa, suele *“Tengo la habilidad de expresar lo que siento con gestos, pero también considero que expresar a través de palabras*

*es importante*". Asimismo, el significado de que exista buena comunicación en la relación de pareja es para la persona *"De mucha importancia y primordial"*.

La persona B de la pareja 1, indica que cuando no está de acuerdo con su pareja se lo comunica de la siguiente forma: *"Trato de ser lo más abierto posible y escucharla con atención"*, agregado a esto menciona que al expresar a su pareja lo que siente señala: *"Me siento feliz y comprendido por mi pareja"*, relacionado al instrumento de frases incompletas la persona B manifiesta que para comunicar adecuadamente lo que siente suele *"Conversar con persona A"* agrega que la comunicación en la relación de pareja es *"Necesaria para llevarse bien"*.

La pareja 1 con respecto a las respuestas brindadas existen similitudes, ya que ambos expresan que perciben comprensión y apoyo por parte de su cónyuge, cuando le comunican algo a su pareja. Uno de los participantes da énfasis en que cuando no está de acuerdo con una situación, se lo comunica siendo lo más abierto posible y escuchando con atención. Asimismo, manifiestan que en algunas ocasiones expresan lo que sienten con gestos, pero consideran que transmitir por medio de palabras es importante para comunicar adecuadamente lo que quieren decir. Ambos reconocen que la comunicación es importante en una relación de pareja y es necesaria para llevarse bien.

En relación con la pareja 2, la persona A al expresar a su pareja lo que siente, si la actitud es de comprensión y apoyo afirma: *"Si, en nuestro caso sí"* además, menciona que cuando tiene diferencias con su pareja en algún aspecto la forma en que se lo comunica es *"Nosotros siempre hablamos, tratamos de conversarlo en la noche...sin los hijos cerca...yo no puedo dejar que pase un día para decir las cosas...dependiendo de la situación hay cosas que te molestan, pero por lo general conversamos muy tranquilos"*. De acuerdo con las frases incompletas, para comunicarse adecuadamente con su pareja concuerda con la respuesta brindada en la entrevista de buscar un espacio oportuno para dialogar, por lo que expresa lo siguiente *"Esperar un espacio libre para conversar"* y respecto al significado de la comunicación en la relación de pareja indica que es lo más importante, ya que es clave para que funcione su relación de pareja.

Por su parte, la persona B de la pareja 2, afirma que cuando no está de acuerdo con su pareja se lo comunica de la siguiente forma: *"Si no estamos juntos...y no nos podemos comunicar en persona, se lo digo vía telefónica o lo hablamos en la casa cuando estamos en"*

*la noche...ahí de una vez uno toca el tema*”, agrega que al expresar a su pareja lo que siente, si la actitud es de comprensión y apoyo señala lo siguiente: *“Sí, mi pareja es muy comprensiva, si tenemos diferencias solemos hablar y arreglarlo”*. La persona B en sus respuestas del instrumento de frases incompletas manifiesta que para comunicar lo que quiere decir suele *“Hablarlo en un momento adecuado”*, agrega que la comunicación en una relación de pareja es *“Esencial”*.

La pareja 2 tienen respuestas similares, ambas personas resaltan que al comunicar cualquier situación perciben comprensión por parte del otro cónyuge, mencionan que cuando tienen diferencias suelen hablar y arreglarlo. En situaciones en las que no están de acuerdo afirman que esperan un momento y espacio adecuado en el que ambos estén tranquilos y conversan acerca de ello. Relacionado a la comunicación manifiestan que es un aspecto esencial y clave para que su relación de pareja funcione.

La pareja 3, la persona A, cuando no está de acuerdo con su pareja, se lo comunica de la siguiente forma: *“Yo se lo digo directo, a mí no me parece tal cosa, a mí me parece que esto podría ser de otra manera...yo le digo mira esa decisión que vas a tomar, o esto que vas a hacer o esto que estás haciendo yo siento que a mí me está afectando”*. Además, resalta que su pareja se expresa de la siguiente forma: *“Entonces él me dice ok que bueno saberlo para ver cómo hago, cómo puedo resolver el asunto, para que vos no estes mal y llevarnos bien, para que las cosas no cambien en la relación y sigamos en esta línea, de llevarnos bien de estar bien y pasarla bien”*.

Asimismo, cuando le expresa a su pareja lo que siente, *“Él es siempre tan comprensivo y empático...y yo le digo mis cosas, y me encanta contarle para que él me diga que opina, me encanta escuchar la opinión de él”*. En las frases incompletas resalta la importancia de la comunicación en la relación diciendo *“Es algo tan necesario, uno no llega a nada si no se comunica, es una muerte anunciada de una relación, porque si uno no se comunica con el tiempo las cosas se terminan”*.

La persona B de la pareja 3, señala que cuando no está de acuerdo con su pareja se lo comunica: *“Directamente, tenemos un grado de madurez tal que nos podemos decir, mira me parece, no me parece por esta y estas razones”*. A esto agrega, que cuando le expresa a su pareja percibe una actitud de apoyo y comprensión indica, ya que *“Yo siento que depende mucho del contenido de la información, hay que ser transparentes y comunicar las cosas...si*

*es algo positivo... sí vamos a tener el apoyo y la respuesta positiva del cónyuge*". En las frases incompletas la persona B, manifiesta que para comunicar lo que siente, suele *"Hablarlo con mi pareja en el momento adecuado"* además para la persona la comunicación es *"Una base fundamental en una relación de pareja"*.

En cuanto a la pareja 3, ambos participantes concuerdan que su comunicación es directa, clara, concreta y sincera. Sin buscar herir a la otra persona, sino de procurar arreglar y aclarar la situación por el bienestar de la relación. Una vez expresado lo que sienten a través de la comunicación, se observa que normalmente la actitud de los cónyuges es de comprensión y apoyo, pero en ciertas situaciones depende del contenido de la información. Además, coinciden en que la comunicación en su relación es necesaria para continuar en pareja. Asimismo, se visualiza que para expresar lo que sienten es fundamental conversar en el momento oportuno.

La persona A de la pareja 4, manifiesta que cuando no está de acuerdo con su pareja, lo comunica de la siguiente manera: *"Así tal cual, no me gusto tal cosa, sin mucho floreo. Hablar sin tanto rodeo, creo que eso hace relaciones sanas"*. También agrega que al expresar a su pareja lo que siente, si la actitud es de comprensión y apoyo expresa *"Si algo no me gustara, yo se lo voy a decir. Pero ambos, tanto él hacia mí como de mí hacia él siempre hemos sido muy comprensivos en ese ámbito"*. En las frases incompletas indica que para comunicar adecuadamente lo que siente a su pareja suele *"Hablar en un momento adecuado para ambos"* además argumenta que la comunicación en una relación de pareja es: *"Fundamental y necesario"*.

Referente a la pareja 4, la persona B señala en la entrevista cuando no está de acuerdo con su pareja se lo comunica *"Nos sentamos, buscamos un momento que los dos estemos tranquilos y conversamos que no nos parece"* por otro lado, cuando le expresa a su pareja lo que siente, sugiere que su actitud es *"Me ha comprendido hasta hoy y me ha apoyado hasta hoy, como te dije hemos aplicado el tema de respeto...tratamos de buscar un canal de comprensión, ambos ceder hacia esa comunicación"*. En las frases incompletas menciona que para comunicar adecuadamente lo que siente o piensa, es necesario *"Decir las cosas lo más claro y sincero"* y para esta persona la comunicación en la relación de pareja es *"Lo más importante para mantenernos unidos"*.

En lo que concierne a la pareja 4, se evidencia que la comunicación es directa, considerando el momento adecuado para expresarse ambos. En cuanto lo expresado de acuerdo con lo que sienten, se observa que son una pareja comprensiva uno con el otro, brindando un apoyo mutuo. Respecto a comunicarse adecuadamente se evidencia que toman en cuenta el momento y decir las cosas lo más claro y transparente, mostrando que la comunicación en su relación de pareja es fundamental y necesario para mantenerlos unidos. Ya que es a través de esta expresan como se sienten al respecto de una situación, buscando ser escuchados, apoyados, comprendidos o solucionar una situación en particular.

En la temática de comunicación asertiva en las respuestas brindadas se evidencian algunas diferencias, primeramente, la pareja 3 y 4, resaltan la importancia de comunicar adecuadamente lo que se quiere decir, que sea claro, concreto y sincero para evitar malentendidos o herir al otro cónyuge. Relacionado a esto Rodríguez y Vera (2021) afirman que en la comunicación asertiva se debe expresar lo que se quiere transmitir de una manera congruente, clara, y directa para comunicar los sentimientos o ideas, haciendo esto desde el respeto hacia a la otra persona, sin la intención de herir o perjudicar. Estos mismos autores resaltan que la comunicación asertiva es una habilidad social que se forma y desarrolla a través del entrenamiento, por lo que el tiempo compartido, las experiencias individuales y en pareja son esenciales para reforzar esta habilidad, esto contribuye a que las relaciones interpersonales sean satisfactorias para la pareja.

Añadido a esto la pareja 1, afirma que, debido a los años que han compartido juntos, se pueden entender mediante gestos, pero indican que consideran importante expresar verbalmente su sentir. Becerra, Mayorga y Pérez (2019) mencionando a Beck (1996) resaltan lo siguiente: “Es preciso y necesario comunicarle al otro nuestros deseos, peticiones, demandas de cariño y hacerlo de forma que lo comprenda y no esperando que lo sobreentienda, con gestos o muecas de disgusto” (p.21). Por lo que se evidencia que la comunicación debe ser lo más clara y transparente posible para que se transmita el mensaje tal y como se quiere enviar, evitando de esta forma malentendidos o discusiones.

La pareja 3, por su parte, menciona que perciben comprensión y apoyo cuando le expresan algo a su pareja, pero señalan que también depende del contenido de la información y la forma en como lo transmita su cónyuge. Relacionado a ello, De Netto, Quek y Golden (2021) afirman que en una relación satisfactoria no se puede entender o apreciar adecuadamente el mensaje si no se tiene el conocimiento suficiente de los fundamentos

culturales de la comunicación. Con respecto a esto, las parejas participantes dan énfasis en que se debe comunicar todo, hasta lo más mínimo en el momento adecuado, con el fin de evitar que se distorsione la información y se generen conflictos a partir de ello.

En las respuestas brindadas por las 4 parejas participantes se evidencian similitudes en la comunicación, ya que indican que es uno de los aspectos más fundamentales para llevarse bien y que una relación de pareja funcione y perdure, Becerra, Mayorga y Pérez (2019) mencionando a Castenyer (1996), argumentan que la comunicación es uno de los aspectos básicos y fundamentales en las relaciones amorosas, en donde se visualizan los comportamientos asertivos o no asertivos que tiene una pareja, estos autores mencionan que muchas parejas no tienen un desarrollo de habilidades comunicativas o no implementan estrategias de comunicación adecuadas. Por lo que, se puede evidenciar la importancia de la comunicación y el papel tan crucial que tiene en las relaciones amorosas.

### **Proceso de comunicación**

De acuerdo con la temática de proceso de comunicación, la pareja 1, la persona A, relacionado a la importancia de la comunicación en pareja manifiesta *“Si es muy importante, es mejor decir las cosas claramente para uno entender, ponerse en los zapatos de la pareja, para comprender qué es lo que quiere decir o lo que desea”*. Respecto, sobre si ha mejorado la comunicación a partir de las vivencias compartidas menciona *“Claro que sí, con el pasar del tiempo ha mejorado y todavía se sigue mejorando”*. En las frases incompletas, al comunicar un tema importante la persona suele *“Lo expresó de la mejor manera y en el momento preciso”* en cuanto a la comunicación en su relación de pareja dice que *“Aún se puede seguir puliendo, se sigue aprendiendo en el camino”*.

Por otra parte, la persona B de la pareja 1 señala que es importante la comunicación en una relación de pareja debido a que *“Difícilmente dos mentes piensan igual, por lo general hay una que va a estar contraria a la otra. A través de los años se termina acoplando uno a la otra persona”*. Asimismo, indica que la comunicación ha ayudado debido *“A veces uno siempre piensa que tal vez la manera de pensar de uno es la correcta y tal vez se equivoca en ese sentido”*. En las frases incompletas manifiesta que para comunicar un tema importante suele: *“Buscar un momento adecuado para conversarlo”* a esto agrega, que la comunicación en su relación de pareja se puede decir que *“Ha ido mejorando con el pasar de los años”*.

La pareja 1, se puede observar que ambos resaltan la importancia de la comunicación en una relación de pareja, ya que mencionan que es mejor decir las cosas claramente para comprender lo que el otro quiere decir. Ambos manifiestan que la comunicación ha mejorado con el pasar de los años y siguen en ese proceso de mejora. Tienen coincidencias respecto a que cuando tienen que comunicar un tema importante buscan un momento adecuado para conversarlo.

En relación con la persona A, de la pareja 2, respecto a la importancia de la comunicación, señala *“Es lo más importante que hay, porque comunicándonos expresamos hasta nuestros sentimientos, escuchamos los sentimientos de la otra persona, podemos llegar acuerdos, que hacer para crecer como pareja, como familia...usted no puede estar con una pareja si usted no sabe si está triste o feliz...porque no es solo como me sienta yo, sino también escuchar y expresarse de la otra parte”*.

Asimismo, si ha ayudado la comunicación en su relación menciona *“Conversamos de proyectos...la parte económica, la parte sentimental que me gusta a mí, que le gusta a él, por ejemplo, tenemos gustos diferentes, entonces nos comunicamos cuando queremos compartir esas actividades que hacemos, o cuando no queremos compartirlas...cuando cada uno necesita su espacio...en general con los hijos”*. En relación si ha mejorado la comunicación a partir de las vivencias compartidas indica *“Con el pasar de los años, lo hemos logrado, ya casi que uno conoce a la persona, con solo que la ve como hace sus gestos y todo...hoy en día yo creo que eso es lo que está matando las relaciones el no comunicarse, entonces a veces se divorcian y no saben ni por qué”*. De acuerdo con las frases incompletas para comunicar un tema importante menciona *“Espero un tiempo adecuado”*. De la comunicación en su relación de pareja afirma que es buena y sana.

La persona B por su parte, considera que la comunicación en su relación es relevante debido a que *“A nivel matrimonial es muy importante, porque si hay algo que a usted no le gusta de la pareja. Porque recuerde que, todos somos criados de manera diferente, en todas las casas las culturas son diferentes. Entonces es muy difícil que usted tenga una pareja y que coincidamos en todo, nunca es así”*. De la misma manera considera que la comunicación ha ayudado a su relación, ya que *“La madurez que uno va adquiriendo digamos en el pasar del tiempo y el conocimiento que uno va teniendo de la otra persona, ayuda a que usted tenga la facilidad para comunicarse y decirle las cosas...ya usted puede hablar más abiertamente”*. Respecto a las frases incompletas manifiesta que al comunicar un tema importante *“Lo hablo*

*a solas” y señala que la comunicación en su relación de pareja se puede decir que “Nos genera estabilidad en la relación”.*

En la pareja 2, se evidencia que el proceso de comunicación es importante, ya que, mediante este, pueden expresar verbalmente acerca de cómo se sienten y entenderse mutuamente. Un punto importante que destaca un participante de la pareja 2 respecto a la comunicación afirma, que es esencial debido a que ambos fueron criados de manera diferente, entonces no siempre van a estar de acuerdo con las mismas cosas. Ambos resaltan que la comunicación ha mejorado con el pasar de los años, esto debido a que se conocen mucho mejor, entienden sus gestos, ademanes y es más fácil comunicarse. Por esta razón, uno de los participantes resalta que la comunicación en su relación es buena y sana.

Referente a la pareja 3, la persona A relacionado al valor de la comunicación en pareja indica *“Es sumamente importante, porque si uno no se comunica, uno no dice lo que a uno no le gusta o no dice como se siente, deay la otra persona tendrá que suponer y esas suposiciones solo trae problemas...es indispensable una buena comunicación directa para evitar malentendidos”*. Respecto sí ha ayudado la comunicación en su relación de pareja señala *“El decir las cosas que a uno le gusta y tener la confianza de decirlo tranquilo, sin enojarse, sin resentirse, sin nada...uy es tan importante, es tan bonito, yo pienso que por eso nos llevamos tan bien con mi pareja”*.

En relación si ha mejorado la comunicación a partir de las vivencias compartidas manifiesta *“Conforme va pasando el tiempo, el hecho de ir practicando esa buena comunicación cada vez que hay una vivencia, uno dice qué bonito que se pude decir las cosas, decir lo que no te gusta, compartir temas del trabajo”*. En cuanto a las frases incompletas, de acuerdo con la comunicación en su relación menciona *“Es como la base, una de las cosas para que nuestra relación se mantenga estable, y también influye que nuestra comunicación es muy buena”*.

Por su parte, la persona B afirma que la comunicación es importante, ya que *“Es uno de los pilares principales que debe de tener una relación de pareja”*, de la misma manera, indica que la comunicación ha ayudado a su relación, por lo que *“la comunicación ha sido vital para el éxito de nuestra relación, nos hemos llevado muy muy bien y eso es por la comunicación fluida”*. Además, agrega lo siguiente respecto a la comunicación *“Yo creo que se ha mantenido, difícilmente podríamos tener una comunicación mejor. Porque la que tenemos es muy*

*buena...desde que tomamos la decisión desde el principio así sea bueno o malo lo hablamos, lo decimos. Hemos tenido una comunicación muy directa, muy transparente*". En las frases incompletas manifiesta que para comunicar un tema importante *"Espero el momento adecuado, cuando ambos estemos tranquilos y solos"*. Aporta que la comunicación de su relación de pareja es: *"Excelente, muy buena, porque comprendimos que la comunicación en nuestra relación de pareja es esencial"*.

De acuerdo con la pareja 3, se observa que la comunicación ha sido de suma relevancia para transmitir sentimientos y pensamientos, siendo un factor importante para evitar suposiciones o malentendidos, de esta forma teniendo éxito y fortaleciendo la relación, por lo que disfrutan de la compañía del otro. Asimismo, se evidencia a partir de las vivencias compartidas que la comunicación se ha fortalecido y se ha mantenido hasta la actualidad. Dando énfasis en la importancia de esperar el momento adecuado en el que ambos estén tranquilos para hablar de los temas que consideren necesarios con un lenguaje directo y transparente. Por tal motivo, reconocen que la comunicación ha sido esencial y la base para mantenerse estables en la relación.

La persona A, de la pareja 4, menciona que la comunicación ha ayudado a su relación de pareja por lo que indica lo siguiente *"Es algo que nosotros desde el día 1 tenemos claro que tenemos que comunicarnos nos guste o no nos guste porque di, a veces la gente acostumbra a decir solamente las cosas que no les gustan...es importante comunicar todo, si es positivo genial y a veces no son tan positivas todo va a servir como una mejora"*. Además, agrega que ha mejorado su comunicación con su pareja *"Yo creo que es una cuestión de madurez como de uno como persona, y también uno con el tiempo uno va desarrollando habilidades comunicativas"*.

En relación con las frases incompletas manifiesta que, para comunicar un tema importante, realiza lo siguiente *"Espero el momento adecuado, cuando estemos juntos y sin trabajo de por medio"*. Por otro lado, menciona que la comunicación de su relación de pareja es *"Muy buena, el pilar de nuestra relación"*.

Respecto a la persona B, de acuerdo con la relevancia de la comunicación en pareja señala *"Va a hacer el eje central de resolver cualquier situación que tengamos como pareja, si no hay comunicación como primer requisito, no partimos hacia algo positivo o hacia algo a resolver"*. Relacionado acerca si ha ayudado la comunicación en su relación de pareja

menciona *“Establecimos que la comunicación sería lo primero, básicamente para no perder un margen de respeto...nos expresamos que nos gusta y que nos disgusta de el uno del otro para evitar o resolver cosas que no nos gustan o cosas que no nos parecieron que se dijo en determinado momento”*. En relación si ha mejorado la comunicación a partir de las vivencias compartidas indica *“En nuestro caso ha mejorado...porque ya hemos madurado una relación de 22 años”*. Referente a las frases incompletas para comunicar un tema importante manifiesta *“Espero un momento donde se me preste toda la atención”* y de acuerdo con la comunicación en su relación menciona *“Lo hemos manejado exitosamente”*.

En cuanto a la pareja 4, la comunicación les ha ayudado a expresar sus diferencias para evitar conflictos o resolverlos y señalar aspectos positivos de estos. Por lo que, es importante no solamente arreglar las diferencias que surjan en su proceso de convivencia, sino también reconocer y mencionar aspectos positivos de la pareja, como de la misma relación. Asimismo, se evidencia que mediante las vivencias compartidas y con el pasar de los años se adquiere una madurez tanto de la relación, como individualmente de esta forma fortaleciendo la comunicación entre ambos. Además, al momento de comunicar un tema importante se evidencia que ambos buscan el mejor momento para hacerlo. Debido a esto, se observa que poseen una buena comunicación en pareja.

De acuerdo con las 4 parejas todas reconocen la importancia de la comunicación y lo valiosa que ha sido para mantener una relación de tantos años, De modo que, González et al. (2018) menciona la forma de comunicarse en pareja se encuentra apoyado en la reflexión acerca de las características de la persona y actitudes que surgen, facilitan el entender y comprender los mensajes que manifiestan las necesidades e intereses de las personas que conforman la pareja.

Por lo que, en la convivencia de la relación pueden surgir diferentes escenarios, que se requieran habilidades comunicativas para interactuar de forma adecuada. Asimismo, González et al. (2019) sostienen que una *“comunicación fuerte y saludable permite escuchar a la pareja, respetarla, aportar otros puntos de vista, que puedan ser analizados desde la objetividad, para resolver posibles visiones diferentes y conflictos, más allá de los altibajos que surgieran”* (p.96). Aparte de estas habilidades que se manifiestan en el proceso de comunicación en pareja, es necesario decir las cosas claramente para comprender lo que la otra persona desea expresar.

Por otra parte, el proceso de comunicación en pareja surge de la necesidad de comunicar e intercambiar información de forma exitosa, con el propósito de transmitir un tema que la otra persona pueda entender (Morales, 2021). Por tal motivo, la relación les ha dado la oportunidad a los participantes de las parejas de transmitir sentimientos y pensamientos de cómo se sienten en determinado momento, expresar diferencias y posteriormente solucionarlos mediante la comunicación. Además, de señalar aspectos positivos de la relación, como de la persona con quien se está en pareja.

Asimismo, todas las personas participantes están de acuerdo que con el pasar de los años la comunicación se ha fortalecido y sigue en proceso de mejora, ya que se adquiere madurez en la relación, esperando el mejor momento para conversar de forma directa y transparente. Igualmente, el tiempo compartido les ha permitido conocerse mejor y comprender sus gestos, de esta forma en el axioma de la imposibilidad de no comunicar Watzlawick, Bavelas y Jackson (1991) mencionan que el ser humano es imposible que no se comunique. Mediante palabras, gestos o silencios siempre existe un mensaje, que influye en los demás, que no pueden evitar no responder a este, creando un proceso de comunicación. Respecto a esto, las parejas al observar el rostro, los silencios y la expresión corporal de la persona que aprecian y han compartido por muchos años, intuyen que algo le sucede a la pareja.

Como se evidencia en la comunicación asertiva y proceso de comunicación, se denotan la importancia de desarrollar estrategias, ya que, mediante estas, la persona es capaz de expresar de manera clara y directa lo que quiere decir, desde una postura respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar a la otra persona, los y las participantes dan énfasis en que comunicar sinceramente lo que se quiere decir y hacerlo en el momento adecuado, evita malentendidos y por ende futuros conflictos.

Además, se resalta la relación del tiempo compartido y la perdurabilidad de la pareja. Ya que el tiempo, ha influido positivamente en la comunicación que tienen ambos participantes, estos manifiestan que, gracias a ello, se conocen mucho más y les es más sencillo expresar su sentir, indican que solo con un gesto o mirada, se pueden comunicar entre sí. Por lo que, dan énfasis en que la comunicación es un pilar fundamental en su relación, que con el pasar de los años, se ha fortalecido y sigue mejorando actualmente.

Con lo mencionado anteriormente, se refleja el papel tan crucial que cumple la comunicación en la convivencia de una pareja, ya que se dan diversos factores en los procesos

comunicativos, que requieren el desarrollo y fortalecimiento de habilidades que les permitan intercambiar información e interactuar de la mejor forma posible en la relación.

### **Relación entre el manejo de conflicto, manejo de emociones y las habilidades de comunicación**

Como resultado de la información obtenida en los diferentes instrumentos, se evidencia la estrecha relación que tienen estas 3 habilidades sociales, el manejo de conflictos, manejo de emociones y las habilidades de comunicación. Iniciando propiamente con la habilidad de manejo de conflictos se ha identificado que el diálogo y la escucha activa juegan un papel importante al momento de solucionar los diferentes conflictos que pueden surgir en las vivencias de la relación, ya que mediante una comunicación clara, transparente y directa se evitan malentendidos y es más fácil llegar acuerdos.

Asimismo, mediante las 4 parejas participantes se observa que para afrontar los conflictos es necesario buscar un momento adecuado, preferiblemente donde ambos integrantes estén tranquilos, un claro ejemplo es en situaciones complejas como la crianza de los hijos/as, en donde la pareja 2 y 4 dan énfasis en la importancia de conversar a solas, en un lugar tranquilo y evitar discutir frente a sus hijos/as. De la misma forma, se resalta la importancia de que ambos participen en las decisiones y lleguen acuerdos que los beneficie a ambos.

Relacionado a ello las parejas 1 y 3 resaltan que, gracias al tiempo compartido, les ha facilitado la toma de decisiones y el llegar acuerdos, por lo que se puede evidenciar que el tiempo es una variable que influye significativamente en la vivencia positiva de una relación de pareja. Esto debido a que los años que estas personas han estado juntos les ha permitido conocerse mutuamente y aprender de manera conjunta, esto les ha facilitado fortalecer su proceso de convivencia y las habilidades sociales que han adquirido con el paso del tiempo.

Además, se resalta que si la relación ha perdurado por tantos años es debido a que mediante las vivencias compartidas la misma relación ha adquirido madurez y han podido de igual forma, implementar estrategias que les permita resolver eficazmente sus diferencias. Esto facilitando el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades de manejo de conflicto. Por otro lado, el reconocerse como seres individuales, facilita el tener intereses u opiniones diferentes y poder respetarlas.

Otro aspecto por tomar en cuenta en el proceso de manejar un conflicto es la importancia de tener empatía hacia la otra persona, de esta forma se considera el punto de vista de la pareja que se estima y se puede llegar a un acuerdo considerando el pensar y sentir del otro/a. Además, en esta habilidad tener la capacidad de ceder en ciertas ocasiones, debido a que la pareja podría tener la razón, se logra evitar un mayor conflicto y de esta forma llegar a una toma de decisiones, de igual forma si uno de los dos integrantes fue flexible, estar de acuerdo con la decisión que se tomó. De la misma manera, se evidencia que las parejas suelen reaccionar positiva y empáticamente a las emociones que expresan sus respectivas parejas, por lo que suelen dar un espacio para que la otra persona exprese lo que siente, escuchar atentamente lo que el otro tiene que decir y posteriormente conversar.

Por otra parte, es importante mencionar que, para manejar adecuadamente los conflictos, consolidar más la relación entre otros aspectos que surgen de la convivencia en pareja es necesario tener un buen manejo de emociones, ya que estas, cumplen un papel fundamental en las actitudes y la forma de interactuar en pareja. Relacionado a ello 4 de las parejas participantes resaltan que el hablar y expresar sus emociones los hace sentir en paz y felices, esto los ayuda a evitar problemas y que no se acumulen emociones negativas. Sin embargo, resaltan que es importante dialogar y expresarse en el momento adecuado en donde ambos integrantes estén tranquilos anímicamente.

En cuanto a las estrategias implementadas para la gestión de emociones, se evidencia que cada participante posee una o más actividades que contribuye a regular las emociones que experimentan en determinado momento. Esto les ayuda a liberar estrés, despejar la mente y promueve la reflexión de ideas. Asimismo, entre otras estrategias implementadas por las parejas es aplicando la inteligencia emocional, por ejemplo; retirándose un momento del lugar detonante, hasta estar bien emocionalmente para solucionar el tema pendiente. De este modo, al expresar y gestionar las emociones de forma oportuna contribuye en la permanencia de la pareja, cómo gozar de una relación armoniosa, estable y satisfactoria.

Es importante destacar que el manejo de emociones se encuentra relacionado a las habilidades comunicativas, esta última es una de las más importantes en las relaciones interpersonales, ya que es el momento en el cual se verbaliza todo lo que se siente y piensa. De acuerdo con esto, las 4 parejas participantes del estudio resaltan la importancia de la comunicación en todos los aspectos de la vida y propiamente en las relaciones amorosas, ya

que manifiestan que es necesaria para que una pareja se lleve bien, que la relación funcione y perdure.

De igual manera, indican que, al momento de expresarse, debe ser lo más claro, concreto y transparente posible, esto con el fin de que el mensaje sea recibido tal y como se desea, de esta forma se eviten malentendidos o herir a la otra persona. Es importante destacar que el tiempo compartido influye en el tipo de comunicación que una pareja tenga o llegue a tener, de acuerdo con esto la pareja 1, menciona que debido al tiempo que tienen de estar juntos, se entienden entre ellos mediante gestos y ademanes. Sin embargo, enfatizan en la relevancia de expresar verbalmente el sentir.

Entre los aspectos que ha influenciado significativamente en la expresión de muestras de afecto, comprensión, diferencias o soluciones relacionado a los conflictos, son procesos normales en la cotidianidad de una relación de pareja, esto se ha logrado sobrellevar mediante la comunicación. Ya que, es a través de esta, la persona expresa cómo se siente, qué es lo piensa y puede señalar aspectos positivos de la convivencia. De esta forma se resalta, que la comunicación ha fortalecido la relación de cada pareja y ha contribuido a que perduren juntos. Es a través de estos años compartidos que les ha permitido conocerse mejor, saber cómo dirigirse a la otra persona y el mejor momento para hacerlo.

Como se puede evidenciar las habilidades antes mencionadas se encuentran vinculadas entre sí, debido a que a través de estas se pueden solucionar las diferencias que surgen en la convivencia, el vivir momentos especiales y señalar características positivas de la relación como propiamente de la persona. Igualmente se resalta la importancia de adaptación y aprendizaje de estas habilidades sociales, ya que, cuando dos personas deciden unirse como pareja, combinan sus aprendizajes y habilidades que han ido desarrollando en su contexto familiar. Por esta razón, la pareja aprende mutuamente y está en constante cambio. Así que, se puede demostrar que estas 4 parejas han logrado desarrollar estas habilidades y esto les ha facilitado el proceso de convivir y perdurar la cantidad de años que han compartido juntos.

Por otra parte, es importante destacar que las habilidades sociales desde la perspectiva de Orientación cumplen un papel fundamental en el ser humano y las relaciones sociales, ya que mediante estas la persona puede desenvolverse eficazmente en los diferentes entornos. Anudado a esto, la labor de la persona orientadora en la temática de las habilidades sociales y las relaciones amorosas se resalta el principio de desarrollo. Inocêncio (2017) mencionando a

Vélaz (2002) indican que este principio se basa en el proceso de acompañamiento del ser humano a lo largo de las etapas evolutivas, que cada vez son más complejas, con el fin de promover el bienestar integral de cada persona.

Por consiguiente, para la persona sentirse autorrealizada es de suma relevancia, gran parte lo constituye las relaciones que se establecen y cómo estas se suelen dar. Cuadra, Mata y Quesada (2021) afirman que las personas profesionales en Orientación actúan como agentes preventivos, fomentando el desarrollo de competencias, habilidades y valores; con el fin de brindar recursos que actúen positivamente en su bienestar personal y social. De esta forma, desde la disciplina es fundamental el conocer que acciones implementan las personas y como ponen en práctica las habilidades sociales que contribuyen a relaciones más duraderas, que además permita a los individuos que forman una pareja gozar de la compañía de la otra persona.

## Capítulo V

### Conclusiones

Se concluye desde la disciplina de Orientación la importancia de las habilidades sociales en las relaciones que se establecen con los demás, ya que, mediante la implementación correcta de estas, las personas que conforman la pareja manifiestan sentimientos de agrado como sentirse escuchado/a, feliz, libre de expresarse, satisfecho/a, comprendido/a, entre otros aspectos positivos que se desarrollan a lo largo de la relación.

Además, a partir del estudio se puede afirmar que las habilidades sociales son herramientas que ayudan a cada integrante en su relación de pareja, ya que, al tener un buen desarrollo de estas, pueden resolver eficazmente las diferencias, controlarse emocionalmente, así como interactuar de manera efectiva, creando una convivencia placentera. Por esta razón, se puede afirmar que cumplen un rol protector que ayuda al ser humano a relacionarse con su pareja y demás personas, así como sobrellevar las diversas situaciones en su proyecto de vida. De esta forma, contribuyendo en la autorrealización de los integrantes que conforman la pareja mejorando las relaciones que se establecen con otros.

Asimismo, como resultado del análisis realizado en el apartado anterior, se presentan una serie de conclusiones de acuerdo con los propósitos planteados en la presente investigación.

**Propósito general.** Analizo las vivencias de las habilidades sociales que contribuyen a la permanencia de la relación de pareja.

1. Desde las primeras vivencias compartidas las habilidades sociales han tenido un papel fundamental ya que han permitido consolidar la relación al implementarlas. Mediante estas, las parejas han sido capaces de resolver las diversas situaciones que se les ha presentado. Algunas parejas, han hecho hincapié que lo que ha influido en su proceso de permanencia de su relación ha sido el ensayo-error, ya que no han visualizado los fracasos como motivo para terminar la relación, sino la oportunidad de aprender de las fallas que existieron en determinado momento. De esta manera han ido mejorando las estrategias e implementando nuevas, por lo que las habilidades sociales han ayudado en este proceso.
2. Las vivencias y el tiempo compartido han sido fundamentales en la permanencia de la relación amorosa y el fortalecimiento de las habilidades sociales, esto contribuido a que

se dé un mayor conocimiento entre ambos participantes y una convivencia más satisfactoria.

**Propósito específico 1.** Identifico las habilidades de manejo de conflictos implementadas a lo largo de la relación.

1. Se evidencia la importancia del diálogo entre las parejas en la resolución de conflictos que surgen de las vivencias compartidas, como conversar todo aquello que genere incomodidad o inquietud en la pareja, esto para evitar malentendidos o acumulación de emociones. De igual manera, escuchar de forma atenta lo que dice el otro y que ambos tengan la oportunidad de compartir su punto de vista.
2. Para resolver un conflicto que surja en una relación de pareja, inciden habilidades básicas como la comunicación, empatía y negociación, ya que estas permiten que se dé una interacción exitosa en la pareja.
3. El momento ideal para afrontar un conflicto, influye significativamente en cómo se aborda un conflicto, ya que, el hacerlo en un momento adecuado y en un estado anímico tranquilo, permite que la comunicación fluya positivamente y se puedan llegar acuerdos más fácilmente.
4. El tiempo compartido en pareja, ha favorecido positivamente en la toma de decisiones, el llegar acuerdos y resolver los conflictos. Igualmente, al tomar decisiones ante diferencias que pueden surgir, es importante que ambas partes estén de acuerdo, analizando de antemano las alternativas existentes. Es importante que, en ciertas situaciones, exista esa flexibilidad de acuerdos entre la pareja para que lleguen a una solución.
5. En el proceso de convivencia en pareja, al ser por naturaleza seres individuales tienen intereses o puntos de vista diferentes, por lo que respetar la opinión, decisiones y los espacios de cada uno es fundamental para permanecer en pareja. Además, a través de la madurez adquirida a nivel individual y de manera conjunta con su pareja, permite que se dé un abordaje positivo de la resolución de conflictos.
6. Ante situaciones complejas como la crianza de hijos(as), es importante la participación de ambos integrantes de la pareja, para llegar acuerdos y resolver conflictos, conversando en privado y evitando discutir frente a sus hijos(as), ya que, este estilo de comportamiento se transmitirá a las nuevas generaciones.

**Propósito específico 2.** Distingo las estrategias implementadas en la habilidad de manejo de emociones en la relación de pareja.

1. En relación con la expresión de emociones, para las parejas es fundamental expresar las mismas, en un momento adecuado. Esto con el propósito de conversar tranquilamente acerca de lo que sienten en un determinado momento.
2. Asimismo, el expresar las emociones es necesario para las parejas, ya que evita que si existe un conflicto este se agrande más, disminuir emociones negativas. Así que, decir cómo se sienten los hace sentir más tranquilos, en paz y por lo tanto felices.
3. Lo que contribuye a permanecer en pareja es una vez manifestado lo que cada uno siente, que esta información se reciba lo más positiva y empáticamente, lejos de buscar un conflicto. Pero para ello, en ciertas situaciones se requiere de estrategias como escuchar atentamente, tiempos fuera, el diálogo, entre otras.
4. Se evidencia la importancia de reconocer y gestionar adecuadamente las emociones, esto varía dependiendo de cada persona, ya que cada uno tiene sus propias estrategias para hacerlo; como por ejemplo retirándose por un momento, respiraciones, entre otros.
5. El aprendizaje mutuo es importante, ya que varias parejas indican que han aprendido de su cónyuge, el cómo controlar sus emociones, esto responde a que las habilidades, se aprenden mediante experiencias personales y la observación.
6. Las parejas indican que realizan actividades que les ayudan a gestionar sus emociones como lo son: caminatas, ciclismo, natación, ver películas, algún pasatiempo, entre otros. Este tipo de actividades es positivo para gestionar las emociones, reducir estrés y aclarar ideas.

**Propósito específico 3.** Descubro las habilidades de comunicación desarrolladas en la relación de pareja.

1. La comunicación es una de las habilidades sociales más importantes en una relación de pareja, ya que, es necesaria para llevarse bien y expresar lo que se quiere decir, esto ayuda a que una relación amorosa funcione y perdure. Esta comunicación deberá ser clara y sincera para evitar malentendidos o herir a la otra persona.
2. Al ser una habilidad social la comunicación, se forma y desarrolla por medio del entrenamiento. Por lo que, las experiencias y el tiempo compartido en pareja son fundamentales para reforzar esta habilidad y que las relaciones interpersonales sean satisfactorias para la pareja.

3. El tiempo compartido ha favorecido a la comunicación de las parejas, ya que indican que se entienden mediante gestos y ademanes, conociendo y comprendiendo la expresión corporal de la otra persona, sin embargo, expresan que consideran importante verbalizar lo que quieren decir, para evitar malentendidos.
4. La comunicación ha sido relevante, ya que les permite transmitir sentimientos y pensamientos que surgen de la convivencia entre los dos, sea para resaltar aspectos positivos de la relación como de la persona, resolver diferencias o de algún acontecimiento que es ajeno a la pareja, pero sienten la necesidad de expresarse y ser escuchados.
5. Entre otras estrategias que utilizan las parejas en el proceso de comunicación es dirigirse de forma directa y transparente. Además, señalan que esta habilidad se sigue fortaleciendo y mejorando en el proceso de convivir.
6. El contenido y la forma como se transmite el mensaje es fundamental en el momento de dialogar, por esta razón las parejas indican que se debe comunicar todo, hasta lo más mínimo en el momento adecuado con el fin de evitar que se distorsione la información o que se generen conflictos.

**Propósito específico 4.** Determino el papel de las habilidades sociales en permanencia de la relación de pareja.

1. Las habilidades sociales investigadas en el presente estudio, se evidencia que con el pasar de los años se han fortalecido o desarrollado en su proceso de convivencia, contribuyendo a que las personas participantes continúen con su respectiva pareja, mediante las estrategias implementadas por cada uno/a.
2. Se puede señalar que las habilidades sociales (manejo de conflicto, manejo de emociones y comunicación), se encuentran relacionadas entre sí, estas representan un papel fundamental para resolver los conflictos que surgen en el proceso de convivencia en las relaciones amorosas.
3. Comunicar un tema que esté generando alguna incomodidad en la pareja y tener un manejo de emocional ante ello, hace que puedan solucionarse satisfactoriamente los conflictos. De igual manera, favorece que las personas que conforman la pareja se sientan en un ambiente seguro y tranquilo.
4. La adaptación y el aprendizaje de las habilidades sociales es fundamental en la relación, ya que, esto influye en la permanencia y la satisfacción de esta. La pareja aprende en

conjunto y combinan sus aprendizajes y habilidades que desarrollaron en el transcurso de su vida, para seguir creciendo y mejorando individual y grupalmente.

## Capítulo VI

### Recomendaciones, limitaciones y alcances

#### Recomendaciones

De acuerdo con la presente investigación se logra determinar algunas recomendaciones relevantes de poner en práctica relacionado a la temática de estudio.

#### Profesionales en Orientación

1. Se considera importante desde la disciplina de Orientación fomentar la creación de programas, publicaciones, proyectos o espacios que se enfoquen en el tema de las relaciones de pareja y la importancia de las habilidades sociales en la permanencia de estas relaciones.
2. Se recomienda la creación de futuras investigaciones con otras poblaciones, características o rangos de edad, con el fin de analizar las diferencias o similitudes que pueden surgir y seguir así generando nuevo conocimiento y profundizando en esta temática.
3. La información obtenida en la presente investigación puede ser de útil como precedente, para indagar otras líneas de investigación, como por ejemplo la relación de los factores psicosociales o familiares en la permanencia de una relación de pareja.
4. A las personas estudiantes de Orientación promover la investigación y la aplicación de diversos proyectos enfocados en las relaciones de pareja, esto debido a que, es una temática poco usual que se trabaje en la disciplina.

#### Recomendaciones a la División de Educación para el Trabajo

1. Fortalecer y profundizar en los programas de estudio, el tema de relaciones de pareja en las diferentes etapas de desarrollo del ser humano, ya que es esencial conocer sobre ello, en la labor orientadora.
2. Desde la División de Educación para el trabajo fomentar a los y las estudiantes de la carrera de Orientación a elaborar investigaciones de acuerdo con la temática de relaciones de pareja y las habilidades sociales existentes, como parte fundamental en la convivencia de una relación.

### **Recomendaciones a las parejas**

1. Es importante realizar una introspección interna por parte de los integrantes acerca de la responsabilidad que cada uno/a tiene ante el surgimiento de un conflicto, esto con el propósito de solucionar las diferencias existentes.
2. Comprender que, mediante las vivencias, las estrategias que surgen de las habilidades sociales se pueden aprender o fortalecer. Esto aportando a que la experiencia de convivir en pareja surja una relación armoniosa donde ambos se sientan a gusto y felices.
3. Investigar por parte de las parejas, otras formas que les ayude a mejorar en la aplicación de las habilidades sociales en la convivencia sostenida, mediante libros, revistas, investigaciones, entre otras. Con el propósito de consolidar más la relación y perdurar en pareja.
4. De acuerdo con las habilidades sociales y las buenas prácticas de estas, es necesario que las parejas sean más conscientes de fomentar estas habilidades a las nuevas generaciones, es decir a sus hijos e hijas. Por lo que, desde edades tempranas se debe promover el desarrollo y fortalecimiento de estas, ya que recordemos que el ser humano aprende por medio del modelaje y la observación. Es decir, lo que ellos visualicen respecto a la interacción de sus cuidadores pueden aprenderlo y repetirlo posteriormente en sus relaciones amorosas a futuro.

### **Limitaciones**

Entre las limitaciones que se encontraron en el transcurso del presente estudio se menciona primeramente el tipo de investigación aplicada, ya que, al ser del tipo naturalista se trabajó con un número de población reducida con el fin de profundizar en las vivencias de estas personas participantes. De igual manera, al buscar la población del estudio, se dificultó encontrar ambos integrantes de las parejas que participaran debido a la disponibilidad de horarios de cada uno o que contaran con las características que se requerían para el presente estudio.

Por otra parte, entre los instrumentos a aplicar, se contempló realizar un grupo focal con todos y todas las participantes de las parejas. Sin embargo, ya que cada persona labora se dificultó concretar sesiones donde todos y todas estuvieran presente. Asimismo, al indagar

investigaciones con la temática de parejas y habilidades, en la cual participaran ambos integrantes y que estuvieran relacionadas a habilidades sociales, es escasa, por lo que se nos dificultó conseguir información.

### **Alcances**

En la presente investigación, por ser de origen cualitativo presenta una indagación de las vivencias de las habilidades sociales y cómo estas inciden en las relaciones de pareja de larga duración. La realización del presente estudio permitió profundizar en las vivencias, experiencias y emociones, que les generaba a las parejas participantes en su proceso de convivencia y como ponían en práctica las habilidades sociales en su cotidianidad.

Asimismo, mediante las vivencias compartidas por parte de las parejas se evidencia que las habilidades sociales sí influyen significativamente en la permanencia de la relación. Además, existen diferentes estrategias para un buen manejo de emociones, manejo de conflicto y comunicación, las cuales se pueden aprender antes de convivir con una persona, estando en una relación o incluso fortalecer en ese proceso. Esto favorece que relaciones amorosas puedan perdurar y sentir ambos integrantes que su relación es funcional.

## Referencias

- Acosta, Y. (2018). *Revisión teórica sobre la evolución de las teorías del aprendizaje*. Revista Vinculando. Disponible en: <https://vinculando.org/educacion/revision-teorica-la-evolucion-las-teorias-del-aprendizaje.html>
- Álvarez, J. y Jurgenson, G. (2009). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y Metodología*. México: Paidós
- Álvarez, J., Camacho, S., Maldonado, G., Trejo, C., Olgún, A. & Pérez, M. (2014). La investigación cualitativa. *XIKUA Boletín Científico De La Escuela Superior De Tlahuelilpan*, 2(3). Disponible en: <https://doi.org/10.29057/xikua.v2i3.1224>
- Antonovsky, A. (1982). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco. Jossey Bass.
- Ardita, V., Novieastari, E. y Gayatri, D. (2019). Assertive communication training and associate nurses' knowledge and motivation: A quasi experiment. *Enferm Clin*, 29(2), 837-844. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-clinica-35-pdf-S1130862119302578>
- Arias, A. y Alvarado, S. (2015). Investigación narrativa: apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos. *CES Psicología*, 8(2),171-181. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423542417010>
- Avelino, B. y Costa, N. (2019). Habilidades Sociales Conyugales y Satisfacción Conyugal de Mujeres en Situación de Violencia. *Psico-USF*, 24(2), 299-310. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/MLQ49KFGjP9rnXZd56XCpSy/?lang=en#>
- Bados, A. y García, E. (2014). *Resolución de problemas*. Colección Objetos y Materiales Docentes. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/54764>
- Bandura, A. (1977). *Teoría del Aprendizaje Social*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Barquero, A. (2014). Convivencia en el contexto familiar: un aprendizaje para construir cultura de paz. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 14(1), 1-19. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44729876008>

- Beavers, W. y Hampson, R. (1995). *Familias exitosas: evaluación, tratamiento e intervención*. Barcelona: Ediciones PAIDOS.
- Becerra, M., Mayorga, A. y Pérez, L. (2019). *Estilos de comunicación en parejas de Bucaramanga*. (Modalidad de grado para Pregrado en Psicología). Universidad Cooperativa de Colombia. Disponible en: <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/fa24ce2f-2a08-463e-a13d-beac91bb43b9/content>
- Betina, A. y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Revista Fundamentos en Humanidades*, 1(23), 159-182. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Bisquerra, R. (2014). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid, España: Editorial La Muralla.
- Bowen, M. (1989). *La terapia familiar en la práctica clínica*. Barcelona: Descleé de Brouwer.
- Brito, C. (2021). *La sana convivencia en pareja: una perspectiva desde el enfoque sistémico*. Fundación Universitaria del Área Andina. Disponible en: <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/5131>
- Cabrera, V. (2007). *Relaciones maritales, relaciones parentales y su influencia en el ajuste psicológico*. Bogotá, Colombia: Ediciones Uniandes.
- Calzada, J. (2004). *La técnica de frases incompletas: revisión, usos y aplicaciones en proceso de orientación vocacional*. Recuperado de: [https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/obligatorias/042\\_ttedm2c2/material/fichas/tecnica\\_de\\_las\\_frases\\_incompletas.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/042_ttedm2c2/material/fichas/tecnica_de_las_frases_incompletas.pdf)
- Capafóns, J. y Sosa, D. (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: El Respeto Interpersonal. *Psicología Conductual*, 23(1), 25-34. Disponible en: [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2018/10/02.Capafons\\_23-1oa.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2018/10/02.Capafons_23-1oa.pdf)

- Carmona, A. & Quirós, F. (2023). *Principales Causas de conflictos laborales en el periodo de 2015-2022 de la empresa TicoFrut S. A. en Cerro Cortez, Aguas Zarcas, San Carlos, e instrucciones de procedimientos como plan de mejora para el año 2022*. (Tesis de licenciatura). Universidad Técnica Nacional. Disponible en: <https://repositorio.utn.ac.cr/bitstream/handle/20.500.13077/872/PRINCIPALES%20CAUSAS%20DE%20CONFLICTOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cassinda, M., Angulo, L. y Guerra, V. (2017). Características de la expresión emocional en los escolares primarios y su manejo desde la perspectiva del personal docente-educativo. *Revista Electrónica Educare*. 21(1), 1-16. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n1/1409-4258-ree-21-01-00381.pdf>
- Centro Movimiento de Hombres por Relaciones Equitativas y sin Violencia. (2006). Disponible en: <https://mhoresvi.wordpress.com/servicios/>
- Centro Peruano de Terapia Familiar y de Pareja. (s.f). Disponible en: <http://www.terapiasistemica.com/>
- Cerezo, M., Ortiz, M. & Cardenal, V. (2009). Expresión de emociones y bienestar en un grupo de mujeres con cáncer de mama: Una intervención psicológica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 131-140. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511492010.pdf>
- Chang, G. (2012). De novia a güila de esposa o señora a cabra: cambio léxico semántico en torno a las relaciones de pareja. *Kañina*, 36(2), 65-81. Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/kanina/article/view/2323>
- Chinchilla, L. y Corrales, W. (2021). *Habilidades Sociales en las docentes de la Unidad Académica de Preescolar del Centro Educativo Bilingüe Nueva Esperanza, Santa Bárbara de Heredia, durante el año 2020*. (Tesis para optar por el grado de licenciatura) Universidad Nacional. Disponible en: <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/22558/TESIS%2010824.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chirino, R. & Hernández, E. (2015). Comunicación afectiva y manejo de las emociones en la formación de profesionales de la salud. *Educación Médica Superior*, 29(4), 872-879.

Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21412015000400020&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412015000400020&lng=es&tlng=es).

Colegio de profesionales en Orientación. (2022). *La Profesión de Orientación*. Disponible en: <https://www.cpocr.org/quienes-somos/la-profesion-de-orientacion/>

Corbin, A. (2016). *Gestión emocional: 10 claves para dominar tus emociones*. Psicología y mente. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/gestion-emocional-dominar-emociones>

Cornejo, R. (2022). *La gestión de las emociones*. Universidad de Piura. Disponible en: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2022/01/gestion-de-emociones/>

Correa, J. y Hoyos, K. (2023). *Patrones de comunicación en la resolución de conflictos en parejas sordas y/o con hipoacusia*. (Trabajo de grado). Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium. Disponible en: [https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2432/PATRONES\\_COMUNICACION\\_RESOLUCION\\_CONFLICTOS\\_PAREJAS\\_SORDAS\\_CON\\_HIPOACUSIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2432/PATRONES_COMUNICACION_RESOLUCION_CONFLICTOS_PAREJAS_SORDAS_CON_HIPOACUSIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Correa, N. y Rodríguez, J. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y de la Educación*, 6(1), 89-96. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851790009>

Cuadra, G., Mata, A. y Quesada, M. (2021). *Habilidades socioemocionales: un acercamiento al contexto laboral de la Cooperativa Oceánica de Seguros S.A., con un grupo de 11 personas pertenecientes a diferentes departamentos en el año 2020*. (Proyecto de graduación para optar por el grado de licenciatura en Orientación) Universidad Nacional. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11056/22561>

Davidson, A. (2013) Phenomenological Approaches in Psychology and Health Sciences. *Qualitative Research in Psychology*, 10(3), 318-339. To link to this article: <https://doi.org/10.1080/14780887.2011.608466>

De la Coba, E. (2016). *Inteligencia emocional en la pareja*. Psicopedia. Recuperado de: <https://psicopedia.org/5041/inteligencia-emocional-en-la-pareja/>

- De Netto, P., Quek, K. y Golden, K. (2021). Communication, the Heart of a Relationship: Examining Capitalization, Accommodation, and Self-Construal on Relationship Satisfaction. *Medios de comunicación de las fronteras*, 17(12), 1-20. Recuperado de: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.767908/full>
- Díaz, E. (2021). *Divorcios que dejó la pandemia en el 2020*. El Guardian.CR , La prensa libre Costa Rica. Disponible en: <https://elguardian.cr/divorcios-que-dejo-lapandemia-en-el-2020/>
- Díaz, E. (2021). *Qué características tienen en común las parejas que más duran*. Salud. Disponible en: <https://www.20minutos.es/noticia/4678986/0/caracteristicas-parejas-mas-duran/>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733228009>
- Díaz, M., Puertas, M. y Medrano, Y. (2011). *Habilidades de comunicación para la vida cotidiana*. Universidad de Cádiz. Recuperado de: <https://rodin.uca.es/handle/10498/16939>
- Dongil, E. y Cano, A. (2014). *Habilidades Sociales*. Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Disponible en: [https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia\\_habilidades\\_sociales.pdf](https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf)
- Driessnack, M., Sousa, V. y Costa, I. (2007). An overview of research designs relevant to nursing: Part 2: Qualitative research designs. *Rev Latino-am Enfermagem*, 15(4), 684-688. Recuperado de: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/FVZS98PgdgzmsgCFJ5qTSjP/?format=pdf&lang=en>
- Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI*, (5), 77-96. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70600505>
- Echeverría, M. (2018). *El compromiso en las relaciones de pareja: Temáticas conflictivas y su resolución en parejas chilenas*. (Tesis de Maestría en Psicología Clínica). Pontificia

Universidad Católica de Chile Facultad de Ciencias Sociales. Disponible en: <https://www.proquest.com/dissertations-theses/el-compromiso-en-lasrelaciones-de-pareja/docview/2493541274/se-2?accountid=37045>

Eguiluz, L. (2006). Las parejas funcionales que perduran en el tiempo. En A. Roizblatt (Ed.). *Terapia familiar y de pareja*. Santiago de Chile: Mediterráneo.

Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: PAIDOS

Fatelevich, M. y Tonin, S. (2021). *Test de Frases Incompletas: origen, desarrollo y adaptaciones en diferentes ámbitos de evaluación psicológica*. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-012/122>

Flores, G. (2018). Metodología para la Investigación Cualitativa Fenomenológica y/o Hermenéutica. *Revista Latinoamericana de Psicoterapia Existencial*, 17(18) 17-23.

Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

Gauna, M. (2020). *Relación entre los estilos de comunicación y la satisfacción marital en adultos de la ciudad de Paraná*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica Argentina.

Goleman, D. (2008). *La inteligencia emocional*. España: Kairós. Disponible en: <http://books.google.com.mx/books?id=x8cTlu1rmA4C&pg=PA75&dq=capacidad+de+motivarnos+a+nosotros+mismos,+de+perseverar&hl=es&sa=X&ei=RIGhULD4Ki7igKsnYD4Dg&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q&f=false>

González, F., Guzón, J., Castaño, R. y Iglesias, C. (2019). *Actitudes y comunicación en la relación de pareja*. San José: ISOLMA.

- González, A., Guzón, J., Castaño, R. & Iglesias, C. (2018). *La comunicación en la pareja. Aspectos para su mejora*. VI congreso internacional y I Congreso Nacional de Investigación en Derecho Investigación y el XII Ciclo de Estudios Legales. pp. 164-176. Brasil. Recuperado de: [https://www.academia.edu/38150813/La\\_comunicaci%C3%B3n\\_en\\_la\\_pareja\\_Aspectos\\_para\\_su\\_mejora](https://www.academia.edu/38150813/La_comunicaci%C3%B3n_en_la_pareja_Aspectos_para_su_mejora)
- González, P. (2017). *Referente de Pensamiento eje 3: Investigación cualitativa ¿Cómo la selección de la muestra en la población seleccionada es pertinente para contribuir a la metodología de investigación cualitativa?*. Areandina. Disponible en: <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/2575>
- González, F. (2008). Apuntes para una crítica pentadimensional de la investigación socioeducativa. *Revista Educação em Questão*, 32(18), 40-78. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=563959964002>
- Guevara, R. (2014). La Orientación como disciplina y profesión en el contexto del Ministerio de Educación Pública, según el Decreto Ejecutivo N° 37135-MEP. *Revista Conexiones*, 6(2), 11-17. Recuperado de: <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/2revistaconexiones2014.pdf>
- Gurdián, A. (2007). *El Paradigma cualitativo en la investigación Socio-Educativa*. San José, Costa Rica: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC). Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI)
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). México: Mc Graw Hill.
- Hurtado, F., Ciscar, C. y Rubio, M. (2004). El conflicto de pareja como variable asociada a la violencia de género contra la mujer: Consecuencias sobre la salud sexual y mental. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 9(1), 49-64. Disponible en: <https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/04.20041.Hurtado-Ciscar-Rubio.pdf>

- Inocêncio, A. (2017). Relación sistémica entre orientación, orientación educativa y orientación profesional. *EduSol*, 17(59), 61-74. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4757/475753051019/html/>
- Instituto Costarricense de Masculinidad, Pareja y Sexualidad (Instituto WEM). (2022). Disponible en: <https://institutowemcr.com/nosotros/>
- Instituto Nacional de las Mujeres (2022). Disponible en: <https://www.inamu.go.cr/>
- Jaramillo, J. (2021). *Factores de convivencia en parejas que presentan una permanencia en su relación por diez años o más: Un estudio en la ciudad de Santiago de Cali*. (Trabajo de grado para optar al título de psicólogo). Universidad Antonio Nariño. Disponible en: [http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/4690/3/2021\\_JibrilJaramillo.pdf](http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/4690/3/2021_JibrilJaramillo.pdf)
- Justo, F. (2016). *Cómo afecta el conflicto familiar a los hijos e hijas*. (Tesis para optar al grado de pedagogía). Universidad de la Laguna. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3461/Como%20afecta%20el%20conflicto%20familiar%20a%20los%20hijos%20e%20hijas.pdf?sequence=1>
- Lewis, M. (2022). *Procesos psicosociales en relaciones de pareja de personas universitarias de la carrera de Ingeniería en Sistemas de Información en la Universidad Nacional 2021*. (Licenciatura en Orientación). Universidad Nacional, Costa Rica. Recuperado de: <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/26614/TESIS%2011539.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Leyes y normativas: POIESIS. (2022). Terapia de pareja. Disponible en: <https://www.psicologosencostarica.com/>
- Llobet, P. (2016). Terapia de pareja: Entendiendo al amor y el desamor. *Revista Cúpula* 2016, 30(2), 54-58. Recuperado de: <https://docplayer.es/49273070-Terapia-depareja-entendiendo-el-amor-y-el-desamor-paula-llobet-yglesias-1.html>
- Lluberes, K., De la Rosa, E., Selmo, E., Espinal, L. y Hernández, I. (2017). *Madurez y Manejo de conflictos*. (Tesis de licenciatura). Universidad UTE. Recuperado de: [https://www.academia.edu/31788168/MADUREZ\\_PERSONAL\\_Y\\_MANEJO\\_DE\\_CONFLICTO](https://www.academia.edu/31788168/MADUREZ_PERSONAL_Y_MANEJO_DE_CONFLICTO)

- Londoño, C. (2014). *Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas un estudio en la ciudad de Medellín*. (Tesis de maestría en terapia familiar). Universidad Pontificia Bolivariana. Disponible en: <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2337/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lopezosa, C. (2020). Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz. *Anuario de Métodos de Investigación en Comunicación Social*, (1), 88-97. Recuperado de: [https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/44605/Lopezosa\\_Metodos\\_08.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/44605/Lopezosa_Metodos_08.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mallor, P. y Villegas, M. (2012). La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja. *Acción Psicológica*, 9(2), 97-109. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=344030770009>
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?", and *Emotional Development and Emotional Intelligence*, Nueva York, Basic Books. Available in: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0962184905800587>
- Mejía, J. (2000). El muestreo en la investigación cualitativa. *Investigaciones Sociales*, 4(5), 165-180. Disponible en: <https://www.acuedi.org/ddata/3754.pdf>
- Méndez, M. y García, M. (2015). Relación entre las estrategias de manejo del conflicto y la percepción de la violencia situacional en la pareja. *Revista Colombiana de Psicología*, 24(1), 99-111. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v24n1/v24n1a07.pdf>
- Morales, A. (2021). *Qué es el Proceso de Comunicación*. Significados. Disponible en: <https://www.significados.com/proceso-de-comunicacion/>
- Morales, D. (2016). *Afecto y relación de pareja*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf>
- Morales, J. (2020). El rol del orientador como agente dinamizador del escenario educativo y social. *Revista Innovaciones Educativas*, 22(32), 184-198. Disponible en: <https://doi.org/10.22458/ie.v22i32.2903>

- Moreira, V. (2009). A Gestalt-Terapia e a Abordagem Centrada na Pessoa São Enfoques Fenomenológicos?. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, XV(1), 3-12. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357735512002>
- Murillo, A. (2021). *Fuerte caída en matrimonios en 2020: primer asomo de efecto demográfico de la pandemia*. Seminario Universidad. Disponible en: <https://semanariouniversidad.com/pais/fuerte-caida-en-matrimonios-en-2020-primer-asomo-de-efecto-demografico-por-la-pandemia/>
- Navas, M. (2022). *Factores que inciden en la permanencia de la relación de pareja en hombres y mujeres de tres grupos de edad*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma del Estado de México Facultad de Ciencias de la Conducta, México. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/137531/Tesis%20final%20Melissa%20para%20Repositorio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Nicuesa, M. (2018). *Madurez emocional: definición y características*. Psicología-online. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/madurez-emocional-definicion-y-caracteristicas-3969.html>
- Orellana, C. (2008). *Habilidades sociales desarrolladas en el subsistema conyugal de matrimonios residentes en el área metropolitana y la atención del profesional y la profesional en Orientación*. (Tesis para optar por el grado de licenciatura). Universidad Católica de Costa Rica.
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2010). *Desarrollo psicosocial en la adultez media*. México: The Mc Graw-Hill educación. Disponible en: [https://www.moodle.utecv.esiaz.ipn.mx/pluginfile.php/29205/mod\\_resource/content/1/libro-desarrollo-humano-papalia.pdf](https://www.moodle.utecv.esiaz.ipn.mx/pluginfile.php/29205/mod_resource/content/1/libro-desarrollo-humano-papalia.pdf)
- Papalia, D., Duskin, R. y Matorell, G. (2012). *Desarrollo físico y cognoscitivo en la adultez emergente y la adultez temprana*. México: The Mc Graw-Hill. Disponible en: <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>

- Parra, E. & Rincón, Y. (2009). Comunicación pro-acuerdo: Negociar ante el conflicto. *Frónesis*, 16(2), 249-273. Recuperado de: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S131562682009000200005&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S131562682009000200005&lng=es&tlng=es)
- Peiró, R. (2020). *Proceso de comunicación*. Economipedia. Recuperado de: <https://economipedia.com/definiciones/proceso-de-comunicacion.html>
- Pérez, P. (2013). *El momento apropiado para decir lo que te desagrada*. La vida en familia. Recuperado de: <http://www.lavidaenfamilia.com/el-momento-apropiado-para-decir-lo-que-te-desagrada/>
- Piedra, N. (2016). El poder y los efectos en el análisis de las relaciones y las transformaciones en las familias. *Reflexiones*, 95(2), 9-21. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/729/72950004001.pdf>
- Prado, C. (2014). *El adecuado manejo de los conflictos y los procesos de negociación, como contribución a la mejora del ambiente laboral y sus resultados*. (Ensayo). Universidad Militar Nueva Granada. Recuperado de: <https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/13066>
- Psicoarganzuela. (2008). Dificultades en las relaciones de pareja. Disponible en: <https://psicoarganzuela.es/dificultades-en-las-relaciones-de-pareja/>
- Pueyo, A. (2010). El modelo de inteligencias múltiples de H. Gardner como ejemplo de una taxonomía de habilidades cognitivas humanas. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 2(2), 128-132. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2010/mip102i.pdf>
- Ramírez, A. (2004). Conflictos entre Padres y Desarrollo de los Hijos. *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, 11(34), 171-182. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10503407>
- Ricaud, H. y Zaouche, C. (2003). Interpersonal conflict resolution strategies in children: A father-child co-construction. *Eur J Psychol Educ*, 18, 157-169. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/BF03173482>

- Rizo, D. (2022). *Las 6 etapas de las relaciones de pareja*. *Mente es maravillosa*. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-etapas-las-relaciones-pareja/>
- Rodríguez, K. (2013). El amor y las relaciones de pareja en la modernidad: un análisis transcultural del libro de Beck y Beck titulado “el normal caos del amor”. *Cuadernos de Antropología*, 30(2), 54-58. Disponible en: <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/13307>
- Rodríguez, M. y Vera, V. (2021). *Comunicación asertiva y resolución de conflictos en la relación marital*. (Trabajo de grado para optar a diplomado). Universidad De Pamplona. Disponible en: [http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4891/1/Rodríguez\\_Vera\\_2021\\_TG.pdf](http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4891/1/Rodríguez_Vera_2021_TG.pdf)
- Ruiz, C. (2013). *¿Por qué se divorcian las parejas en Costa Rica?*. *La nación*. Recuperado de: <https://www.nacion.com/ciencia/salud/por-que-se-divorcian-las-parejas-en-costarica/KMAXRWEB5VBAJH7VW2HC5OJZYI/story/#:~:text=Problemas%20en%20la%20sexual>
- Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78. Recuperado de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S172948272007000100009&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172948272007000100009&lng=es&tlng=es).
- Sanchis, S. (2020). *Habilidades blandas: qué son, cuáles son y ejemplos*. *Psicología-online*. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/habilidades-blandas-que-son-cuales-son-y-ejemplos-5051.html>
- Sandín, E. (2003). *Investigación cualitativa en Educación. Fundamentos y tradiciones*. Madrid: McGraw-Hill.
- Sandoval, J. (2021). *Habilidades sociales y dependencia emocional en estudiantes de una facultad de una Universidad De Ambato – Ecuador*. (Tesis Para Optar El Grado De Maestro En Psicología Clínica). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Disponible: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9071/Habilidades\\_SandovalVillalba\\_Juan.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9071/Habilidades_SandovalVillalba_Juan.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Schuster, A., Puente, M., Andrada, O. y Maiza, M. (2013). La metodología cualitativa, Herramienta para Investigar los Fenómenos que Ocurren en el Aula. La Investigación Educativa. *Revista Electrónica Iberoamericana de Educación en Ciencias y Tecnología*. 4(2), 109-139. Recuperado de: <https://exactas.unca.edu.ar/riecyt/VOL%204%20NUM%202/TEXT0%207.pdf>
- Sistema costarricense de información jurídica. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Disponible en: [http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=49015&nValor3=52323&strTipM=TC#:~:text=Art%C3%ADculo%2016-](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=49015&nValor3=52323&strTipM=TC#:~:text=Art%C3%ADculo%2016-)
- Smith, M. y Berge, Z. (2009). Social Learning Theory in Second Life. *MERLOT Journal of Online Learning and Teaching*, 5(2), 439-445. Disponible en: [https://jolt.merlot.org/vol5no2/berge\\_0609.pdf](https://jolt.merlot.org/vol5no2/berge_0609.pdf)
- Sosa, M. (2011). *Influencia de la asertividad en el estilo comunicacional de los miembros de la parejas de entre uno y cinco años de convivencia en la ciudad de Rosario*. (Tesis de licenciatura). Universidad Abierta Interamericana. Recuperado <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111883.pdf>
- Stange, I., Ortega, A., Moreno, M. & Gamboa, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, (29), 7-22. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&tlng=es)
- 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. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XVIII(2), 101-114. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921792001>
- Tapia, A. (2018). *Estudio de la relación entre la satisfacción de pareja, la adversidad parental infantil y la función reflexiva parental*. (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica de Chile.

- Taylor, S. y Bodgan, R. (1990). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Editorial Paidós. España.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. La búsqueda de significados. España. Editorial Paidós.
- Tonon, G. (2010). Reflexiones latinoamericanas sobre investigación cualitativa. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez Y Juventud*, 8(1). Recuperado de: <https://revistaumanizales.cinde.org.co/rllcsnj/index.php/RevistaLatinoamericana/articloe/view/606>
- Torres, L., Garrido, A., Reyes, A. y Ortega, P. (2008). Responsabilidades en la crianza de los hijos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13(1), 77-89. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29213107>
- Uribe, N. (2008). *La importancia de las habilidades sociales en la pareja*. (Tesis de licenciatura de Psicología). Universidad Nacional Autónoma de México. Disponible en: [http://132.248.9.195/ptd2009/junio/0643833/0643833\\_A1.pdf](http://132.248.9.195/ptd2009/junio/0643833/0643833_A1.pdf)
- Vargas, J., Ibáñez, E. & Hernández, M. (2013). Selección de pareja y diferenciación: un estudio cualitativo. *Alternativas en Psicología*, 17(29), 126-149. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405339X2013000200009&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405339X2013000200009&lng=pt&tlng=es)
- Vargas, Z. (2014). Elementos esenciales que guían a profesionales que se inician hacia el diseño de un modelo de orientación. *Revista Electrónica Educare*, 18(1), 265-280. Disponible en: [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-42582014000100013&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582014000100013&lng=en&tlng=es)
- Villanueva, G., Rivera, S., Díaz, R. & Reyes, I. (2012). La comunicación en pareja: desarrollo y validación de escalas. *Acta de investigación psicológica*, 2(2), 728-748. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S200748322012000200010&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200748322012000200010&lng=es&tlng=es)

- Villavicencio, C. & Jaramillo, J. (2020). Desgaste emocional en la convivencia afectiva de pareja. *ACADEMO*, 7(1), 58-66. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=688273451006>
- Viorato, N. y Reyes, V. (2019). La Ética en la Investigación Cualitativa. *Cuidarte*, 8(16), 35-43. Recuperado en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/cuidarte/cui-2019/cui1916e.pdf>
- Watzlawick, P., Bavelas, J. y Jackson, D. (1991). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder. Disponible en: <https://holossanchezbodas.com/wp-content/uploads/2020/05/teoria-de-la-comunicacion-humana-watzlawick-1.pdf>
- Wigodski, J. (2010). Población y Muestra. *Metodología de la investigación*. Disponible en: <https://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/poblacion-y-muestra.html>
- Zorrilla, E. y Mazzitelli, C. (2021). Una aproximación al estudio de los trabajos prácticos de laboratorio desde las representaciones de futuro personal docente de Biología. *Revista Electrónica Educare*, 25(3), 145-164. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194169815009>

## Apéndices

### *Apéndice A*

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de inicio: \_\_\_\_\_

Hora de finalización: \_\_\_\_\_

### PROTOCOLO DE ENTREVISTA

Somos estudiantes del plan de estudios de la licenciatura en Orientación de la Universidad Nacional y como parte de nuestro Trabajo Final de Graduación estamos realizando un estudio acerca de la “Vivencias de las habilidades sociales que contribuyen en la permanencia de la relación de pareja”.

La presente investigación tiene como objetivo analizar las vivencias de las habilidades sociales que contribuyen a la permanencia de la relación de pareja. Por esta razón, se resalta la relevancia de su colaboración para la realización del estudio, dicha entrevista semiestructurada tiene una duración de 40 a 60 minutos aproximadamente, pero la misma no excederá la hora.

Por otro lado, le informamos que la información obtenida en la entrevista será anónima, por lo que su nombre y datos personales no serán expuestos en ningún momento. Toda la información facilitada se utilizará con fines académicos y es de carácter confidencial, por lo que las respuestas brindadas serán grabadas con una previa autorización para facilitar la transcripción de la misma, sin ningún otro propósito. Los resultados obtenidos mediante la investigación serán compartidos con ustedes como personas participantes del estudio vía correo electrónico. Si desea contactar a las personas investigadoras del estudio, para cualquier inquietud, comuníquese a los siguientes correos:

[pamela.rayo.cano@est.una.ac.cr](mailto:pamela.rayo.cano@est.una.ac.cr)

[raquel.rocha.gutierrez@est.una.ac.cr](mailto:raquel.rocha.gutierrez@est.una.ac.cr)

De antemano, se agradece su valiosa participación.

#### **I parte Datos personales**

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Tiempo de convivencia en pareja: \_\_\_\_\_

Lugar de residencia: \_\_\_\_\_

Formación académica: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_

## **II parte Habilidad de comunicación en parejas**

1. ¿Considera usted que la comunicación es importante en una relación de pareja? Explique.
2. ¿Ha ayudado la comunicación en su relación de pareja? Explique.
3. ¿Ha mejorado la comunicación a partir de las vivencias compartidas? Explique.
4. ¿Cuándo usted no está de acuerdo con su pareja, de qué forma se lo comunica?
5. ¿Cuándo usted le expresa a su pareja lo que siente, su actitud es de comprensión y apoyo? Explique.

## **III parte Estrategias para el manejo de las emociones**

6. ¿De qué manera expresa usted sus emociones cuando una situación que surge en su relación de pareja le molesta o le hace sentir mal?
7. ¿Cómo suele reaccionar ante las emociones expresadas por su pareja?
8. ¿Controla usted sus emociones en la vivencia de una relación de pareja? Explique.
9. ¿Qué tipo de actividades le ayudan a manejar de mejor forma sus emociones?
10. ¿Cómo ha logrado manifestar sus emociones de una forma adecuada a su pareja?

## **IV. Manejo de conflicto**

11. ¿Qué ha cambiado desde el inicio de la relación hasta el día de hoy en la forma de resolver las diferencias que se les presenta en su relación de pareja?
12. ¿Qué habilidades considera que son necesarias para que una pareja pueda resolver eficazmente sus conflictos en el proceso de convivencia?
13. ¿Cuándo no hay un acuerdo con relación a ciertas metas personales de su pareja cómo

suele actuar?

**14.** Respecto a sus hijos/hijas, al tomar decisiones respecto a su crianza, ¿cómo llega a un acuerdo con su pareja?

**15.** En el tiempo convivido con su pareja, ¿De qué forma se les ha facilitado llegar acuerdos con la crianza de sus hijos?

**16.** Cuando existen diferencias acerca de un tema en específico, ¿cómo lo solucionan?

**17.** ¿Qué acciones han implementado para solucionar de mejor manera los conflictos con su pareja?

**Apéndice B****Frases incompletas**

Fecha: \_\_\_\_\_

**FRASES INCOMPLETAS**

Esta técnica es aplicada por estudiantes de Orientación de la Universidad Nacional, como parte de nuestro Trabajo Final de Graduación estamos realizando un estudio acerca de la “Vivencias de las habilidades sociales que contribuyen en la permanencia de la relación de pareja”.

La presente investigación tiene como propósito de analizar las vivencias de las habilidades sociales que contribuyen a la permanencia de la relación de pareja. De la misma forma, se requiere de su valiosa participación en el presente estudio que consiste en unas frases incompletas, el cual tiene una duración de 40 a 60 minutos aproximadamente. Es importante resaltar que la información que nos facilite para la realización de la investigación será anónima, por lo que sus datos personales no serán expuestos, estos serán utilizados únicamente con fines académicos.

Por otra parte, si desea comunicarse con las personas investigadoras para cualquier, consulta, duda o pregunta, contacte a los siguientes correos:

[pamela.rayo.cano@est.una.ac.cr](mailto:pamela.rayo.cano@est.una.ac.cr)

[raquel.rocha.gutierrez@est.una.ac.cr](mailto:raquel.rocha.gutierrez@est.una.ac.cr)

De antemano, se agradece su valiosa participación.

**I parte Datos personales**

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Tiempo de convivencia en pareja: \_\_\_\_\_

Lugar de residencia: \_\_\_\_\_

Formación académica: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** Con la ayuda de la persona facilitadora responda las frases incompletas que se le presenta, según lo que más se acerque a su situación de pareja. Se le recuerda que no existen respuestas correctas o incorrectas (basen su respuesta en su relación actual). Si tiene alguna duda o consulta, no dude en hacérselo saber.

## II parte Frases incompletas

1. Cuando tengo diferencias de opiniones respecto a la crianza de nuestros hijos e hijas con mi pareja, yo suelo: \_\_\_\_\_

2. Lo que hago para solucionar los conflictos relacionados a la crianza de nuestros hijos/hijas en la relación de pareja es: \_\_\_\_\_

3. Para manejar los conflictos en mi relación de pareja suelo: \_\_\_\_\_

4. Para llegar a una decisión de mutuo acuerdo que beneficie a ambas partes en una relación es necesario: \_\_\_\_\_

5. Para mí los conflictos en una relación de pareja son: \_\_\_\_\_

6. Las diferencias que surgen en mi relación de pareja me permite: \_\_\_\_\_

7. Considero que expresar mis emociones en la relación de pareja es: \_\_\_\_\_

8. Cuando le demuestro mis emociones a mi pareja yo: \_\_\_\_\_

9. Controlar de manera adecuada mis emociones hace que mi relación de pareja sea: \_\_\_\_\_

10. Ante situaciones que me alteran, en mi relación de pareja yo suelo regularme emocionalmente: \_\_\_\_\_

11. Para comunicar adecuadamente lo que siento o pienso, yo suelo: \_\_\_\_\_

12. Para mí la comunicación en la relación de pareja es: \_\_\_\_\_

13. Para comunicar un tema importante, yo: \_\_\_\_\_

14. De la comunicación en mi relación de pareja se puede decir que: \_\_\_\_\_