

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

Estilos de negociación de conflicto y bienestar psicológico en personas adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña

Por:

Angela Jimena Aldave Sanchez
William Ronald Vega Vega

Asesora:

Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto

Lima, febrero de 2018

Como citar

Estilo APA.

Aldave, A. & Vega-Vega, W. (2018). Estilos de negociación de conflicto y bienestar psicológico en adultas que estén en una relación sentimental en Ñaña (Tesis para optar el título profesional). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

Estilo Vancouver

1. Aldave SA, Vega-Vega W. Estilos de negociación de conflicto y bienestar psicológico en adultas que estén en una relación sentimental en Ñaña [Tesis]. Lima: Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud, 2018.

Estilo Turabian

Aldave Sanchez, Ángela y Vega-Vega, William R. "Estilos de negociación de conflicto y bienestar psicológico en adultas que estén en una relación sentimental en Ñaña". Tesis para optar el título profesional. Universidad Peruana Unión, 2018.

Ficha catalográfica elaborada por el centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación CRAI de la UPeU

Aldave Sanchez, Angela Jimena y William Ronald Vega Vega
"Estilos de negociación de conflicto y bienestar psicológico en personas adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña". / Autores: Aldave Sanchez, Angela Jimena y Vega Vega, William Ronald; Asesora: Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto - Lima, 2018.
93 páginas: anexos, tablas.

Tesis (Licenciatura) -- Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud. EP. Psicología, 2018.

Incluye referencias y resumen.

Campo del conocimiento: Psicología

1. Bienestar psicológico. 2. Negociación de conflictos. 3. Colaboración. 4. Autonomía.

ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DEL INFORME DE TESIS

Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: ***“Estilos de negociación de conflicto y bienestar psicológico en personas adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña”***. Constituye la memoria que presenta los Bachilleres Angela Jimena Aldave Sanchez y William Ronald Vega Vega para aspirar al título Profesional de Psicología ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad de los autores, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, a los 20 días del mes de marzo de año 2018



Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto

“Estilos de negociación de conflicto y bienestar psicológico en personas adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña”

TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicólogo(a)

JURADO CALIFICADOR



Psic. Eli Yáñez Cierzo
Presidente



Psic. Isaac Alex Conde Rodriguez
Secretario



Psic. Sara Domenica Hidalgo Anchiraico
Vocal



Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto
Asesora

Ñaña, 13 de febrero de 2018

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mi mamá por ser esa persona tierna y alegre y por haberme ayudado apropiadamente. A mi papá, porque siempre me demostró el orgullo que sentía por mí e hizo que me fortaleciera siempre. A mi hermano, quien siendo como es, supo distraerme de las dificultades para ser constante. Dedico, también esta investigación a mi Universidad, quien, más que enseñarme a querer mi carrera, me enseñó a conocer y amar a Dios.

Angela Aldave Sanchez

Esta investigación va dedicada de manera muy especial a mis padres Epifanio Vega y Ruth Vega, por el apoyo, respaldo incondicional y la confianza que depositaron en mí. Las luchas no son fáciles, sin embargo, en Dios nada es imposible. He tenido el soporte y la inspiración para lograr este proyecto gracias a ellos. Esto va dedicado para ustedes, va dedicado también para mi familia entera y para el alma máter quien de diversas maneras ha contribuido en mi formación personal y profesional preparándome para brindar un servicio profesional de calidad.

William Vega Vega

Agradecimiento

En primer lugar, agradecemos a Dios, porque sin sus plenas bendiciones y sabiduría no se hubiera logrado el cometido. Él nos permite hoy seguir escalando para ser mejores personas e inspira a dar lo mejor de nosotros en lo que hagamos en las diversas áreas de la vida.

A nuestra alma máter, la Universidad Peruana Unión, por enseñarnos a través de cada persona, docente, compañero y amigo acerca de los valores y principios que dirigen nuestras vidas y por permitirnos desarrollar capacidades, despertar habilidades y adquirir conocimientos para nuestra formación profesional y ponerlas al servicio de los demás.

A nuestra asesora, Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto, a la directora de la Escuela Profesional de Psicología, Dra. Damaris Quinteros Zúñiga y profesores en general por los conocimientos impartidos en cada clase y asesoría, en especial a la Mg. Katty Puente Guédez por aquellas palabras de ánimo frente a los obstáculos presentados, palabras que nos motivaron a continuar y cumplir nuestras metas. A nuestros amigos, por hacer nuestros días entretenidos, lo que nos ayudó a sobrellevar todo tipo de sucesos presentados en el transcurso de las clases, y convirtió cada momento en inolvidable, y aligeró la carga académica para poder cumplir nuestros objetivos.

Índice General

Capítulo I: El problema.....	14
1. Planteamiento de problema	14
2. Pregunta de investigación.....	17
2.1 Pregunta general.....	17
2.2 Preguntas específicas.....	17
3. Justificación	17
4. Objetivos de la investigación.....	18
4.1. Objetivo general	18
4.2. Objetivos específicos.....	18
Capítulo II: Marco teórico	19
1. Presuposición filosófica.....	19
2. Antecedentes de la investigación.....	21
2.1. Antecedentes internacionales	21
2.2. Antecedentes nacionales	25
3. Marco conceptual.....	29
3.1. Conflictos.....	29
3.2. Bienestar psicológico	41
3.3. Marco teórico referente a la población de estudio.....	47
4. Definición de términos.....	52
5. Hipótesis de la investigación.....	52
5.1 Hipótesis general	52
5.2. Hipótesis específica	53
Capítulo III: Materiales y métodos.....	54
1. Diseño y tipo de investigación.....	54
2. Variables de la investigación.....	54
2.1. Definición de las variables	54
2.2. Operacionalización de las variables	56

3.	Delimitación geográfica y temporal	57
4.	Participantes	57
4.1.	Características de la muestra	58
4.2.	Criterios de inclusión y exclusión.....	58
5.	Instrumentos	59
5.1.	Inventario de estilos de negociación de conflicto	59
5.2.	Escala de bienestar psicológico de Ryff	60
6.	Proceso de recolección de datos	61
7.	Procesamiento y análisis de datos.....	61
Capítulo IV: Resultados y discusión.....		62
1.	Resultados	62
1.1.	Análisis descriptivo	62
1.2.	Prueba de normalidad	71
1.3	Correlación entre estilos de negociación de conflictos y bienestar psicológico	72
2.	Discusión	73

Índice de tablas

Tabla 1: <i>Operacionalización de Negociación de conflictos</i>	56
Tabla 2: <i>Operacionalización de Bienestar psicológico</i>	57
Tabla 3: <i>Datos sociodemográficos de la población</i>	58
Tabla 4: <i>Niveles de los estilos de negociación de conflictos</i>	62
Tabla 5: <i>Nivel de los estilos de negociación según edad</i>	63
Tabla 6: <i>Nivel de los estilos de negociación de conflictos según sexo:</i>	64
Tabla 7: <i>Nivel de los estilos de negociación de conflictos según tipo de relación</i>	65
Tabla 8: <i>Nivel de los estilos de negociación de conflictos según tipo de relación</i>	66
Tabla 9: <i>Niveles de Bienestar Psicológico según edades</i>	67
Tabla 10: <i>Niveles de bienestar psicológico según el tipo de relación</i>	68
Tabla 11: <i>Niveles de bienestar psicológico según el tiempo de relación</i>	71
Tabla 12: <i>Prueba de normalidad para las variables de estudio</i>	72
Tabla 13: <i>Coeficiente de correlación entre bienestar psicológico y estilos de negociacion</i>	72

Índice de anexos

Anexo 1: Propiedades psicométricas del inventario de negociación de conflictos	86
Anexo 2: Propiedades psicométricas del inventario de la escala de bienestar psicológico.....	88
Anexo 3: Protocolos de investigación	90

Nomenclatura y/o símbolos usados

K – S	: Prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov
ρ	: Significancia.
α	: Alpha de Cronbach.
r	: Relación.
rho	: Coeficiente de Spearman Brow.
D.E.	: Desviación Estándar.
Et al.	: Y otros.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo estudiar la relación significativa entre los estilos de negociación de conflicto y el bienestar psicológico en personas adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña. Los participantes fueron 274 personas adultas que mantenían una relación sentimental con edades de 20 a 65 años de edad de ambos sexos. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de negociación de conflicto de Levinger y Pietromonaco y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados indican que existe relación significativa entre el estilo colaborativo y el bienestar psicológico, esto permite a los miembros de la pareja crecer y desarrollarse a pesar de los conflictos. Además, se encontró una correlación negativa, altamente significativa entre el estilo de evitación y el bienestar psicológico, es decir, que a mayor evitación, existirá un menor bienestar psicológico.

Por otro lado, no se encontró relación entre los estilos de acomodación ($\rho=,115$; $p>0.05$) y el estilo de competencia ($\rho=,106$; $p>0.05$).

Por lo tanto, se concluye que ante un estilo de negociación adecuado el miembro de la pareja se sentirá bien y por ende tendrá un adecuado bienestar psicológico.

Palabras clave: Bienestar psicológico, Negociación de conflictos, Colaboración, Autonomía.

Abstract

The objective of this research is to study the significant relationship between conflict negotiation styles and psychological well-being in adults who maintain a sentimental relationship in Ñaña. The participants were 274 adults who maintained a romantic relationship with ages of 20 to 65 years of age of both sexes. The instruments used were the conflict negotiation inventory of Levinger and Pietromonaco and Ryff's psychological well-being scale. The results indicate that there is a significant relationship between collaborative style and psychological well-being, this allows the partners to grow and develop despite the conflicts. In addition, a negative correlation was found, highly significant between the avoidant style and psychological well-being, that is to say that the greater the avoidance, the less psychological well-being will exist.

On the other hand, no relationship was found between accommodation styles ($\rho = .115$; $p > 0.05$) and competition style ($\rho = .106$; $p > 0.05$).

Therefore, it is concluded that before a suitable negotiation style the member of the couple will feel good and therefore have an adequate psychological well-being.

Keywords: Psychological well-being, Conflict negotiation, Collaboration, Autonomy.

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento de problema

Las adecuadas relaciones interpersonales son un elemento importante en el desarrollo integral de las personas; esto es importante sobre todo en la convivencia de la pareja.

Las relaciones de pareja corresponden a una de las etapas más intensas que se establecen entre los seres humanos, lo cual corresponde al vínculo de mayor significancia fuera de la familia de origen (García & Ilabaca, 2013).

Chico (2015) refiere que gran porcentaje de jóvenes inician una relación considerando que si hay amor de por medio no deberían existir diferencias, sin embargo, no se tiene en cuenta que se convivirá con personas imperfectas y que en adelante pueden desarrollar diferencias entre ellos, éstas pueden ser parte de la personalidad, cultura, estatus económico o estilos de comunicación. El estar enamorado no es un indicador adecuado para determinar el éxito en la pareja puesto que podrían existir conflictos que en ocasiones pueden resultar en distanciamientos, resentimientos y hasta agresiones (físicas, verbales o psicológicas).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) manifiesta que a nivel mundial un tercio de las mujeres ha sufrido de violencia física o sexual por parte de su pareja, asimismo, un 38% de asesinatos femeninos fueron causados por parte de su pareja masculina. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2016) refiere que en Lima el año 2005 se registraron 33,552 denuncias y al 2014 esta cifra

creció a 44,222. El 31% de las mujeres ha sido agredido físicamente por lo menos una vez por su pareja, y 70% de la misma población femenina ha sido víctima de violencia psicológica.

En este sentido, el desarrollo científico de la psicología inicialmente se centró en los problemas presentados por las personas en su desarrollo individual o en sus relaciones. Recientemente estos estudios se están enfocando en los aspectos positivos del desarrollo de la persona (Contreras & Esguerra, 2006).

Desde 2012 un grupo de investigadores publican anualmente el *World Happiness Report* que mide a través de 38 indicadores, el grado de felicidad y bienestar en los países. En el 2017 el país que encabeza la lista es Noruega a nivel global, país que en el 2016 ocupaba el cuarto puesto de esta misma lista, lo cual indica que en un año Noruega ha dado un salto importante en esta materia. Dinamarca, Islandia y Suiza le suceden en la lista. Finlandia está en el quinto puesto, seguido por Holanda, Canadá y Nueva Zelanda, le sigue Australia y Suecia en la novena posición. En la posición 34 esta España, país que sufrió una crisis económica en el año 2013.

A nivel de Latinoamérica encabeza la lista Costa Rica, le sigue Chile (20), Brasil (22), Argentina (24), luego se encuentra México en la posición 25 (pero llama la atención que su expectativa de vida sana tiene el más bajo valor en todo el mundo); en el puesto 28 figura Uruguay, seguido de Guatemala, y Panamá (30). En la parte media-baja de la tabla se encuentran Colombia (36), Nicaragua (43), Ecuador (44), El Salvador (45), Bolivia (58), Perú (63) y Paraguay (70). África destaca como el continente más infeliz. Los editores de este informe recalcan la importancia del bienestar y la felicidad como potenciadores de esperanza de vida más prolongada, más libertad para tomar decisiones en la vida y experimentan más generosidad

(Helliwell, Layard & Sachs, 2017). Este bienestar abarca también el aspecto psicológico de la persona.

Ryff (1989) refiere que el bienestar psicológico es el desarrollo de las diversas capacidades y el crecimiento personal cuyo resultado es un funcionamiento positivo, lo que implica una mejor calidad de vida y mejores relaciones interpersonales.

García-Viniegras y González (2000) refieren que el bienestar psicológico tiene relación con los logros que puede desarrollar la persona en el presente, así como también con las expectativas que se tiene acerca del futuro, con satisfacciones provenientes del trabajo, familia, salud, condiciones materiales, relaciones interpersonales, relaciones afectivas, negociación de conflictos con la pareja, entre otros.

Los estilos de negociación de conflictos deben ser utilizados por la pareja con la finalidad de hallar un equilibrio entre las demandas de ambos miembros y tomar decisiones que no afecten desproporcionadamente a la pareja, buscando conformidad por parte de ambos (Budjac, 2011).

Existen relaciones interpersonales que varían en importancia y propósito, conllevando así a experimentar diversos conflictos de manera distinta lo que constituye un aspecto clave en el desarrollo humano (Luthar, 2006). Una de ellas es la relación de pareja en la cual es necesario aprender a negociar para resolver conflictos y así alcanzar un adecuado bienestar psicológico.

Los conflictos en la pareja repercuten en la salud física y emocional, sin embargo, la negociación de conflictos y la satisfacción con la pareja generan bienestar físico y psicológico (Gottman y Levenson citado por Alzugaray & García, 2015).

En cuanto a todo lo dicho anteriormente, se buscó determinar si existe relación significativa entre los estilos de negociación de conflicto y bienestar psicológico.

2. Pregunta de investigación

2.1 Pregunta general

- ¿Existe relación significativa entre estilos de negociación de conflicto y bienestar psicológico en adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña?

2.2 Preguntas específicas

- ¿Existe relación significativa entre colaboración e igualdad y bienestar psicológico en adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña?
- ¿Existe relación significativa entre acomodación y bienestar psicológico en personas adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña?
- ¿Existe relación significativa entre evitación y bienestar psicológico en personas adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña?
- ¿Existe relación significativa entre competencia y bienestar psicológico en personas adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña?

3. Justificación

Los resultados del presente estudio determinarán la relación existente entre los estilos de negociación de conflicto y el bienestar psicológico y permitirán conocer qué estilo de negociación permite tener mayor bienestar psicológico.

Una segunda razón para realizar esta investigación fue presentar resultados de investigaciones recientes e información teórica actualizada respecto a las variables y a la población de estudio.

Finalmente, basándose en este estudio se podrá elaborar nuevas investigaciones que permitirán conocer más de ambas variables, y podría ser útil para nuevas teorías.

4. Objetivos de la investigación

4.1. Objetivo general

- Determinar si existe relación significativa entre estilos de negociación de conflicto y bienestar psicológico en adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña.

4.2. Objetivos específicos

- Determinar si existe relación significativa entre colaboración e igualdad y bienestar psicológico en personas adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña.

- Determinar si existe relación significativa entre acomodación y bienestar psicológico en personas adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña.

- Determinar si existe relación significativa entre evitación y bienestar psicológico en personas adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña.

- Determinar si existe relación significativa entre competencia y bienestar psicológico en personas adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña.

Capítulo II

Marco teórico

1. Presuposición filosófica

White (1998) en su libro *La Educación*, señala que "cuando Adán salió de las manos del Creador, llevaba en su naturaleza física, mental y espiritual, la semejanza de su Hacedor" (p.15). Por su parte y con el mismo sentido, el libro de Génesis revela que en los inicios de la historia humana el equilibrio característico evidenciaba una armonía singular que apuntaba a un bienestar en todos sus aspectos en el que se infiere que estaría incluido el bienestar psicológico representado en la afirmación que se encuentra en el texto "y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera" (Génesis 1:31).

En Génesis se presenta el inicio de la tragedia humana; el hombre se separó de Dios. Toda su naturaleza se corrompió; experimentó un cambio físico, mental y espiritual por haber caído en el pecado. Tras la desobediencia el hombre perdió todo lo bueno, y bueno en gran manera, que había tenido, el bienestar natural ya no era parte de su naturaleza (Génesis 3:10). Pero así como el texto bíblico presenta el comienzo de la desgracia humana también presenta la intervención divina actuando bajo su misericordia para providenciar a favor del hombre, su rescate y para la restauración de su imagen y semejanza perdida en la transgresión. Asimismo, el origen de la resolución de conflictos se remonta a la caída del ser humano.

En este sentido, la Biblia, en Efesios 4:26 y 27 menciona un principio para el manejo de los conflictos: "Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro

enojo, ni deis lugar al enemigo”. Eso quiere decir que los sentimientos de enojo y de frustración deben ser suavizados con la ayuda de Dios. No es recomendable que al terminar el día se pretenda descansar sin antes haber arreglado o solucionado los conflictos desencadenados por algún desacuerdo.

Pablo, en Efesios 4:31-32, refiere otro principio para el manejo adecuado de los conflictos: “Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándose unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo”. Es decir, en la interacción humana van a surgir diferencias, aquí lo importante es saber hacer frente a esto. La Biblia da recomendaciones específicas para el bienestar del ser humano, y así evitar ser dominados por las emociones negativas, que inducen a acciones inadecuadas, trayendo como consecuencia el dolor a la persona o a otros. Es por ello que se debe trabajar en el carácter, poniendo en práctica características adecuadas (bondad, perdón, asertividad, etc.).

Además, Santiago 3:5, 10 y 17 menciona que “la lengua es un miembro pequeño, pero se jacta de grandes cosas. He aquí, cuán gran bosque enciende un pequeño fuego, de una misma boca proceden bendición y maldición. Hermanos míos, esto no debe ser así. Pero la sabiduría que es de lo alto primeramente pura, después pacífica, amable, benigna, llena de misericordia y de buenos frutos, sin incertidumbre ni hipocresía”. Muchas veces no se utiliza un lenguaje apropiado y por ello no se mide las consecuencias que eso podría traer. Sin embargo, cuando se empleaba un lenguaje adecuado se puede fortalecer los vínculos afectivos. Los textos mencionados, instan a poder interactuar alcanzando una comprensión mutua, lejos del resentimiento y los deseos de venganza.

White (1954) en su libro “El Conflicto de los siglos” refiere que la solución de los conflictos trae paz al alma, optimismo a la existencia, bienestar y estabilidad al

hogar, indica también que es posible disfrutar anticipadamente del triunfo definitivo, paz y armonía.

2. Antecedentes de la investigación

2.1. Antecedentes internacionales

Alcántara (2012) efectuó un estudio cuantitativo, con diseño no experimental de tipo transversal sin grupo control, en Guatemala. El objetivo fue determinar estrategias para la resolución de conflictos que emplean las parejas donde el hombre es hijo de un militar que estuvo ausente en el hogar por conflictos armados. Se evaluó a 25 personas del género masculino con sus respectivas parejas, los cuales eran casados o convivientes y cuyos padres eran oficiales del ejército. Se les aplicó el Cuestionario de Aserción en la Pareja, formas A y B (ASPA, Carrasco, 1996), que evalúa la frecuencia con la que se usan cuatro diferentes estrategias de afrontamiento en situaciones conflictivas que pueden surgir en la convivencia marital (estrategias asertivas, agresión, sumisión y agresividad pasiva). Los resultados de la forma A del ASPA, muestran que el sexo femenino se percibe e identifica mejor con las estrategias asertivas (39%), es decir, exponen de manera clara y abierta sus opiniones ya sean positivas o negativas. En menor porcentaje son usadas las estrategias de sumisión (23%) y de agresión (21%). El menos utilizado es el recurso de la agresividad pasiva (17%).

Por otro lado, los varones se perciben e identifican en mayor proporción con las estrategias asertivas (39%), propiciando un diálogo abierto y expresión de opiniones positivas o negativas. En segundo y tercer lugar están las estrategias agresivas (23%) y sumisas (21%) y ocupa el último lugar la estrategia agresividad pasiva (17%). Con respecto a cómo observan las mujeres la conducta de su pareja, el 42% considera que su pareja usa la estrategia agresiva, el 23 % considera que

utiliza estrategias asertivas, el 21% piensa que utiliza la estrategia de agresividad pasiva y, por último, el 14% considera que su pareja utiliza la estrategia sumisa. Por parte del varón, este percibe que su pareja utiliza mayoritariamente la estrategia de agresividad pasiva (39%), el 25% considera que utiliza estrategias asertivas (25%), el 20% piensa que utiliza estrategias sumisas y el 16% considera que utiliza estrategias agresivas.

López, Rivera, García y Reidl (2013) realizaron en México un estudio para establecer la relación de los estilos de comunicación que utilizan los jóvenes en el noviazgo al manejar los conflictos. Participaron 810 personas (400 hombres y 410 mujeres) con edades de entre 18 y 28 años de edad. El estudio es de diseño correlacional, no experimental, enfoque cuantitativo. Los instrumentos empleados fueron la sub escala de Manejo del Conflicto: Yo (López-Parra, García y Rivera, 2010), la sub escala de Manejo del Conflicto: Pareja (López-Parra, García y Rivera, 2010) y el Inventario de Estilos de Comunicación en la Pareja de (Sánchez y Díaz-Loving, 2003). Para este estudio se procedió a realizar análisis factoriales de segundo orden para ambas pruebas, por lo cual, la escala de manejo de conflicto Yo, quedó conformada por tres factores. El primero es el factor evitante, que es la forma mediante las que se evaden las situaciones conflictivas; por su parte, el factor ambivalente, es la ambigüedad de planteamiento de estrategias para manejar un conflicto, y, finalmente, el factor chantajista. Por otro lado, el Inventario de Estilos de Comunicación para la versión Yo y la versión mi pareja se dividieron en dos factores: positivo y negativo. Los resultados revelan que los estilos de comunicación negativos se relacionan y son predictores del manejo de conflicto evitante ($AF =$ de .724 a .863), mientras que la mezcla de los estilos de comunicación positivos y negativos se relacionan con el manejo de conflicto ambivalente ($AF =$ de .570 a .817). De manera global en el estudio se determinó que las formas en las

que se maneja los conflictos son de manera negativa y que el manejo evitativo y ambivalente son los más usados. Es decir, que las parejas presentan dificultades en sus relaciones por una inadecuada comunicación.

García e Ilabaca (2013) efectuaron un estudio en Chile para analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento que usan frente a la ruptura de una relación de pareja y el bienestar psicológico, el estudio contó con la participación de 227 personas con edades entre 18 y 35 años de edad que habían terminado una relación en el último año, para lo cual se usaron el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Tobin et el adaptado por Cano, Rodríguez y García - 2007 y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptado por Díaz et al.-2006. Los resultados muestran una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento de evitación, búsqueda de apoyo social y expresión emocional con el bienestar psicológico. Además, a excepción de la autocrítica-pensamiento desiderativo, las estrategias restantes se correlacionan de manera positiva con el bienestar psicológico; la correlación es mayor con la evitación ($r=0.30$) y el apoyo social ($r=0.30$). A excepción de la autonomía, la evitación y el apoyo social se relacionan directa y significativamente con las demás dimensiones de bienestar psicológico. Finalmente, las estrategias de autocrítica-pensamiento desiderativo y expresión emocional, tienen una relación significativa inversa ($r=-0.16$) y directa (0.15) con la dimensión de relaciones positivas.

Méndez y García (2014) realizaron en México un estudio para comprobar si las estrategias de manejo de conflicto presagian la violencia situacional en la pareja. Contaron con la participación de 342 participantes (150 hombres y 192 mujeres), los participantes tuvieron una media de edad de 44 años. Los instrumentos que se utilizaron fueron la Escala de Estrategias de Manejo del Conflicto (Rivera-Aragón, Cruz, Arnaldo & Díaz-Loving, 2004) divididos en 5 factores: reflexión/comunicación,

evitación, afecto, tiempo y acomodación; y la Escala de Violencia en la Pareja (Cienfuegos & Díaz-Loving, 2010) dividida en 8 factores: violencia física, violencia económica, intimidación, violencia psicológica, control, humillación/devaluación, chantaje y violencia sexual. Los resultados mostraron que existía relación entre los factores de la escala de Estrategias de Manejo de Conflictos y la Escala de Violencia Situacional en la Pareja. Se encontró que la estrategia que predijo más factores de violencia fue la evitación ($\beta=.296$, $p<.01$), reflexión/comunicación ($\beta=-.135$, $p<.01$), afecto ($\beta= -.175$, $p<.01$), tiempo ($\beta=-.106$, $p<.01$) y acomodación ($\beta=.254$, $p<.01$). Asimismo la violencia situacional es bidireccional, por lo que afecta y perjudica a ambos protagonistas.

Morales y González (2014) realizaron un estudio correlacional en Chile, cuyo objetivo fue determinar la capacidad intelectual, resiliencia, bienestar psicológico y la autoestima que ostentan estudiantes de cuarto año de nivel secundario provenientes de liceos prioritarios. Contaron con la participación de 175 estudiantes de cuarto año. Los instrumentos empleados fueron Raven's Standard Progressive Matrices (PMS) de Raven-1989, Inventario de Autoestima de Coopersmith-2006, La Escala de Resiliencia SV-RES, de Saavedra y Villalta- 2008, Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS) de Casullo- 2000. En los resultados se encontró correlación entre el bienestar psicológico y la resiliencia ($.47^{**}$); la autoestima y la resiliencia ($.51^{**}$); el bienestar psicológico y la autoestima ($.40^{**}$). Sin embargo, no hay correlación con el rendimiento escolar, es decir, los estudiantes que son competentes, manejan asuntos cotidianos, son capaces de manejar el ambiente, se definen relativamente estables al momento de interpretar hechos reconociendo sus fortalezas y debilidades como para pedir ayuda ante situaciones complejas. Se encontró también que aquellos estudiantes que poseían alto rendimiento escolar

presentaban un bienestar psicológico mayor que aquellos estudiantes con un bajo rendimiento, por lo cual se encontró ($p < .01$).

Rodríguez, Negrón, Maldonado, Quiñones y Toledo (2015) efectuaron un estudio en Puerto Rico para determinar la relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y el apoyo social en jóvenes. La muestra consistió en 768 estudiantes universitarios de pregrado y posgrado en las edades de 17 a 74 años. Utilizaron las escalas de Bienestar Psicológico de Ryff adaptadas por Díaz et al.-2006 y el Cuestionario de Apoyo Social MOS de Rodríguez-Espínola y Enrique-2007. Los resultados muestran que, a diferencia de los hombres, las mujeres exhiben niveles más altos de auto aceptación ($M = 19.96$, $SD = 3.50$), dominio del entorno ($M = 22.92$, $SD = 4.12$), apoyo emocional ($M = 33.02$, $SD = 6.92$), apoyo instrumental ($M = 16.23$, $SD = 3.97$) y apoyo afectivo ($M = 13.37$, $SD = 5.11$). Se encontró que las mujeres exhiben niveles significativamente mayores en crecimiento personal ($M = 21.27$, $SD = 4.12$), $t(762) = -1.93$, $p < .05$). La magnitud de la diferencia de los promedios ($MD = -.442$, 95% CI: $-.891$ -.007) fue pequeña (Cohen's $d = .14$). De la misma manera, las mujeres reportan niveles significativamente más altos respecto a la claridad de su propósito en la vida ($t(762) = 2.24$, $p < .02$). Por otro lado, en los niveles de estudio se encontró diferencias significativas para auto aceptación [$F(3, 757) = 5.71$, $p < .001$]. Las comparaciones post-hoc de Bonferroni y Games-Howell indican que los promedios del nivel de pregrado y doctorado difieren significativamente ($p < .05$) en tres de las dimensiones evaluadas: relaciones positivas con otros, dominio del entorno e interacción social positiva.

2.2. Antecedentes nacionales

Quilla-Varga (2013) realizó un estudio de tipo correlacional en Lima para determinar la relación entre los estilos de negociación de conflicto y la satisfacción sexual en parejas adventistas de Lima Metropolitana. El estudio se efectuó con 67

participantes con edades entre 24 y 75 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Negociación de Conflictos (Levinger y Pietromonaco, 1989) que cuenta con 4 factores: colaboración, acomodación, evitación y competencia; y el Inventario de Satisfacción Sexual (Álvarez-Gayou et al., 2005) que cuenta con 6 factores: afectividad, bienestar, erotismo, respeto y responsabilidad, estímulos sensoriales y comunicación. Los resultados demuestran que sí existe relación entre la satisfacción sexual y los estilos de negociación de conflicto. Se encontró además que los estilos más usados en la población adventista fueron la acomodación y la competencia, seguidos de colaboración y evitación. En lo que respecta a las dimensiones, se halló que hay relación altamente significativa entre colaboración y satisfacción sexual, sin embargo, no se evidenció relación entre acomodación y satisfacción sexual, así mismo, existe asociación baja pero significativa entre evitación y satisfacción sexual. En conclusión, no existe relación entre competencia y satisfacción sexual. El estudio muestra un coeficiente de determinación $r=0.236$, lo que indica que los factores predictores de los estilos de negociación del conflicto explican el 23.6 % de la variabilidad en la manifestación de la satisfacción sexual.

Condori (2013) realizó un estudio correlacional en Trujillo con el objetivo de establecer la relación entre la autoeficacia para el afrontamiento del estrés, las reacciones interpersonales, el bienestar psicológico y la percepción de salud en estudiantes universitarios y cómo estas están correlacionadas con el rendimiento académico. Se contó con la participación de 521 universitarios. Los instrumentos empleados fueron Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés de Godoy-Izquierdo y Godoy-2001, Inventario Abreviado de Reacciones Interpersonales (SIRI) de Garcia-1999, Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) de Casullo-2000 y El Cuestionario General de Salud (GHQ-12) de Goldberg-1999. En los resultados se halló correlación significativa entre el rendimiento académico

y la autoeficacia para el afrontamiento del estrés, el bienestar psicológico y las reacciones interpersonales. Es decir, manifiestan creencias personales apropiadas para manejarse ante las demandas y desafíos académicos que el estudio acarrea. Las creencias de eficacia pueden determinar un desempeño diferente en dos personas con el mismo grado de habilidad. Esto se debe a que el éxito académico demanda procesos reguladores como la autoevaluación, el automonitoreo y el uso de estrategias metacognitivas.

Se observó que el 16,89% (88 de los estudiantes) perciben su autoeficacia específica ante el estrés como buena (nivel alto), y el 75,05% (391 estudiantes) en el nivel medio. En cuanto al bienestar psicológico se observó que el 12,48% (65 de los estudiantes) se perciben con un alto bienestar. Los estudiantes presentan, tanto en los factores que lo componen, como en el total que mide la salud autopercebida, valores que fluctúan entre 0.07 y 0.21 o cual indicaría que presentan niveles muy apropiados de salud. El 93.09% de los estudiantes que conforman la muestra se ubica en el nivel medio, en lo que respecta a su rendimiento académico; seguido por un 4.41% que se encuentran en un nivel bajo, cuyo rendimiento académico está por debajo de lo esperado y se observa que sólo un 2.50% presenta un alto nivel de rendimiento académico.

Carmen y Coronado (2014) realizaron un estudio cuya finalidad fue determinar la relación entre satisfacción sexual y conflictos de pareja en estudiantes de un instituto privado de Chiclayo. Su población estuvo conformada por estudiantes del sexo femenino de diversas carreras técnicas como Computación, Informática, Laboratorio Clínico, Enfermería y Farmacia computarizada, que entonces tenían pareja e hijos, cuyas edades oscilaban entre 20 y 30 años. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Satisfacción Sexual (Álvarez et al., 2006) que cuenta con 6 indicadores como afectivo, bienestar, erotismo, respeto y

responsabilidad, estímulos sensoriales y comunicación, y la Escala de Percepción de Conflictos en la Pareja (Huamán et al., 2013) que cuenta con 8 indicadores: crianza de hijos, metas, económicas, hábitos personales, familia colateral, intimidad sexual, intereses y social. Los resultados determinaron que no existe relación significativa entre satisfacción sexual y el factor social ($p=>0.05$), factor intimidad sexual ($p=>0.05$), factor hábitos personales ($p=>0.05$), factor economía ($p=>0.05$), factor crianza ($p=>0.05$). Por otro lado, existe relación significativa entre satisfacción sexual y el factor intereses ($p=<0.01$), factor familia colateral ($p=<0.05$) y factor metas ($p=<0.05$).

Rodas (2016) realizó un estudio con el objetivo de determinar en qué medida el amor predice el bienestar psicológico. El estudio se realizó con la participación de 72 padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de la Actividad del Amor Concreto adaptado por Rodas-2011 y la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-2013. Los resultados determinaron que existe relación significativa entre el amor y el bienestar subjetivo (.300**), el bienestar material (.210**), el bienestar laboral (.200**), el bienestar en la pareja (.580**) y el bienestar total (.450**).

Becerra y Otero (2013) realizaron un estudio para determinar la relación entre los estilos y las estrategias de afrontamiento, y el bienestar psicológico en una muestra de 46 pacientes con cáncer de mama, diagnosticados en periodos inferiores a los seis meses, que asistían a una clínica oncológica privada de la ciudad de Lima. Se utilizó el inventario de estimación del afrontamiento COPE (Carver, Scheier y Weintraub-1989) y la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff-1989. Se encontró relaciones significativas e inversas entre el bienestar psicológico global y el estilo evitativo ($r=-.34$, $p<.05$); y entre liberación de

emociones y las dimensiones del bienestar psicológico: autonomía ($r=-.44$, $p<.01$), dominio del entorno ($r=-.46$, $p<.01$) y auto aceptación ($r=-.30$, $p<.01$).

3. Marco conceptual

3.1. Conflictos

3.1.1. Definición.

De acuerdo con la Real Academia Española (2012), el conflicto es sinónimo de combate, problema, materia de discusión, coexistencia de tendencias conflictivas entre el individuo y otra u otras personas.

Barón (2006) define al conflicto como una incompatibilidad entre conductas, afectos, percepciones entre individuos que definen sus metas como incompatibles, producto de un sistema de creencias opuestas que obstaculizan la realización o ejecución de un fin.

Por otro lado, Peterson (citado por Flores, 2011) define el conflicto como un proceso interpersonal que se produce cuando las acciones de una persona obstruyen sobre otra, el conflicto puede ser definido como una forma de expresar sentimientos, diferencias, y conductas. Así mismo, señala que los conflictos son diferencias en las que la pareja se ve expuesta ya sea por dinero, actividades de la casa, valores, relaciones con los parientes, diferencias religiosas, falta de atención, estilos de crianza, sexualidad, planificación, amistades, carencia de habilidades para la resolución de conflictos, habilidades de negociación, entre otros.

Vindas (2009) refiere que los conflictos son desacuerdos, discusiones sobre puntos de vista, diferencias metodológicas, que pueden darse en el plano interpersonal, de pareja, laboral, entre otros, además, los conflictos se pueden generar por muchas razones como: comunicación inadecuada, personalidades opuestas o diferentes.

Se concluye que el conflicto es el desacuerdo que hay entre dos o más personas representado mediante una disputa de ideas, puntos de vista, sugerencias u opiniones, en las que se busca de ambas partes un vencedor, por lo que tiende a establecerse una negociación entre ambos como la colaboración o acomodación (Flores, Díaz y Rivera, citado por Quilla-Varga, 2013).

3.1.2. Tipos de conflictos.

Barón (2006) refiere que existen dos tipos de conflictos:

- Conflictos intrapersonales: En este tipo de conflictos se manifiestan diferencias consigo mismo, debidos al debate entre aquello que se quiere y aquello que se debe, esto incluye pensamientos, emociones, ideas, valores o dilemas que surgen ante situaciones en las que surge más de una opción a seguir.
- Conflictos interpersonales: En este tipo de conflictos existen diferencias entre dos o más personas que tienen intereses, opiniones e ideas opuestas (marido y mujer, jefe, subordinado, amigos, etc.).

Por su parte, Alzate (2002) refiere que existen otros tipos de conflictos:

- Conflicto intragrupal: Este tipo de conflicto se da dentro de un grupo (familias, corporaciones, clases, etc.) y afecta el nivel y la capacidad del grupo para resolver sus diferencias, disputas u objetivos.
- Conflicto intergrupalo: Este conflicto se da entre dos grupos, estas situaciones suelen ser más complicadas por la cantidad de personas involucradas, se da mayormente entre naciones, sindicatos, etc.
- Conflictos de relación: Se debe a percepciones falsas, emociones negativas, o conductas negativas repetitivas, estas situaciones conllevan a problemas irreales o innecesarios, estos problemas de relación conducen a un conflicto destructivo.

- Conflictos de información: Ocurren cuando se toman decisiones no teniendo información necesaria o adecuada para ello o cuando ésta es insuficiente entre las personas del conflicto.

- Conflicto de intereses: Se da cuando una o ambas partes consideran que para satisfacer sus necesidades se tienen que sacrificar las de la pareja. Estas pueden verse a nivel de situaciones sustanciales (monetario, tiempo, recursos físicos, etc.) de procedimiento (la manera cómo la disputa debe ser resuelta) o psicológicos (juego limpio, deseo de participación, respeto, etc.), para que se resuelva este tipo de conflictos debe de tenerse en cuenta o satisfecho el número de intereses de ambos

- Conflictos estructurales: Este tipo de conflictos está relacionado con las fuerzas externas de las personas en conflicto ya sea por escasez de recursos físicos o autoridad, ya sea por estructuras organizativas u otros factores que generan situaciones conflictivas.

- Conflictos de valores: Este tipo de conflictos se da mayormente por la diferencia de creencias en la que la persona ha sido formada en valores, ya que estos determinan lo que es bueno o malo, verdadero o falso, justo o injusto.

3.1.3. Causas de los conflictos.

Fuquen (2003) menciona que los conflictos que pueden darse en las parejas o en la familia son debidos a fallas en la comunicación, información incompleta, presiones o diferencias de carácter que pueden causar frustración.

Manzano y Torres (2000) definen las siguientes causas en los conflictos de la pareja:

- Tienen un mismo objetivo, pero desacuerdan en la manera en el que desean realizarlo.

- Tienen objetivos diferentes con procedimientos inadecuados para conseguirlo.

- Ambas partes tienen diversas maneras de concebir el poder, así como también de ejecutarlo.

Alzate (2002) describe las causas como etapas vinculadas que se desarrollan en cadena:

- Incomodidades: Etapa basada en la sospecha, una de las partes percibe que las cosas no marchan bien, generando malestar.

- Malentendidos: Esta incomodidad se acrecienta a tal punto que se empieza a crear suposiciones que pueden ser reales o no y que la pareja opta por confrontarlas o evadirlas.

- Incidentes: La confrontación de una percepción irreal o un malentendido puede originar que se formen imágenes negativas el uno del otro.

- Tensiones: A partir de los incidentes la situación tiende a volverse tensa, por lo que se buscan terceros para apoyar el propio punto de vista.

- Crisis: La situación conlleva a la necesidad de luchar o alejarte de esa persona.

3.1.4. Elementos del conflicto.

Barón (2006) refiere que el conflicto tiene cinco elementos:

- Características personales: Son las personas quienes resuelven el conflicto, esto dependerá de la objetividad y determinación que tenga cada una de las partes.

- Emociones: los conflictos cuyos resultados pueden ser favorables o no pueden generar emociones en una o ambas partes.

- Contexto: El grupo, situación y el entorno indica qué es permitido y qué no, qué es conveniente y mide las consecuencias de nuestras acciones.

- Terceros: En la resolución de conflictos siempre hay más implicados que las partes en cuestión, éstas pueden verse afectadas por lo que tratarán de influir, persuadir, aconsejar, exhortar tanto implícita como explícitamente.

- Recursos: Al afrontar un conflicto la persona se ve expuesta a usar múltiples recursos, tales como el tiempo, procedimiento, dinero, bienes, paciencia, inteligencia, capacidad, creatividad, entre otros.

3.1.5. Efectos del conflicto.

Fuquen (2003) menciona que la resolución de los conflictos depende del estilo de negociación que asume la pareja (actitudes, personalidad y manera de proceder ante los problemas). Un inadecuado manejo puede originar los siguientes efectos:

- Pueden conllevar a la violencia.
- Frustración y sentimientos destructivos.
- Ansiedad y preocupación que pueden afectar a la salud.
- Bloqueo de pensamiento para hallar posibles soluciones.
- Dificultad para clarificar ideas.
- Mecanismos de negación y desplazamiento.
- Inhibición de la capacidad de negociar.
- Exageración o tremendismo del motivo de conflicto.

3.1.6. Conflictos en la pareja.

Los conflictos en la pareja no solo se ven influenciados por las motivaciones sociales, sino también por las cogniciones sociales; aunque las personas pueden responder de manera distinta al cuándo, dónde, y por qué deciden expresar a los demás sus insatisfacciones o simplemente omitirlas (Meza, 2010).

La violencia en la pareja (que se caracteriza por el poder y el control que afecta sobre todo a las mujeres) se denomina violencia coercitiva de control; en cambio,

cuando se involucran a ambos sexos se llama violencia situacional en la pareja (Méndez & García, 2014).

3.1.7. Modelos teóricos

a. *El modelo conductual.* Peterson et al. (Citado por García, 2002) plantean la teoría conductista en la que se concibe a la pareja como la unión de dos personas para formar parte de la sociedad. La felicidad está involucrada en el intercambio de conductas y bienes por parte de ambos, aspectos que se dan de manera única y exclusiva entre ambos, por ejemplo:

- El cuerpo: Una característica física social de la pareja es compartir el cuerpo, ya que en ella está el intercambio de besos, caricias, las relaciones sexuales, aspectos que se dan únicamente dentro de la relación de pareja; una práctica fuera de esta puede poner en riesgo la relación de pareja.

- Bienes económicos: Cuando se comparte un hogar se deben asumir gastos económicos propios de las necesidades para el mantenimiento del mismo (agua, luz, artefactos, etc.). Estas pueden o no estar respaldados por un marco legal. Sin embargo, hoy en día es uno de los principales factores de conflicto.

- La paternidad: Parte fundamental de la constitución de la pareja son los hijos. Sin embargo, actualmente se van incrementando los porcentajes de madres solteras, lo que evidencia diferencias o conflictos a este nivel.

- Las conductas de apego: El eje fundamental de las relaciones de pareja es el apoyo mutuo, que involucra los estados de bienestar o de conflicto. Las conductas de apego se forman en cada ser humano durante la primera infancia; en esta etapa el menor busca un respaldo de seguridad y protección (los padres) debido a la percepción de amenazas que experimenta. Siendo ya independiente, la persona busca una compañía para el interrelacionamiento y el compartimiento de aspectos o conductas en común. Esta condición es necesaria para la cohesión de

pareja, teniendo en cuenta que un nivel excesivo de cohesión se relaciona con las distorsiones cognitivas.

Los conflictos en la pareja pueden ocurrir en los aspectos que en sus inicios unieron a dos personas, entre ellas, la intimidad, el compromiso, equilibrio ante la dominancia, el apego, problemas en la comunicación y recepción de mensaje. Este modelo teórico plantea que los conflictos son causados por componentes conductuales, cognitivos y fisiológicos:

Componentes conductuales:

- Reciprocidad negativa: Ante una comunicación negativa, la otra parte responde también con una comunicación negativa.
- Evitación: Ante los reclamos de la pareja solo se atina a irse del lugar, lo cual origina mayor disconformidad y la intensificación de los conflictos

Componentes cognitivos:

- Atención selectiva: Ocurre cuando los miembros de la pareja tienden a centrarse en lo negativo o aquello que les causa dolor o malestar y dan realce a la frecuencia con la que esto ocurre en vez de los aspectos positivos.
- Atribuciones: Son situaciones que generan o incrementan los conflictos. Es cuando se le atribuye al otro la raíz de un mal entendido o un problema común.
- Expectativas: Ocurre cuando un miembro de la pareja espera que el otro dará el primer paso; en el caso de no darse puede originar, frustración, incremento del enojo o depresión.
- Suposición: Uno de los factores que originan conflicto es creer o suponer que la pareja debe de saber interpretar sus gestos o insinuaciones, de no ser así se origina un conflicto.

- Creencias irracionales: Los miembros de la pareja deben detectar los pensamientos, deseos y emociones del otro para evitar que se originen ideas o pensamientos que puedan poner en peligro la relación.

Componentes fisiológicos:

- Evaluación: En este caso, se evalúa el origen del conflicto, y para ello se evalúan áreas que están involucradas, como el carácter, contexto cultural y social, compromiso y cuidado mutuo, comunicación y la capacidad para resolverlos.

- Conflicto matrimonial, salud física y mental: Los conflictos de pareja pueden generar depresión, trastorno bipolar, alcoholismo, trastorno de alimentación, etc. A nivel físico puede producir enfermedades cardíacas, cáncer, dolores crónicos, entre otros.

- Impacto a largo plazo del conflicto matrimonial: Una persona casada vive saludablemente mejor en el aspecto emocional, la frecuencia sexual es un factor de bienestar y satisfacción a ese nivel, entre otras cosas, siempre y cuando no existan conflictos de por medio, sin embargo, cuando estos existen generan estrés, por lo que a largo plazo las repercusiones tanto físicas como mentales afectan no solo a ellos sino también a sus hijos.

b. El modelo teórico de Ellis. Ellis y Dryden (1989) plantea la terapia de pareja racional emotiva (RECT). En este modelo refieren que la insatisfacción en la pareja se da cuando uno o ambos miembros se encuentra en una perturbación emocional; esto genera ansiedad, hostilidad, depresión, culpabilidad y celos, lo que afecta una comunicación constructiva, la resolución de problemas y el proceso de negociación adecuados. Así mismo manifiestan que el ser humano desarrolla cuatro procesos de pensamientos irracionales.

- Necesidad perturbadora: Que es la demanda excesiva o absolutista hacia sí mismo/a o hacia su pareja con la finalidad de aplacar sus necesidades.

- Catastrofismo: Ocurre cuando la exageración o el tremendismo de una situación aborrece a la persona y genera dificultades en la pareja, por el contrario, si es aplicada puede ser positiva y productiva.

- “No soportantitis”: Que ve como imposible la capacidad de experimentar la felicidad ante diversas situaciones.

- Condena: Que es la asignación propia de inutilidad o se responsabiliza por hechos que no tienen relación alguna con la persona; en este caso para cuando ocurre algo en la pareja, suele culpabilizarse o asumir dicha responsabilidad.

Ante ellas plantea las siguientes alternativas racionales:

- Desear (vs. necesidad perturbadora): Se da cuando en la pareja una de las partes reconoce sus deseos, pero no insiste en que se cumplan y ante ello se muestra disconforme o insatisfecha.

- Evaluar como malo (vs. catastrofismo): Ocurre cuando la pareja no consigue lo que quiere, pero tampoco insiste en ello, entonces cataloga la situación como mala.

- Tolerar (vs. “no soportantitis”): La frase “No puedo soportarlo” es como morir en el acto, sin embargo, el tolerar involucra tres procesos, primero aceptar que algo que no se quería que ocurra ha pasado y que no existe ninguna ley para evitarlo; segundo, que puede ser malo, pero no horrible, y, por último, determinar que sí es posible el cambio, aunque cueste trabajo.

- Aceptar (vs. condenar): Consiste netamente en aceptarse a uno mismo, y entender que como humano puede cometer errores. Si es capaz de aceptarse será más fácil reconocer sus errores, para que puedan ser corregidos.

c. *El modelo Cognitivo-Sistémico*. Pinto (2000) refiere que este modelo aborda los problemas de pareja mediante la negociación, el abordaje individual y por separado de la pareja y es lo que la hace distinta de los demás enfoques. Une el modelo cognitivo con el sistémico teniendo en cuenta las construcciones cognitivas que lleva cada uno al momento de la unión, así como también para cuando surgen las diferencias.

La terapia sistémica, en el abordaje a la solución de conflictos en la pareja, incorpora los procesos políticos (nivel jerarquías), y semánticos (nivel de relación o comunicación). Por su parte la teoría cognitiva direcciona la comunicación, identifica a nivel personal y la correlaciona para poder determinar estrategias que sean trabajadas tanto a nivel individual como colectivo.

d. *Modelo sistémico*. De la Espriella (2008) menciona que este modelo define a la pareja como estructuras no semejantes, con facetas diferentes, inestabilidades en busca de un equilibrio o estabilidad, funciones que pueden ser influenciadas por aspectos económicos, políticos, sociales, culturales, etc. Menciona que las parejas tienen como modelo a sus padres, y para el abordaje de pareja se engloba no solo al ser humano, sino al conjunto establecido por roles y reglas propias de la estructura de la pareja. Si bien es cierto las teorías hacen hincapié en la comunicación y en estrategias para la resolución de conflictos, esta teoría propone:

- Explorar a profundidad el motivo de consulta.
- Promover una comunicación adecuada.
- Evitar interacciones rígidas
- Mantener la definición y estructura como pareja.
- Procurar evitar la separación.

e. *Modelo de los estilos de negociación de conflictos*. Levinger y Pietromonaco (citados por Florez, Díaz y Rivera, 2004) manifiestan que el conflicto surge cuando no hay afinidad de pensamiento o intereses entre ambas partes, cuando hay percepciones equívocas, falta de comunicación y conductas negativas que lo refuerzan. Este modelo presenta cuatro estilos de negociación de conflictos:

- **Colaboración-equidad:** Es un estilo saludable donde se define qué es la preocupación por el otro, integrando necesidades e intereses y colaborando para hallar una solución, de esta manera los vínculos se afianzan más y permiten crecer y desarrollarse como personas y como pareja.

- **Acomodación:** Este estilo se define como un amor patológico en el que un miembro de la pareja muestra una alta preocupación por el “otro” y una baja preocupación por el “yo”, buscando la complacencia y la satisfacción de la pareja dejando de lado su propio bienestar, manifiesta sentimientos de inferioridad y temor a la ruptura.

- **Evitación:** En este estilo la pareja pospone o evita la situación de conflicto, manifiesta una baja preocupación por el “yo” y por el “otro”, por lo que no suele confrontar ni coopera para que sus intereses se resuelvan.

- **Competencia:** Es un estilo de supervivencia, el mensaje que transmite este estilo y la parte de la pareja que lo maneja es “Yo gano, tú pierdes”, mostrando una alta preocupación por el “yo” y una baja preocupación por el “otro”; busca imponer sus puntos de vista, o argumentar mediante su posición laboral, estatus económico, académico o social para ganar o mantener su posición buscando manipular o persuadir a la pareja.

3.1.8. Resolución y negociación de conflictos.

Barón (2006) menciona que para la resolución de conflictos se tiende a optar por el dilema que se denomina como “Sustancia - Proceso”, aquí la resolución de

conflictos se centra en una de las partes, puede ser en el resultado (Sustancia) o en el proceso para poder llegar a una solución (Proceso).

Fuquen (2003) muestra formas alternativas para la resolución de conflictos, siempre y cuando la convivencia diaria, familiar y comunitaria han sido transgredidos de manera intencional y repetitiva perjudicando a nivel social, físico o legal de una persona. Dentro de estas alternativas están las siguientes:

- La negociación: Es el proceso en las que ambas partes llegan a un consenso, solucionando conflicto de manera pacífica sin usar la violencia. Esta alternativa consiste básicamente en comunicarse bien, escuchar, entender, buscando una solución que beneficie a todos.

- Mediación: En esta alternativa entra en acción una persona imparcial o el mediador quien coopera con ambas partes para poder llegar a un acuerdo. Él se encarga de escuchar las demandas de ambas partes para determinar los intereses respectivos y poder dirigirlos a una solución que sea satisfactoria para ambas o que no perjudique a uno más que al otro.

- Conciliación: Es el proceso por el cual las personas o partes involucradas en un conflicto llegan a una solución o un acuerdo mediante un trato satisfactorio para ambos. Adicional a ello hay una tercera persona que actúa como mediadora para poder llegar a un acuerdo, este mediador puede o no ser un representante legal.

- Arbitraje: En esta situación la tercera persona es quien decide sobre el caso, tomando decisiones que considera justas y ambas partes deben aceptar o acatar tal decisión.

3.1.9. Estilos de negociación de conflictos.

Manzano y Torres (2000) definen a la negociación como un medio de comunicación para lograr un consenso o acuerdo buscando la satisfacción y conformidad de los intereses que se busca por parte de ambos, y que pueden ser

asumidos en adelante o en posteriores ocasiones. Refiere que los estilos de negociación pueden ser los siguientes:

- Negociación no asistida: Consiste en que ambas partes tienen la iniciativa de resolver sus conflictos sin la ayuda de un tercero.
- Negociación asistida: Requiere de un tercero que ayude a ambas partes en la resolución de un conflicto para llegar a un acuerdo.

Así mismo establecen los estilos más utilizados en la negociación de conflictos:

- Negociación posicional: Tiene lugar cuando ambas partes defienden su postura firmemente, en la mayoría de los casos estas defensas suelen convertirse en ataques hacia la otra parte, originando que con el transcurrir el tiempo el conflicto se acreciente. Suelen ver a la otra parte como contrincante por lo que su único objetivo es ganar lo más posible.
- Negociación fundamentada en intereses: En este tipo de negociación se busca llegar a descubrir los intereses de los negociadores; para que mediante un proceso de cooperación se llegue a un consenso en el que en la medida de lo posible se supla dichas necesidades o sus intereses no se vean afectados y que no originen conflictos posteriormente

3.2. Bienestar psicológico

3.2.1. Etimología.

De acuerdo a la definición etimológica del término, se señala que bienestar psicológico es un constructo léxico dado entre el concepto de bienestar y el concepto psicológico (psiquis). De acuerdo al diccionario de la Real Academia Española (RAE, 2001) el primero deriva de bien y estar, del que se desprende el hecho de tener las cosas necesarias para vivir bien de donde a su vez se tiene como resultado una vida holgada, abastecida y tranquila que conduce finalmente a la persona al estado de buen funcionamiento de sus actividades somáticas y

psíquicas. El segundo por su parte hace referencia únicamente a la parte psíquica o mental del ser humano.

Por lo mencionado en el párrafo anterior el bienestar psicológico tiene su definición más amplia a partir bienestar, por este motivo se hace una revisión del término desde las diferentes orientaciones existentes que tratan el tema.

3.2.2. Definición.

La Real Academia de la Lengua Española (2012) refiere que el bienestar es posesión de las cosas necesarias para vivir bien. Asimismo, es un estado que depende del contexto y de la situación, que comprende aspectos básicos para una buena vida: libertad y capacidad de elección, salud y bienestar corporal, buenas relaciones interpersonales, seguridad y tranquilidad de espíritu.

Por su parte, Maceri (2011) indica que el bienestar está basado en los recursos que los seres humanos poseen, en los rasgos de su personalidad, en los esquemas de pensamiento y comportamiento general.

Para Chávez (2006) el bienestar psicológico es la valoración subjetiva que tiene el individuo de su entorno social. Es decir, es una relación íntima entre lo que piensa y lo que siente reflejando satisfacción personal y sentido de complacencia en partes específicas o áreas de vida, lo cual resulta en un estado de ánimo positivo en diversas áreas de la vida.

Por su parte, Vásquez (2009) sostiene que el aspecto cognitivo, reflexivo y valorativo acompaña al bienestar psicológico además de reacciones y estados emocionales que se experimentan a diario y que están focalizados en el desarrollo personal.

A esta serie de definiciones cabe añadir también la contribución de diversos autores quienes han definido al bienestar como una combinación de componentes más específicos como el equilibrio emocional, el sentido personal coherente y una

actitud optimista, que va de la mano con procesos cognitivos afectivos, espirituales, sociales e individuales que generan un bienestar en la persona y consiguientemente una buena salud mental. (Roothman, Kirsten & Wissing, 2003).

Asimismo, Ryff (1989) define el bienestar psicológico como el desarrollo de las diversas capacidades y el crecimiento personal cuya consecuencia es un funcionamiento positivo, lo que implica una mejor calidad de vida, mejor funcionamiento psicológico y mejores relaciones interpersonales.

Finalmente, se define el bienestar psicológico como el estado de satisfacción alcanzado y mantenido por la percepción valorativa que el individuo realiza por las cosas que hizo, que hace y qué hará para su desarrollo personal y el de los demás. Es por ello que, considerando a la población de estudio, el bienestar psicológico está dado por el grado de satisfacción que una pareja posee al enfrentar los desafíos característicos que acompañan la vida conyugal en su búsqueda para afrontar de la mejor manera los conflictos y potenciar su desarrollo personal y su felicidad en su relación conyugal.

3.2.3. Modelos teóricos

a. Teorías universales. Diener (1994) afirma que estas teorías son también llamadas teóricas télicas y proponen que la satisfacción se alcanza con el logro de algunos objetivos o cuando se ha logrado satisfacer ciertas necesidades básicas. Dado que las necesidades están regidas por el aprendizaje, el ciclo de vida y los factores emocionales, el ser humano debe alcanzar diversos objetivos en cada etapa de su vida. Estas necesidades pueden ser de índole universal, como las necesidades planteadas de Maslow (Diener y Larsen, 1993).

Ryan, Sheldon, Kasser y Deci (citado por Castro 2010) mencionan tres necesidades básicas universales: autonomía, competencia y relaciones. Explica que en la medida que las personas suplen esas necesidades estarán más

satisfechas. La idea principal del modelo es que a mayor satisfacción de necesidades intrínsecas (por ejemplo, crecimiento personal, autonomía, etc.), un mayor bienestar psicológico. Las personas más felices son aquellas que tienen metas vitales más intrínsecas, con mayor coherencia y que otorgan mayor significado personal.

b. Modelos situacionales (Bottom up) vs. modelos personológicos (Top Down).

Los modelos situacionales (Bottom up) han intentado dar respuesta a cómo el ser humano comprende la naturaleza y los factores determinantes que predisponen las actitudes, además se entiende que se logra un adecuado bienestar cuando una necesidad es solucionada. Este modelo teórico afirma que las personas felices, son aquellas que han experimentado mayor satisfacción en su familia, con su pareja, en el vínculo laboral y sus relaciones interpersonales, entre otros. Entonces, se puede deducir que el bienestar psicológico se da con la satisfacción en cada una de las áreas vitales del ser humano.

Por otro lado, los modelos personológicos (Top Down) suponen que el bienestar es una disposición general de la personalidad, esto conlleva a que, si la personalidad es estable, el bienestar también lo es. Según este enfoque, las personas que tienen una personalidad estable son aquellas que experimentan mayor satisfacción en el trabajo, en la familia, con amigos, en su tiempo libre, etc. En conclusión, en los modelos situacionales la satisfacción es un efecto del bienestar percibido en cada una de las áreas vitales de las personas, mientras que en los modelos personológicos la satisfacción es esclava de las variables temperamentales (Diener, Sandvik & Pavot, 1991).

c. *Teoría de la adaptación.* Estas teorías consideran que la adaptación es la clave para entender la felicidad; consideran que frente a situaciones estresantes el ser humano se adapta y regresa a su nivel de bienestar original (Myers, 1992).

Esta teoría se basa en un modelo automático de la habituación en el cual los sistemas reaccionan a las desviaciones del nivel de adaptación actual. Estos procesos son adaptativos porque permiten que el impacto del evento simplemente se diluya. Por lo tanto, las fuentes de recursos personales permanecen libres para poder hacer frente a los nuevos estímulos que requieren atención inmediata (Fredrick & Loewenstein, citado por Castro, 2009)

En conclusión, las personas son relativamente estables en su bienestar y éste no es demasiado sensible a las circunstancias cambiantes del entorno aun si estas son desfavorables.

d. *Modelo teórico de Ryff:* Elaboró un modelo que explica el bienestar psicológico y se ha considerado una teoría brillante en el cual explica el bienestar humano de modo factorial; sostiene que el funcionamiento humano óptimo produce muchas emociones positivas, agradables y saludables. En este modelo teórico se creó la escala de bienestar psicológico que se evalúa mediante seis dimensiones las cuales se relacionan con mayor satisfacción vital y bienestar personal; estas son las siguientes:

- **Autoaceptación:** Es uno de los criterios centrales del bienestar. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Presentar una actitud positiva hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes et al., 2002).

- **Autonomía:** Se define como una propia autodeterminación y la individualidad en diferentes contextos sociales. Las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones y mantener su independencia y autoridad personal (Ryff y Keyes,

1995). Además, las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff y Singer, 2002).

- Relaciones positivas con otras personas: Ryff (1998) señala que las relaciones socialmente significativas son imprescindibles en las personas ya que nos permiten compartir experiencias y vivencias, además aprender a convivir es fundamental para poder encajar en la sociedad, sentirte lleno de vida y parte de un todo. Asimismo, hacen referencia a los vínculos psico-sociales, la confianza en las amistades y la capacidad de amar. Desde este enfoque se considera que el aislamiento social, la soledad y la pérdida del apoyo de otras personas afectan negativamente la salud física y el tiempo de vida.

- Dominio el entorno: Es la capacidad que tiene un individuo para elegir o crear entornos adecuados y favorables que les permitan satisfacer sus necesidades y deseos. Cuando un individuo tiene un alto dominio del entorno por ende posee una mayor sensación de control sobre el mundo y se siente con una mayor capacidad para intervenir sobre el contexto que les rodea (Ryff & Singer, 2002). Por el contrario, aquellas personas que muestran un bajo dominio del entorno, presentarán como consecuencia dificultades para manejar eventos y situaciones cotidianas de su vida, además, se consideran incapaces de cambiar su entorno en función de sus necesidades (Castro, 2002).

- Propósito en la vida: Es la capacidad de tener un propósito para uno mismo, con los desafíos y con un mayor grado de esfuerzo para superarlos y conseguir metas mucho más valiosas, priorizando el interés en el desarrollo la superación personal, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán por conseguir nuestros objetivos. Desde este punto de vista podemos comprender el bienestar psicológico como un constructo multidimensional cuyas dimensiones y

ejes abarcan formas tanto individuales como sociales respecto al sujeto, su manera de estar y relacionarse con el mundo, la evaluación que se realiza y el significado que otorga a su realidad.

- **Crecimiento personal:** Esta dimensión hace referencia al empeño que cada individuo tiene para incrementar sus potencialidades, para que pueda seguir desarrollándose como persona y desarrollar al máximo sus capacidades (Díaz, 2006). Aquellas personas que presentan un alto crecimiento personal poseen un sentimiento de continuo desarrollo; se auto perciben con potencial de crecimiento; cuentan con disponibilidad a nuevas experiencias; tienen la sensación de estar incrementando su potencial; contemplan mejoras en sí mismos y en sus conductas a lo largo del tiempo; están cambiando en la dirección de lograr un mayor autoconocimiento y efectividad (Ryff, 1989). Por otro lado, las personas que tienen bajo crecimiento personal suelen bloquearse y tienen la sensación de estancamiento a nivel personal; pierden la percepción de poder desarrollarse en el transcurso del tiempo; en la mayoría de veces se perciben aburridos y desinteresados con la vida; se sienten con incompetencia para desarrollar nuevas actitudes y comportamientos (Ryff, 1989).

En conclusión, los modelos y teorías referentes al bienestar psicológico permiten tener un mejor y amplio bagaje de conocimiento en cuanto a la importancia de un adecuado bienestar ya que se puede deducir que el bienestar psicológico se da con la satisfacción en cada una de las áreas vitales del ser humano.

3.3. Marco teórico referente a la población de estudio

3.3.1. Edad adulta temprana.

Se considera el período de los 20 a los 40 años, edades límite aproximadas que la mayoría de los estudiosos han establecido para definir al joven adulto. (Erikson, 1968, Mansilla, 2000 & Papalia 2009).

Según Papalia (2009), es una etapa en donde el individuo se vuelve más independiente y toma más responsabilidad en sus actos. En la juventud el individuo comienza a desprenderse de los grupos, dejando de ser estos, el regulador externo de su conducta. Aparece entonces, una autodeterminación consciente, que posibilitará la regulación interna del comportamiento

Durante esta etapa se toman muchas de las decisiones que han de afectar al resto de la vida, con respecto a la salud, la felicidad y el éxito del individuo. En esta etapa de la vida la mayoría de las personas dejan el hogar paterno, obtienen el primer empleo, se casan, tienen hijos y los crían, es decir, tiene las principales transiciones (Erikson, 1968).

3.3.2. Edad adulta intermedia.

Las edades adultas intermedias oscilan desde los 41 hasta los 65 y tiene muchos cambios de deterioro físicos que van desde el funcionamiento sensorial y psicomotor tales como vista, oído, gusto, olfato, fuerza, coordinación y tiempo de reacción. Uno de los cambios fundamentales de la edad intermedia es la disminución de las capacidades reproductoras que afecta a los hombres y mujeres de manera diferente.

Erikson (1968) y Papalia (2009) mencionan que el desarrollo en esta etapa puede deberse a cambios duraderos en el comportamiento como resultado de la experiencia o bien puede ser resultado de la maduración del cerebro y de otros sistemas y estructuras físicos del organismo. Este despliegue de una secuencia de patrones de comportamiento biológicamente determinados incluye destrezas para dominar nuevas habilidades, además, las personas de edad intermedia tiene un incremento en algunas áreas como el vocabulario, habilidades e información general y cultural, muestran una marcada ventaja para solucionar los problemas de

la vida cotidiana, la cual procede de su capacidad de sintetizar su conocimiento y su experiencia.

Por otro lado, Erikson (1968) menciona que existen conflictos característicos en cada etapa tales como los siguientes:

- Intimidad versus aislamiento (19-40 años): es una etapa donde el adulto suele preocuparse por mantener adecuadas relaciones con los demás y más aun con el sexo opuesto, pero para establecer estas relaciones adecuadas el ser humano debería tener condiciones previas como confianza absoluta, autonomía, sentimientos de identidad, aceptación incondicional. El éxito lleva a relaciones seguras y comprometidas, mientras que la falta de éxito puede provocar sentimientos de soledad y aislamiento emocional.

- Generatividad versus estancamiento (40-65 años): es una etapa que determina una experimenta mayor plenitud y madurez plena, lo cual debería lograr; un trabajo estable, ayudar a que sus hijos se conviertan en adultas, adecuada situación económica. El éxito conduce a sentimientos de utilidad y logro, mientras que los resultados de fracaso producen una débil participación en el mundo.

Además, Izquierdo (2005) menciona que la etapa de la adultez abarca de los 20 años a 60 años y se considera unas de las etapas más largas de la vida de mayor plenitud del ser humano, donde existen logros personales, sociales, familiares y con la pareja.

3.3.3. Relación de pareja en la etapa adulta

Rodas (2011) señala que el amor se demuestra mediante los sentimientos, conocimientos y motivaciones que se tienen para una persona. Es por ello que cuando los sentimientos se activan, surge la “intimidad” y cuando se emplean adecuadamente los conocimientos acerca del otro surge la “compatibilidad” y por

ende la motivación con la pareja se activa; a ello se le llama “proyectividad”. No obstante, existen diferentes tipos de relación:

- Enamoramiento/noviazgo: Dos personas que forman una relación de pareja pero que no viven juntas, en esta etapa la persona magnifica las cualidades positivas del otro y viceversa, se conocen muy pocos aspectos de la personalidad del otro, y suelen verse como perfectos. Para la bioquímica, se trata de un proceso que se origina en la corteza cerebral, continua por el endocrino y se traduce en repuestas fisiológicas. En esta etapa surge mucho la atracción física y se caracteriza por una cualidad inconsciente, en esta etapa muy pocas veces se presentan conflictos.

- Convivientes: Dos personas que forman una relación de pareja y viven juntas, pero no hay un vínculo legal, ya han aprendido una cantidad de herramientas útiles para la convivencia, en esta etapa se establecen metas comunes, la pasión sexual disminuye y se busca una forma nueva de amar desde la comprensión y el compañerismo, se revelan verdaderos hábitos de cada uno, las máscaras han caído, ya el otro no es perfecto. Se presentan conflictos, pero el objetivo es aprender a resolver los conflictos.

- Casados: Dos personas que forman una relación de pareja, viven juntas y se han unido mediante matrimonio civil o religioso, se comprometen el uno al otro y tienen la capacidad de tener una relación de justicia (darle los derechos que le corresponde) y de fidelidad. El matrimonio es una unión para toda la vida hay más deberes, compromisos y un vínculo más fuerte que los une, y se presentan diferencias y conflictos porque se conocen más, y se muestran tal y como son, en la convivencia de los cónyuges se presentan conflictos, pero el objetivo es aprender a resolverlos creando herramientas para una relación sana y respetuosa brindando seguridad (Rodas, 2011).

3.3.4. Componentes de la relación de pareja.

Sternberg (1988) propone la teoría triangular en la cual hay tres componentes básicos las cuales se describen de la siguiente manera:

- La intimidad: Se refiere al sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia el otro, sin que exista pasión ni compromiso a largo plazo, están relacionadas con los sentimientos que en una relación promueven la proximidad, la vinculación y la conexión. Entonces, se habla de intimidad cuando existe deseo de promover el bienestar de la persona amada, un sentimiento de felicidad junto a la misma, respeto, capacidad de contar con la pareja en momentos de necesidad, entendimiento mutuo, entrega de uno mismo, entrega y recepción de apoyo emocional, comunicación íntima, valoración de la persona amada, desarrollo de sentimientos de seguridad emocional. En conclusión, la intimidad está en la autoexposición mutua de los miembros de la pareja, en salir de uno mismo y mostrarse tal como es en un proceso de confianza y aceptación ocasionando un equilibrio entre intimidad y autonomía.

- La pasión: Está referida a las ganas intensas de unión con la pareja y en menor parte a la sexualidad, aunque no siempre tiene que ser necesariamente carnal. La relación amorosa se crea a partir de este “enamoramiento” combinado con la intimidad sexual, y se diferencia de otras formas de amor en las que el afecto, el cariño y el compromiso pueden estar presentes (amor paternal o filial, amistad). La pasión se caracteriza por ser la expresión de deseos y necesidades, tales como la necesidad de afiliación, autoestima, entrega, sumisión y satisfacción sexual. Una diferencia esencial respecto a la intimidad o el compromiso es que el factor pasión se incrementa y también disminuye según diversos factores como conflictos, estrés entre otros

- El compromiso/la decisión: Esta etapa, a corto plazo, significa la decisión que uno toma de amar al otro y a largo plazo. Significa el compromiso para mantener ese amor, de hacer planes de futuro y trabajar para que esos planes se realicen. Puede no darse más que al principio y pasada la pasión inicial desvanecerse con ella, o por el contrario aumentar con la intimidad. Es el componente estabilizador de las relaciones cuando se dan los inevitables altibajos, y se relaciona con un objetivo implícito o explícito que marca el fin del compromiso.

4. Definición de términos

- Cónyuge: Es aquel que se encuentra relacionado a otra persona a través del matrimonio.

- Conviviente: Persona con quien comúnmente se vive sin una unión legal.

- Convivencia: Es la acción de convivir (vivir en compañía de otro u otros). En su acepción más amplia, se trata de un concepto vinculado a la coexistencia pacífica y armoniosa de grupos humanos en un mismo espacio.

- Jactar: Alabarse de manera excesiva ya sea con o sin fundamento de algo (RAE, 2012).

- Estrategias: Budjac (2011) menciona que, dependiendo de la ocasión o situación que la persona atraviesa, usa una estrategia tomando un estilo que mejor le convenga para sus necesidades.

5. Hipótesis de la investigación

5.1 Hipótesis general

- Existe una relación significativa entre estilos de negociación de conflicto y bienestar psicológico en adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña

5.2. Hipótesis específica

- Existe relación significativa entre colaboración e igualdad y bienestar psicológico en personas adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña
- Existe relación significativa entre acomodación y bienestar psicológico en adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña
- Existe relación significativa entre evitación y bienestar psicológico en adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña
- Existe relación significativa entre competencia y bienestar psicológico en adultas que mantienen una relación sentimental en Ñaña

Capítulo III

Materiales y métodos

1. Diseño y tipo de investigación

El diseño de la investigación es de tipo no experimental ya que no se manipulan las variables. Es de corte transversal, porque se recogió la información en un determinado momento y es de tipo descriptivo correlacional debido a que se buscó encontrar la relación entre los estilos negociación de conflictos y bienestar psicológico en parejas (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

2. Variables de la investigación

2.1. Definición de las variables

2.1.1. *Negociación de conflictos.*

En el matrimonio son inevitables las diferencias entre ambas partes, sin embargo, es necesario buscar una solución o estrategias de negociación, que pueden ser de cuatro estilos: colaboración, acomodación, evitación y competencia. De estas el estilo más utilizado es la colaboración (Flores, Díaz y Rivera citado por Quilla-Varga, 2013). Este mismo autor establece cuatro estilos de negociación:

- **Colaboración:** Es un estilo saludable en el que ambos participantes muestran una alta preocupación el uno por el otro, con la finalidad de poder hallar una solución. De esta manera se afianzan los vínculos, la confianza y se fortalece la relación.
- **Acomodación:** Es el estilo en el que una de las partes muestra una alta preocupación por el otro y una baja preocupación por el yo, buscando la

complacencia del otro aun a pesar de no estar de acuerdo con las decisiones del otro, deja de lado su bienestar con tal de satisfacer las del otro.

- **Evitación:** Este estilo muestra una baja preocupación por el otro así como también una baja preocupación por el yo, por lo que no suele confrontar dejando la mayor parte del protagonismo y las decisiones a la otra parte tendiendo a esquivar responsabilidades y decisiones con el fin de resolver conflictos.

- **Competencia:** Este estilo se denomina un estilo de supervivencia, es un estilo, ganar-perder, que muestra una alta preocupación por el yo y una baja preocupación por el otro en el que una de las partes busca imponer sus puntos de vista, o argumentar mediante su posición laboral, estatus económico, académico o social para ganar o mantener su posición buscando manipular o persuadir a la pareja.

2.1.2. Bienestar psicológico

Ryff (1989) refiere que el bienestar psicológico es el desarrollo de las diversas capacidades y el crecimiento personal que da como resultado un funcionamiento positivo, lo cual implica una mejor calidad de vida, mejor funcionamiento psicológico y mejores relaciones interpersonales. Este autor, establece 6 dimensiones, las cuales se describen a continuación:

- **Autonomía:** Se define como una autodeterminación, como la capacidad de resistir en mayor medida la presión social y de autorregular mejor el comportamiento (Ryff y Singer, 2002).

- **Autoaceptación:** Es aquello que hace que una persona intente sentirse bien consigo misma incluso siendo consciente de sus propias limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes et al., 2002).

- Relaciones positivas con otras personas: Están asociadas con la planificación y ejecución de responsabilidades, la integración de normas y reglas internas establecidas con dirección a propósitos familiares e interpersonales.
- Dominio del entorno: Es la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Es otra de las características del funcionamiento positivo.
- Propósito en la vida: El funcionamiento positivo óptimo no sólo requiere de las características anteriormente señaladas; necesita también el empeño por desarrollar sus potencialidades (Keyes et al, 2002).
- Crecimiento personal: Es la capacidad de seguir creciendo como persona y el empeño por desarrollar sus potencialidades (Keyes et al, 2002).

2.2. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de Negociación de conflictos.

Variable	Dimensión	Ítems	Instrumento	Categoría de respuestas
Negociación de conflictos	Colaboración	3,5,8,10, 12,15,17,19,22, 24,26,28	Inventario de Estilos de Negociación del Conflicto	Tipo Escala Likert: 1= Nunca 2= Algunas veces 3= La mitad del tiempo 4= La mayor parte de veces 5= Siempre
	Acomodación	4,9,14,18,21,25,30.		
	Evitación	1, 6, 13, 23,29.		
	Competencia	2,7,11,16,20,27		

Tabla 2

Operacionalización de Bienestar psicológico.

Variable	Dimensión	Ítems	Instrumento	Categoría de respuestas
Bienestar Psicológico	Autonomía	1, 8, 13,17, 23, 28, 33, 39,45, 51,64.	Escala de Bienestar Psicológico de Riff	Tipo escala Likert:
	Autoaceptación	4, 7, 12, 22, 27, 32, 38, 44, 50, 55, 59, 63, 67		1=Nunca
	Relaciones positivas	6, 10, 15, 20, 48, 36, 42, 54, 58, 61, 66		2=A veces
	Dominio de Entorno	2, 14, 18, 24, 29, 34, 40, 46, 52, 56, 65		3=Casi siempre
	Propósito de vida	3, 11, 16, 21, 26, 31, 37, 43, 49, 62		4=Siempre
	Crecimiento personal	5, 9, 19, 25, 30, 35, 41, 47, 53, 57, 60.		

3. Delimitación geográfica y temporal

La presente investigación se realizó en la población de la Era- Ñaña, ubicada en el distrito de Lurigancho-Chosica, en la provincia de Lima, en Perú. Se inició el proyecto de investigación el mes de marzo del 2017 y tuvo una extensión hasta febrero del 2018.

4. Participantes

Para la selección de los 274 participantes, se utilizó el método no probabilístico porque todos los participantes no tuvieron la misma oportunidad de ser elegidos, de tipo accidental, porque se fue hasta los participantes y respondieron voluntariamente.

4.1. Características de la muestra

A continuación, se presenta la tabla 3 en la que se observa que el 64% de los participantes son mujeres y el 74% están casados. Respecto al tiempo de relación, el 25% de los participantes tienen una relación de entre 6 a 10 años y este mismo porcentaje se encuentra en una relación de 26 años a más. El porcentaje más bajo (9%) tiene una relación entre 11 a 15 años.

Tabla 3

Datos sociodemográficos de la población.

Variable	Categoría	n	%
Edad	21 a 40 años	155	57
	41 a 65 años	119	37
Sexo	Masculino	100	36
	Femenino	174	64
Religión	Adventista	161	59
	Católico	96	35
	Evangélico	17	6
Procedencia	Costa	163	60
	Sierra	76	28
	Selva	33	12
Tipo de Relación	Extranjero	2	1
	Matrimonio	202	74
	Noviazgo	72	26
Grado de Instrucción	Primaria	48	18
	Secundaria	124	45
	Superior	102	37
Tiempo de Relación	De 3 a 5	64	23
	De 6 a 10	68	25
	De 11 a 15	25	9
	De 16 a 25	49	18
	De 26 a más	68	25

4.2. Criterios de inclusión y exclusión

4.2.1. Criterios de inclusión.

- Personas que estén en una relación de pareja.
- Personas que estén en una relación de pareja mayor a tres años
- Personas cuya orientación sexual sea heterosexual.
- Personas con edades de entre 20 años y 65 años.

4.2.2. Criterios de exclusión.

- Personas que mantienen una relación menor a tres años
- Menores de 20 años y mayores de 65 años.
- Parejas que no hayan aceptado y firmado la carta del consentimiento informado.

5. Instrumentos

5.1. Inventario de estilos de negociación de conflicto

La negociación de conflictos se midió utilizando el Inventario de Negociación del Conflicto de Levinger y Pietromonaco (1989), originalmente con 31 ítems, el cual fue aplicado por primera vez en México por Sánchez (2000) y cuya validez factorial fue realizada por Rivera (2000) y Rivera, Díaz y Sánchez, (2002). Este inventario fue adaptado para la población de Perú por Quilla-Varga en el 2013, y fue validado bajo el criterio de jueces y mediante la técnica de análisis de subtest-test e ítem-sub test el cual determinó una confiabilidad de 0.823 según Alfa de Cronbach. De manera que el inventario adaptado consta de 30 ítems para su aplicación, tiene cinco opciones de respuesta que son nunca, algunas veces, la mitad del tiempo, muchas veces y siempre. Su aplicación puede ser individual o colectiva con un tiempo promedio de 5 a 10 minutos de duración. Así mismo, está compuesta por cuatro dimensiones o estilos de negociación de conflictos en las cuales los autores manifiestan que uno de ellos es un estilo adecuado (colaboración), mientras que tres no lo son (acomodación, evitación y competencia). La distribución por dimensiones es la siguiente: colaboración (ítems 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26 y 28), acomodación (ítems 4, 9, 14, 18, 21, 25 y 30), evitación (ítems 1, 6, 13, 23 y 29) y competencia (2, 7, 11, 16, 20 y 27).

5.2. Escala de bienestar psicológico de Ryff

La Escala de Bienestar Psicológico (PBP) es un cuestionario elaborado por Carol Ryff (1989), cuya finalidad es medir el grado de bienestar psicológico en adultas. Está compuesta por 67 ítems, que expresan 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Los participantes deberán leer con atención las frases planteadas y marcar su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante las tres últimas semanas. Las alternativas de respuestas son Nunca, Casi Nunca, A Veces, Casi Siempre, Siempre, y tienen que marcar con un aspa cada respuesta sin dejar espacios en blanco. La administración puede ser individual o colectiva, el tiempo de duración es variable (15 a 20 minutos). La Escala de Bienestar Psicológico presenta un índice de alfa de Cronbach de 0,849, lo cual indica que el test presenta un índice de consistencia interna óptima. La dimensión de Autoconcepto presenta un índice de alfa de Cronbach de 0,356, =, 0,582, Relaciones Positivas; = 0,527, Autonomía; = 0,466 dominio del Entorno; =, 0,671 propósito de Vida; = 0,489 crecimiento Personal. Esta escala ha sido traducida y validada en población hispanoamericana. En Latinoamérica, el trabajo llevado a cabo por el Dr. María Martín Cosullo (2002) de la universidad de Buenos Aires, Argentina dio lugar a la Escala de Bienestar psicológico en jóvenes adolescentes, con el propósito de generar una escala diseñada originalmente para adolescentes latinoamericanos. En la actualidad, la Escala de Bienestar Psicológico ha sido confiabilizada y validada con población en adolescentes jóvenes, adultas en Argentina, Perú, España y Cuba. El grado de confiabilidad adquirido a través de Coeficiente Guttman para las dos mitades del test de Bienestar Psicológico, obtuvo un puntaje de 0.879 de coeficiente de consistencia interna, lo cual indica que el instrumento es confiable. A la vez, Quinteros (2013) realizó una nueva adaptación

que tuvo como resultado un total de 67 ítems para las seis escalas del bienestar psicológico. El estudio realizado fue desarrollado en 84 estudiantes universitarios de Lima Este. La fiabilidad fue dada con un índice alfa de Cronbach de 0.824 lo que indica que el instrumento presenta una óptima consistencia interna. Para esta investigación el instrumento obtuvo un índice de alfa de Cronbach de 0,871 lo que indica que el instrumento presenta una óptima consistencia.

6. Proceso de recolección de datos

La recolección de los datos se efectuó en los meses de diciembre del 2017 y enero del presente año, la aplicación fue de manera individual y se aplicó en un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos aproximadamente luego de haber informado a los encuestados sobre los beneficios de ser participantes de la investigación.

7. Procesamiento y análisis de datos

Para el análisis estadístico se utilizó el software estadístico SPSS para Windows versión 24, aplicado al ámbito educativo, una vez recolectada la información. Debido a que se trata de un estudio no paramétrico se utilizó rho de Spearman.

Capítulo IV

Resultados y discusión

1. Resultados

1.1. Análisis descriptivo

1.1.1. Niveles de los estilos de negociación de conflictos

En la tabla 4 se observa que el mayor porcentaje de personas que se encuentran en una relación de pareja casi siempre utilizan estilos inadecuados para la negociación de conflictos (acomodación 23% y competencia 19%). Es decir, manifiestan una alta preocupación por el otro dejando de lado el bienestar propio o, por el contrario, buscan ganar un conflicto imponiendo sus puntos de vista. Solo un 18% de la población usa casi siempre un estilo adecuado (colaboración); este estilo busca integrar necesidades o demandas, colaborando para hallar una solución y permitiendo que la relación, confianza y vínculos se afiancen y compenetren mejor. Por otro lado, el 29% de los participantes casi nunca utiliza la evitación.

Tabla 4

Niveles de los estilos de negociación de conflictos

Estilos de Negociación	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Colaboración	73	27	153	56	48	18
Acomodación	75	27	135	49	64	23
Evitación	79	29	157	57	38	14
Competencia	70	26	151	55	53	19

1.1.2. Nivel de los estilos de negociación según edad

Respecto a los estilos de negociación según edad, en la tabla 5 se observa que el 23% de los participantes que tienen entre 21 a 40 años y el 10% de los participantes que oscilan entre las edades de 41 a 65 años casi siempre utilizan el estilo colaborativo. Este estilo permite una adecuada negociación puesto que ambas partes manifiestan una preocupación equitativa por el yo y por el otro, integrando necesidades y puntos de vista, así como también acuerdos que puedan favorecer a la resolución de conflictos. Respecto a los estilos poco adecuados para una negociación, se encontró que la acomodación es el estilo utilizado casi siempre por los participantes de 21 a 40 años (27%), mientras que la competencia lo es por los participantes de 41 a 65 años (28%). Asimismo, el 12% y 16% usan casi siempre la evitación, el cual es el estilo menos utilizado. En este tipo de negociación uno de los miembros de la pareja percibe el conflicto como negativo, manifiesta una baja preocupación por el yo, así como también por el otro, no enfrenta la situación y deja que la otra parte asuma esa responsabilidad.

Tabla 5

Nivel de los estilos de negociación según edad

Categorías	Niveles	Edad			
		21 a 40 años		41 a 65 años	
		n	%	n	%
Colaboración	Bajo	39	25	34	29
	Medio	80	52	73	61
	Alto	36	23	12	10
Acomodación	Bajo	31	20	44	37
	Medio	83	54	52	44
	Alto	41	27	23	19
Evitación	Bajo	59	38	19	16
	Medio	76	49	81	68
	Alto	19	12	20	17
Competencia	Bajo	41	27	29	24
	Medio	88	57	63	53
	Alto	26	17	27	28

1.1.3. Nivel de los estilos de negociación de conflictos según sexo.

En la tabla 6 se observa que el 30% de los varones usa casi siempre el estilo de colaboración mientras que solo el 10% de las mujeres utiliza este estilo.

En lo que respecta a los estilos poco adecuados de negociación de conflictos se observa que el 36% de los varones utiliza con mayor frecuencia la acomodación y el 21% de las mujeres, la competencia. Por otro lado, solo el 9% de mujeres utiliza casi siempre la evitación, mientras que en el caso de los varones, el 17% utiliza la competencia.

Tabla 6

Nivel de los estilos de negociación de conflictos según sexo

Categorías	Niveles	Sexo			
		Masculino		Femenino	
		n	%	n	%
Colaboración	Bajo	16	16	57	33
	Medio	54	54	99	57
	Alto	30	30	18	10
Acomodación	Bajo	15	15	60	35
	Medio	49	49	86	49
	Alto	36	36	28	16
Evitación	Bajo	29	29	50	28
	Medio	49	49	108	62
	Alto	22	22	16	9
Competencia	Bajo	25	25	45	26
	Medio	58	58	93	53
	Alto	17	17	36	21

1.1.4. Nivel de los estilos de negociación de conflictos según tipo de relación.

En la tabla 7 se observa que el 24% de la población que se encuentra dentro del matrimonio utiliza casi siempre el estilo de acomodación, lo mismo ocurre con los participantes que tienen una relación de noviazgo (22%). Por otro lado, el segundo estilo más utilizado por ambos grupos, con mayor frecuencia, es la competencia

(20% y 18% respectivamente). El 23% de los casados y el 44% de los solteros casi nunca utilizan la evitación.

Tabla 7

Nivel de los estilos de negociación de conflictos según tipo de relación

Estilos	Niveles	Tipo de relación			
		Matrimonio		Noviazgo	
		n	%	n	%
Colaboración	Bajo	40	19	33	46
	Medio	122	60	31	43
	Alto	40	19	8	11
Acomodación	Bajo	54	27	21	29
	Medio	100	50	35	49
	Alto	48	24	16	22
Evitación	Bajo	47	23	32	44
	Medio	117	58	40	56
	Alto	38	19	0	0
Competencia	Bajo	61	30	9	13
	Medio	101	50	50	69
	Alto	40	20	13	18

1.1.5. Nivel de los estilos de negociación de conflictos según tipo de relación.

En la tabla 8 se observa que el 23% de las personas con una relación de entre 3 a 5 años, el 32% de las personas con una relación de entre 6 a 10 años y el 28% de las personas con una relación de 25 años a más, casi siempre utilizan la acomodación como estilo de negociación.

Por otro lado, en el grupo de 11 a 15 años de relación el estilo utilizado con mayor frecuencia es la colaboración (40%). Por último, en el grupo de 16 a 25 años de relación se observa que el 45% de los participantes utiliza casi siempre la competencia como estilo de negociación.

Tabla 8

Nivel de los estilos de negociación de conflictos según tiempo de relación

Niveles	Tiempo de relación									
	De 3 a 5 años		De 6 a 10 años		De 11 a 15 años		De 16 a 25 años		De 25 a más	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Colaboración										
Bajo	23	36	15	22	6	24	21	43	8	12
Medio	32	50	36	53	9	36	25	51	51	75
Alto	9	14	17	25	10	40	3	6	9	13
Acomodación										
Bajo	21	39	6	9	7	28	13	27	28	41
Medio	28	44	40	59	13	52	33	67	21	31
Alto	15	23	22	32	5	20	3	6	19	28
Evitación										
Bajo	30	47	18	27	9	36	10	20	12	18
Medio	33	52	35	52	15	48	35	71	42	62
Alto	1	2	15	22	4	16	4	8	14	21
Competencia										
Bajo	9	14	26	38	6	24	9	18	20	29
Medio	44	69	33	49	12	48	18	37	44	65
Alto	11	17	9	13	7	28	22	45	4	6

1.1.6. Nivel de bienestar psicológico según edad.

En la tabla 9 se observa que el 29% del grupo de 21 a 40 años de relación y el 19% del grupo de 41 a 65 años de relación presentan un nivel alto de bienestar psicológico global.

En la tabla 9 se observa que el 29% del grupo de 21 a 40 años de relación y el 19% del grupo de 41 a 65 años de relación presentan un nivel alto de bienestar psicológico global.

Respecto a las dimensiones del bienestar psicológico, el grupo de 21 a 40 años presenta un nivel alto de crecimiento personal (33%), mientras que en las relaciones positivas presenta un mayor porcentaje en el nivel bajo (32%). Por otro lado, el grupo de 41 a 65 años presenta un nivel alto en propósito de vida (27%), en tanto que en autoaceptación presenta un mayor porcentaje en el nivel bajo (39%).

Tabla 9

Niveles de Bienestar Psicológico según edades

	Niveles	Edad			
		21 a 40 años		41 a 65 años	
		n	%	n	%
Bienestar Global	Bajo	33	21	36	30
	Medio	77	50	60	50
	Alto	45	29	23	19
Autonomía	Bajo	31	20	43	36
	Medio	98	63	51	51
	Alto	26	17	25	25
Auto aceptación	Bajo	40	26	46	39
	Medio	89	57	46	39
	Alto	26	17	27	23
Relaciones Positivas	Bajo	49	32	44	37
	Medio	72	46	50	42
	Alto	34	22	25	21
Dominio de Entorno	Bajo	33	21	42	35
	Medio	89	57	54	45
	Alto	33	21	23	19
Propósito de Vida	Bajo	33	21	45	38
	Medio	88	57	42	35
	Alto	34	22	32	27
Crecimiento Personal	Bajo	38	25	32	27
	Medio	66	43	70	59
	Alto	51	33	17	14

1.1.7. Nivel de bienestar psicológico según datos sociodemográficos.

En cuanto a los niveles de bienestar psicológico según el tipo de relación, en la tabla 10 se muestra que el 28% de los participantes casados presenta niveles bajos en esta variable, casi el mismo porcentaje (29%) presenta niveles altos. Asimismo, se observa que el 18% de los que mantienen una relación de noviazgo tienen niveles bajos en esta y solo el 13% presenta niveles altos; lo de lo que se deduce

que este porcentaje utiliza herramientas para afrontar situaciones adversas y el sentirse bien consigo mismos.

Referente a la dimensión de autonomía, los participantes casados presentan un nivel alto (21%) mientras que el 13% del grupo que mantiene una relación de noviazgo presentan un alto nivel. Por otro lado, el grupo que evidencia un menor nivel son los que mantienen una relación de noviazgo (18%).

El mayor porcentaje de quienes poseen un nivel alto de autoaceptación lo constituyen los casados (49%), mientras que en el caso de la relación de noviazgo este porcentaje es solo el 6%. En cambio, el mayor porcentaje de quienes presentan un bajo nivel de autoconcepto está constituido por quienes mantienen una relación de noviazgo (24%). Por otro lado, en la dimensión dominio de entorno, los participantes que mantienen una relación de noviazgo presentan un alto nivel (17%), mientras que los participantes casados presentan el mayor porcentaje en el nivel bajo (36%).

El mayor porcentaje de los encuestados que presentan un alto nivel de relaciones positivas pertenece a las personas casadas (25%), mientras que en los novios este porcentaje es de solo el 8%. Sin embargo, son los novios aquellos que presentan el menor porcentaje de nivel bajo de relaciones positivas (17%). De igual manera, el mayor porcentaje de personas que presentan un alto nivel respecto de la claridad de sus propósitos de vida pertenece a los casados (31%), mientras que en los novios este porcentaje es de solo el 6%. No obstante, son los novios aquellos que presentan el menor porcentaje de nivel bajo en cuanto a la claridad de propósito en la vida (21%). Por último, el porcentaje de los encuestados que presentan un alto nivel en la dimensión de crecimiento personal es mayor en los novios (31%) que en los casados (23%). Por otro lado, el menor porcentaje de encuestados que presenta un nivel bajo de crecimiento personal (25%) pertenece a los casados. Tabla 10

Niveles de bienestar psicológico según el tipo de relación

Bienestar Psicológico	Niveles	Tipo de Relación			
		Matrimonio		Noviazgo	
		n	%	n	%
Bienestar Global	Bajo	56	28	13	18
	Medio	87	43	50	69
	Alto	59	29	9	13
Autonomía	Bajo	61	30	13	18
	Medio	99	49	50	69
	Alto	42	21	9	13
Autoaceptación	Bajo	69	34	17	24
	Medio	84	42	51	71
	Alto	49	24	4	6
Dominio de Entorno	Bajo	73	36	20	28
	Medio	82	41	40	56
	Alto	47	23	12	17
Relaciones Positivas	Bajo	63	31	12	17
	Medio	89	44	54	75
	Alto	50	25	6	8
Propósito de Vida	Bajo	63	31	15	21
	Medio	77	38	53	74
	Alto	62	31	4	6
Crecimiento Personal	Bajo	50	25	20	28
	Medio	106	52	30	42
	Alto	46	23	22	31

1.1.8. Nivel de bienestar psicológico según el tiempo de relación.

En la tabla 11, respecto al bienestar psicológico global, se observa que el 37% del grupo que mantiene una relación de 6 años a 10 años evidencia un nivel alto, no obstante, el 31% del grupo que mantiene una relación de 26 años a más presentan un nivel bajo de bienestar.

En relación a la dimensión autonomía, el mayor porcentaje de participantes que presentan un nivel alto (25%) mantienen una relación de 16 a 25 años, mientras que el menor porcentaje de participantes con un nivel alto de autonomía (4%)

mantiene una relación de 11 a 15 años. Por otro lado, el grupo que evidencia un menor nivel son los que mantienen una relación mayor a los 26 años (37%).

En cuanto a la dimensión autoaceptación el nivel más alto se encuentra en el grupo de 16 a 25 años de relación (33%) mientras que el menor porcentaje de participantes con un nivel alto de auto aceptación (9%) mantiene una relación de 3 a 5 años. Por otro lado, el grupo que mantiene una relación de 26 años a más presenta el mayor porcentaje que se encuentra en un nivel bajo (47%).

Por otro lado, la dimensión relaciones positivas, los participantes que mantienen una relación de 16 a 25 años son los que pertenecen en un mayor porcentaje al nivel alto (29%) mientras que el grupo que mantiene una relación de 6 a 10 años presenta un mayor porcentaje en el nivel bajo (43%) en esta dimensión.

En cuanto a la dimensión dominio de entorno, el mayor porcentaje en el nivel más alto se encuentra en el grupo de 6 a 10 años (29%) mientras que el nivel más bajo se encuentra en el grupo que mantiene una relación mayor a 26 años, lo cual indica que este grupo consta de una disminuida capacidad de resistir en mayor medida la presión social, presentan sus propias limitaciones y responsabilidades.

Tabla 11

Niveles de bienestar psicológico según el tiempo de relación

Niveles	Tiempo de Relación									
	3a 5 años de Relación		6 a 10 años de Relación		11 a 15 años de Relación		16 a 25 años de Relación		26 años de Relación a más	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
B. Global										
Bajo	6	9	23	34	7	28	12	24	21	31
Medio	44	69	20	29	9	36	25	51	39	57
Alto	14	22	25	37	9	36	12	24	8	12
Autonomía										
Bajo	6	9	20	29	8	32	15	31	25	37
Medio	46	72	34	50	16	64	22	45	31	46
Alto	12	19	14	21	1	4	12	25	12	18
Auto aceptación										
Bajo	13	20	21	31	9	36	11	22	32	47
Medio	45	70	33	49	9	36	22	45	26	38
Alto	6	9	14	21	7	28	16	33	10	15
Relaciones Positivas										
Bajo	12	19	29	43	10	40	18	37	24	35
Medio	37	58	24	35	8	32	17	35	36	53
Alto	15	23	15	22	7	28	14	29	8	12
Dominio de Entorno										
Bajo	8	13	21	31	6	24	16	33	24	35
Medio	47	73	27	40	15	60	22	45	32	47
Alto	9	14	20	29	4	16	11	22	12	18

1.2. Prueba de normalidad

Con el propósito de realizar los análisis comparativos y contrastar las hipótesis planteadas se procedió a realizar primero la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal. En este sentido la tabla 12 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S); los datos correspondientes a las 2 variables en su mayoría no presentan una distribución normal, dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ($p < 0.05$). Por tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se empleará estadística no paramétrica

Tabla 12

Prueba de normalidad para las variables de estudio

Instrumentos	Variables	Media	D.E.	K-S	p
Bienestar Psicológico	Bienestar Psicológico Global	241.45	24.391	0.060	,020c
	Colaboración	47.2	7.189	0.098	,000c
Negociación de Conflictos	Acomodación	21.13	5.708	0.094	,000c
	Evitación	17.32	3.009	0.115	,000c
	Competencia	14.85	4.357	0.165	,000c

*p<0.05

1.3 Correlación entre estilos de negociación de conflictos y bienestar psicológico

Como se puede apreciar en la tabla 13, el coeficiente de correlación rho de Spearman indica que existe una relación negativa y altamente significativa entre el estilo evitativo y el bienestar psicológico (rho $-,220^{**}$, $p<0.01$). Es decir, cuando las personas no evitan los conflictos se da un adecuado bienestar. Además, se encontró una relación baja pero significativa entre el estilo colaborativo y bienestar psicológico (rho $,132^{**}$, $p<0,01$). Lo cual indica que este es un estilo saludable que se define como la preocupación por el otro, y que permite la integración de necesidades e intereses y la colaboración para hallar una solución. De esta manera los vínculos se afianzan más y permiten tener un adecuado bienestar psicológico.

Tabla 13

Coeficiente de correlación entre estilos de negociación y bienestar psicológico.

Estilos de Negociación	Bienestar psicológico	
	Rho	P
Estilo Colaborativo	,132*	0.029
Estilo Acomodativo	0.115	0.057
Estilo Evitativo	$-,220^{**}$	0.000
Estilo Competitivo	0.106	0.080

** . La correlación es significativa en el nivel 0.01

2. Discusión

Sin importar la naturaleza y el ambiente al cual se ve expuesto, el ser humano se enfrenta a conflictos en las diversas esferas del diario vivir, ya sea en el ámbito laboral, social, interaccional o de pareja, para lo cual es necesario llegar a acuerdos. La inadecuada resolución de conflictos resulta en problemas en la relación de pareja. Espinoza refiere que en los tiempos actuales el porcentaje de divorcios al poco de tiempo de casarse ha incrementado su número, lo que conlleva a sus miembros a la frustración, estancamiento de sus habilidades y a la infelicidad. Una habilidad importante para evitar estas situaciones es la negociación, lo que generaría bienestar en la pareja (Garrido, Reyes, Ortega & Torres, 2007). Esto implica que una de las partes influya sobre la otra o viceversa, y de esa manera queden satisfechos (Budjac, 2011).

Los resultados encontrados muestran que existe una relación significativa entre el estilo colaborativo y el bienestar psicológico ($\rho = .132^*$; $p < 0.05$). Esto demuestra que, un estilo saludable en el cual un miembro de la pareja se preocupa por el otro y por él mismo, integrando necesidades e intereses y colaborando para hallar una solución, favorece la formación de vínculos, satisfacción y bienestar. Esto permite a los miembros de la pareja crecer y desarrollarse, ya que a pesar de los conflictos existentes presentan estrategias saludables. Por ejemplo, proponen soluciones iguales entre ellos, colaboran para que ambos puedan resolver las diferencias que se presenten y se ayudan mutuamente para una conciliación; acciones que permitirán tener un mejor manejo de la situación (Levinger y Pietromonaco, citados por Florez, Díaz y Rivera, 2004).

Se realizó un estudio en la Universidad de California publicado en el *Journal of Family Psychology*, en el cual 84 parejas fueron observadas mientras tenían que resolver ciertos conflictos y darse apoyo en situaciones de interacción social. Las

actitudes constructivas y de apoyo entre ellos se asociaron claramente con actitudes que promueven la seguridad afectiva en la relación padres e hijos y el bienestar personal. Como conclusión del estudio, se consideró que la relación de pareja basada en la colaboración, consolida y ayuda a tener un mayor bienestar. En este sentido, tener objetivos comunes, complementarse y hacer esfuerzos entre dos aporta a la relación no solo mayor bienestar sino también más felicidad (López, 2014)

En cuanto a la relación entre el estilo de acomodación y el bienestar psicológico, no existe relación significativa ($\rho = ,115$; $p > 0.05$). El hecho de ser flexibles ante las exigencias de la otra persona, priorizando satisfacer las necesidades del otro antes que los propios con la finalidad de prevenir un conflicto o proteger la relación, no tiene relación con el bienestar psicológico. Dicho de otra manera, es eludir a las negociaciones y ceder ante las demandas de la otra persona, actitud que implicaría dos situaciones: insatisfacción propia (Budjac, 2011), o ser un impulsador para el desarrollo tanto de la pareja como del personal (Fuquen, 2003).

Por otro lado, se encontró una correlación negativa, altamente significativa entre el estilo evitativo y el bienestar psicológico ($\rho = -,220^{**}$; $p < 0.05$), es decir que a mayor evitación existirá un menor bienestar psicológico. Diversas teorías refieren que es un estilo no favorable entre los estilos de negociación de conflictos ya que la persona que evita con frecuencia (con la finalidad de no confrontar, asumir responsabilidades o hallar una solución) puede debilitar la relación; peor aún si son conflictos destructivos, generando insatisfacción en una o ambas partes o desencadenando a largo plazo una ruptura en la relación y conllevando a la depresión de la persona o de la pareja (Migali, citado por Quilla, 2013; Budjac, 2011). Por su parte, Fuquen (2003) refiere que las personas evasivas muestran un bajo concepto de sí mismas y tienden a esquivar la confrontación del problema

negando que existe (esto con la finalidad de negar la dependencia hacia la pareja) lo que conduce a la desesperación, produciendo sentimientos de impotencia e infelicidad.

Respecto a la relación entre el estilo competitivo y el bienestar psicológico, no se encontró una relación ($\rho = .106$; $p > 0.05$). Este estilo se caracteriza por una alta preocupación en sí mismo y una baja preocupación por el "otro". La persona que posee este estilo impone sus puntos de vista argumentando que es superior por su posición laboral, por su estatus económico, académico o social, todo ello para ganar y mantener su posición. Busca manipular o persuadir a la pareja siendo insistente e impone lo que quiere, conllevando a que el otro miembro se sienta insignificante (López, 2014). Al respecto, Armenteros (2007) refiere que Dios creó a la mujer como una ayuda idónea para su compañero, el plan inicial de Dios era "la de dos seres complementarios, que se apoyan mutuamente y que conviven en estado de igualdad" (pg.3), sin embargo, a consecuencia del pecado surgió este quiebre la igualdad, se convirtió en un modelo equivocado, ocasionando una lucha entre géneros; se perdió la armonía y el hombre cambió el verdadero propósito, pretendiendo ser mayor que la mujer (Gen. 3:16). En este sentido, Espil (2016) menciona que las mujeres presentan mayor nivel de dependencia interpersonal que los varones, por su propia naturaleza, las mujeres tienen una tendencia más pronunciada hacia la empatía, a la vinculación afectiva y a ser sumisas. El hombre tiene más accesible el camino a la desvinculación afectiva de los demás y al dominio del poder (Castelló, 2005). En base a lo expuesto se puede inferir que las participantes podrían, o no, asumir un rol sumiso ante los conflictos y esto no afectaría ni el bienestar personal ni el de la pareja.

De lo mencionado anteriormente, se concluye que, de manera general, existe una relación significativa entre el estilo colaborativo y el bienestar psicológico, y

que, por otro lado, también existe una relación altamente significativa negativa entre el estilo evitativo y el bienestar psicológico. Cabe señalar además, que no se encontró relación entre los estilos de acomodación y competencia.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

1. Conclusiones

- En cuanto a las conclusiones sobre el primer objetivo específico, se encontró que existe una relación significativa entre el estilo colaborativo y el bienestar psicológico ($\rho=,132^*$; $p<0.05$); es decir, tener una actitud para encontrar una solución a los conflictos genera un bienestar en cada miembro de la pareja.

- Respecto al segundo objetivo específico, entre el estilo de acomodación y el bienestar psicológico se encontró que no existe relación significativa ($\rho=,115$; $p>0.05$), esto implica que el estilo de acomodación puede generar dos situaciones: insatisfacción propia, o ser un impulsador para el desarrollo tanto de la pareja como del desarrollo personal.

- Por otro lado, en el tercer objetivo se encontró una correlación negativa, altamente significativa entre el estilo evitativo y el bienestar psicológico ($\rho= -,220^{**}$; $p<0.05$), es decir, que a mayor evitación, existirá un menor bienestar psicológico.

- Respecto al cuarto objetivo, entre el estilo competitivo y el bienestar psicológico, no se encontró una relación ($\rho=,106$; $p>0.05$). Es decir, que las participantes podrían asumir, o no, un rol sumiso ante los conflictos y esto no sería una condición para alcanzar el bienestar personal y de la pareja.

2. Recomendaciones

- Considerar otras pruebas que evalúen los estilos de negociación de conflictos.
- Considerar una adaptación abreviada de la escala de bienestar psicológico.
- Considerar otras variables que se relacionen con bienestar psicológico y estilos de negociación de conflicto, tales como autoconcepto y asertividad.

Referencias

- Alcántara, B. (2012). Estrategias de resolución de conflictos de parejas en hijos varones de militares ausentes del hogar durante el conflicto armado interno en Guatemala. Guatemala (Tesis doctoral). Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Alzate, R. (2002). *Análisis y resolución de conflictos: Una Perspectiva Psicológica*. España: Editorial Universidad del País Vasco.
- Alzugaray, C, y García, F. (2015). Relaciones de pareja y bienestar psicológico. *La felicidad de los chilenos: Estudios sobre bienestar*, 1 (1), 237 – 251. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/294891178_Relaciones_de_pareja_y_bienestar_psicologico
- Baron, E. (2006). Manejo de conflicto. *Biblioteca virtual gestión social*, 2 (1), 1 – 19. Recuperado de:
www.gestionsocial.org/archivos/00000386/BaronResolConflicto.pdf
- Becerra, I., y Otero, S. (2013). Relación entre afrontamiento y bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama (Tesis Para Maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú
- Budjac, B. (2011). *Técnicas de negociación y resolución de conflictos*. México: Pearson Educación.
- Carmen, M. y Coronado, L. (2016). Satisfacción sexual y conflictos de pareja en estudiantes de un instituto privado de Chiclayo, 2014 (Tesis para título profesional). Universidad Señor de Sipán. Pimentel. Perú.
- Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*. Pontificia Universidad Católica del Perú, XVIII (1) ,35-68

- Castro, A. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós
- Chávez, A. (2006). Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior. (Tesis de Maestría en Psicología Aplicada). Universidad de Colima. México
- Chico, A. (2015). *Cómo aprender a pelear y ser feliz en el matrimonio* (1ed.). Lima: Editorial imprenta Unión.
- Condori, I. (2013). Relación de autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios (Tesis doctoral no publicada). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú.
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2 (2), 311-319.
- Córdova, C. (2013). Estilos de apego y bienestar psicológico en madres adventistas y católicas de los alumnos del nivel primario de la Institución Educativa Privada España (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión. Perú.
- Cubas, M. (2003). Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios (Tesis Licenciatura). Lima: Universidad de Lima
- De la Espirella, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37 (1), 175 – 186.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf> 91

- Díaz, D; Rodríguez-Carvajal, R; Blanco, A (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577. URL <http://www.crecimientopositivo.es/Materiales/well-being-psycothema.pdf>
- Diener, E. (1994). *Assessing subjective well-being: Progress and opportunities*. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., y Galloway, D. (1991). *Response artifacts in the measurement of subjective well-being*. *Social Indicators Research*, 24, 36–56.
- Ellis, A. y Dryden, W. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. New York. Editorial Desclée S. A.
- Erikson, E. (1968). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Editorial Paidós
- Flores, M. (2011). Comunicación y Conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital? *Acta de Investigación Psicológica*, 1 (2), 216-232.
- Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322011000200003&lng=es&tlng=es.
- Fuquen, M. (2003). Los conflictos y las formas alternativas de resolución. *Tabula Rasa*, 1, 265 - 278. Recuperado de: <http://www.revistatabularasa.org/numero-1/Mfuquen.pdf>.
- García, F., & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico (Tesis de maestría). Universidad Santo Tomás, Chile
- García, H. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, 13 (1), 89.
- García, M. y Méndez, M. (2015). Relación entre las estrategias del manejo del conflicto y la percepción de la violencia situacional en la pareja. *Revista Colombiana de Psicología*, 24 (1), 99 – 111. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80438019007>.

- García-Viniegras, C. y González, M. (2000). Bienestar psicológico y cáncer de mama. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 25(1), 72-80.
- Garrido, A., Reyes, A., Ortega, P. y Torres, L. (2007). La vida en pareja: un asunto a negociar. *Enseñanza e investigación en psicología*, 12 (2), 385 – 396.
- Helliwell, J. Layard, R. y Sachs, J. (2017) World Happiness Report 2017, New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hernández, R., Fernández, C., & Batista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2016). Denuncias registradas por la policía nacional sobre violencia familiar, según departamento. Recuperado de: <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/violencia-de-genero-7921/>.
- Izquierdo, A. (2005). Psicología del desarrollo de la edad adulta: teoría y contextos. *Revista complatense de educación*. 6 (2) 601-609.
- Keyes, C., Ryff, C., y Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Lopez, L. (2014). Apoyo mutuo en la pareja. *Revista de Psicología Mente Sana*. (86)19.Barcelona.
- López, M. (2010). *Terapia cognitivo social*. Madrid: Editorial Medica Panamericana.
- López, M., Rivera, S., García, M. y Reidl, L. (2013). Estilo de comunicación como predictores del manejo de conflicto en el noviazgo. *Psicología Iberoamericana*, 21 (1), 24 – 31. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133929862004>.

- Maceri, S. (2011). Racionalidad, emociones y felicidad: Vínculos posibles. Tesis para optar por el título de licenciado en Psicología de la Universidad Nacional de la Plata. Argentina: Universidad El Plata
- Manzano, M., & Torres, C. (2000). La Negociación una alternativa en la solución de conflictos. (Tesis para optar el título de abogado). Pontificia universidad Javeriana. Bogotá. Recuperado de: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/derecho/dere1/Tesis19.pdf>.
- Mendez, M. & García, M. (2014). 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.
- Meza, M. (2010). Estereotipos de violencia en el conflicto de pareja. (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona. España. Recuperado de: <http://www.tdx.cat/handle/10803/5478;jsessionid=51D13EE2CBACDDFE89E828E7C2576998>.
- Myers, D. (1992). The secrets of happiness. *Psychology Today*, 25, 38-46.
- Organización Mundial de la Salud (2017). Violencia contra la mujer. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/es/>.
- Papalia, D. (1997). Desarrollo Humano. México, McGraw-Hill.
- Pinto, B. (2000). Terapia de pareja: una perspectiva cognitiva-sistémica. *Revista Ciencia y Cultura*, 8 (1), 79 – 85. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-33232000000200008.
- Quilla-Varga, R. (2013). Estilos de negociación de conflictos y satisfacción sexual en parejas adventistas de Lima metropolitana. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 6 (1), 1 – 9. Lima. Recuperado de: http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/189.

- Quinteros, D. (2013). Efectos de la aplicación de un programa de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada (Tesis doctoral). Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Perú.
- Real, A. E. (2012). Diccionario de la lengua española (Ed. XXII). Madrid: Espasa Calpe, S.A.
- Rodas, N. (2011). Construcción y validación de la Escala sobre la Actividad del Amor Concreto (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú.
- Rodas, N. (2016). El amor como factor predictor de bienestar psicológico en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo. (Tesis Maestría). Universidad del Pacífico de Trujillo. Perú.
- Rodriguez, R., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A., & Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudios en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 69 (7), 719 - 728.
- Rothman, R., Kristen, A., Wissing, R. (2003). Gender differences in aspects of psychological wellbeing. *South african journal of psychology*. 33(4), 212-218.
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the measuring of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi: <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3 514.57.6.1069>
- Ryff; C. y Singer, B. (1998). Human Health: New Directions for the Next Millennium *Psychological Inquiry*, 9 (1), pp. 69-85. Recuperado de <http://links.jstor.org>.
- Sternberg, R. J. (1988). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. Paidós Ibérica.

Vázquez, C. (2009). *El estudio científico del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial.

Vindas, M. (2009). Como Superar Conflictos de Pareja. San Jose - Costa Rica. *Consejería de parejas*. Recuperado de: <https://ibcchile.files.wordpress.com/2011/05/superar-conflictos-de-pareja.pdf>.

White, E. (1954). *El Conflicto de los siglos*. Bogotá: Publicaciones Interamericanas.

White, E. (1998). *La Educación*. Bogotá: Publicaciones Interamericanas.

ANEXOS

Anexo 1: propiedades psicométricas del inventario de negociación de conflicto

Consistencia interna del inventario de negociación de conflictos

La fiabilidad de las dimensiones del inventario de estilos de negociación de conflictos se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 1 permite apreciar que los puntajes de fiabilidad en la mayoría de las dimensiones son aceptables.

Tabla 1

Consistencia interna del inventario de negociación de conflictos

Dimensiones	n° Ítems	Alpha
Colaboración	12	,746
Acomodación	7	,728
Evitación	5	,322
Competencia	6	,546

Fiabilidad del inventario de negociación de conflictos

La fiabilidad de las dimensiones de la escala de estilos de negociación de conflictos se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 2 permite apreciar que los puntajes de fiabilidad en la mayoría de las dimensiones son aceptables.

Tabla 2

Fiabilidad del inventario de negociación de conflictos

Dimensiones	n° Ítems	Alpha
Colaboración	12	,746
Acomodación	7	,728
Evitación	5	,322
Competencia	6	,546

Validez del inventario de negociación de conflictos

En la tabla 3 se observa que los coeficientes de correlación son significativos, lo que indica que el instrumento tiene validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de las correlaciones de las dimensiones son moderadas y significativos en su mayoría, lo cual evidencia que el instrumento presenta validez de constructo.

Tabla 3

Validez del inventario de negociación de conflictos

		Colaboración	Acomodación	Evitación	Competencia
	R	1	,217**	,287**	-,290**
Colaboración	Sig. (bilateral)		0.000	0.000	0.000
	Correlación de Pearson		1	0.088	,124*
Acomodación	Sig. (bilateral)			0.148	0.040
	Correlación de Pearson			1	-0.094
Evitación	Sig. (bilateral)				0.118
	Correlación de Pearson				1
Competencia	Sig. (bilateral)				

Anexo 2: propiedades psicométricas del inventario de la escala de bienestar psicológico

Consistencia interna de la escala de bienestar psicológico

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se valoró el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 4 permite apreciar que la consistencia interna global de la escala (67 ítems) en la muestra estudiada es de ,87 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad ya que supera el punto de corte igual a ,70 considerado como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica. Además, se puede observar que los puntajes de fiabilidad en la mayoría de las dimensiones son aceptables.

Tabla 4

Consistencia interna de la escala de bienestar psicológico

Sub dimensiones	n° de ítems	Alpha
Autonomía	11	,430
Autoaceptación	13	,684
Relaciones Positivas	11	,452
Dominio de Entorno	11	,768
Propósito de Vida	10	,289
Crecimiento Personal	11	,557
Bienestar psicológico	67	,871

Fiabilidad de la escala de bienestar psicológico

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se valoró el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 5 permite apreciar que la consistencia interna global de la escala (67 ítems) en la muestra estudiada es de ,87 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad ya que supera el punto de corte igual a ,70 considerado como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica. Además, se

puede observar que los puntajes de fiabilidad en la mayoría de las dimensiones son aceptables.

Tabla 5

Fiabilidad de la escala bienestar psicológico

Sub dimensiones	n° de ítems	Alpha
Autonomía	11	,430
Autoaceptación	13	,684
Relaciones Positivas	11	,452
Dominio de Entorno	11	,768
Propósito de Vida	10	,289
Crecimiento Personal	11	,557
Bienestar psicológico	67	,871

Validez sub test – test de la escala de bienestar psicológico

En la tabla 6, las correlaciones son significativas, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de las dimensiones y el constructo en su globalidad son moderados en su mayoría, además de ser altamente significativos.

Tabla 6

Validez sub test - test de la escala bienestar psicológico

Dimensiones	Test	
	r	p
Autonomía	,649*	0.000
Auto aceptación	,836**	0.000
Relaciones Positivas	,821**	0.000
Dominio de Entorno	.611**	0.000
Propósito de Vida	,838**	0.000
Crecimiento Personal	,677**	0.000

** . La correlación es significativa en el nivel 0.01

Anexo 3: protocolos de investigación

INVENTARIO DE NEGOCIACIÓN DE CONFLICTO

Edad: _____

Género: M () F ()

Años de relación: _____

Grado de Instrucción: _____

Procedencia: _____

Religión: _____

A continuación, se le presentará una encuesta totalmente anónima en la que se presentará situaciones a las que usted debe marcar con una equis (X), según el criterio más cercano a su situación bajo las siguientes opciones:

- Siempre o casi siempre = S
 Muchas veces = MV
 La mitad del tiempo = MT
 Algunas veces = AV
 Nunca o casi nunca = N

N°	ÍTEM	S	M V	M T	A V	N
01	No discuto temas que puedan provocar un conflicto					
02	Soy insistente al argumentar mi punto de vista					
03	Busco soluciones equitativas entre mi pareja y yo					
04	Suelo respetar la forma de pensar de mi pareja y me acomodo					
05	Busco la igualdad entre mi pareja y yo					
06	Evito decir cosas que podrían causar desacuerdo					
07	Trato de convencer a mi pareja con las ventajas de mi posición					
08	Pongo de mi parte para que mi pareja y yo resolvamos los problemas					
09	Si mi pareja y yo estamos en desacuerdo adapto mis puntos de vista a los de mi pareja					
10	Propongo soluciones iguales entre nosotros					
11	Me esfuerzo para ganar una discusión, sacando en cara mi posición económica o académica					
12	Colaboro con mi pareja para resolver nuestras diferencias					
13	Procuro evitar situaciones desagradables					
14	Trato de adaptarme a los deseos de mi pareja aunque inicialmente esté en desacuerdo					
15	Trato de hacer lo posible para que mi pareja y yo lleguemos a acuerdos compartidos					
16	Mi meta es convencer a mi pareja con mis ideas					
17	Busco la ayuda de mi pareja para lograr una solución mutuamente satisfactoria					
18	Me adapto fácilmente a la forma de pensar de mi pareja					
19	Copero para lograr un acuerdo con mi pareja					
20	Trato de imponer mi punto de vista cada vez que puedo					
21	Acepto fácilmente lo que mi pareja hace o dice					
22	Trato de encontrar una solución de mutuo acuerdo con mi pareja					
23	Evito hablar en el mismo momento acerca de un tema sobre el cual estoy en desacuerdo con mi pareja					
24	Comparto los problemas con mi pareja, de tal manera que podamos encontrar una solución juntos					
25	Busco cambiar mi posición con tal de prevenir conflictos					
26	Busco un arreglo en el que cada uno de nosotros logremos algunas de nuestras metas y cedamos en otras					
27	Impongo mi forma de pensar					
28	Trato de equilibrar la relación entre mi pareja y yo					
29	Hago todo lo posible para evitar la tensión					
30	Si mi pareja está convencida de su posición, la acepto					

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RIFF

Indicaciones: Lea cuidadosamente las siguientes afirmaciones e indique cuan a menudo le sucede lo que allí se describe marcando con una (X), según corresponda:

N= nunca CN=casi nunca AV= a veces CS= casi siempre S= siempre

N°	ÍTEM	N	C N	A V	C S	S
01	En ocasiones cambio mi forma de actuar o de pensar para parecerme más a las personas que me rodean.					
02	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo					
03	Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro					
04	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas					
05	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo					
06	Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí					
07	Por lo general, me siento seguro y positivo conmigo mismo					
08	Mis decisiones no son influenciadas por lo que los demás están haciendo					
09	Soy el tipo de persona que le gusta emprender cosas nuevas					
10	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones					
11	Tiendo a enfocarme en el presente porque el futuro cercano normalmente me trae problemas					
12	Me parece que muchas personas que conozco han obtenido más logros en la vida que yo					
13	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí					
14	Soy bastante eficiente, manejando diariamente mis responsabilidades					
15	Disfruto las conversaciones personales y recíprocas con los miembros de mi familia y mis amigos					
16	Tengo clara la dirección y objetivos de mi vida					
17	Estar bien conmigo mismo/a es más importante que quedar bien con alguien más.					
18	Frecuentemente me siento abrumado por mis responsabilidades.					
19	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo					
20	Soy una persona que sabe escuchar cuando amigos cercanos me hablan de sus problemas					
21	Mis actividades diarias a menudo me parecen triviales y sin importancia					
22	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad					
23	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes					
24	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla					
25	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona					
26	Aún no he definido lo que intento conseguir en la vida					

27	He cometido algunos errores en mi pasado, pero siento que al fin de cuentas todo ha resultado para bien					
28	Los demás me involucran en cosas que no quiero.					
29	Generalmente soy responsable con mis finanzas y actividades					
30	La edad no es importante para seguir desarrollándonos y superándonos					
31	Solía ponerme metas en la vida, pero eso parece ser pérdida de tiempo ahora					
32	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida					
33	Es más importante para mí llevarme bien con los otros que ser leal a mis principios					
34	Encuentro difícil cumplir con las actividades del día					
35	Con el paso del tiempo, he adquirido una perspectiva de la vida que me ha hecho una persona más fuerte y capaz					
36	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo					
37	Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad					
38	Me siento orgulloso(a) de quién soy y de la vida que llevo					
39	Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias al consenso general					
40	Soy bueno organizando mi tiempo para cumplir con todo lo que tengo que hacer					
41	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona					
42	Los demás me describirían como una persona amable y dispuesta a compartir mi tiempo con ellos					
43	Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo					
44	Envidio a muchas personas por lo que han logrado en la vida					
45	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos					
46	Me siento satisfecho cuando cumplo con mis responsabilidades diarias					
47	Me disgusta cambiar mi manera habitual de hacer las cosas					
48	Quisiera contar con personas cercanas y de confianza que me escuchen cuando necesito hablar					
49	Muchas personas andan por la vida sin propósito, pero yo no soy una de ellas					
50	La actitud hacia mí mismo no es tan positiva como la actitud que los demás tienen sobre sí mismos					
51	A menudo cambio mi manera de pensar si mis amigos o familiares no están de acuerdo					
52	Me siento frustrado cuando trato de planificar mis actividades diarias, ya que no logro cumplir lo programado					
53	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.					
54	Me siento extraño cuando me relaciono con mis amigos					
55	Muchas veces me siento desilusionado de cómo he llevado mi vida					

56	Mis esfuerzos por encontrar el tipo de actividades y relaciones que necesito han sido muy exitosos					
57	Me alegra ver cómo mis perspectivas han cambiado y madurado a través del tiempo					
58	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí					
59	He tenido altibajos en mi vida, pero no me gustaría cambiarla					
60	Dejé de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo					
61	Me resulta difícil mostrarme tal como soy					
62	Me resulta satisfactorio pensar en lo que he logrado en la vida					
63	Me siento bien como soy cuando me comparo con amigos y conocidos					
64	Me juzgo a mí mismo por lo que sé qué es correcto y no por las opiniones de los demás					
65	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto					
66	Mis amigos y yo nos consolamos cuando tenemos problemas					
67	Todos tienen debilidades, pero me parece que yo tengo más que otras personas					