

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

I. INTRODUCCIÓN

La relación de pareja es uno de los aspectos centrales en la vida del ser humano, por ese motivo el interés para realizar esta investigación fue el de estudiar e identificar los estilos de apego, estilos de comunicación y manejo de conflicto en las relaciones de parejas jóvenes.

El humano como ser racional tiende por naturaleza a socializar durante su existencia en busca de su desarrollo social y personal; de la misma manera, los estudiantes de la UAJMS socializan con sus pares, surgiendo entre ellos relaciones de amistad y también relaciones amorosas en las que intervienen varios factores como el apego, que juega un rol importante en las relaciones de pareja, ya que dicho vínculo favorece la intimidad y el cuidado mutuo, tal como lo explica Gabriel Barg Beltrame, de la Universidad Católica del Uruguay: La teoría psicológica del apego, formulada originalmente por Bowlby en la década del 50, ha permitido profundizar el conocimiento del vínculo madre-bebé, identificar sus patologías y evaluar su influencia en las relaciones afectivas adultas. Actualmente, numerosos avances en el campo de las Neurociencias ofrecen la posibilidad de comprender la dimensión biológica del apego (Barg Beltrame, 2011).

Otro factor considerado importante en las relaciones amorosas es la comunicación, que sirve para mantener una base estructural en las relaciones interpersonales y a su vez de gran fundamento para las relaciones de pareja, bajo el criterio que donde la comunicación se utilice de manera correcta, la relación será duradera y estable.

El conflicto es parte de un proceso natural de toda relación, así mismo, los sistemas sociales en general, buscan mantener un equilibrio entre flexibilidad y estabilidad, tanto la comunicación como la negociación durante el conflicto, son la clave para encontrar la armonía en este proceso (Steir, 1982). Por ello es tomado en cuenta como otra de las variables que influyen en las relaciones amorosas, entendido en el sentido de la búsqueda de medios adecuados para solucionar los conflictos o controversias que en la pareja puedan surgir; esta capacidad de saber “manejar” las dificultades que se presentan en la relación puede ser determinante para lograr una buena relación que aporte propositivamente a ambos o por el contrario llegar a perjudicar completamente cualquier proyecto de vida compartido.

La presente investigación busca conocer como son las relaciones de pareja de los estudiantes de la UAJMS en relación a tres variables: Apego, Comunicación y Resolución de Conflictos, como factores determinantes que permiten lograr relaciones amorosas sanas y proactivas.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

Las relaciones de pareja han existido siempre, gracias a ello la humanidad ha logrado asegurar su existencia a través del tiempo, el ser humano es un ser gregario por excelencia y es en este sentido que la búsqueda de amor y pertenencia es una cualidad innata y natural. Por la importancia que tienen dichas relaciones en la vida emocional de las personas, se ha despertado curiosidad siendo objeto de estudio desde diferentes enfoques y ramas de la ciencia, acerca de los cambios y las diferentes formas que van tomando las relaciones amorosas influenciadas por la época, el contexto socio-cultural, la economía, la moda y el momento histórico, siempre cambiante, acorde al desarrollo de mayores conocimientos acerca de las funciones psíquicas.

Si bien el tema es bastante amplio, este estudio se centra en analizar las relaciones de pareja desde el área de la psicología clínica respecto a 3 variables que se considera importantes a ser investigadas, las mismas están referidas al estilo de apego, a la comunicación y el manejo de conflicto.

Sobre los estilos de apego, Brennan señala que existe una: *“Tendencia innata del ser humano de vincularse afectivamente con un otro significativo, respondiendo a una de las necesidades evolutivas más primarias: la de sentirse seguro y protegido”* (Brennan, 1998) .

Como así también (Bowlby 1993), definió la conducta de apego como *“cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido. En tanto que la figura de apego permanezca accesible y responda, la conducta puede consistir en una mera verificación visual o auditiva del lugar en que se halla y en el intercambio ocasional de miradas y saludos. Empero, en ciertas circunstancias se observan también seguimiento o aferramiento a la figura de apego, así como tendencia a llamarla o a llorar, conductas que en general mueven a esa figura a brindar sus cuidados”*.

La relación de apego se desarrolla progresivamente a partir de la primera infancia e influye en nuestra manera de relacionarnos con los demás también en la etapa adulta (Bowlby, 1988; Hazan y Shaver, 1987). Es decir que si un niño ha aprendido que el mundo es un lugar para explorar, que le puede proporcionar calor y cuidados, será más probable que se convierta en un adulto seguro y capaz de confiar en los demás. Por el contrario, si un niño ha aprendido que el mundo que le rodea es un lugar peligroso o inconstante afectivamente, que no le puede entender

o consolar, será más probable que se convierta en un adulto inseguro y desconfiado en las relaciones interpersonales. Este patrón de relación o “estilo de apego”, basado en las experiencias infantiles, se convierte en característica de cada persona en sus relaciones cercanas, influye en su vinculación amorosa como adulto, en cómo se enfrenta a las dificultades y en cómo maneja los conflictos interpersonales (Crowell et al., 1999; Lopez & Brennan, 2000) (Madrid, 1998).

Las situaciones extremas que llegamos a conocer por los medios de comunicación sobre delitos pasionales que son cometidos en contra de aquella pareja que en algún momento decían amar; así como los conflictos y rupturas amorosas que se conocen de forma habitual, nos genera el interés de conocer qué tipo de apego es el que mayormente se desarrolla en las relaciones amorosas, ya que pareciera ser que muchas relaciones de pareja lejos de buscar una complementariedad de iguales, parte de una necesidad de llenar vacíos, cuya carencia afectiva que puede llevar a relaciones de abuso y sometimiento en la que muchos jóvenes se ven envueltos y que actualmente denominan muy a la ligera como “relaciones tóxicas”.

Comprendemos que la comunicación es parte fundamental para el desarrollo de las relaciones humanas, por lo que es tomada como una segunda variante, así pues los diferentes estilos de comunicación que las parejas llegan a adoptar desde su particularidad son determinantes, ya que pueden contribuir a crear relaciones sanas, diáfanas, horizontales, donde cada miembro desde el empoderamiento de sí mismo sea capaz de escuchar y comunicarse, dentro de un marco de respeto, empatía y consideración del otro; así también una mala comunicación que puede llevar a situaciones de total falta de respeto, egoísmo, dominio y/o sometimiento del otro.

“Afirma que los estilos de comunicación son patrones de conducta que se manifiestan en la interacción con otra persona, asimismo tienen relación con la forma de comportarse de cada cónyuge, el autor los clasifica en cuatro tipos de comportamientos: asertivo, agresivo, sumiso y agresivo-pasivo” (Carrasco, 2005).

Un artículo presentado por Cavazos y Garay (2013), acerca de la comunicación e interacción de las parejas, menciona lo siguiente: Para Bowlby (Valdes, 2001) en la conducta de apego se organizan sistemas de control del sistema nervioso central, el cual se encarga de regular la función de protección y supervivencia. Hace referencia al cuestionario de estilos de apego,

ayuda a identificar el estilo de apego e ir descubriendo como se vinculan en el seno de relaciones de pareja para comprenderse mejor (Garay, 2013).

La tercera variable trata sobre el manejo de conflictos, Kurdek 2004 define como: *“Situación en que dos o más individuos con intereses contrapuestos entran en confrontación u oposición. La resolución de los conflictos es la exploración de los medios por los cuales conflictos y controversias pueden solucionarse”* (Bonache, 2015).

En cualquier ámbito humano pueden surgir conflictos y diferencias a los que debemos hacer frente, pero pareciera que nuestra cultura nos habría condicionado a responder a la violencia con violencia, con una perspectiva egoísta, posiblemente influidos por las noticias, imágenes, música, juegos, etc. que incitan a la violencia, así mismo desde la familia y centros educativos se inculca cada vez menos valores de paz y concertación, situación que no es ajena a las relaciones amorosas, donde observamos rupturas y desencuentros por esa falta de habilidad para dar solución proactiva a las dificultades que puedan surgir.

A continuación, se describen investigaciones reforzadas sobre la temática, a nivel internacional, nacional y regional.

A nivel **internacional**, se recabaron las siguientes investigaciones:

Alicia Llaulle Palomino, en un estudio realizado en Lima-Perú el año 2021, denominado: “Estilos de amor y tácticas de resolución de conflictos en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana” que tuvo como objetivo analizar la relación entre estilos de amor y tácticas de resolución de conflictos en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana, la muestra comprendió a 150 mujeres y 50 varones entre 18 y 25 años de edad, utilizando un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Actitudes hacia el Amor (LAS) versión corta de Hendrick, Hendrick y Dicke (1998) y la Escala de Tácticas de Conflicto Modificada (M-CTS) de Murray Straus en 1979. Llegando a las siguientes conclusiones: La táctica de resolución de conflictos más predominante en la relación de pareja es de argumentación en hombres y mujeres. La táctica de resolución de conflictos predominante en varones de 18 a 19 años de edad es de agresión verbal y del grupo de 20 a 25 años es el de argumentación, en las

mujeres prevalece la dimensión de argumentación en los grupos de 18 a 19 años y de 20 a 25 años (Llauce Palomino, 2021).

Otra investigación relativa al tema en el ámbito internacional realizada en Perú, por Patricia Matos (2017) denominada: “Estilos de apego en la relación de pareja y niveles del bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima”.

Un estudio descriptivo comparativo, el cual busca evaluar los estilos de apego y bienestar psicológico, comparando sus niveles entre las carreras profesionales que cursan los estudiantes universitarios, se encontró que los estilos de apego románticos, temeroso evitativo, ansioso y seguro, tienden sus niveles bajo, medio y alto a distribuirse de forma similar en cada uno de éstos, predominando el nivel alto en el estilo de apego temeroso evitativo y el nivel bajo en el estilo de apego seguro; correspondiente al bienestar psicológico se encontró que el nivel alto es el que predomina en casi todos los estudiantes universitarios (Matos, 2017).

Por otro lado, Francisco Pedro Contreras Méndez de Oaxaca, México, el año 2016, con su tema denominado “Construcción y vivencia de las Relaciones de Pareja en los jóvenes estudiantes de las Facultades de Medicina, Arquitectura, y Administración de la Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca”, con la finalidad de analizar cómo construyen y viven sus relaciones de pareja los jóvenes universitarios, estableciendo la relación entre la satisfacción en la relación de pareja, el grado de compromiso y cómo influye la comunicación para el manejo de la relación.

Tras el análisis de los resultados obtenidos en la aplicación de Fear Intimacy Scales (Fis) de Descuntner y Thelen (1991), la mayoría de los jóvenes encuestados presentan un alto promedio de miedo a entregarse a una relación, generando por muchos factores, como la incomodidad al expresar cuestiones personales, entre ellos sentimientos, pensamientos y emociones a su pareja, eligiendo reprimir estos factores y llevar una relación sin complicaciones y cómoda por así llamarla, lo que muchas veces ha llevado a los jóvenes a tener relaciones de parejas confortables, es decir están en sus zonas de confort; no obstante, cuando surgen los problemas éstos pueden llevar al fin la relación, pero va a depender del grado de comunicación que los jóvenes tengan en la relación, pues una estructura básica para el buen funcionamiento de un compromiso es la comunicación (Contreras, 2016).

A nivel **Nacional** se efectuaron varias investigaciones sobre el tema, por ejemplo, Pérez, de la Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca, realizó un estudio titulado: “La influencia de los estilos de apego en relaciones de pareja y la satisfacción marital” donde concluye que existe asociación entre las características del apego y la satisfacción marital, siendo más marcada entre los estilos inseguros y la baja satisfacción marital. Una parte de la investigación ha demostrado, además, que dicha asociación está moderada por las características de la pareja (Pérez, 2015).

Fernández Barra, el año 2020, realizó una investigación en la ciudad de La Paz, bajo el título: “Apego y violencia de pareja en estudiantes de la Universidad Mayor de San Andrés”, basada en los tres estilos de apego que fueron postulados por Bowlby (seguro, evitativo y ansioso-ambivalente) y la calidad de los mismos revela el adecuado o inadecuado control de las emociones para con nuestras parejas sentimentales en la edad adulta; desde esta perspectiva, se planteó la posible correlación entre ambas variables, dando como resultado una relación significativa de las mismas. Las personas con estilo de apego seguro tienen una menor incidencia en conductas violentas contra sus parejas o de haber sufrido agresiones por parte de esta, sin embargo, las personas con estilo de apego evitativo o ansioso-ambivalente si presentaron conductas violentas contra y por parte de sus parejas sentimentales (Fernandez, 2020).

Bajo el título: “La experiencia emocional de relacionarnos con otros: Adolescencia y estilos de apego”, Andrea Vargas, docente de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Boliviana “San Pablo” - Regional Cochabamba, realizó un estudio cualitativo acerca de la conexión entre los Estilos de Apego (establecidos a partir de experiencias de relacionamiento tempranas con figuras de Apego) y la etapa de la adolescencia que los hace más evidentes. Se trabajó con un estudio de casos bajo la combinación metodológica clínica-fenomenológica y enfoque narrativo, utilizando el modelo de cuatro Estilos de Apego propuesto por Bartholomew y Horowitz (1991), en el análisis narrativo de relatos de vida, de las entrevistas en profundidad y de las respuestas al Test de Relaciones Objetales (Phillipson, 2005). Se logró identificar las características de los Estilos de Apego, así como los temores e ideales al interior del comportamiento relacional actual de los jóvenes, y las diferentes maneras de expresión de las

conexiones entre los Estilos de Apego y las relaciones que se establecen con los demás durante la adolescencia. Se encontraron Estilos de Apego variados, siendo los más presentes el estilo Evitativo- Rechazante y el Preocupado (17 y 15 adolescentes, respectivamente), seguido por el Evitativo-Temeroso (12 adolescentes) y, finalmente, el Seguro (4 adolescentes) (Vargas, 2018).

A nivel **Regional** se efectuaron investigaciones sobre esta misma problemática realizadas en el departamento de Tarija, como por ejemplo la de: Colque Miranda Laura, Tadeo Delgadillo y Edith Sandra, con el Título “Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflictos y satisfacción en la relación de pareja.” La presente investigación plantea una problemática que afecta a toda pareja desde la etapa del enamoramiento hasta la vida de casados tanto en el estrato psico- emocional, familiar y social. Se utilizó el inventario de estilos de comunicación de Rozzana Sánchez Aragón, la escala de estrategias del manejo de conflicto de Arnaldo y el inventario multifacético de satisfacción marital. (Ojeda García, Díaz Loving y Rivera Aragón 1997). La muestra estuvo compuesta por 200 parejas tomando en cuenta solo aquellas parejas casadas, que pertenezcan a la ciudad de Tarija y que comprendan entre las edades de 26-44 años y que el tiempo mínimo de relación sea de tres años.

De acuerdo a los resultados más relevantes de la investigación se puede afirmar que un número considerable de parejas presentan un estilo adecuado en su comunicación por lo que las parejas pueden convivir, tener intimidad o satisfacción y tomar decisiones adecuadas; por tanto la capacidad de comunicarse adecuadamente es primordial para resolver los conflictos y para la continuidad de la relación, otro aspecto relevante es el apoyo mutuo que existe entre ambos que se plasma en la fórmula para estar juntos y llevar una vida de pareja satisfactoria (Colque Miranda, 2006).

A su vez se realizó otra investigación en el departamento de Tarija, por Ivana Alejandra Iñiguez, con el título “Valoración de la Relación entre los estilos de comunicación y satisfacción en la relación de pareja”. En ella se plantea una problemática que afecta a toda pareja, desde la etapa del enamoramiento hasta la vida de casados, tanto en el estrato psicoemocional, familiar y social. La muestra estuvo compuesta por 227 universitarios que estudian en las diferentes facultades de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” de la Ciudad de Tarija. Los

instrumentos utilizados: Inventario de estilos de comunicación (Sánchez Aragón, 2002); Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (Días Loving, Ojeda García y Rivera Aragón, 1997).

Los resultados más sobresalientes encontrados fueron los siguientes:

Dentro de los Estilos de Comunicación más usados por la pareja se encuentran: el Social Auto modificador, el Simpático, y el Violento Instrumental, los cuales son utilizados como forma de comunicación entre la pareja. En cuanto a los Estilos de Comunicación utilizados según el sexo se obtuvo que los varones utilizan los estilos de comunicación denominados: simpático y el violento instrumental; mientras que las mujeres utilizan con más frecuencia los estilos de comunicación denominados social auto modificador, abierto y Violento Instrumental.

En lo referente a la Satisfacción de pareja según el Sexo, se concluye que a nivel general no existen diferencias porcentuales significativas en cuanto a los indicadores de satisfacción de pareja. Pero en los resultados obtenidos por las diferentes categorías, las mujeres se sienten más satisfechas con su relación de pareja que los varones. Por último, en cuanto al Nivel de Relación entre los estilos de Comunicación y la Satisfacción de Pareja, no se ha encontrado relación estadísticamente significativa entre ambos componentes (Iñiguez, 2011).

En la presente investigación, se toma en cuenta a jóvenes que están en relación de pareja, que estudian en la UAJMS de la Provincia Cercado, se eligió de manera intencionada a dichos estudiantes, debido a que por el momento no es posible realizar investigaciones en otras instituciones, debido a la situación de emergencia sanitaria por la pandemia que actualmente se atraviesa; por otro lado, se eligió esta población debido a que al ser estudiantes universitarios y que al tratarse de parejas con tiempo de relación y que se encuentran en proceso de formación académica, la madurez en la relación podría tener características diferentes en comparación con otros jóvenes menores de edad o que no posean una formación académica.

Considerando que en las relaciones amorosas pueden existir varios factores que perturban la armonía y felicidad de sus integrantes, por tanto, la presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre estilo de apego, comunicación y resolución de conflictos en jóvenes universitarios durante las relaciones de noviazgo en la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, gestión 2021, por lo que se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los estilos de apego, comunicación y manejo de conflicto en la relación de pareja en jóvenes entre 18 a 25 años de edad en la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija, de la provincia Cercado en la gestión 2021?

1.2. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación tiene como propósito conocer los diferentes estilos de apego, estilos de comunicación y sobre todo el manejo de conflicto que presentan las parejas jóvenes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija, en su vida amorosa.

El tema es actual y versátil, ya que muchos estudiantes universitarios, que están en relación de pareja se ven afectados emocionalmente, ya sea de manera positiva o negativa, aspecto que redundará en la vida íntima y subjetiva de los mismos, así como en el desempeño académico; pudiendo expresarse con euforia y deseos de superación, mayor interés por su carrera y deseo de terminar con éxito sus estudios para hacer frente a proyectos de vida en común; como también se puede expresar con hipersensibilidad, rupturas, depresión, discusiones y peleas que ponen en riesgo la continuidad de sus estudios, provocando ausencias y en casos extremos llegando a poner en riesgo la propia existencia. Existen numerosas demandas e hipótesis sociales para que se analice y se conozca este tipo de casos que se originan en las parejas jóvenes, especialmente desde las variantes propuestas en el presente estudio.

El presente estudio representa un **aporte teórico**, pues a través de él se describen las características que presentan las personas que están en situación de pareja, se puede contar con información objetiva de cómo se dan los diferentes estilos de comunicación, estilos de apego y el manejo de conflicto que constituyen las variantes propuestas.

En cuanto al **aporte práctico**, éste sirve como referencia principalmente para las universidades, también para colegios, instituciones municipales, psicólogos en la rama clínica, alcaldía, fiscalía, ESLIM, etc., que trabajan con adolescentes y jóvenes, para que a partir de los resultados elaboren programas que respondan a la problemática.

CAPÍTULO II

DISEÑO TEÓRICO

II. DISEÑO TEÓRICO

2.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los estilos de apego, estilos de comunicación y manejo de conflicto en jóvenes entre 18 a 25 años edad, que se encuentran en una relación de pareja, en la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija en la gestión 2021?

2.2. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

OBJETIVO GENERAL:

Identificar los estilos de apego, comunicación y manejo de conflicto en jóvenes entre 18 a 25 años de edad, que se encuentran en una relación de pareja, en la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija en la gestión 2021.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los estilos de apego que se presentan con mayor frecuencia en los jóvenes entre 18 a 25 años de la UAJMS que se encuentran en una relación de pareja.
- Determinar los estilos de comunicación predominantes en los jóvenes universitarios que se encuentran en una relación de pareja.
- Determinar el estilo de manejo de conflicto que utilizan los jóvenes universitarios que se encuentran en una relación de pareja.

2.3. HIPÓTESIS:

- El estilo de apego que presentan los jóvenes entre 18 a 25 años de la UAJMS que se encuentran en relación de pareja es temeroso.
- El estilo de comunicación que predomina en los jóvenes de 18 a 25 años de edad, que se encuentran en una relación de pareja, es un estilo de sumisión.
- El estilo de manejo de conflicto que utilizan los jóvenes en sus relaciones de pareja es el agresivo.

2.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADOR	ESCALA
<p>Estilo de Apego: De acuerdo a Brennan, Clark y Shaver, (1998) citado en (Romero, 2016) “<i>Tendencia innata del ser humano de vincularse afectivamente con un otro significativo, respondiendo a una de las necesidades evolutivas más primarias: la de sentirse seguro y protegido</i>” (p.30).</p>	<p>*Seguro</p> <p>*Preocupado</p> <p>*Rechazante</p> <p>*Temeroso-Evitativo</p>	<p>(Estable, firme) -Baja ansiedad y baja evitación.</p> <p>(Intranquilo, desasosegado) -Alta ansiedad y baja evitación.</p> <p>(Repudiar, repeler) -Baja ansiedad y alta evitación.</p> <p>(Desconfiado, inseguridad) -Alta ansiedad y alta evitación.</p>	<p>Cuestionario de apego adulto de Brennan, Clark y Shaver (1998).</p> <p>Ansiedad: 0 – 63 Baja ansiedad 64 – 126 Alta ansiedad</p> <p>Evitación: 0 – 63 Baja evitación 64 – 126 Alta evitación</p>

<p>Estilo de Comunicación</p> <p>De acuerdo a Carrasco (2005) citado en (Palomino Mariño, 2019) “<i>Afirma que los estilos de comunicación son patrones de conducta que se manifiestan en la interacción con otra persona, asimismo tienen relación con la forma de comportarse de cada cónyuge, el autor los clasifica en cuatro tipos de comportamientos: asertivo, agresivo, sumiso y agresivo-pasivo</i>”(p.37).</p>	<p>Aserción</p> <p>Agresión</p> <p>Sumisión</p> <p>Agresión - pasiva</p>	<p>Franco</p> <p>Respetuoso</p> <p>Sereno</p> <p>Seguro</p> <p>Tolerante</p> <p>Grosero</p> <p>Amenazas</p> <p>Abuso</p> <p>Venganza</p> <p>Evasivo</p> <p>Fingido</p> <p>Apatía</p> <p>Conformista</p> <p>Distancia</p> <p>Crítica</p> <p>Indiferencia</p> <p>Resentimiento</p>	<p>Cuestionario de estilos de comunicación (Carrasco 2005)</p> <p>Escala de Liket:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Casi nunca (1 punto) 2. Raramente (2 puntos) 3. Ocasionalmente (3 puntos) 4. Con frecuencia (4 puntos) 5. Generalmente (5 puntos) 6. Casi siempre (6 puntos) <p>La sumatoria está referida a la Escala general de 10 a 60 puntos. A mayor puntaje mayor incremento en el patrón de conducta de estilo de comunicación.</p> <p>10 = a mínima 60= a máxima</p>
---	--	--	---

<p>Estilo de Manejo de Conflicto</p> <p><i>“Situación en que dos o más individuos con intereses contrapuestos entran en confrontación u oposición. La resolución de los conflictos es la exploración de los medios por los cuales conflictos y controversias pueden solucionarse”.</i></p> <p>(Kurdek, 2004). (Bonache, 2015)</p>	<p>Negociación y compromiso.</p>	<p>El grado en que la pareja hace uso de estrategias de negociación en la resolución de sus disputas como por ejemplo "sentarnos y hablar nuestras diferencias de manera constructiva" o "negociar y comprometerse".</p>	<p>Inventario de estilos de resolución de conflictos. Conflict Resolution Style Inventory (CRSI, Kurdek, 1994).</p> <p>Cada ítem y cada estrategia es evaluada según escala general:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Casi nunca. 2. Rara vez. 3. A veces. 4. A menudo. 5. Casi siempre
	<p>Agresión</p>	<p>La utilización de ataques personales y la pérdida de control durante las discusiones, a través de reactivos tales como "explotar y perder el control" o "insultar y lanzarse indirectas".</p> <p>Evalúa el uso de estrategias basadas en la negativa a</p>	

	<p>Evitación</p> <p>Sumisión</p>	<p>discutir y en el alejamiento interpersonal que tiene como consecuencia dejar sin resolver el problema.</p> <p>Incluye estrategias como "no hablarnos durante un tiempo" o "pasar del otro y desconectarse".</p> <p>Evalúa la medida en que el progenitor cede ante las opiniones y deseos de los demás sin defender la posición propia.</p>	
--	---	---	--

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

III. MARCO TEÓRICO

El presente capítulo está compuesto por todo el sustento teórico de la investigación. Al principio del mismo se hace una aproximación general al tema de estudio, para posteriormente, ir desarrollando cada una de las variables, siguiendo el orden de los objetivos específicos considerados. De esta manera, se aborda el tema de los estilos de apego, estilos de comunicación y manejo de conflicto.

3.1. Definición de Pareja

La relación de pareja es un vínculo sentimental de tipo romántico que une a dos personas. Dentro de lo que se entiende por relación de pareja aparecen el noviazgo, el concubinato y el matrimonio. Una relación de pareja puede estar formada por un hombre y una mujer, por dos hombres o por dos mujeres (Perez, 2015).

Según estudios científicos se ha podido comprobar que al inicio las relaciones amorosas son más intensas y apasionadas, y muchas veces tienen poca duración:

La primera fase del amor es en la cual las personas experimentan todas las emociones de una manera extremadamente intensa a consecuencia de la liberación de neurotransmisores y hormonas por parte de nuestro cuerpo. La pareja se encuentra en lo que se dice la etapa de “felices para siempre”, ya que consideran que no hay nada ni nadie que les vaya a poder separar. Según Mora (2007), el enamoramiento es el estado de una persona dominada por un vivo sentimiento hacia otra, a quien considera su mayor bien, con la que desearía estar unida para siempre y por la que llegaría a sacrificar, si fuera necesario su propia vida. (Adsuara Arrufat, 2021)

3.1.1. Relación de pareja – los tres componentes básicos

El amor es una de las emociones más intensas y estables según el psicólogo estadounidense Robert Sternberg. Gracias a él podemos sentirnos como las personas más extraordinarias y felices, pero también como las más despreciables y tristes. Según la teoría triangular del amor, son tres componentes básicos en torno a los que se construye una relación:

- Pasión: Deseo sexual o romántico, deseo de unión con el otro. Atracción física, pero también deseo de compartir con el otro la parte de sus vidas que no implica solo la sexualidad.
- Compromiso: Responsabilidad de mantener el amor a largo plazo, mantener la relación tanto en los buenos como en los malos momentos, superar las adversidades.
- Intimidad: Cercanía, vínculo, afecto, preocupación por el bienestar del otro, contacto físico, etc. (Psicoactiva, 2021)

3.1.2. Amor consumado (Intimidad+Pasión+Compromiso) vs Amor romántico (Intimidad +Pasión).

Según los tipos de amor, Sternberg indica que: Existen diferentes percepciones desde la visión del amor desde la perspectiva masculina y femenina. La mujer en su relación conyugal tiene el concepto de amor correspondiente al amor consumado, siendo la geometría de un triángulo perfecto compuesto por los tres componentes del amor. Y el varón tiene un concepto de amor romántico, siendo la geometría del triángulo más grande en la intimidad-pasión y no así en el compromiso.

Probablemente esta relación al inicio esté equilibrada, ya que la pareja tiene metas similares. Pero luego podrá surgir un desequilibrio, debido a que uno de los cónyuges no tiene como prioridad llegar al compromiso, cuestión que puede traer diversos problemas y terminar en una ruptura. Formándose triángulos desequilibrados (Barrios, 2008, pág. 153).

3.1.3. Amor y compañerismo (Intimidad+Compromiso) vs Amor vano (Pasión+Compromiso).

La mujer en su relación tiene el concepto de amor y compañerismo, formando un triángulo de mayor tamaño en la intimidad-compromiso y no así en la pasión. Y el varón tiene un concepto de amor correspondiente al amor vano, siendo la geometría del triángulo muy grande en la pasión-compromiso y mínima o inexistente en la intimidad.

Probablemente esta relación esté destinada al fracaso, habiendo varios conflictos, debido a que ambos cónyuges no se encuentran en la misma etapa de pareja, ni tienen metas e intereses similares construyendo así triángulos desequilibrados. En este concepto de amor, el varón puede haberse involucrado pasionalmente con su pareja, deseando comprometerse aún sin conocerla bien. Y la mujer ha desarrollado una intimidad, queriendo lograr un compromiso, sin embargo, la pasión es mínima.

El varón en esta relación puede estar en la etapa del enamoramiento donde prima el deseo y la pasión, por ello quiere tener continuas experiencias sexuales, para así calmar su deseo apremiante, aún sin haber intimidad. A la vez se siente tan apasionado y enamorado de su pareja que quiere comprometerse sin importar nada, ya que está obnubilado por la presencia de ésta, aún sin haber llegado a conocerla bien.

Y la mujer en su concepto de amor puede encontrarse en la etapa de enamoramiento, en la cual el deseo es primordial, sin embargo, primero desea conocer bien a su pareja, para así disfrutar su sexualidad y consolidar la relación. No obstante, puede creer que, al involucrarse pasionalmente, éste la verá como una chica "fácil" y/o a la vez se encuentra el temor de que se aburra rápidamente y decida abandonarla (Barrios, 2008, pág. 157).

3.1.4. Amor romántico (Intimidad+Pasión) vs Amor insensato (Pasión).

Si en una relación conyugal la mujer tiene el concepto de amor romántico, la geometría del triángulo es de mayor tamaño en la intimidad-pasión y no en el compromiso. Y el varón tiene un concepto de amor insensato, siendo el triángulo muy grande en la pasión y muy pequeña o nula en la intimidad y compromiso.

Probablemente esta relación no vaya a durar mucho tiempo, debido a que ninguno de los cónyuges tiene como prioridad mantener ese amor en un futuro. Además de tampoco tener conceptos de amor y triángulos similares.

En este tipo de relación y concepto de amor, el varón puede estar atravesando la etapa del enamoramiento, la cual es una etapa irracional, adictiva y la pasión es primordial.

Es por esto que tan solo puede sentir atracción física por su pareja, queriendo involucrarse sexualmente, para así satisfacerse. Sin embargo, no tiene intención de

conocerla emocionalmente y mucho menos piensa en un compromiso. Y cuando sienta que la pasión ha desaparecido, se acabará el interés y deseará abandonar la relación. O puede que ni siquiera se encuentre en alguna etapa de la relación de pareja, deseando tan solo tener relaciones sexuales con esta mujer, para así poder satisfacer su deseo apremiante y una vez que sienta que ese deseo ya no es tan fuerte, la pasión irá desapareciendo poco a poco, por lo que puede querer abandonar la relación. Debido a que la pasión es efímera, fugaz y funciona mediante el refuerzo continuo.

En este concepto de amor, el varón siente un fuerte deseo y ha creado cierta dependencia emocional con su pareja, sin embargo, todavía no piensa en un compromiso. Y la mujer depende emocionalmente y siente una fuerte atracción física, siendo su propósito conservar y mantener su relación para poder llegar al compromiso. En esta relación el varón puede encontrarse en la etapa del enamoramiento la cual es una etapa "psicótica", fugaz, irracional, donde el deseo embruja, la conciencia está alterada y hay una especie de adicción por el cónyuge (Barrios, 2008, pág. 161).

Mayormente en el caso de los adolescentes se indica que tienen relaciones más cortas, en las que generalmente prima la pasión e intimidad, antes que el compromiso: "A veces, las parejas adolescentes que se enamoran en secundaria desarrollan relaciones duraderas en las que el compromiso es un elemento fundamental pero muchas veces las relaciones no duran. En plena adolescencia, las relaciones se basan principalmente en la atracción física y sexual pero las personas crecen, cambian sus intereses, y lo que se busca en una relación romántica cambia a medida que se van haciendo mayores, por eso toman caminos diferentes.

Típicamente, las personas adolescentes tienen relaciones más cortas porque la adolescencia es una etapa en que se buscan instintivamente muchas experiencias diferentes y se prueban muchas cosas. Se trata de descubrir quién es uno, qué valora y qué quiere conseguir en la vida". (Soler, 2021)

3.2. Definición de apego

El apego es un concepto ampliamente estudiado en la literatura científica, especialmente a partir de las teorías de John Bowlby sobre la construcción de nuestras primeras relaciones durante la infancia.

Como término hace referencia al modo particular en que las personas tienden a interactuar con aquellos con quienes establecen un vínculo relevante, incluyendo los sentimientos de intimidad y compromiso sobre los que se asientan los sutiles lazos de una relación humana. (Mateu-Mollá, 2019)

La definición sobre el apego en las relaciones de pareja que corresponde a Brennan, Clark y Shaver, (1998) citado en (Romero, 2016), dice: “*Tendencia innata del ser humano de vincularse afectivamente con un otro significativo, respondiendo a una de las necesidades evolutivas más primarias: la de sentirse seguro y protegido*” (Pag.30).

3.2.1. Definición de apego en las relaciones de pareja

Actualmente, es algo totalmente admitido por los autores que trabajan en el campo del apego adulto que los diferentes estilos y prototipos de apego pueden ser alineados a lo largo de un continuo de dos dimensiones conceptuales, que los investigadores han bautizado como ansiedad y evitación. La primera dimensión, ansiedad, se refiere a variaciones individuales respecto al nivel en que las personas se muestran hipervigilantes en temas relacionados con el apego. Una persona alta en la dimensión de ansiedad se mostrará preocupada, por ejemplo, sobre la posibilidad de que su figura de apego no responda adecuadamente a sus necesidades, mientras que una persona menos ansiosa se sentirá relativamente segura sobre cuestiones relacionadas con el apego. La segunda dimensión, evitación, se refiere a la tendencia de usar estrategias de evitación versus estrategias de búsqueda de proximidad para regular las conductas, pensamientos y sentimientos relacionados con el apego. Las personas situadas en el extremo alto de este constructo tienden a desconectar de sus relaciones interpersonales, mientras que las personas situadas en el extremo bajo de la dimensión se sienten cómodas abriéndose a los demás y confiando en ellos como base segura.

La teoría del apego, cuya formulación fue iniciada por (Bowlby, Vínculo afectivo, 1969,1979,1980) da cuenta de la necesidad humana universal de formar vínculos afectivos estrechos hacia los cuales recurrir en momentos de sufrimiento o estrés.

Este constructo es definido como un sistema motivacional que busca mantener la proximidad entre bebés y sus cuidadores como forma de obtener protección y sobrevivir. Si bien inicialmente la teoría del apego se focalizó de manera prioritaria en las relaciones tempranas,

surgió con posterioridad una serie de estudios que aplicaron los principios del apego a la edad adulta. Fueron pioneras en este campo las investigaciones iniciadas por (Hazan, 1987) aplicadas al amor de pareja, quienes sostuvieron que el comportamiento del adulto en relaciones cercanas está moldeado por representaciones mentales, cuyos orígenes se encuentran en las relaciones del niño con sus cuidadores primarios.

Hazan y Zeifman afirman que el apego es el vínculo afectivo más primario, lo establecen los bebés durante el primer año de vida con la persona que los cuida, con uno o varios cuidadores. Salvo situaciones muy extremas, mantienen el apego hacia estas personas durante toda la vida, incluso cuando éstas mueren, pueden seguir siendo figuras muy importantes.

Acerca de los diferentes estilos de relación en pareja (Hazan, 1987), los definen de la siguiente manera: “encontraron que los adultos que se habían descrito a sí mismos como seguros, evitantes o ambivalentes en relación a su pareja mantenían, en una proporción importante, la misma clasificación - retrospectiva- con respecto a sus progenitores en la infancia”. Sus datos corroboraron la existencia de un estilo relacional que se mantiene desde la infancia hasta la edad adulta. Este estilo relacional refleja las creencias de los individuos sobre la relación amorosa y sobre su propia valía, y está estrechamente relacionada con el estilo de apego, ansioso, evitativo y seguro.

Las figuras de apego son las personas que más influyen en la socialización de niñas y niños. De éstas se aprende el lenguaje de la intimidad que precisamente usamos en las relaciones de pareja. Además, a través del apego cubrimos nuestra necesidad de seguridad emocional, lo que incluye aceptación, estima, afecto y cuidados eficaces. Una necesidad tan importante como la del alimento, para nuestra correcta subsistencia.

La capacidad de establecer nuevos vínculos de apego permanece abierta toda la vida. El apego es un vínculo generoso: cuanto mejor esté vinculado el niño al padre y/o a la madre, más probable es que se vincule a otras personas.

El desarrollo y crecimiento del individuo hace que los vínculos y figuras de apego cambien. Hazan y Zeifman afirman que la función del apego en la adultez sigue consistiendo en proporcionar apoyo y seguridad.

Sin embargo, Weiss añade que esa seguridad se otorga “potenciando las capacidades de la propia persona para superar las situaciones que supongan un reto para su seguridad”, en lugar de protección. La figura de apego suele ser la pareja, y los padres o la familia nuclear pasan a tener una posición secundaria (Buendía, s.f.).

Por otro lado, Clara Belda Martínez (2020) señala acerca de cómo funciona el apego en las relaciones de pareja: Como se ha ido demostrando en la realización de diversos estudios, la elección de pareja no es únicamente instintiva, ya que, se ha ido complicando cada vez más con base en los procesos psicológicos y socioculturales que implica el emparejamiento humano.

En este sentido, hay autores como Freud, Fromm, Winch y Álvarez-Gayou que han planteado que en la elección de pareja no sólo intervienen los aspectos biológicos, sino que es muy importante detectar el parecido que tiene la persona elegida con el progenitor del mismo sexo, la parte femenina o masculina que se encuentra, la proximidad con el otro o la complementariedad que pueden llegar a tener éstos. Así, hay personas que se basan en las características de sus padres para encontrar a su pareja, otras que prefieren buscar a personas muy similares a uno mismo y otras que, por el contrario, buscan personas opuestas a él que la complementen en los aspectos que se presentan a lo largo de la vida. De esta forma, se intenta conseguir el éxito en la elección de la pareja, ya que cada uno selecciona al otro según sus preferencias y, por lo tanto, se intenta que el resultado sea óptimo garantizando la permanencia de la misma.

Sin embargo, son muchos los factores que intervienen al escoger a la pareja, ya que también son de gran importancia el cariño, el cuidado, el interés, la utilidad que representa el uno para el otro, el amor; y todo ello es necesario para que una relación perdure y se mantenga con el tiempo. De esta manera, la elección de pareja puede describirse como un proceso complejo en el que influyen factores de la misma índole entre los cuales podemos encontrar factores biológicos, personales, psicológicos, sociales y emocionales que, con el paso del tiempo, afectarán de forma positiva o negativa en el éxito de la permanencia de la pareja (Martínez, 2020).

3.2.2. Los tipos de apego en la relación de pareja.

Hazan y Shaver (1987) fueron pioneros al llevar la visión del apego en las relaciones adultas, proponiendo que las personas pueden presentar básicamente patrones se referían a patrones de apego seguro, aseveraban que este tipo de personas tienen facilidad para conseguir la cercanía con los demás, no les incomoda depender de otros ni que dependan de ellos, y finalmente tampoco manifiestan preocupación por el abandono o el establecimiento de la cercanía por parte de la pareja. Quienes tenían estilos de apego inseguro podrían presentar ya sea un estilo ansioso o uno evitante. Para el primer caso, el patrón ansioso caracterizaba a personas que sienten el rechazo de los demás al momento de querer un grado de intimidad, frecuentemente les preocupa que su pareja no los quiera o no deseen permanecer con ellos, y que el grado de intimidad y cercanía que procuran.

El estilo de apego evitante en el que describían a personas que sentían incomodidad al sentirse cercano con los demás y les resultaba complicado creer en ellos, a esto se sumaba el disgusto por depender de otras personas; cuando alguien establecía mucha intimidad afectiva se sentían incómodos.

Otras de las propuestas que siguieron al estudio del apego retomaron la idea de que las personas generan un modelo de trabajo, ya sea interno (un autoesquema), o externo hacía los demás o la pareja (un esquema del otro) que puede variar de lo positivo a lo negativo, de dicha interacción entre modelos internos-externos, positivos negativos se obtenían cuatro estilos de apego que contemplan los dos patrones de apego seguro y evitante de Hazan y Shaver (1987), y dos patrones más resultado de dividir el estilo ansioso: apego temeroso y preocupado (Bartholomew y Horowitz, 1991, Bartholomew y Griffin, 1994).

En esta propuesta se hace énfasis en las cogniciones que contienen cada modelo de trabajo, de esta forma un **apego seguro** al tener un esquema positivo hacía sí mismo y hacía la pareja, se considera que tiene un sentido de valía personal, percibe una “capacidad de ser amado”, así como la aceptación positiva general de los otros. El **temeroso-evitante** sólo alberga esquemas positivos para sí mismo, pero negativos hacia la pareja, por lo cual manifiesta una buena autoestima, pero una disposición negativa

hacia los demás, con el fin de prevenirse de las desilusiones y relaciones mal logradas, prefieren mantenerse independientes e invulnerables evitando las relaciones íntimas. El **apego preocupado** si bien perciben positivamente a los otros tiene una percepción negativa de sí mismo, lo que afecta su autoestima y valía personal generando ideas de poca probabilidad de ser amado, y debido a su percepción positiva sobre los demás, se acepta a sí mismo en la medida que percibe que logra la aceptación y la apreciación de ellos. Un último patrón de apego alberga modelos de trabajo negativos para sí mismo y los otros: el **apego rechazante**; a este apego se les describe con problemas de autoestima y la idea de una baja probabilidad de ser amado, agravado por una percepción negativa sobre los demás (le rechazarán, o la pareja no es de fiar). Los temerosos evitan involucrarse emocionalmente bajo la idea de protegerse anticipadamente del rechazo de las demás. (Marquez, 2009)

Por otra parte, Joaquín Fernando Márquez Domínguez; Sofía Rivera Aragón e Isabel Reyes Lagunés, de la Universidad Nacional Autónoma de México, el año 2009 presentaron un importante artículo en la Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, denominado: “Desarrollo de una escala de estilos de apego adulto para la población mexicana”, de donde extraemos la siguiente cita que hace referencia a los autores Hazan y Shaver quienes desarrollaron importantes estudios al respecto:

Hazan y Shaver (1987) fueron pioneros al llevar la visión del apego en las relaciones adultas, proponiendo que las personas pueden presentar básicamente patrones de apego seguro e inseguro. Cuando se referían a patrones de apego seguro, aseveraban que este tipo de personas tienen facilidad para conseguir la cercanía con los demás, no les incomoda depender de otros ni que dependan de ellos, y finalmente tampoco manifiestan preocupación por el abandono o el establecimiento de la cercanía por parte de la pareja. A diferencia de éstos, quienes tenían estilos de apego inseguro podrían presentar ya sea un estilo ansioso o uno evitante. Para el primer caso, el patrón ansioso caracterizaba a personas que sienten el rechazo de los demás al momento de querer un grado de intimidad, frecuentemente les preocupa que su pareja no los quiera o no deseen permanecer con ellos, y que el grado de intimidad y cercanía que procuran lograr termine por alejar a la pareja. Por último, reportaban un estilo de apego evitante en el que

describían a personas que sentían incomodidad al sentirse cercano con los demás y les resultaba complicado creer en ellos, a esto se sumaba el disgusto por depender de otras personas; cuando alguien establecía mucha intimidad afectiva se sentían incómodos. (Marquez, 2009)

En relación al apego F. López distingue la existencia de tres tipos: el apego seguro, el apego evitativo y el apego ambivalente. De acuerdo a esta teoría cada persona tiene algún tipo de apego que tendrá impacto en sus relaciones afectivas.

Estos tres ítems dan lugar a una nueva línea de investigación. Concluyendo en que los estilos de apego pueden ser considerados como formas o estilos de amar. (Lopez F. , 2003) los define con las siguientes características:

3.2.2.1. El apego evitativo en las relaciones de pareja

Una persona con este tipo de apego tiende a tener problemas para expresar sus emociones, crear vínculos afectivos y a comprometerse.

En la infancia de esta persona, su cuidador no fue capaz de suplir las necesidades del niño. En muchos casos, el niño es rechazado. Por este motivo el niño deja de acudir a sus cuidadores y comienza a reprimir sus emociones y deseos.

Estos problemas se extienden hasta la vida adulta. Es común que las personas con este tipo de apego sean independientes. Sin embargo, esto en muchos casos puede ser problemático, ya que estas personas pueden tender a aislarse en exceso (Francisco, 2020).

Los niños que han desarrollado este apego han aprendido que no pueden contar con sus figuras de apego. No los quieren, ni valoran ni tienen capacidad para ayudarlos. Han aprendido a no expresar ni entender las emociones de los demás, a evitar el contacto emocional que siempre les fue frustrante. Acaban formando una especie de coraza invisible, que les lleva a rechazar la intimidad y a comportarse como si no les importaran los demás. Las causas son el rechazo emocional de los cuidadores, la falta de respuesta a sus demandas, la falta de interacción íntima, la interacción fría y distante, la falta de disponibilidad y accesibilidad, la ineficacia ante las ayudas que ha necesitado, la minusvaloración, etc. (Iglesias, s.f.)

Tal como explica López Sánchez, el estilo de apego evitativo: tiene que ver con relaciones desconfiadas y distantes. Sus características son:

- **Pseudo-autonomía emocional.** Tienen una aparente capacidad de estar solas, pero se trata de una falsa autonomía defensiva. Se hacen pasar por personas duras e insensibles.
- **Miedo a la intimidad.** La intimidad emocional, la expresión de las emociones, la comunicación de asuntos muy personales, la intimidad corporal a veces, etc., les crea incomodidad y malestar. Prefieren relaciones más formales y distantes, incluso en la pareja.
- **Dificultad para establecer relaciones.** Les cuesta mucho tomar la decisión de formar una pareja, porque pueden percibirlo como una amenaza a su propia intimidad.
- **Relaciones con poca intimidad.** Las relaciones tienden a ser frías y distantes, con menor comunicación emocional.
- **Dificultades para las manifestaciones afectivas.** Les cuesta manifestar sus sentimientos y afectos y les crea malestar el que lo haga su pareja.
- **Ideas pesimistas sobre el amor.** Tienden a pensar que las relaciones amorosas no existen realmente, son cosas del cine y la literatura.
- **Aparente facilidad para la ruptura.** Toman decisiones de forma aparentemente fácil en el caso en que tengan razones para romper.
- **Inseguridad camuflada.** Es un patrón de inseguridad básica ocultada a través de diferentes defensas. El miedo a la intimidad tiene precisamente el mismo origen: temen afrontar sus problemas.” (Sánchez L. , 2003).

3.2.2.2. El apego ambivalente en las relaciones de pareja

Los niños con apego ambivalente demuestran angustia cuando sus cuidadores no se encuentran con ellos. Esto se debe a que sus cuidadores no eran constantes en cuidados que ofrecían al pequeño. En la vida adulta, estas personas temen constantemente el

abandono de su pareja, lo que puede generar problemas de celos, inseguridades, y necesidad constante de estar y saber de la pareja.

Las personas con este tipo de apego necesitan aprender que es posible calmar su ansiedad sin tener que estar todo el tiempo con su pareja. Y que ésta les ama, aunque no esté cerca.

Son niños que establecen un patrón de inseguridad o duda en la relación. No consiguen estar seguros de la incondicionalidad de las figuras de apego (por eso necesitan mucha aprobación, que les demuestren una y otra vez que les quieren), de su disponibilidad o accesibilidad (por eso no aceptan las separaciones), de su cariño de la valoración que hacen de ellos, y, por último, de su eficacia.

El miedo al abandono, a no recibir respuesta o que ésta sea insuficiente, la duda de cómo les valoran sus cuidadores, está presente. Las causas pueden ser diversas, como la incoherencia en la conducta de los cuidadores, el chantaje emocional como forma de disciplina, la propia inestabilidad en las relaciones entre los padres, etc. (Sanchez, 2003).

3.2.2.3. Estilo de apego ansioso en las relaciones de pareja

Se asocia a relaciones dependientes y a una continua necesidad de confirmación de que se es amado, sus características principales son:

- **Dificultades con la autonomía.** Las personas que tienen este estilo de apego se sienten inseguras e inestables en general. Soportan mal la soledad y tienen dificultades para construirse una vida sin pareja.
- **Búsqueda y selección de pareja precipitada.** Su estado de inseguridad y ansiedad les lleva a buscar relaciones de forma precipitada, salvo que tengan otros miedos inhibidores.
- **Miedo a no ser amado o amada.** Una vez establecida la relación tienen mucho miedo a ser abandonadas. Se sienten inseguras y necesitan que les confirmen continuamente que se las quiere.

- **Miedo a la pérdida y celos más frecuentes.** El miedo al abandono y la inseguridad favorecen los celos infundados. Tienden a sentir inseguridad ante separaciones breves, etc.
- **Ideas contradictorias sobre el amor.** Consideran que las relaciones amorosas son los más importantes de la vida, pero que pocas veces se consigue la relación adecuada. Es frecuente que piensen que ellas son muy capaces de entregarse y que nunca encuentran a la persona que se merecen.
- **Mayor dificultad para romper una relación.** Tienen mucha dificultad para hacerlo, aunque estén convencidas que deben hacerlo, porque les da mucho miedo la soledad.
- **Inestabilidad e inseguridad emocional.** El patrón emocional básico es de inseguridad e inestabilidad emocional manifestadas explícitamente. (Sanchez L. , 2003)

3.2.2.4. El apego seguro en las relaciones de pareja.

Como así también, López Sánchez menciona que el cuidado de estas personas en su infancia fue estable y saludable por parte de sus cuidadores. El adulto desarrolla confianza y seguridad en sí mismo, lo que se refleja en sus relaciones de pareja. Estas personas no tienen problemas con el compromiso y la intimidad, saben lidiar mejor con el rechazo o las rupturas amorosas.

Aunque se tenga un apego de tipo inseguro como el ambivalente o el evitativo, se puede aprender a desarrollar conductas propias de un apego seguro. Una forma de hacerlo es por medio de la psicoterapia.

Algunos niños han aprendido que sus cuidadores les son incondicionales. Los quieren, valoran y cuidan eficazmente. Saben que estas figuras están presentes o disponibles siempre que las necesitan.

El origen de este apego está en el éxito en la relación entre los cuidadores y el niño, en la intimidad lograda, en la disponibilidad y accesibilidad de los cuidadores, en la respuesta pronta, afectiva y eficaz a las demandas del niño, y en la coherencia de las

relaciones. Es así como aprenden a sentirse seguros y queridos, confiar en los demás y saberse valiosos.

Se asocia con relaciones confiadas y positivas, sus características principales son:

- **Mayor autonomía previa.** Son personas con más capacidad para vivir sin establecer vínculos amorosos de pareja, aunque están predispuestos a ello. Tienen más capacidad para vivir solas de forma constructiva si no encuentran razones para formar pareja.
- **Mejor selección de la pareja.** Pueden seleccionar mejor la pareja porque suelen tener mejores habilidades sociales, estando menos apremiados por la necesidad.
- **Mejor establecimiento del vínculo.** Son más capaces de decidir formar una pareja, vivir la intimidad y establecer compromisos. Tienen relaciones más seguras y confiadas. Ideas más favorables y realistas sobre el amor. Sus ideas sobre el amor son realistas, pero finalmente positivas. Consideran que es posible vivir en pareja, pero de forma satisfactoria.
- **Mayor facilidad para la intimidad y el compromiso.** Les cuesta menos involucrarse en relaciones de intimidad y establecer compromisos.
- **Mayor satisfacción con el vínculo.** Normalmente tienen un grado de satisfacción mayor en las relaciones que los otros estilos de apego. Se sienten más seguros, disfrutan más de la relación y tienen menos temores referidos a ella.
- **Mejor elaboración en la ruptura.** Si tienen razones para romper, lo hacen con más facilidad que los ansiosos y mejor que los evitativos; aunque pasan por periodos de profundo dolor, rehacen mejor su vida (Lopez F. , 2003).

3.3. Definición de Comunicación

Definir un concepto complejo como "comunicación" no es una tarea fácil, ya que la amplitud del mismo, ha dado lugar a conceptualizaciones muy diferentes. Tal vez, esta diversidad evidencia la dificultad de desligar la comunicación del propio hecho de existir y relacionarnos con los demás, por medio de diversos códigos, en función de la especie.

Códigos y pautas comunicativas que adquirimos, sin menospreciar el importante papel que juega la herencia y el substrato biológico, en las situaciones de intercambio social en las que vivimos.

La comunicación es tal vez una de las funciones psicológicas más evidente del ser humano. Éste comunica ideas, intenciones, deseos, afectos, actitudes, instrucciones, incluso antes de desarrollar un instrumento privilegiado de la comunicación humana: el lenguaje. (Torres, 2012)

3.3.1. Estilos de comunicación en las relaciones de pareja

La comunicación es parte importante en las relaciones humanas, y existen una serie de diferentes estudios y teorías, así como definiciones sobre los estilos de comunicación, a continuación se presenta la definición dada por Carrasco (2005) citado en (Palomino Mariño, 2019, pág. 37), que dice: *“Afirma que los estilos de comunicación son patrones de conducta que se manifiestan en la interacción con otra persona, asimismo tienen relación con la forma de comportarse de cada cónyuge, el autor los clasifica en cuatro tipos de comportamientos: asertivo, agresivo, sumiso y agresivo-pasivo”*.

De manera más detallada, encontramos una investigación realizada por María Cielo Gauna, de la Pontificia Universidad Católica Argentina, Facultad “Teresa de Ávila”, el año 2020, bajo el nombre de “Relación entre los Estilos de comunicación y la Satisfacción Marital en adultos de la ciudad de Paraná”, donde cita al autor Carrasco, quien indica lo siguiente:

Carrasco (2013), describe los diferentes estilos de comunicación:

Considera un estilo de **comunicación asertivo** a la expresión directa y manifiesta de pensamientos, preferencias, opiniones y sentimientos tanto positivos como negativos sin intentar forzar el acuerdo del otro mediante el control aversivo, tal como el castigo y amenaza de castigo.

El estilo de **comunicación sumiso** se caracteriza por la carencia de expresión directa y manifiesta de los pensamientos, sentimientos y opiniones personales, tendiendo a priorizar y someterse a la autoridad, intereses y opiniones del otro.

El estilo de **comunicación agresivo** a la expresión directa de los sentimientos, preferencias y opiniones personales de una manera que incluye el uso explícito de formas coactivas para forzar el acuerdo del otro como el castigo explícito (denigrar, insultar, agredir físicamente) y las amenazas directas (avisos de posibles castigos).

Por último, el **estilo pasivo-agresivo** se caracteriza por la carencia de expresión directa y manifiesta de los pensamientos, sentimientos y opiniones personales, incluyendo el uso de la coacción indirecta para tratar de hacer ceder al otro mediante la manipulación (infligir indirectamente castigos y amenazas, retirar el afecto, uso de malas caras o el aislamiento por medio de la no comunicación). (Gauna, 2020)

Por su parte Las psicólogas Alicia y María Hombrados Erbal, de Málaga-España, indican:

“Adentrándonos al tema de los estilos de comunicación son los tres patrones de comunicación que resultan al fusionar los elementos verbales de la comunicación, los elementos no verbales y los elementos para verbales.

Los estilos de comunicación determinan la forma en la que intercambiamos la información e interactuamos con los demás. En función de la situación, utilizamos un estilo de comunicación u otro. No obstante, en cada persona siempre predomina un estilo de comunicación.

Existen tres tipos de estilos de comunicación: agresivo, pasivo o inhibido y asertivo. En función del estilo de comunicación utilizado, provocará en la otra persona una serie de reacciones y expectativas con respecto a la conversación.

Algunos estilos de comunicación van a facilitar las interacciones sociales o, por el contrario, van a dificultar los intercambios comunicativos. Por ello, es importante reconocer cada estilo de comunicación y entrenar aquel que nos aporta mayores habilidades sociales y comunicativas. A continuación, explicamos los tres estilos de comunicación existentes para reflexionar sobre ellos”. (Hombrados, s.f.)

3.3.1.1. Definición estilo de comunicación agresivo «el malo»

Este estilo de comunicación se caracteriza por interacciones e intercambios verbales llenos de reproches, agresiones verbales, críticas, reproches, acusaciones e incluso insultos.

Las personas que utilizan este tipo de comunicación no se esfuerzan por conocer y entender el punto de vista de la persona con la que interactúan. Su objetivo en la comunicación es imponer el punto de vista por encima del de la propia persona, sin tener en cuenta la opinión de los demás.

Podemos observar el estilo de comunicación agresivo en los elementos verbales del lenguaje y en los elementos no-verbales. Siendo estos últimos una parte fundamental para detectar este tipo de interacción. Suelen ser frecuente en el estilo de comunicación agresivo el tono de voz elevado, tensión en los músculos y expresiones de hostilidad.

Elementos No verbales del estilo de comunicación agresivo

- Expresión facial seria
- Mirada directa, fija
- Muy pocas sonrisas
- Postura intimidatoria (por mirada, distancia y orientación)
- Orientación enfrentada
- No respeta las distancias
- Gestos abundantes y amenazadores

Elementos para-verbales del estilo de comunicación agresivo

- Volumen de voz elevado
- Tono tendente a monótono por lo alto
- Velocidad rápida

- Claridad escasa
- Tiempo de habla excesivo (desproporcionado)
- No hace pausas ni silencios (Hombrados, s.f.)

3.3.1.2. Definición Estilo de Comunicación Pasivo «el feo»

Este estilo de comunicación se caracteriza por la inhibición o no expresión de las emociones, pensamientos. Habitualmente, las personas que utilizan este estilo de comunicación lo hacen ante el temor de no agradar a los demás con sus opiniones o pensamientos, o porque mantienen una actitud de desinterés o indiferencia ante el tema en cuestión.

- Aspectos no verbales del estilo de comunicación pasivo o inhibido:

Al igual que en el estilo de comunicación anterior, en este tipo de interacción se destaca una serie de aspectos no-verbales. Entre los más frecuentes se destacan un tono de voz bajo, evitación del contacto visual y expresiones no verbales que muestran inseguridad.

- Expresión facial seria.
- Mirada huidiza.
- Sonrisa mínima y tensa.
- Postura distante y contraída.
- Orientación ladeada.
- Distancia amplia y nulo contacto físico.
- Gestos escasos.
- Movimientos nerviosos con manos y piernas abundantes.

- Elementos para-verbales del estilo de comunicación pasivo o inhibido:

- Volumen de voz bajo.

- Tono tendiendo a la monotonía.
- Fluidez verbal escasa y muy entrecortada.
- Velocidad rápida.
- Claridad escasa.
- Tiempo de habla escaso.
- Pausas largas y silencios abundantes (Hombrados, s.f.).

3.3.1.4. Definición estilo de comunicación asertivo «el bueno»

El estilo de comunicación asertivo consiste en un tipo de interacción e intercambio de información en la que se expresa una opinión o pensamiento de forma honesta, pero teniendo en cuenta la perspectiva de la otra persona para no ofenderla. Se trata de comunicar lo que se piensa y se siente, con sinceridad y sin incomodar a la otra persona.

Las personas que utilizan este tipo de comunicación tienen en cuenta la opinión y los puntos de vista de la persona o personas con las que interactúan. Es decir, tiene en cuenta tanto los propios intereses como los de la otra persona.

- Elementos no verbales característicos del estilo de comunicación asertivo:
 - Expresión facial amistosa.
 - Contacto ocular directo.
 - Sonrisa frecuente.
 - Postura erguida.
 - Orientación frontal.
 - Distancia adecuada con posibilidad de contacto físico.
 - Gestos firmes, pero no bruscos, acompañando el discurso.
 - Manos sueltas.

- Elementos para verbales característicos del estilo de comunicación asertivo:
 - Volumen conversacional ajustado a la interacción
 - Entonación variada que resulta agradable
 - Fluidez verbal adecuada
 - Velocidad ajustada, más bien pausada
 - Claridad adecuada
 - Tiempo de habla proporcional a los participantes
 - Pausas y silencios adecuados (Hombrados, s.f.)

3.3.2. Beneficios del Estilo Comunicacional Asertivo en las relaciones de pareja

La psicóloga, Laura Ruiz Mitjana indica que: “El estilo de comunicación más recomendado es la comunicación asertiva. Interactuar con los demás de forma asertiva genera mejores relaciones e interacciones sociales”. La asertividad favorece muchos aspectos de las relaciones con los demás, entre ellos se destacan los siguientes beneficios:

- Favorece que la otra persona se sienta entendida. El asertividad permite ponerse en el lugar de los demás, a pesar de mostrar perspectivas contrarias a las propias. Facilita la comprensión del otro miembro de la comunicación y la sensación de sentirse entendido.
- Genera expresiones no-verbales que favorecen la sensación de sentirse escuchado. Las personas que utilizan la asertividad para comunicarse se interesan realmente por lo que la otra persona de la interacción siente, piensa u opina, por lo que se muestra muy atento a sus palabras y hace explícita estas sensaciones.
- Facilita la resolución de conflictos y la elaboración de acuerdos.
- Permite expresar emociones, sentimientos, pensamientos y opiniones abiertamente, a pesar de ser contrarias a las del resto del grupo.

- Favorece el respeto y entendimiento de las diferentes perspectivas posibles ante un hecho.
- Favorece la seguridad y confianza, tanto en la persona que utiliza el estilo de comunicación asertivo como en la relación en la que se está utilizando. (Ruiz, 2018)

3.3.3. Ventajas de la comunicación asertiva en la pareja

La psicóloga Laura Ruiz Mitjana expone claramente las ventajas existentes en la comunicación dentro de una relación de pareja que determina muchos otros aspectos de la misma como su bienestar mutuo, tipo de relación, grado de intimidad, tipo de convivencia, grado de satisfacción, etc. Es decir, se trata de un factor clave para que una relación sea sana, funcione y se mantenga. A través de la comunicación expresamos nuestros deseos, opiniones, ideas, cosas que nos gustan, cosas que no nos gustan tanto, cosas que no soportamos o toleramos bajo ningún concepto, etc. Es gracias a ella que conseguiremos crear una relación sólida y de confianza. Muchas veces no será fácil, ya que deberemos llegar a acuerdos, negociar, ceder, etc.; lo importante es que exista una empatía entre los dos miembros de la pareja que les permita reforzar su relación.

La primera ventaja de la comunicación asertiva en la pareja es que se trata de un tipo de comunicación que **permite marcar ciertos límites** dentro de la pareja; estos límites pueden aludir a aspectos o comportamientos que no nos gustan o que no toleramos, por ejemplo, a través de la asertividad se puede “negociar” con la pareja sobre lo que nos gusta y disgusta.

A raíz del punto anterior, encontramos también la **posibilidad de negociar** las cosas que necesitamos dentro de la relación de pareja. Es decir, podemos expresar nuestras necesidades, pero también nuestros deseos, preferencias, etc.

Promover una comunicación asertiva en la pareja presenta otra ventaja, y es que se ayuda a **potenciar la empatía** de la pareja. A través de mensajes asertivos que se le envíe (de forma educada), ella podrá ponerse en su lugar, imaginando lo que siente en ese momento y por qué le pide una cosa o la otra, por ejemplo.

Si somos capaces de **decirle** a nuestra pareja (y ella a nosotros) **lo que pensamos “sin tapujos”**, de forma respetuosa y educada (en definitiva, a través de una comunicación asertiva), estaremos contribuyendo a crear un clima de bienestar y convivencia agradable dentro de la relación. Para ello, es bueno utilizar palabras como: “por favor”, “gracias”, “de nada”, “lo siento”, etc. Lo importante es que podamos decir las cosas que pensamos sin quedárnoslas para nosotros, siempre y cuando sean cosas que puedan ayudar a mejorar la relación (Ruiz, 2018).

3.4. Definición de manejo de conflicto.

Según el autor del test: Kurdek, 2004, indica: *“Situación en que dos o más individuos con intereses contrapuestos entran en confrontación u oposición. La resolución de los conflictos es la exploración de los medios por los cuales conflictos y controversias pueden solucionarse”* (Bonache, 2015).

3.4.1. Definición de manejo de conflicto en relación de pareja

Los conflictos de pareja son una realidad normal, que ocurren en el ciclo vital de una relación afectiva. Estas dificultades generan en ocasiones desencuentros que tienen un importante alcance: son las crisis de pareja que cuestionan y ponen a prueba la relación. Una crisis de pareja es una situación difícil indudablemente, pero también es una ocasión para identificar aspectos emocionales, de conducta y pensamiento, de cada una de las personas que forman la pareja y que se ponen de manifiesto ante los conflictos.

Es una oportunidad para encontrar los verdaderos vínculos entre dos personas que son diferentes (como lo somos todos y todas) y que tienen diferencias en la forma de ver e interpretar la realidad.

En definitiva, es un momento propicio para el autoconocimiento de los miembros de la pareja y en consecuencia de la propia relación (Bonillo, s.f.).

Los conflictos en la pareja generan problemas de salud en los miembros de la pareja y los hijos. se analiza la situación de la pareja como institución en la sociedad actual, como se estructura interna y externamente la pareja, se repasan también las áreas de conflicto más comunes, qué y cómo se desencadenan, la forma que toman y como se resuelven. También se mencionan los

avances que se han dado en la terapia cognitivo conductual de pareja en los últimos tiempos. (Higuera, 2004).

Otra variable importante en las relaciones amorosas es la capacidad de saber manejar los conflictos que puedan surgir, al respecto los autores Helena Bonache, Gustavo Ramírez-Santana, Rosaura Gonzalez-Mendez, de la Universidad de La Laguna-España, realizaron una investigación titulada: Estilos de resolución de conflictos y violencia en parejas de adolescentes, donde citan a Rholes, Kohn y Simpson, 2014, quienes mencionan “Las relaciones satisfactorias se caracterizan por la presencia de estrategias de resolución de conflictos eficaces y de reparación, que favorecen un afrontamiento adecuado y previenen los intercambios negativos”.(Pág. 277) (Bonache, 2015)

Publicado el 2016 por la Revista de difusión cultural y científica de la Universidad La Salle de La Paz, encontramos un importante aporte del Dr. Phil Cristian Roesler, titulado *El significado de los conflictos en las parejas: Un enfoque de terapia de pareja basado en Jung*, en el que se postula que la mayoría de las parejas creen erróneamente que las relaciones cercanas están predestinadas a conducir a la felicidad. Al igual que Campbell, se considera que la transformación de la propia pareja puede ser iniciada y fomentada en la relación, como un "lugar" en el que la evolución de la propia personalidad, así como la transformación de la propia pareja puede ser iniciada y fomentada. En lugar de siempre evocar la felicidad y la armonía, este proceso es vivido como conflictivo y a veces doloroso (Roesler, 2016).

En Cajamarca-Perú la Lic. Elvia Rufina Cardozo Montalvo, realizó una investigación titulada *Conflicto y perdón en la pareja*, donde indica que: Como toda interacción social e interpersonal la relación de pareja no es ajena a la discrepancia, a la mal interpretación, a la inconformidad, al agravio, en fin, toda interacción entre un ser humano y otro siempre tiene sus matices tanto claros como grises, lo primeros pueden favorecer el desarrollo de una adecuada relación entre dos o más personas, y los segundos pueden en primera instancia pueden ayudar a fortalecer el vínculo entre las personas o de lo contrario en segunda instancia pueden llegar hacer la fuente de la ruptura del vínculo formado entre éstas (Cardozo, 2019).

Y por último acerca del manejo de conflicto, el Dr. José Antonio García H. indica que: en la pareja generan problemas de salud en los miembros de la pareja y los hijos. Se analiza la

situación de la pareja como institución en la sociedad actual, como se estructura interna y externamente la pareja, se repasan también las áreas de conflicto más comunes, qué y cómo se desencadenan, la forma que toman y como se resuelven. También se mencionan los avances que se han dado en la terapia cognitivo conductual de pareja en los últimos tiempos (García J. A., 2004).

3.4.2. Áreas de conflictos en las relaciones de pareja

El mencionado autor García Higuera, detalla las áreas de conflicto que afectan a todos los componentes que se han listado sobre la estructura de la pareja:

El poder

Teniendo en cuenta las responsabilidades: quien se encarga de hacer las cosas y quien decide lo que hay que hacer. Estas decisiones abarcan aspectos tan fundamentales como: las finanzas, el cuidado de los hijos, las relaciones sociales, etc.

La intimidad

La intimidad se construye con una separación de la familia de origen, dando prioridad al otro en la toma de decisiones. Por eso, uno de los temas más conflictivos se da en las relaciones con la familia de origen,

La pasión, el afecto, la sexualidad

El amor va sustituyendo al enamoramiento, la pasión inicial va dando paso a la intimidad y al cariño, pero no por eso se puede perder la atracción que se siente por el otro como objeto y sujeto sexual.

Comunicación en las relaciones de pareja

Cuando se producen los conflictos y se enquistan, hay patrones de comunicación que perpetúan el problema y conducen finalmente a la separación.

Desencadenantes de los conflictos

En circunstancias normales, las parejas aunque no sean felices, se amoldan y no surgen los conflictos, estos aparecen cuando se dan circunstancias importantes de cambio, es decir, situaciones estresantes como:

Cambios laborales tanto negativos como positivos: paro, ascensos.

La jubilación, enfermedades, problemas económicos, la paternidad/ maternidad, cuando los hijos se van de casa o simplemente se hacen mayores y dejan más tiempo libre a la pareja.

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

Forma de los conflictos (Conductas)

En los conflictos se establecen formas de conductas que se hacen crónicas y agravan los problemas, algunos de ellos son:

Reciprocidad negativa.

El más problemático es cuando a una comunicación negativa se responde generalmente con otra comunicación negativa por parte del otro estableciéndose una reciprocidad en la negatividad que puede acabar en una escalada de violencia.

Se discute acerca de la propia relación.

Uno de los métodos que se utilizan para resolver los problemas de comunicación es el empleo de la meta comunicación, es decir, reflexionar sobre la forma en que se está dando la comunicación. En los matrimonios sin problemas contestan a la meta comunicación y no al componente emocional

La mujer ataca y el hombre evita o calla.

Este patrón se da cuando la mujer da respuestas hostiles mientras que el hombre se retira o no contesta, ante lo que la mujer incrementa su hostilidad porque no se solucionan los problemas. En esta escalada, el hombre quizás constitucionalmente tiene una reacción fisiológica más negativa y la aguanta menos.

Los cuatro jinetes del Apocalipsis

La crítica, que lleva al Desprecio que ocasiona una Actitud Defensiva Constante son tres de los cuatro jinetes del Apocalipsis de la pareja, el cuarto es la habilidad para no escuchar al otro, o se le deja hablar sin hacerle caso o se habla tanto que no se le deja meter baza.

Todos estos patrones de conductas pretenden la mayoría de las veces resolver el conflicto, pero no solamente no lo resuelven, sino que lo perpetúan y la propia interacción se convierte en el problema que lleva a la separación.

Se ha reportado un tipo de conflictos en los que el marido se enfada e inicia la discusión con ánimo de resolver el problema. Cuando se tiene éxito, la relación puede salir fortalecida, en estos casos el conflicto vivido por los hijos no es negativo para ellos, incluso puede ser una ocasión para aprender a ser asertivos

Forma de los conflictos (Pensamientos) en las relaciones de pareja

Atención selectiva.

Las parejas en conflicto solamente se fijan en las conductas negativas del otro y tienden a no ver o a disminuir la importancia de las conductas positivas.

Atribuciones.

La atribución del problema a determinadas causas se ve como un elemento necesario para su solución, pero si no se hacen las atribuciones correctas se asegura el conflicto. Por ejemplo, cuando se buscan culpables o se achacan los problemas a malas intenciones

que nunca se pueden probar o a elementos que no se pueden cambiar como la propia personalidad.

Expectativas:

Si aparece una discrepancia entre lo que creen los esposos que debería ser el matrimonio y lo que perciben que es, tanto en cualidad como en cantidad, los problemas están asegurados. Se plasma en frases como “Esto no tiene solución”. “Debería ser así”.

Ideas irracionales:

Algunas ideas aparentemente normales pueden ser un foco de conflictos solamente por no ser conscientes de que lo que se piensa no es racional. Algunas de estas ideas son: estar en desacuerdo es destructivo en la relación, los miembros de la pareja deben ser capaces de averiguar los deseos, pensamientos y emociones del otro, uno debe ser un compañero sexual perfecto del otro, los conflictos se deben a diferencias innatas asociadas al sexo.

Solución de los conflictos en las relaciones de pareja

La propuesta de la terapia de pareja cognitivo conductual para resolver los conflictos pasa por:

- Aumentar el intercambio de conductas positivas.
- Entrenamiento en habilidades de comunicación y resolución de problemas.
- Cambiar el patrón de reciprocidad negativa introduciendo conductas positivas frente a la negatividad.
- Cambios en las atribuciones, expectativas e ideas irracionales cuando es necesario.

Estos componentes constituyen la terapia de pareja cognitivo conductual clásico, que está clasificada como una terapia con evidencia probada de eficacia. Cuando se contrasta con grupos de control de lista de espera, los resultados son siempre positivos, quizás debido a que si no existe intervención los problemas se van incrementando. Sin embargo,

cuando se tiene en cuenta si la mejora afecta no solamente a la disminución del conflicto.
(García H. J., 2004)

3.4.3. Dimensiones de la variable Manejo de Conflicto en las relaciones de pareja

Kurdek (1994) analiza los estilos de resolución de conflictos en diferentes tipos de parejas haciendo referencia a cuatro estilos: de **Negociación y Compromiso** o resolución positiva (positive problem solving) basada en comprender la posición del otro y el uso de tácticas de argumentación o razonamiento constructivo para alcanzar compromisos y negociar; **el estilo agresivo** o combativo (conflict engagement) caracterizado por comportamientos verbalmente abusivos, enfados, ataques, estar a la defensiva, y perder el autocontrol; **el estilo de evitación** o retirada (withdrawal) que implica el rechazo y la evitación del problema, negándose a hablar, y yéndose del lugar; y finalmente, **el estilo de sumisión** u obediencia (compliance) en el que se acepta la solución del otro sin discutirla o sin defender la posición propia (Correa, 2014, pág. 91)

Fantauzzi (2008), como se citó en (Galaz, 2011) menciona que hay parejas que no utilizan las estrategias adecuadas y que optan por modos equivocados; entre ellos los que más se presentan son; en el caso de afectos negativos, se encuentran la frustración, el enojo, la tristeza y el miedo; en el caso de los comportamiento destructivos, están las quejas, las críticas, acusaciones y menosprecio; en el caso del escalamiento, que se refiere cuando uno de los miembros de la pareja interactúa con la otra con afectos negativos y comportamientos destructivos y que a su vez recibe lo mismo de la otra parte; y por último la evasión, que se da cuando se hace uso del humor, cuando se niega el problema o cuando se cambia de tema para no hacer frente a la discusión. Todas estas estrategias mencionadas, incrementarán el riesgo de separación de las parejas y por ende dificultarán la satisfacción que se podría percibir dentro de cada relación.

No obstante, autores como Thomas y Kilmann citado por (Laca, 2014), proponen un modelo en el cual identifican cinco estrategias enfocadas en las relaciones de pareja; Competición, Evitación, Colaboración, Acomodación y Acuerdo o Compromiso.

La bibliografía sobre el manejo de conflictos en la relación de pareja se ha enfocado básicamente en “describir las estrategias que utilizan las personas para resolver situaciones problemáticas

más que enfocarla en el contexto del conflicto de pareja”. En nuestra sociedad existe la certeza de que la relación de pareja está en crisis y se tiene conciencia de que las relaciones de pareja y el matrimonio, como institución social, están en un proceso de cambio muy rápido. Factores sociales, como la incorporación masiva de la mujer al mercado laboral o el control de la natalidad (con el resultado de una igualdad creciente entre hombre y mujeres), han influido profundamente en las relaciones entre los componentes de la pareja.

Otros fenómenos agudizan el cambio, como el trabajo precario, las jornadas interminables, etc. que retrasan la formación de la pareja, incrementan la edad a la que se tienen los hijos y dificultan la comunicación y la construcción de la intimidad (García J. A., 2002).

Por otro lado, Blake y Mouton (citado por Montes, Rodríguez & Serrano, 2014) propusieron el Modelo de intereses dobles, el cual muestra cinco estrategias de gestión de conflictos; Integración, Dominación, Servilismo, Evitación y Compromiso. Sin embargo, una visión más completa de este tema la proporciona Arnaldo (como se citó en Carrillo, 2004), con sus hallazgos acerca de la forma en que las parejas manejan el conflicto, consiste en siete principales estrategias entre las cuales los miembros eligen: negociación y comunicación, auto modificación, afecto, evitación, racional-reflexiva, acomodación y separación (Montes, 2014).

3.5. Investigaciones realizadas sobre las relaciones de pareja

A nivel internacional, se efectuaron investigaciones sobre esta problemática, realizada en Lima – Perú, por Martínez Meneses, Jenny Desireé, el año 2013, con el título “Estrategias de manejo de conflictos y nivel de inversión en parejas que asisten y no asisten a un grupo religioso de ayuda marital”.

En la presente investigación, se buscó comparar las Estrategias de Manejo de Conflicto y el Nivel de Inversión en un grupo de personas casadas que participan en un programa religioso de ayuda marital y un grupo que no participa de este programa.

Para ello, se utilizaron las Escalas de Estrategias de Manejo de Conflicto de Arnaldo (2001) y la Escala del Modelo de Inversión de Ottazi (2009) aplicadas a 100 personas casadas que

participan de esta investigación. Dentro de los resultados, de manera general, se encontró que, según el sexo, los varones hacen un mayor uso del afecto; estas muestras de afecto no son únicamente los abrazos, besos o palabras de amor hacia la pareja, sino que también hay comportamientos que demuestran el afecto, tales como la preocupación hacia la pareja, el compartir actividades de ocio y labores domésticas, entre otros, la representación del amor está muchas veces influenciada por los medios de comunicación, quien lo asocia a grandes expectativas; por lo general, son las mujeres quienes creen en estas representaciones, en el amor idealizado que ocurre de pronto y que es capaz de resolver todo tipo de conflicto.

Los medios de comunicación, cada vez más, reproducen estereotipos y roles de género en cuanto a las relaciones de pareja, idealizando un amor romántico, lo que produce un gran impacto y expectativa en la sociedad, sobre todo en las mujeres, incluso desde la niñez; promueven comportamientos distintos según el género, crean normas que definen qué se le permite a un hombre y qué no, y de la misma manera lo hacen con la mujer (Pascual, 2016). Se entiende entonces el por qué en esta investigación, los hombres hayan puntuado niveles más altos de afecto a diferencia de las mujeres, ya que éstas esperan un amor un tanto más perfecto e idealizado, mientras que para los hombres las muestras de afecto van más allá de demostraciones físicas y verbales (Espinosa, 2013).

A su vez se realizó otra investigación en el país de Colombia por la autora Dayana Alejandra García Agudelo, el año 2016, con el título “Influencia de estilos de apego en conflictos de comunicación de tres parejas en adultez emergente”. Este trabajo tuvo como propósito principal establecer la influencia de los estilos de apego en los conflictos de comunicación de tres parejas de jóvenes novios.

Se trata de una investigación descriptiva con diseño cualitativo y transversal, en la que la información fue recolectada a través de la Entrevista Estructurada de Apego de George, Kaplan y Main (1996) citados por Casullo y Fernández (2004) y la Encuesta sobre comunicación deficiente de López (2013), instrumentos que fueron aplicados a las tres parejas de novios jóvenes, residentes en la ciudad de Cali. Los resultados muestran que el estilo de apego desarrollado en la infancia tiene influencia directa en la manera en que se afrontan los conflictos de comunicación (García D. , 2016).

Para finalizar se hace mención a otra investigación realizada el año 2020, en el país de Colombia Bucaramanga, por el autor German Eduardo Landinez Celis con el título: “Estilos de comunicación en parejas del conjunto residencial Condado Campestre”. Para medir la comunicación en la pareja se utilizó el cuestionario de aserción en la pareja diseñado a partir de los trabajos de Giovanni (1978) y Carrasco (1991,1993).

Se concluye que las parejas a la hora de resolver un conflicto por sí mismos, y también como cada integrante de la pareja ve a su cónyuge de una forma asertiva, donde los dos cooperan con la situación y la mejor actitud para intercambiar cualquier tipo de información. Esto refleja que da un índice de aserción alto, lo cual se puede entender que las parejas del conjunto Residencial Condado Campestre de Floridablanca, manejan un buen nivel de comunicación y entendimiento entre sí, así obteniendo un ambiente agradable para cada una de las personas de la población en el sector. Se puede agregar además que las personas adultas, manejan un tipo de relación más estable en base a que frecuentan manejar un estilo de comunicativo asertivo para solucionar sus situaciones de malestar marital, en cambio a la población joven que por su lado prefieren manejar un estilo comunicativo agresivo por parte de cada individuo de la pareja, así llegando a ocasionar la separación y diversos problemas externos que se pueden desencadenar en base a esto (Landinez, 2020).

En el ámbito Nacional se efectuaron diferentes investigaciones, como por ejemplo en la ciudad de La Paz – Bolivia, el año 2016, la siguiente investigación realizada por el Autor: Felipe E. García y otros, bajo el Título: “Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes”. Se emplearon la Escala de Ajuste Marital de Locke-Wallace, la Escala Triangular del Amor de Sternberg, la Escala de Actitudes hacia el Amor de Hendrick y Hendrick, el Inventario de Estilos de Resolución de Conflicto de Kurdek y un cuestionario socio-demográfico.

La conclusión más importante obtenida es que el nivel de satisfacción en la pareja, tanto en personas casadas como en convivencia, está relacionado con la vinculación y cercanía emocional y sexual, así como también la capacidad de resolver constructivamente las diferencias. Esto nos lleva a la necesidad de continuar la investigación en esta materia, pues de acuerdo con Cooper y Pinto (2008), este conocimiento podría contribuir no solo a comprender

las dinámicas de pareja sino también intervenir en ellas cuando se presenten dificultades (García R. F., 2016).

Carla Fernández Barra, en noviembre del año 2020, presentó una investigación en la Universidad Mayor de San Andrés, en La Paz, Bolivia, bajo el título: Apego y Violencia de Pareja en Estudiantes de la Universidad Mayor de San Andrés, llegando a las siguientes conclusiones “...los resultados provenientes de la presente propuesta de investigación indican que la relación entre los estilos de apego desarrollados en la infancia y la presencia de violencia en las relaciones sentimentales de la muestra de jóvenes universitarios de la carrera de ciencias de la comunicación social de la Universidad Mayor de San Andrés es significativa, lo que nos permite inferir que los sujetos que desarrollen un estilo de apego seguro tienen menos probabilidad de mostrarse violentos o ser víctimas de violencia por parte de su pareja, o al menos los episodios violentos son menos frecuentes, además comúnmente recurren a la táctica de negociación cuando necesitan resolver algún conflicto, ya que no se encontraron relaciones significativas entre este estilo y violencia de pareja”. (Fernandez, 2020)

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

IV. METODOLOGÍA

4.1. ÁREA A LA CUAL PERTENECE LA INVESTIGACIÓN

El área de la Psicología en la que se enmarca el presente trabajo de investigación pertenece a la psicología clínica, puesto que la unidad de estudio es el individuo y se realizó un diagnóstico individual de los miembros de la muestra, en lo referido a las siguientes variables: estilos de apego, comunicación y manejo de conflicto en jóvenes estudiantes, que tienen una relación amorosa, pertenecientes a la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho del departamento de Tarija.

Resnick (1991) define la psicología clínica como el campo que abarca la "investigación, enseñanza y servicios relacionados con las aplicaciones de principios, métodos y procedimientos para la comprensión, predicción y alivio de la desadaptación, discapacidad e incomodidad intelectual, biológica, psicológica, social y conductual, aplicados a una amplia gama de usuarios" (Arias, 2014).

4.2. TIPIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación realizada se la puede tipificar de la siguiente manera:

Según la profundidad es de tipo **exploratorio** ya que sobre el tema del ajuste diádico se han realizado muy pocas investigaciones en el medio local y nacional. La investigación realizada es de tipo exploratorio, debido a que se hizo un abordaje aproximativo al fenómeno de estudio y no se hizo un análisis de causas o efectos de las variables implicadas.

Los estudios exploratorios *“Los estudios exploratorios se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que únicamente hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio”* (Sampieri H. , 1997).

Según el resultado la investigación realizada, corresponde al tipo **descriptivo** ya que se mencionan las características principales del ajuste diádico de las parejas de estudiantes de la UAJMS, sin entrar en consideraciones causales ni precisar los efectos de dicho fenómeno. Las variables citadas en los objetivos específicos fueron valoradas de manera cuantitativa logrando una caracterización global de este tema.

Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas (Hernández, 1998).

Según el método de investigación, es mixta, es decir por una parte es **cuantitativa** debido a que se realizó la medición estadística de todas las variables planteadas, ya que los datos son procesados de manera numérica, estableciendo frecuencias, posteriormente presentado en cuadros y gráficos para el análisis de los resultados y por otra parte, se considera **cualitativa** porque se realiza un análisis e interpretación de los resultados, consistente en la interpretación y el análisis de los resultados obtenidos de manera descriptiva y en función de las referencias teóricas de diferentes autores que estudian los estilos de liderazgo.

Pita Fernández, S., Pértegas Díaz, S. de España dicen: La investigación cuantitativa es aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables. La investigación cualitativa evita la cuantificación. Los investigadores cualitativos hacen registros narrativos de los fenómenos que son estudiados mediante técnicas como la observación participante y las entrevistas no estructuradas (Pita Fernández, 2002).

Por último, esta investigación en función a la secuencia del tiempo es **transversal**, porque la aplicación de los instrumentos se desarrolla en un determinado tiempo, el mismo está presentado en el cronograma de las actividades que se llevarán a cabo durante esta gestión.

“El estudio transversal es un tipo de investigación observacional centrado en analizar datos de diferentes variables sobre una determinada población de muestra, recopiladas en un periodo de tiempo” (Coll, 2020).

4.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

La población está constituida por todos los estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho del departamento de Tarija, según datos obtenidos por la DITIC, en la UAJMS está constituido por 18.129 estudiantes.

Cabe mencionar que no se cuenta con datos específicos de los estudiantes universitarios que se encuentran en relación de pareja, tampoco existe un censo sobre el particular, sin embargo, se tomó como parámetro aproximado y para tener representatividad, se partió del total de la población estudiantil.

Las variables de inclusión que permitieron delimitar la población con mayor precisión fueron las siguientes:

1. Sexo: a) Hombres b) mujeres.
2. Edad: de 18 a 25 años
3. Estudiantes de la UAJMS
4. Estudiantes en una relación de pareja de 3 meses en adelante.

Las variables de exclusión fueron las siguientes:

1. Casados
2. Concubinos
3. Divorciados
4. No ser estudiantes universitarios

MUESTRA

Para la presente investigación se determinó el tamaño de la muestra mediante la fórmula para poblaciones finitas, quedando una muestra de 112 jóvenes universitarios.

La fórmula para calcular el tamaño de muestra cuando se conoce el tamaño de la población es la siguiente:

$$n = \frac{Z^2 P Q N}{(N-1) E^2 + Z^2 P Q}$$

Donde:

n= Tamaño de muestra.

Z= Valor de confianza o valor Z curva normal.

P= Probabilidad de éxito probabilidad de éxito, o proporción esperada.

Q= Probabilidad de fracaso.

N= Población.

E= Error muestral

Reemplazo de datos en la fórmula:

$$n = \frac{Z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N}{(N-1)E^2 + Z^2 \cdot P \cdot Q} = \frac{(1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5 \times 18.129}{(18.129-1) \times (0,050)^2 \times 0,5 \times 0,5} = \frac{3,84 \times 0,5 \times 0,5 \times 18.129}{18.128 \times 0,0025 + 3,8416 \times 0,5 \times 0,5} = \frac{17.403,84}{45,32 + 0,9604} = \frac{17.403,84}{46.2804} = 376,052$$

El resultado de la formula resulta un número elevado para realizar una investigación, por lo que a través de la regla de tres simple se tomó un 30% de la población, se estima que de ese porcentaje podrían estar en una relación de pareja. Al ser una cifra representativa, queda un total de 112 estudiantes para la muestra.

$$n = 376,052 \times 30 / 100 = \mathbf{112}$$

La selección de la muestra responde al tipo de **muestreo no probabilístico**, a partir de los criterios de selección previamente definidos. Luis García, cita a Cuesta (2009), que dice: El muestreo no probabilístico es una técnica de muestreo donde las muestras se recogen en un proceso que no brinda a todos los individuos de la población iguales oportunidades de ser seleccionados. A diferencia del muestreo probabilístico, la muestra no probabilística no es un producto de un proceso de selección aleatoria. Los sujetos en una muestra no probabilística

generalmente son seleccionados en función de su accesibilidad o a criterio personal e intencional del investigador (García L. , 2017).

En este sentido las variables de inclusión fueron las siguientes:

- Estudiantes de la UAJMS, entre 18 a 25 años.
- Que se encuentran en una relación de pareja.
- Relación amorosa con una duración de tres meses en adelante.
- Que deseen participar de la investigación de manera voluntaria.

De acuerdo a la cantidad de estudiantes que componen cada Facultad, se seleccionó al 30% de cada una, de esta manera se obtuvo la cantidad de estudiantes que constituyen la muestra, encontrando el mayor número de estudiantes en la Facultad de Ciencias y Tecnología de la UAJMS. La selección se realizó de acuerdo a las variables de inclusión y exclusión de la muestra.

4.4. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Los métodos, técnicas e instrumentos son los procedimientos generales para diseñar el proyecto de investigación, procesar los datos e interpretarlos.

4.4.1. Métodos

Los métodos que se emplearon en esta investigación se los describe en dos apartados: en primer lugar, los métodos en base a los cuales se estructura el proyecto y, en segundo lugar, los métodos referidos a la recolección de los datos.

4.4.1.2. Análisis de documentos

Es un método de acopio de datos mediante el cual se busca información recurriendo a fuentes secundarias (documentos), como ser: libros, revistas, anuarios, prensa, reportes, biografías, informes psicológicos, diagnósticos médicos, procesos judiciales, cartas, E-mails, tweets, registro de llamadas; documentos de carácter icónico (fotografías, diapositivas, filmes), documentos sonoros (discos, casetes), documentos audiovisuales como programas televisivos, noticiosos, etc.

El marco teórico es la recopilación de antecedentes, investigaciones previas y consideraciones teóricas en las que se sustenta un proyecto de investigación, análisis, hipótesis.

4.4.1.3. Método hipotético-deductivo

Procedimiento metodológico, que consiste en plantear algunas afirmaciones en calidad de hipótesis y luego se verifica mediante la deducción, para realizar la confrontación con los hechos.

El método fue utilizado para comprobar las hipótesis planteadas al inicio de la investigación, a través de la deducción de los resultados, para obtener conclusiones relativas a la problemática objeto de estudio.

4.4.1.4 Método analítico

Este procedimiento se concentra particularmente en la identificación de las partes y elementos componentes de un determinado fenómeno. Por ejemplo, en este caso se identificaron los estilos de apego, comunicación y resolución de conflictos de los estudiantes universitarios que mantienen una relación de pareja.

4.4.1.5. Método estadístico

Este método implica que los datos se recolectaron a través de pruebas, las cuales han estado sometidas a escalas o parámetros estadísticamente establecidos. Es decir, que las respuestas están sistematizadas y todos estos datos fueron recogidos y procesados a través del programa estadístico SPSS.

4.4.1.6. Métodos referidos al procedimiento de recolección de los datos

A continuación, se presentan los métodos que se emplearon para recoger los datos que permitieron cumplir con los objetivos:

4.4.1.7. Método empírico

Se refiere al método utilizado en la recolección de datos utilizando evidencia que se obtiene a través del uso de instrumentos científicos.

4.5. TÉCNICAS

Dentro de los métodos adaptados para cumplir con los objetivos, se han establecido ciertas técnicas pertinentes a las características de la población de estudio.

4.5.1 Técnica de los test psicométricos.

Todos los test estandarizados que se emplearon en la presente investigación son de naturaleza psicométrica, es decir, emplean escalas y sus resultados se procesaron de manera estadística. A esta técnica corresponden los siguientes test: estilo de apego adulto, cuestionario de aserción en la pareja y escala de estilo de resolución de conflictos en la pareja.

Las técnicas que se utilizaron fueron: la recopilación bibliográfica documental de la información recabada en libros, así como en internet y la encuesta para recabar información acerca de la comunicación asertiva que manejan las parejas.

4.5.2. Instrumentos

Los diferentes instrumentos que se emplearon en la investigación se los presenta a continuación dentro de una tabla resumen, en función de los métodos y técnicas a los cuales corresponden.

CUADRO 1

RESUMEN DE LOS MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

OBJETIVOS	MÉTODOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Estilos de Apego	Test Psicométrico	Cuestionario	(Brennan, Clark y Shaver, 1998: 59).
Estilos de comunicación	Test Psicométrico	Cuestionario	(Carrasco 2005)
Manejo de conflicto	Test Psicométrico	Escala	(Kurdek, 2004: 84).

4.6. Procedimiento o desarrollo de las variables

A continuación, se describe la ficha técnica de cada uno de los instrumentos que se emplearon en la presente investigación:

4.6.1. ESTILOS DE APEGO

Cuestionario de apego adulto

Autor: Brennan, Clark y Shaver (1998).

Objetivo del test: Mide el tipo de apego adulto

Técnica: Cuestionario.

Historia de creación y baremación: El cuestionario de apego adulto fue creado por Brennan, Clark y Shaver el año 1998 en EEUU con el fin de valorar el tipo de apego que desarrollaron las personas en sus primeros años de infancia.

El año 2007 Alonso, Balluerka y Shaver realizaron una adaptación del instrumento al idioma castellano (es la versión que se aplica en esta tesis). Esta prueba consta de 36 ítems y ofrece una medida de apego adulto a través de dos dimensiones:

1. Ansiedad: Miedo a ser rechazado o abandonado por la pareja.
2. Evitación: Grado en el cual una persona se puede sentir incómoda dependiendo de otros, o en escenarios de cercanía/intimidad.

Tomando ambas dimensiones como referencia, podremos clasificar la puntuación del participante dentro de una de las siguientes taxonomías de apego adulto:

- Seguro (baja ansiedad y baja evitación).
- Preocupado (alta ansiedad y baja evitación).
- Rechazante (baja ansiedad y alta evitación).
- Temeroso-Evitativo (alta ansiedad y alta evitación).

ANSIEDAD

EVITACIÓN ↓	SEGURO (-Anx; - Evitación)	PREOCUPADO (+Anx; -Evitación)
	RECHAZANTE (-Anx; +Evitación)	TEMEROSO (+Anx; +Evitación)

Estilos de apego en función de las dimensiones Ansiedad y evitación.

Confiabilidad y validez:

Fiabilidad: El instrumento tiene un coeficiente “alfa” de Cronbach de 0.87 para la escala Evitación, y de 0.85 para la escala Ansiedad. La fiabilidad test- re test fue medida tras un periodo de seis semanas, fue de un “alfa” de Cronbach de 0.86 para la sub escala Evitación, y de 0.83 para Ansiedad.

Validez: Un análisis factorial común seguido por una rotación oblicua de los elementos del ECR generó dos grandes factores que representaban por sí solos el 34,6% de la varianza. El factor 1 (que representa el 18,9% de la varianza) es relativo a la dimensión Evitación, mientras que el factor 2 (que representa el 15,7% de la varianza) corresponde a la dimensión ansiedad.

Procedimiento de aplicación y calificación: La prueba puede ser aplicada de manera individual y colectiva. No tiene tiempo límite, pero se considera que 15 minutos es tiempo suficiente. Los 36 ítems deben ser respondidos empleando la siguiente escala:

1. Totalmente en desacuerdo
2. Bastante en desacuerdo
3. Un poco en desacuerdo
4. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
5. Un poco de acuerdo
6. Bastante de acuerdo
7. Totalmente de acuerdo

A continuación, se presentan los ítems correspondientes a las diferentes sub escalas:

Evitación	Ítems +	1,5,7,9,11,13,17,21,23
	Ítems -	3,15,19,25,27,29,31,33,35
Ansiedad	Ítems +	2,4,6,8,10,12,14,16,18,20,24,26,28,30,32,34,36
	Ítems -	22

A la hora de hacer la corrección de la prueba, primero habrá que sumar las puntuaciones para cada una de las sub escalas, y posteriormente dividir las entre 2. Señalar que como la prueba contiene ítems inversos, éstos habrán de ser recodificados antes de efectuar la suma. Tanto en el caso de la dimensión Ansiedad, como en el caso de la dimensión Evitación, la puntuación final estará en una horquilla comprendida entre 1 (baja ansiedad/evitación) y 7 (alta ansiedad/evitación), donde 4 sería el punto de corte. Por lo tanto, los puntajes altos (a partir de cuatro) en cada factor corresponderán a la presencia de un apego inseguro. Por ejemplo: si un participante obtiene un promedio de 3.7 en la escala ansiedad, y un promedio de 3.8 en la escala evitación, diremos que tiene un nivel bajo en ambas dimensiones, y entraría dentro del cuadrante de apego seguro.

4.6.2. ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Autor: Carrasco (2005)

Objetivo del test: evaluar los estilos de comunicación

Técnica: Cuestionario.

Historia de creación y baremación: El cuestionario de Estilos de Comunicación en la pareja fue creado por María José Carrasco en el año 2005, en España. Este cuestionario también llamado de aserción, fue adaptado en el Perú por Reyes (2014) e implicó cambiar el término “cónyuge” por “pareja”, para no limitar la investigación a un grupo menor. Los valores de fiabilidad de las cinco sub escalas del ASPA-Forma A: Aserción: 0.83, Agresión: 0.77, Sumisión: 0.71 y Agresión pasiva: 0.84. De la forma B: Aserción: 0.83, Agresión: 0.79, Sumisión: 0.73 y Agresión-pasiva: 0.84.

Fiabilidad y validez

En cuanto a la fiabilidad y validez del instrumento con la población de estudio, los resultados demostraron que la consistencia interna global de la escala (40 ítems) en la muestra estudiada es de 91 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad, de manera similar ocurre con todas las dimensiones de la escala. Estrategia global = 91; Aserción = 894, Agresión = 87, Sumisión = 74 y Agresión pasiva = 84. Respecto a la validez de constructo, se analizó por el método de análisis de sub test – test, la cual demostró que los coeficientes de correlación Producto Momento de Pearson (r) son significativos, Aserción 635, Agresión 785, Sumisión 755 y Agresión pasiva 809. Estos resultados confirman que el cuestionario presenta validez de constructo.

Cuadro 2

ESTIMACIONES DE CONSISTENCIA INTERNA DEL CUESTIONARIO

Dimensiones	Nº de ítems	Alpha
Estrategia global	40	,912
Aserción	10	,894
Agresión	10	,870
Sumisión	10	,740
Agresión pasiva	10	,841

Validez de constructo del cuestionario

En la tabla 2 se presenta los resultados de la validez de constructo por el método de análisis de sub test – test. Como se observa, los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que el cuestionario presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada una de las dimensiones y el constructo en su globalidad son altos, además de ser altamente significativos; estos datos evidencian la existencia de validez de constructo del instrumento.

Procedimiento de aplicación y calificación:

La escala puede ser aplicada de manera grupal o individual. Se sugiere un tiempo de 20 a 30 minutos como tiempo suficiente para dar respuesta a las 40 preguntas que compone el test.

Para cada elemento indica la frecuencia con la que tiende a comportarse de la forma descrita, mediante una escala de seis puntos: casi nunca (1 punto), raramente (2 puntos), ocasionalmente (3 puntos), con frecuencia (4 puntos), generalmente (5 puntos), casi siempre (6 puntos).

Escala

La escala esta formulada según la escala de Likert, con 6 opciones que van desde casi nunca con un valor de uno (1) a casi siempre con un valor de seis (6).

La sumatoria está referida a la Escala general de 10 a 60 puntos. A mayor puntaje mayor incremento en el patrón de conducta de estilo de comunicación, donde 10 = mínima y 60= máxima.

A continuación, se presentan los ítems correspondientes a las diferentes sub escalas:

Aserción	1-21-22-26-28-33-35-39-40
Sumisión	2-16-27-32-36
Agresión	8-13-25-29-30-31
Agresión pasiva	3-4-5-6-7-9-10-11-12-14-15-17-18-19-20-23-24-34-37-38

4.6.3. MANEJO DE CONFLICTO

Escala de resolución de conflictos en la pareja. Conflict Resolution Style Inventory (CRSI).

Autor: Kurdek, L. A.

Objetivo del test: Mide los estilos de resolución de conflictos en la pareja.

Técnica: Escala

Historia de creación y baremación: Esta prueba fue creada por Kurdek, L. A. el año 1994. Evalúa cuatro estilos de resolución de conflictos que las parejas pueden utilizar en menor o mayor medida a la hora de afrontar los desacuerdos:

Negociación y compromiso: se evalúa, a través de 5 ítems, el grado en que la pareja hace uso de estrategias de negociación en la resolución de sus disputas como por ejemplo "sentarnos y hablar nuestras diferencias de manera constructiva" o "negociar y comprometerse".

Agresión: agrupa 5 ítems referidos a la utilización de ataques personales y la pérdida de control durante las discusiones, a través de reactivos tales como "explotar y perder el control" o "insultar y lanzarse indirectas".

Evitación: esta dimensión evalúa el uso de estrategias basadas en la negativa a discutir y en el alejamiento interpersonal que tiene como consecuencia dejar sin resolver el problema. Incluye estrategias como "no hablarnos durante un tiempo" o "pasar del otro y desconectarse".

Sumisión: evalúa la medida en que el progenitor cede ante las opiniones y deseos de los demás sin defender la posición propia. Se compone de 5 ítems (ej. "ser demasiado obediente" o "poner poco esfuerzo en defender mi forma de hacer las cosas").

Fue aplicada en diferentes países de habla anglosajona y latina.

El test tiene 4 dimensiones: Negociación y compromiso, agresión, evitación, sumisión.

Escala

Cada ítem y cada estrategia es evaluada según la escala de Likert, con 5 opciones: casi nunca, rara vez, a veces, a menudo y casi siempre.

No existe un puntaje global, cada estrategia se mide por separado.

Confiabilidad y validez: El análisis de fiabilidad del instrumento realizado a partir de la muestra de progenitores participantes en este estudio reveló un valor $\alpha = .51$. CRSI permite conocer la frecuencia con que la pareja utiliza los siguientes cuatro estilos de resolución de conflictos. En lo que respecta a las propiedades psicométricas, los α de Cronbach de las distintas subescalas fueron, para los participantes y para sus parejas: Negociación y compromiso $\alpha = .76$ y $.75$; Agresión $\alpha = .71$ y $.70$; Evitación $\alpha = .77$ y $.71$ y Sumisión $\alpha = .63$ y $.63$.

Procedimiento de aplicación y calificación: Se trata de una escala tipo Likert compuesta por 20 ítems con 5 opciones de respuesta (1=nunca o casi nunca a 5=casi siempre) con estructura lineal, de manera que altas puntuaciones en cada sub escala son indicativas de que la pareja utiliza con mayor frecuencia dicha estrategia de resolución de conflictos. Los sujetos completan dos sets de ítems. En el primero de ellos informan de la frecuencia con la que ellos mismos hacen uso de cada uno de los cuatro estilos de resolución de conflictos que valora la escala, a partir de cuatro indicadores por estilo, a la hora de afrontar un desacuerdo con sus parejas. Además, los sujetos utilizan un set de ítems paralelo para informar de la frecuencia con la que sus parejas hacen uso de los mismos cuatro estilos de resolución de conflictos. Este instrumento requiere unos 10 minutos para su cumplimentación y se aplica de forma auto-administrada.

Para obtener la puntuación se toma en cuenta los mayores puntajes que recaen en las diferentes opciones que da la escala de Likert, de acuerdo a las dimensiones que tiene la escala se puntúan los ítems seleccionados, de acuerdo al siguiente orden:

Negociación y compromiso	ítems 2, 3, 8, 12 y 17
Evitación	ítems 4, 5, 6, 9, 13 y 18
Agresión	ítems 1, 7, 14 y 16
Sumisión	ítems 10, 11, 15, 19 y 20

4.7. PROCEDIMIENTO

El procedimiento para lograr la investigación se desarrolló en seis fases las cuales se especifican con detalle a continuación:

Primera fase: Revisión bibliográfica.

En esta fase de la investigación se realizó la recopilación, revisión y actualización de contenidos bibliográficos, sobre estilos de apego, estilos de comunicación y manejo de conflicto, y demás conceptos que ayuden a fundamentar la investigación. Además, se consultó investigaciones realizadas tanto en el exterior como dentro de nuestro territorio y a nivel regional, que hubieran abordando similares variables de estudio y que ayudarán en la interpretación de resultados.

Segunda fase: Selección de instrumentos.

Se realizó la selección de los instrumentos que fueron aplicados a los estudiantes universitarios que están en relación de pareja, que pertenecen a la UAJMS de la ciudad de Tarija, para recolectar la información necesaria sobre las tres variables propuestas, encontrándose adecuado utilizar los test Estilo de Apego de Brennan y otros, la escala de estilos de resolución de conflictos en la pareja CRSI de Kurdek y el cuestionario de estilos de comunicación de Carrasco.

Tercera fase: Prueba piloto.

La prueba piloto tuvo como fin, conocer de manera práctica diferentes aspectos que coadyuven a la toma de los test, como, por ejemplo: el tiempo que demanda responder todos los ítems de cada test; la forma de aplicación, ya que debido a la pandemia se tuvo que realizar la toma del test de manera virtual; también permitió conocer si los reactivos resultan entendibles para las personas encuestadas, especialmente por el uso de términos poco conocidos. Así también permitió identificar si los instrumentos responden a los objetivos planteados en la investigación.

Cuarta fase: Recojo de información

En esta fase se aplicaron los instrumentos seleccionados, aplicado a los estudiantes que están en relación de pareja; de acuerdo al muestreo no probabilístico, se eligió la cantidad necesaria de sujetos de cada facultad; para poder lograr este cometido, se contó con el apoyo de las autoridades universitarias que facilitaron el trabajo, institución a la que se presentó una carta de solicitud, a través de la cual se obtuvo el permiso para realizar la investigación, habiendo sido aprobada y apoyada mediante la secretaría de la misma se obtuvo la información necesaria sobre el número de estudiantes con los que cuenta cada una de las 9 Facultades, de esta manera se procedió a contactarse con aquellos que cumplían los criterios de selección y accedieron a llenar el cuestionario enviado de manera virtual a través del cuestionario Google.

Quinta fase: Procesamiento de los datos.

El proceso de análisis de datos consistió en el análisis cuantitativo y cualitativo de la información presentada, basado en los objetivos planteados, tanto objetivo general como específicos. Los resultados fueron obtenidos por el formulario Google presenta los resultados en Excel, posteriormente se exportó los datos al programa SPSS (Sistema de Software Estadístico), permitiendo la elaboración de cuadros y gráficos donde se plasmaron los datos expresados en frecuencias y porcentajes, luego se procedió a realizar un análisis cualitativo de los mismos, obteniendo conclusiones refrendadas de acuerdo a los resultados adquiridos.

Sexta fase: Elaboración del informe final.

En la fase final, se procedió a la redacción, preparación y presentación del trabajo de investigación. Una vez culminado será entregado al docente guía de la materia, encargado de evaluar dicho trabajo con todas las correcciones correspondientes, para la posterior exposición y la defensa.

4.8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	GESTIÓN 2020		GESTIÓN 2021									GESTIÓN 2022		
	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	MAR	ABR	MAY
Revisión Bibliográfica	X	X												
Prueba Piloto				X										
Selección de los Instrumentos	X	X												
Selección de la Muestra			X											
Recojo de la Información					X	X								
Procesamiento de la Información						X	X							
Redacción del Informe Final								X	X	X	X	X	X	X

CAPÍTULO V
ANÁLISIS E
INTERPRETACIÓN DE
RESULTADOS

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente acápite se presentan todos los datos obtenidos a través del proceso de recolección de información. Se exponen los datos sociodemográficos y los resultados en el orden de los objetivos planteados y según los instrumentos seleccionados para este efecto. En cada objetivo se presentan los datos a través de cuadros y, posteriormente, se realiza la interpretación respectiva de la información basándonos en los diferentes autores.

5.1. Datos sociodemográficos

CUADRO 3

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS - SEXO

Sexo	Fr	%
Masculino	50	45 %
Femenino	62	55 %
Total	112	100 %

En el cuadro N° 3 se puede observar que se tomó en cuenta como muestra poblacional a 112 jóvenes universitarios, que cumplían los criterios de selección de la investigación, donde el 45% corresponde al sexo femenino y el 55% al sexo masculino.

CUADRO 4

EDAD

Rango de Edad	Fr	%
a) 18 a 20	44	40%
b) 21 a 23	34	30%
c) 24 a 25	34	30%
Total	112	100%

En el cuadro N° 4 se aprecian los rangos de edad comprendido entre los 18 a 20 años, conformando el 40%, en el rango de 21 a 23 años con el 30% y 24 a 25 años con 31%.

CUADRO 5

TIEMPO DE RELACIÓN AMOROSA

Rango de tiempo de relación	Fr	%
3 meses a 6 meses	48	43
6 meses a 1 año	26	23
1 a 2 años	22	20
Más de 2 años	16	14
Total	112	100%

En el cuadro N° 5 se observan los datos referidos al tiempo en el que los estudiantes están en relación amorosa con sus parejas, encontramos que el mayor porcentaje se encuentra en el rango de 3 a 6 meses.

CUADRO 6

CUADRO DE FACULTADES

Facultades	Fr.	%
Ciencias Agrícolas y Forestales	12	11
Ciencias de Enfermería	12	11
Ciencias Económicas y Financieras	13	11
Ciencias Jurídicas y Políticas	13	11
Ciencias Químico Farmacéuticas y Bioquímicas	12	11
Ciencias y Tecnología	13	11
Humanidades	12	11
Medicina	12	11
Odontología	13	11
Total	112	100

En el cuadro N° 6 se observan los datos referidos a la cantidad de estudiantes por cada una de las nueve facultades de la UAJMS.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a través de los test aplicados, debidamente expresados de cuadros y/o gráficos, así como también el respectivo análisis cualitativo de acuerdo a los Objetivos Específicos propuestos en la presente investigación:

5.2. PRIMER OBJETIVO

El Primer Objetivo dice: **Identificar los estilos de apego que se presentan con mayor frecuencia en los jóvenes entre 18 a 25 de la UAJMS, durante su relación de pareja.** Para dar respuesta a este objetivo y realizar un mejor análisis, se presenta la información ordenada en frecuencias y porcentajes, detallado en cada reactivo del test.

A continuación, se presentan los datos obtenidos relacionados con la variable Estilos de Apego, utilizándose para tal efecto el Cuestionario de Apego Adulto, de Brennan, Clark y Shaver (1998).

CUADRO 7

ESTILOS DE APEGO

ESTILOS DE APEGO	Fr	%
Seguro	24	21
Preocupado	24	21
Rechazante	34	31
Temeroso	30	27
Total	112	100

Según la teoría recabada sobre los estilos de apego, encontramos una gran relación entre las experiencias vividas en la primera infancia y la forma de relacionarse en la edad adulta. Fueron pioneras en este campo las investigaciones iniciadas por Hazan, 1987, aplicadas al amor de pareja, quienes sostuvieron que el comportamiento del adulto en relaciones cercanas está moldeado por representaciones mentales, cuyos orígenes se encuentran en las relaciones del niño con sus cuidadores primarios.

Los estudiantes de la muestra presentan una distribución relativamente equilibrada entre los distintos estilos de apego con un predominio en el **apego rechazante** con el 31%.

En relación al estilo de apego rechazante, encontramos que está caracterizado por sujetos que buscan intimar con otros, pero temen ser rechazados o desvalorizados, anticipando así situaciones adversas en su relación de pareja, lo que motiva episodios de celos, desconfianza e irritabilidad, prefiriendo así mantener una conducta y actitud rechazante hacia ésta, utilizando este comportamiento de dureza como mecanismo de defensa, por lo tanto se puede evidenciar que este tipo de apego desfavorece la relación de pareja.

Se puede considerar a la pareja como una forma de relación interpersonal, ello supone interacciones donde se pueden dar dependencias y maneras de convivencia, períodos de cercanía y de alejamiento; así también, a partir del compromiso y su mantenimiento (Matos, Estilos de apego en la relación de pareja y niveles del bienestar psicológico en estudiantes, 2017)

De acuerdo a los porcentajes, en segundo lugar están los estudiantes universitarios que tienen un estilo de **apego temeroso** en la relación con su pareja, obteniendo el 27%, encontrando que dicho estilo se caracteriza por el deseo de intimar con otros, pero desconfían de los demás, por lo que al involucrarse sentimentalmente son muy dependientes y temen ser rechazados, y como no otorgan importancia a la realización personal, ni a la autoconfianza, llegan a un comportamiento ansioso que les hace perder la intimidad con otros. Defensivamente, desvalorizan la importancia de los vínculos afectivos. El temeroso-evitante sólo alberga esquemas positivos para sí mismo, pero negativos hacia la pareja, por lo cual manifiesta una buena autoestima, pero una disposición negativa hacía los demás, con el fin de prevenirse de las desilusiones y relaciones mal logradas, prefieren mantenerse independientes e invulnerables evitando las relaciones íntimas. (Montes, 2014)

Hansen y Shaver, revisaron la evidencia de continuidad de los estilos de apego durante la niñez, mediante un estudio de autorreporte sobre las relaciones que sostenía con sus padres (historial de apego), *“la experiencia que había tenido en sus relaciones amorosas (estilos de relación) y por sus actitudes hacia las relaciones amorosas (modelos de trabajo); los resultados demostraron las semejanzas entre el historial de apego y los lazos amorosos adultos: la frecuencia relativa del estilo de apego en la edad adulta fue más o menos equivalente a la*

encontrada en la niñez; el estilo de apego predijo diferencias reales en la forma en que los individuos experimentaron las relaciones amorosas, y su estilo de apego era congruente con sus modelos mentales e historial de apego”. (Matos, Estilos de apego en la relación de pareja y niveles del bienestar psicológico en estudiantes, 2017)

De acuerdo a los resultados encontramos que el 21% se ubicó en un estilo de **apego seguro**, dato sugestivo ya que este tipo de apego se asocia con relaciones confiadas y positivas, una mayor autonomía, mejor selección de la pareja y mejor establecimiento del vínculo, todos estos aspectos de alguna forma nos hacen ver que sería el que garantizaría un tipo de relaciones amorosas más maduras y equilibradas entre los estudiantes universitarios, de la que lamentablemente muy pocas parejas gozan.

Al efectuar el cruce de variables entre **los tipos de apego, según el sexo de los universitarios**, se obtienen los siguientes resultados:

CUADRO 8
ESTILOS DE APEGO EN RELACIÓN AL SEXO

ESTILOS DE APEGO	SEXO				TOTAL	
	MASCULINO		FEMENINO		Fr.	%
	Fr.	%	Fr.	%		
Seguro	14	28	10	16	24	22
Preocupado	12	24	12	19	24	22
Rechazante	12	24	22	36	34	30
Temeroso	12	24	18	29	30	26
Total	50	100	62	100	112	100

Como se observa en el cuadro N°8, encontramos los puntajes dispersos tanto del sexo femenino como del masculino. Las mujeres universitarias presentan un 36% en el apego rechazante, mientras que los varones presentan mayores puntajes en apego seguro con el 28%.

Según la teoría estudiada, el estilo de apego en las relaciones de pareja viene determinado por la experiencia vivida en la niñez, sobre todo por la forma en que es percibida la contención

emocional que brindan al niño(a) especialmente los padres o cuidadores, posiblemente los resultados obtenidos con relación al sexo refleje de alguna manera la forma *sui generis* en que se mantiene vigente el machismo en nuestra sociedad, especialmente en la crianza diferenciada entre varones y mujeres, probablemente el que en los resultados se destaque en las mujeres un apego rechazante, esté manifestando en ellas posibles problemas de autoestima o traumas, una pobre propia valía y la idea de una baja probabilidad de ser amadas, ya que tal vez no se sintieron amadas en su niñez, generando una percepción negativa hacia ellas mismas y los demás, creyendo que su pareja pueda causarle algún daño o rechazarla, por lo que le dificulte confiar en él. “Evitan involucrarse emocionalmente bajo la idea de protegerse anticipadamente del rechazo de los demás”. (Marquez, 2009) Por lo tanto, el estilo de apego rechazante puede ser que beneficien o perjudiquen a las mujeres en sus relaciones amorosas - según la situación particular de cada una de ellas ya que en el caso de algunos hombres al sentirse rechazados se sienten más atraídos y deseosos de conseguir la atención de la mujer amada; a la vez la conducta de rechazo puede generar la ruptura de la relación amorosa, quedando las mujeres solas por sus dificultades relacionales.

Los resultados para el sexo masculino son bastante dispersos, destacándose el estilo de apego seguro con el 28%. En la relación de pareja, el individuo desarrolla un sistema de conductas cómodas, sensibles y confiadas en la intimidad, no necesitarán estar vigilantes, podrán entregarse y disfrutar, tendrán poca predisposición a mostrarse vulnerables, o manifestar miedo al abandono, estarán poco vigilantes de cualquier posible amenaza, por lo tanto, el tipo de apego seguro favorece la postura de dominio y control masculino dentro de la relación de pareja.

Los mayores puntajes entre hombres y mujeres son diferentes; mientras que las mujeres reflejan un apego mayormente rechazante, los varones se inclinan más a un apego seguro, situación que obviamente puede desfavorecer una sana relación amorosa, ya que las mujeres demuestran un sentido de hipervigilancia, que parecieran estar alerta, previniendo una posible situación negativa o de riesgo, ambiente que dificultaría lograr la confianza necesaria con su pareja, y por otro lado los varones que presentan un apego seguro posiblemente se sientan defraudados por dar su cariño con total entrega, y al no ser correspondidos del mismo modo puede desencadenar en una ruptura si es que la pareja no logra comunicarse adecuadamente y tener la capacidad de resolver el conflicto de manera madura.

Por otro lado, Wajda, (2004) citado por Daniel Cádiz V. Gerardo Odarce O, indica que: “El apego seguro se describe como un tipo de vínculo satisfactorio en el niño, distinguido por la cercanía emocional con el cuidador y una buena relación del pequeño ante el contexto inmediato, quien tolera tanto la proximidad como distancia de la figura significativa, característica que le permite explorar el mundo con la seguridad que el cuidador lo protegerá ante las adversidades del entorno, vínculo que facilita un contexto gratificante para el desarrollo psíquico, propiciando una conducta indagatoria del medio” (Odarce, 2012).

Por otro lado, el estilo de apego temeroso también está presente en la muestra. El temeroso-avoidante sólo alberga esquemas positivos para sí mismo, pero negativos hacia la pareja, por lo cual manifiesta una buena autoestima, pero una disposición negativa hacia los demás, con el fin de prevenirse de las desilusiones y relaciones mal logradas, prefieren mantenerse independientes e invulnerables evitando las relaciones íntimas. (Marquez, 2009) En algunas ocasiones malas experiencias anteriores llevan a asumir ciertas posiciones ante la nueva pareja, demostrando temor de ser heridos nuevamente, por lo que algunos hombres presentan este tipo de apego no sano hacia su pareja, que puede desencadenar en escenas de celos o control desmedido por temor a que lo dejen de amar.

CUADRO 9
ESTILOS DE APEGO EN RELACIÓN A LA EDAD

ESTILOS DE APEGO	Edad						Total	
	a) 18 a 20		b) 21 a 23		c) 24 a 25			
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Seguro	7	16	1	3	16	47	24	21
Preocupado	3	7	10	29	11	32	24	21
Rechazante	9	20	21	62	4	12	34	31
Temeroso	25	57	2	6	3	9	30	27
Total	44	100	34	100	34	100	112	100

En el cuadro N° 9 se observa que el 57% de los estudiantes comprendidos entre las edades de 18 a 20 años puntúan más alto en *apego temeroso*; el 62% de los estudiantes de 21 a 23 años presentan un *apego rechazante*, mientras que el 47% de los estudiantes comprendidos entre las edades de 24 a 25 años de edad indican un *apego seguro*.

Analizando el presente cuadro, podemos deducir que a mayor edad las personas desarrollan una mayor estabilidad emocional y por consiguiente un estilo de apego seguro.

En la población estudiada más joven encontramos que mayormente presentan un *apego temeroso* en sus relaciones amorosas, que podría estar relacionado a la edad, tal como lo explica la psicóloga española Eli Soler, quien indica que puede ser porque típicamente, las personas adolescentes tienen relaciones más cortas porque la adolescencia es una etapa en que se buscan instintivamente muchas experiencias diferentes y se prueban muchas cosas diferentes. Se trata de descubrir quién es uno, qué valora y qué quiere conseguir en la vida". (Soler, 2021).

Considerando que en este rango de edad, de 18 a 20 años, muchos adolescentes inician sus estudios universitarios, adentrándose en un mundo nuevo por descubrir, muy diferente al colegial al que estaban acostumbrados, además de la nueva libertad por su estatus de estudiante universitario, conseguida dentro de sus hogares e incluso para muchos estudiantes que vienen de provincia o de otros departamentos, significa la independencia y tener que aprender a vivir solos, para muchos también es el inicio de relaciones amorosas y nuevas experiencias, las mismas pueden generar temor por impericia.

La población comprendida entre 21 a 23 años, manifiestan un *apego rechazante* en sus relaciones amorosas, caracterizándose por ser excesivamente autosuficientes, demuestran independencia emocional, posiblemente por las experiencias negativas de su niñez y pasado amoroso se muestran desconfiados, fríos, competitivos, distanciados de los demás. Este rango de edad donde más se manifiesta el estilo de apego rechazante posiblemente sea debido a que los estudiantes universitarios a esta edad ya llevan varios años en los que han experimentado con una o varias parejas, pueden haber sufrido decepciones y desengaños, lo que haya hecho aflorar este estilo de apego auto protector en sus relaciones amorosas.

En tal sentido, debemos tomar en cuenta que: El desarrollo y crecimiento del individuo hace que los vínculos y figuras de apego cambien. Hazan y Zeifman afirman que la función del apego

en la adultez sigue consistiendo en proporcionar apoyo y seguridad. Sin embargo, Weiss añade que esa seguridad se otorga “potenciando las capacidades de la propia persona para superar las situaciones que supongan un reto para su seguridad”, en lugar de protegiendo. La figura de apego suele ser la pareja, y los padres o la familia nuclear pasan a tener una posición secundaria (Buendía, s.f.).

En el rango de 24 a 25 años de edad se destaca el estilo de *apego seguro*, este resultado corresponde con la teoría que indica que con el pasar de los años las personas van madurando y “ajustando” sus emociones y afectos de manera más adecuada, ya que tal como lo explica López:

“El apego no es inmutable ni se mantiene en la misma medida en todas las personas a medida que el desarrollo progresa. Además, el comportamiento de todo individuo en una relación se ve mediado por la conducta del otro. Las relaciones de amistad, laborales y de pareja también influyen en el tipo de apego y el rol que se mantienen con las nuevas figuras de apego (López, 2009).

Con el transcurso de los años las personas van madurando y las relaciones amorosas también, así lo reflejan los resultados obtenidos, es indudable que a mayor edad el estilo de apego seguro se hace más evidente, posiblemente se deba a una mejor manera de relacionarse con la pareja, ya no desde una postura de carencia o necesidad, sino de manera equilibrada y empoderada. A la vez, en este rango de edad los estudiantes universitarios ya están culminando sus estudios y los proyectos de vida se van direccionando hacia relaciones amorosas más estables y con proyectos de vida en común.

Tal como lo manifiesta Joaquín Márquez, cuando se referían a patrones de apego seguro: aseveraba que este tipo de personas tienen facilidad para conseguir la cercanía con los demás, no les incomoda depender de otros ni que dependan de ellos, y finalmente tampoco manifiestan preocupación por el abandono o el establecimiento de la cercanía por parte de la pareja. (Marquez, 2009).

En relación al estilo de apego rechazante, Iglesias, señala que este estilo de apego está relacionado a la figura paternal o cuidador que no fue capaz de suplir las necesidades

emocionales del niño, padres ausentes, maltratadores, indiferentes, posiblemente también hubieran rechazado a su hijo, en suma, que no supieron dar la suficiente contención emocional al niño, lo que posiblemente haya creado un ser indiferente, independiente y/o aislado, aspecto que perjudica las relaciones de pareja de manera inequívoca. Suelen ser personas desconfiadas y distantes, que se hacen pasar por personas duras y distantes (para no ser nuevamente rechazadas o abandonadas) se muestran con una falsa autonomía defensiva. Expresan miedo a la intimidad, dificultad para establecer relaciones que dificultan las manifestaciones afectivas con su pareja. Por lo expuesto se puede concluir que las personas que tienen un estilo de apego rechazante no serán buenas parejas y puede ser que la relación termine o de persistir haga mucho daño a su pareja, antes de llegar a una ruptura de la relación.

El estilo de apego ha sido ampliamente estudiado por Bowlby, citado por Olga Barroso, explicó que todas estas capacidades emocionales que vamos a poner en juego en las relaciones interpersonales afectivas, especialmente en las relaciones de pareja, desde la capacidad de identificar y diferenciar las emociones como la capacidad de regularlas hasta la más compleja de todas; la empatía, se desarrollan y aprenden, no nacemos con ellas. Y se adquieren precisamente en la relación interpersonal con nuestras figuras de cuidado, se adquieren en el proceso mediante el cual se construye el vínculo de apego con estas figuras de apego. Sin estas capacidades la posibilidad de establecer relaciones afectivas sanas, equilibradas y satisfactorias se verá seriamente mermada (Barroso, 2014).

CUADRO 10
ESTILOS DE APEGO EN RELACIÓN A LAS FACULTADES

ESTILOS DE APEGO	FACULTADES																		TOTAL	
	Ciencias Agrícolas y forestales		Ciencias de Enfermería		Ciencias Económicas y Financieras		Ciencias Jurídicas y Políticas		Ciencias Químico Farmacéuticas y Bioquímicas		Ciencias y Tecnología		Humanidades		Medicina		Odontología			
	Fr	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Seguro	3	25	1	8	3	23	2	15	5	42	2	15	3	25	2	17	3	23	24	21
Preocupado	3	25	4	33	0	0	2	15	1	8	4	31	5	42	2	17	3	23	24	21
Rechazante	2	17	3	25	6	46	5	39	4	33	3	23	3	25	5	41	3	23	34	31
Temeroso	4	33	4	33	4	31	4	31	2	17	4	31	1	8	3	25	4	31	30	27
Total	12	100	12	100	13	100	13	100	12	100	13	100	12	100	12	100	13	100	112	100

En el cuadro N° 10, se pueden observar los resultados que corresponden al cruce de variables: estilos de apego en relación a cada una de las Facultades de la UAJMS- Cercado, encontramos el mayor porcentaje en el estilo de *apego rechazante* presenta un porcentaje de 46% que recae en la Facultad de Ciencias Económicas y Financieras, un porcentaje también significativo de 41% recae en el estilo de *apego rechazante* en los estudiantes de la Facultad de Medicina.

Como así también presentan un puntaje del 42% el *estilo de apego seguro* en la Facultad de Ciencias Químico Farmacéuticas y Bioquímicas como así también un 42% en el estilo *preocupado* en la Facultad de Humanidades. En la Facultad de Humanidades encontramos mayores puntajes en el estilo de apego preocupado, que demuestra que tienen una buena percepción de los demás, pero una percepción negativa de sí mismos, probablemente demostrando inseguridad y baja autoestima, aspectos que no favorecerán en sus relaciones amorosas.

El apego seguro es el tipo de apego que favorece en una relación de pareja, sin embargo se puede identificar que este tipo de apego solo es característico en la Facultad de Ciencias Químico Farmacéuticas y Bioquímicas y no así en las otras facultades, por lo que las relaciones de pareja se podrán ver afectadas en los estudiantes de la UAJMS, considerándose que el estilo de apego seguro, que es el que demuestra mayor seguridad y autoestima, tal como lo expresa Márquez: "...tener un esquema positivo hacia sí mismo y hacia la pareja, se considera que tiene un sentido de valía personal, percibe una "capacidad de ser amado", así como la aceptación positiva general de los otros..." (Marquez, 2009) este estilo de apego es mayormente practicado por los estudiantes de Ciencias Químico Farmacéuticas y Bioquímicas, quienes debido a que estudian una carrera relacionada al área de salud es de esperar que tengan bien desarrollada la capacidad de relacionarse con los demás de manera segura y confiable, mientras que el estilo de apego mayormente compartido por los estudiantes universitarios, es el rechazante, el mismo revela un estilo de apego desfavorable para tener relaciones amorosas saludables, pues siguiendo los conceptos de Márquez: "...a este apego se les describe con problemas de autoestima y la idea de una baja probabilidad de ser amado, agravado por una percepción negativa sobre los demás (le rechazarán, o la pareja no es de fiar). Los temerosos evitan involucrarse emocionalmente bajo la idea de protegerse anticipadamente del rechazo de las demás" (Marquez, 2009).

5.3. SEGUNDO OBJETIVO

Para responder al Segundo Objetivo que dice: **Determinar los estilos de comunicación predominantes dentro de la relación de pareja**, se procedió a la aplicación del Cuestionario de Aserción de la pareja, cuyo autor es Carrasco, los datos se presentan en el siguiente cuadro:

CUADRO 11

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

COMUNICACIÓN	Fr	%
Agresión	46	41
Sumisión	47	42
Agresión Pasiva	13	12
Aserción	6	5
Total	112	100%

La comunicación es una habilidad humana por excelencia, constituyéndose en un factor de primera necesidad para entablar todo tipo de relación y más aún resulta muy necesario para el éxito en las relaciones amorosas, muchas veces la falta de habilidad comunicativa, los supuestos, los aspectos emocionales como la timidez o desvalorización propia dificultan el flujo adecuado de información, posiblemente en ocasiones llegando a provocar rupturas amorosas. La psicóloga Laura Ruiz Mitjana expone claramente las ventajas existentes en la comunicación dentro de una relación de pareja determina muchos otros aspectos de la misma: su bienestar mutuo, tipo de relación, grado de intimidad, tipo de convivencia, grado de satisfacción, etc. (Ruiz, 2018).

En el cuadro N° 11, se puede evidenciar que el 42% de estudiantes universitarios utilizan en su mayoría, el estilo de comunicación de **sumisión**. Se puede decir que la actitud por parte de los universitarios, de preferir una comunicación sumisa en el noviazgo, puede deberse a su incapacidad de dar a conocer sus pensamientos y emociones a la pareja, entre otras causas: a una baja autoestima, a la crianza recibida en el hogar, a la necesidad de ser amado y por lo tanto al miedo a la ruptura, es evidente que este tipo de comunicación desfavorece la relación de pareja. El deseo de mantener a su pareja es mayor a sentirse bien consigo mismo, por lo cual prefiere ceder y obedecer a enfrentar el hecho de perder.

Una persona es sumisa o inhibida cuando no defiende los derechos e intereses personales. Respeto a los demás, pero no se respeta a sí mismo. Permite que los demás le pisen y hace lo que le piden sin tener en cuenta sus sentimientos o pensamientos. Las opiniones y deseos de los demás prevalecen sobre los propios ya que se opta por no manifestarlos. Las consecuencias que tiene esta opción es la sumisión ante los deseos del otro y el sentimiento de frustración al no poder lograr los propios objetivos.

Por otro lado, impide que se avance en el grado de confianza de una relación al no darse a conocer. Inhibir sistemáticamente las opiniones, los deseos, las intenciones y la postura personal puede evitar problemas con los demás, pero acaba convirtiendo a quien se comporta así en un completo desconocido. En última instancia, la inhibición refuerza el temor desmesurado a no ser aceptado por los demás y a no creer en los derechos asertivos que todos tenemos. Entonces aparecen sentimientos de indefensión y la creencia de que «haga lo que haga, no cambiaré las cosas».

Estas personas suelen utilizar un volumen de voz bajo, huyen del contacto ocular y se sienten inseguros para saber qué hacer y decir.

Son personas «sacrificadas» que consideran que así evitan molestar u ofender a los demás. Creen que lo que sienten o piensan no importa. Suelen tener una creencia irracional sobre la importancia de ser querido y apreciado por todo el mundo. Las consecuencias de adoptar esta conducta son la pérdida de autoestima, pérdida del aprecio de los demás y la falta de respeto de los demás. (Ortuño R. , 2018)

En segundo lugar, el 39% de los estudiantes puntuaron en el estilo de comunicación **agresiva**, de hecho, este tipo de comunicación no es buena para la relación amorosa, ya que demuestra una falta de respeto y de recursos propositivos en la forma de comunicarse con su pareja, posiblemente esto genera relaciones asimétricas, donde prime el temor y el dominio, en desmedro del más débil, generando relaciones insanas o como ahora las llaman “tóxicas”, que muchas veces llegan a episodios de maltrato en sus diferentes facetas en que se presenta la violencia interpersonal, aspecto que deteriora la relación.

El estilo de comunicación agresivo es la expresión directa de los sentimientos, preferencias y opiniones personales de una manera que incluye el uso explícito de formas coactivas para forzar

el acuerdo del otro como el castigo explícito (denigrar, insultar, agredir físicamente) y las amenazas directas (avisos de posibles castigos).

Posiblemente los universitarios tienden a presentar estilos de comunicación agresiva con sus parejas debido a la naturaleza de su juventud, a la vez, por los factores e influencias del medio en el que viven (familia, amistades y sociedad), también por los mensajes que reciben diariamente a través de los medios de comunicación y redes sociales en las que se predispone a las personas a ser agresivos, a la vez que, por su inexperiencia en el plano sentimental, predominan las emociones y su racionalidad se anula.

La comunicación agresiva es aquella que se emplea cuando alguien pretende llevar la razón por encima del resto de personas. El tono que se adopta es bastante agresivo y desagradable. El objetivo de la puesta en práctica de este tipo de comunicación es lograr imponer la opinión de una persona por encima de la de cualquier otra.

Así también la comunicación agresiva es una forma de defender una opinión o comentario a través de formas basadas en la ira, sin respetar a nadie y obviando los derechos de cualquier persona. Este tipo de comunicación la suelen utilizar personas con poca empatía, honestidad o respeto por los sentimientos ajenos (Peiro, 2021).

Los resultados obtenidos posiblemente estén influenciados por la cantidad de información y mensajes agresivos de dominio y sumisión con los que están “bombardeados” los estudiantes, información que llega a través de los medios de difusión masiva y por medios tecnológicos a través de la música, los juegos, las noticias, etc. Aspecto que se ve exacerbado por la convivencia familiar, que no siempre es de las mejores, en hogares donde lastimosamente no predomina la buena comunicación, ni las muestras de amor, ni el trato horizontal entre sus miembros, tal vez se está normalizando la violencia como algo con lo que hay que convivir. En las relaciones amorosas donde hay un agresivo debe haber un sumiso que entre en el juego del dominante y el dominado, existiendo parejas que ensamblan perfectamente en el rol que eligen vivir de manera consciente o inconsciente.

Resulta llamativo, el bajo porcentaje de *comunicación asertiva* que arrojan los datos, apenas llega a 6%, más aun, considerando el grado académico de los encuestados, que supondría un nivel comunicativo más elaborado y el desarrollo de mejores recursos lingüísticos, tanto en el

lenguaje oral, escrito o gestual, como en la conducta expresada hacia su pareja. Laura Ruiz Mitjana indica que “El estilo de comunicación más recomendado es la comunicación asertiva. Interactuar con los demás de forma asertiva genera mejores relaciones e interacciones sociales” (Ruiz, 2018).

CUADRO 12
COMUNICACIÓN EN RELACIÓN AL SEXO

COMUNICACIÓN	SEXO				TOTAL	
	MASCULINO		FEMENINO		Fr.	%
	Fr.	%	Fr.	%		
Agresión	11	22	35	56	46	41
Sumisión	26	52	21	34	47	42
Agresión Pasiva	7	14	6	10	13	12
Aserción	6	12	0	0	6	5
Total	50	100	62	100	112	100

Al realizar el cruce de variables entre los estilos de comunicación y el sexo de los estudiantes investigados, encontramos que existen diferencias sustanciales en el estilo de comunicación de acuerdo al género, pues los varones puntúan el 52% en el estilo de **comunicación sumiso**, mientras que las mujeres presentan un 56% en el estilo de **comunicación agresivo**, resultado que llama la atención, y a la vez refleja la realidad que vive la generación actual; ya que de manera cultural se ha manejado la idea del hombre agresivo y dominante y la mujer sumisa o dominada; pero la situación ha cambiado, estos resultados lo demuestran. Seguramente los acontecimientos a nivel mundial promoviendo la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres está provocando estos cambios en las relaciones interpersonales, el ingreso femenino al mundo laboral ha otorgado la independencia económica necesaria para no tener que vivir sometida a una relación desigual, los movimientos feministas y la respuesta conformista y pasiva que los varones han ido asumiendo, además de otros factores que merecen un estudio aparte, están generando este cambio importante también en las relaciones de pareja, donde vemos que la mujer asume una postura agresiva y decidida en la toma de decisiones, donde cada vez se va desdibujando más el ideal de la mujer de casarse y tener hijos al lado de su esposo, pareciera que hoy por hoy la mujer busca su realización personal, profesional y

financiera por su cuenta, busca en las relaciones amorosas ya no un futuro matrimonio “para toda la vida”, sino solamente pasarla bien en compañía de quien ellas eligen.

Si bien es claro que ninguno de los dos estilos en cuestión favorecen la buena comunicación en cualquier relación de pareja. Siguiendo con los aportes de M. Lucentini (2004), citado por Marina Rodríguez Blanco, dice: “Una comunicación abierta y racional facilitaría un vínculo de bienestar, como así también sería un recurso posibilitador la forma en que aprenden a comunicarse. De este modo resulta imprescindible la manera de tratar la toma de decisiones, afrontar conflictos y la solución conjunta de problemas” (Rodríguez, 2014, pág. 56).

Así también, lo expone E. Barreiro de Motta (2007), citado por Marina Rodríguez Blanco: la pareja es uno de los aspectos centrales en la vida del ser humano. Una vez que el ser humano llega al mundo, la comunicación resulta el factor más importante que determina el tipo de relaciones que va a tener con las personas más cercanas, para posteriormente instrumentarla en relaciones de otro tipo. La comunicación es la norma por la que dos personas se conocen, exploran y crean vínculos sólidos (Rodríguez, 2014, pág. 56).

Los universitarios varones, por su parte, presentaron puntajes correspondientes a un estilo de comunicación Sumiso, se caracteriza por la carencia de expresión directa y manifiesta de los pensamientos, sentimientos y opiniones personales, tendiendo a priorizar y someterse a la autoridad, intereses y opiniones del otro. (Gauna, 2020), respecto a los resultados encontrados consideramos el aporte de M. Lucentini (2004) citado por Marina Rodríguez Blanco, quien indica que entre los mecanismos que garantizan la constitución de la pareja, es fundamental que la misma pueda conseguir una adaptación. Entendiéndola como la capacidad de los miembros para lograr una adecuada interacción en un determinado ambiente. Sin que ello implique perder la propia identidad, facilite y potencie la estabilidad y la cohesión del yo, en la relación interpersonal con el otro (Rodríguez, 2014, pág. 57).

Datos que llaman la atención, posiblemente porque de manera tradicional se daba por hecho el aspecto contrario (mujer sumisa-hombre agresivo) situación que ya no está presente en nuestro medio, actualmente el escenario socio-cultural ha cambiado y las mujeres han ido empoderándose en su posición femenina y tal vez se hayan ido al otro extremo: el de la

agresividad y la confrontación de género. Por otro lado, los varones pareciera que han ido perdiendo su sitio de dominio y poder, por lo que han ido cediendo hasta llegar a una situación de sumisión y acatamiento a lo que imponga su pareja.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, se puede deducir que los hombres con un estilo de comunicación Sumiso, se estarían adaptando a las nuevas “reglas del juego” o formas de relación de género que están transformando la sociedad de manera global, posiblemente de esta manera se estarían favoreciendo las relaciones amorosas, que si bien por ahora no se trataría de una comunicación simétrica e igualitaria entre varones y mujeres, posiblemente con el transcurso del tiempo y transformaciones que se vayan dando a futuro sea otra la realidad.

En conclusión, estos resultados referidos a la comunicación en la relación de pareja, posiblemente se deban a los cambios ocurridos en los últimos años, al avance que ha ido teniendo la mujer en la vida cotidiana, al cambio de roles en el hogar y el empoderamiento de sí mismas, principalmente la inclusión de la mujer en el ámbito académico y laboral, que ha permitido grandes cambios en la figura antiguamente conocida de *mujer sumisa* que encarnaba la mujer, mostrando que actualmente las mujeres están transformando muchas actitudes y patrones preestablecidos, en la vida cotidiana y por ende en las relaciones amorosas.

CUADRO 13
COMUNICACIÓN EN RELACIÓN A LA EDAD

COMUNICACIÓN	EDAD						TOTAL	
	a) 18 a 20		b) 21 a 23		c) 24 a 25			
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Agresión	18	41	13	38	15	44	46	41
Sumisión	21	48	20	59	6	18	47	42
Agresión Pasiva	5	11	0	0	8	23	13	12
Aserción	0	0	1	3	5	15	6	5
Total	44	100	34	100	34	100	112	100

En el cuadro N° 13 referente al cruce de variables: comunicación-edad, encontramos los siguientes porcentajes más relevantes de acuerdo al rango de edad con referencia al estilo de comunicación: en el rango de 18 a 20 años de edad con el 48%, entre 21 a 23 años de edad el 59% presentan el estilo de comunicación *sumiso*; en el rango de 24 a 25 años de edad se encuentra que el 44% tienen una comunicación *agresiva*.

Los resultados expresados en el cuadro anterior demuestran que los estudiantes se inclinan en su mayoría por los estilos de comunicación de sumisión y/o de agresión, los más jóvenes, adoptan un estilo de sumisión para comunicarse, posiblemente se deba a la forma de relaciones asimétricas que actualmente se estilan entre las parejas, mientras que los de mayor rango de edad de 24 a 25 años, puntúan más alto en el estilo de comunicación agresivo; ambos estilos son polos opuestos en cuanto a sus características, mientras que unos se someten a la autoridad o poder de su pareja, incapaces de expresar sus opiniones o sentimientos, por otro lado están los que ejercen una especie de dominio o mayor poder dentro de la relación, tomando decisiones unilateralmente en cuestiones que competen a ambos, tal como lo expresa Carrasco (2013), citado por la autora de la investigación denominada “Relación entre los estilos de comunicación y satisfacción” (2020), la licenciada María Cielo Gauna, donde indica: El estilo de comunicación sumiso se caracteriza por la carencia de expresión directa y manifiesta de los pensamientos, sentimientos y opiniones personales, tendiendo a priorizar y someterse a la autoridad, intereses y opiniones del otro. Mientras que el estilo de comunicación agresivo se caracteriza por la expresión directa de los sentimientos, preferencias y opiniones personales de una manera que incluye el uso explícito de formas coactivas para forzar el acuerdo del otro como el castigo explícito (denigrar, insultar, agredir físicamente) y las amenazas directas (avisos de posibles castigos) (Gauna, 2020).

El estilo de comunicación asertivo es practicado solamente por el 15% de los estudiantes comprendidos entre 24 y 25 años y el 3% entre 21 y 23 años, no está presente en rangos de menor edad, advirtiéndose una gran diferencia con los anteriores estilos de comunicación, aspecto que llama la atención pues este tipo de comunicación es la más eficaz y madura, demostrando respeto por sus propias opiniones y las opiniones de su interlocutor, generando

mejores relaciones, entendimiento, favoreciendo seguridad y confianza en la pareja, tal como lo explica la psicóloga Laura Ruiz (Ruiz, 2018).

CUADRO 14

ESTILOS DE COMUNICACIÓN EN RELACIÓN A FACULTADES

ESTILOS DE COMUNI- CACIÓN	FACULTADES																			
	Ciencias Agrícolas y Forestales		Ciencias de Enferme- ría		Ciencias Económicas y Financieras		Ciencias Jurídicas y Políticas		Ciencias Químico Farmacé- uticas y Bioquími- cas		Ciencias y Tecnolo- gía		Humani- dades		Medici- na		Odonto- logía		TOTAL	
	Fr	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Agresión	3	25	5	42	5	38	9	69	5	42	4	31	5	42	4	33	6	46	46	41
Sumisión	6	50	6	50	5	38	2	15	2	17	7	54	5	42	8	67	6	46	47	42
Agr. Pas.	2	17	1	8	3	23	2	15	2	17	2	15	1	8	0	0	0	0	13	12
Aserción	1	8	0	0	0	0	0	0	3	24	0	0	1	8	0	0	1	8	6	5
Total	12	100	12	100	13	100	13	100	12	100	13	100	12	100	12	100	13	100	112	100

Respondiendo al cruce de variables correspondiente al estilo de comunicación y a las diferentes facultades de la UAJMS, se obtuvieron los siguientes datos: El *estilo de comunicación agresivo* con el 69% se presenta en la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas; el mismo considerando que el perfil del tipo de trabajo que luego desarrollarán estaría bastante acorde a la carrera de Abogacía, ya que van a tener que expresar sus alegatos de manera directa y firme en su vida profesional, situación que afectaría en sus relaciones de pareja a futuro, con el 67% en el *estilo de comunicación sumisión* está presente en la Facultad de Medicina; comparten este mismo estilo los estudiantes de Ciencias y Tecnología con el 54%. Sin embargo, resultan incoherentes los resultados que presentan en estas facultades al puntuar un estilo de comunicación sumisa que va en contra de su formación académica, siendo importante en estas profesiones más bien la toma de decisiones y capacidad asertiva en su comunicación, que influirá no solo en su vida amorosa sino también en su actividad laboral.

Es notorio el bajo porcentaje de estudiantes que indican utilizar el estilo de comunicación asertivo en sus relaciones de pareja, dato que llama mucho la atención, más aún al tratarse de jóvenes universitarios que se están formando para ejercer una profesión, ya que la comunicación

es parte importante del desempeño laboral y lleva a lograr conseguir un buen relacionamiento no solamente con la pareja o en el ámbito familiar, sino también con sus colegas y subalternos.

Resulta sugestiva la cantidad de estudiantes que manejan los estilos de comunicación agresivo y/o sumiso, no resultando favorable para el éxito en las relaciones amorosas, como lo refiere Hombrados “Las personas que utilizan este tipo de comunicación no se esfuerzan por conocer y entender el punto de vista de la persona con la que interactúan. Su objetivo en la comunicación es imponer el punto de vista por encima del de la propia persona, sin tener en cuenta la opinión de los demás” (Hombrados, s.f.).

5.4. TERCER OBJETIVO

Dando respuesta al Tercer Objetivo que indica: **Determinar el estilo de resolución de conflicto que utilizan los jóvenes universitarios que se encuentran en una relación de pareja**, luego de haber aplicado la Escala de Estilos de Resolución de Conflictos en la Pareja, a los estudiantes de la UAJMS, se presentan los datos obtenidos, expresados en el siguiente cuadro:

CUADRO 15
MANEJO DE CONFLICTOS

MANEJO DE CONFLICTOS	Fr	%
Agresión	3	3
Sumisión	62	55
Evitación	32	29
Negociación y compromiso	15	13
Total	112	100

El saber dar solución a los conflictos que pudieran surgir en la relación de pareja es muy importante; una relación puede generar mucha felicidad, pero también pueden surgir malos entendidos, discrepancias, diferencias de opinión o situaciones agraviantes que generen reacciones adversas, por ello el saber manejar los conflictos, saber negociar y llegar a

compromisos que beneficien a ambas partes es primordial para que la relación perdure de manera sana y adecuada; sin embargo encontramos que el estilo de resolución de conflictos que más tienden a utilizar los universitarios con el 55%, es el de **sumisión**, este es uno de los menos eficaces, en general consiste simplemente en someterse a la decisión o capricho del otro con tal de evitar confrontación o la ruptura de la relación, generalmente es adoptado por personas sumisas, dependientes y poco decididas, es como si cedieran su poder a la pareja.

Por otra parte, Kurdek (1994) citado por: Bonache, Ramírez-Santana y Gonzales, dice: “Este estilo se caracteriza principalmente por la actitud de obediencia y sometimiento a la pareja. En este estilo, el sumiso cede ante las opiniones y deseos del otro sin defender la posición propia. El individuo que se caracteriza por este estilo es demasiado obediente en la relación diádica, pone poco esfuerzo en defender su punto de vista, a la menor contrariedad cede su posición, o se bloquea negándose a seguir hablando. Por lo general es propio de personas inseguras, que le temen al conflicto y a sus consecuencias, prefieren ceder el control a la otra persona, antes de verse afectados por alguna sanción”. (Bonache, 2015)

El segundo estilo de manejo de conflictos con mayor porcentaje, es el de **evitación** con el 29%. La evitación como estrategia para la resolución de conflictos en los universitarios, es posible que se dé por su poca capacidad de enfrentar los problemas que en su vida acontecen como es el caso en las dificultades que puedan surgir en el noviazgo.

Sin embargo, hay veces en que los conflictos, al evitarlos, lejos de desaparecer crecen en tamaño e intensidad. Por el contrario, podría ser útil cuando el conflicto puede resolverse por sí solo y las consecuencias del mismo no son graves. También será útil cuando la situación se hace muy tensa y haya peligro de que lo se exprese o de que el otro exprese ideas que en realidad no piensa, motivado por el momento de acalorada discusión y poco control de sus impulsos.

Finalmente, las situaciones conflictivas o problemáticas van a surgir en cualquier interacción humana, y no es algo de extrañarse, ya que al unirse en una relación amorosa dos seres con sus propias complejidades, traumas, deseos e intereses, no siempre van a convenir en todo con el otro, al respecto la psicóloga Rosario Linares, dice: “El conflicto, en definitiva, es parte de nuestra naturaleza paradójica. Y esto no es necesariamente negativo, todo lo contrario: nos

puede servir para descubrir cosas de nosotros mismos, conocernos, resolver situaciones difíciles y desarrollar nuevas alternativas en nuestros modos habituales de relacionarnos” (Linares, 2021). Por lo que consideramos que, recurrir a un estilo sumiso, evitativo o agresivo, lejos de resolver conflictos y aportar positivamente a la relación de pareja la puede destruir o pervertir a tal grado que se lleguen a desarrollar relaciones tóxicas que dañen a sus integrantes, llevándolos a situaciones de servilismo y/o sometimiento, a reacciones violentas o agresivas muy negativas.

El saber resolver conflictos tiene mucho que ver con la autoestima, las capacidades de comunicación y negociación bien desarrolladas, donde prime el respeto mutuo además del amor, según los resultados encontramos que al respecto solamente el 13% de los estudiantes investigados adoptan ese estilo en la resolución de conflictos que es considerado el más adecuado, o sea el estilo de negociación y compromiso.

CUADRO 16

MANEJO DE CONFLICTOS EN RELACIÓN AL SEXO

MANEJO DE CONFLICTOS	SEXO				TOTAL	
	MASCULINO		FEMENINO			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Agresión	0	0	3	5	3	3
Sumisión	20	40	42	68	62	55
Evitación	20	40	12	19	32	29
Negociación y compromiso	10	20	5	8	15	13
Total	50	100	62	100	112	100

En el cuadro N° 16 se evidencia que las mujeres tuvieron mayor incidencia, con el 68% en la resolución de conflicto por *sumisión*, si bien en ambos sexos predomina este tipo de resolución de conflictos, en los varones se da una tendencia de 40% por *sumisión* y 40 % en el estilo de resolución de conflictos por *evitación*. En ambos casos al no tener un adecuado recurso para resolver sus conflictos posiblemente perjudican sus relaciones amorosas y las mismas no sean adecuadas ni satisfactorias, el único beneficio que pudiera surgir es el de evitarse una

confrontación con el otro y de esta manera continuar con la relación, aceptando las decisiones y resoluciones que emanen de manera unilateral, anulando la propia opinión.

Las relaciones de sumisión en la pareja pueden catalogarse como todas aquellas en las que un miembro de la pareja cede ante las peticiones del otro y le concede máxima obediencia.

Tradicionalmente, se consideraba que eran las mujeres quienes vivían mayormente estas relaciones de sumisión, pero hoy día se sabe que este límite entre los géneros se ha borrado un poco e igual existen de relaciones de sumisión en la pareja en las cuales el hombre es quien asume el papel de sumiso (Farias, 2021).

En un estudio realizado en Lima-Perú con respecto a Estilos de amor y tácticas de resolución de Conflictos en jóvenes universitarios de Lima metropolitana, la autora indica: Estudiar las tácticas de resolución de conflictos en las relaciones de pareja de jóvenes universitarios es de gran importancia debido a que en una situación problemática existe mayor probabilidad de que surjan actos de violencia, como lo explica O'Leary (citado por Rubio et al., 2015) en sus investigaciones, durante el rango de 20 a 25 años aproximadamente la relación de pareja está en plena maduración de habilidades de negociación frente a situaciones problemáticas. Por lo tanto, conocer e identificar qué actitud es inadecuada en situaciones de conflicto facilitara a la reflexión de emplear herramientas metodológicas que no permita la posibilidad de llegar a actos violentos. Con la finalidad que se constituyan parejas más duraderas e independientes en su desempeño de actividades cotidianas (Llauce Palomino, 2021, pág. 28).

En una relación es necesario el equilibrio entre esas dos fuerzas distintas que son los dos miembros de la pareja. Un equilibrio que se traduce en espacio propio, toma de decisiones conjuntas y, sobre todo, respeto. Tampoco nos olvidamos del amor, o del exceso de amor, cuando tanto mujeres como hombres terminan sometidos a sus parejas (Sánchez L. , 2020).

Por supuesto, este tipo de relaciones en las que no existe un equilibrio, se pueden catalogar como tóxicas, ya que la mayoría de las acciones y decisiones se dan en torno a un sujeto, mientras el otro queda anulado y permanece en silencio. Fantauzzi (2008), menciona que hay parejas que no utilizan las estrategias adecuadas y que optan por modos equivocados; entre ellos los que más se presentan son; en el caso de afectos negativos, se encuentran la frustración, el

enojo, la tristeza y el miedo; en el caso de los comportamientos destructivos, están las quejas, las críticas, acusaciones y menosprecio (Galaz, 2011).

Mantener esta dinámica de sumisión y dominación en la pareja puede ser peligroso cuando las barreras se van borrando; pues, si bien, muchas veces este tipo de relaciones comienzan en la cama, como forma de juego, otras veces se terminan de instalar en todos los planos de la vida cotidiana y social y la víctima termina sufriendo inclusive de humillaciones. (Farias, 2021)

Además porque el sometimiento a una persona, aunque sea voluntario, aunque no entren en juego manipulaciones, ni violencia, ni siquiera chantajes emocionales, acaba por destruir a la pareja. Primero destruye al sometido, anulándole como persona. Y más tarde termina por destruir a la pareja porque pocas personas pueden amar a alguien que no se ama a sí mismo. En los resultados obtenidos en el tipo de comunicación, se encontró que las mujeres optan mayormente por una comunicación agresiva, ya sea cuando se comunican de manera directa o a través de los medios tecnológicos, pero esa actitud cambia cuando deben “hablar” para solucionar algún conflicto que pueda surgir en la relación, donde el hombre posiblemente actúa de manera posesiva, lo que llevaría a la violencia física, o verbal y es ahí donde la mujer se retrae por temor y puede llegar a adoptar una postura sumisa ante su pareja, cediendo y aceptando la postura de la otra parte, esperando que finalmente sea el varón quién asuma una solución al conflicto.

Si nos preguntamos los motivos de la sumisión en la pareja, ¿cómo una persona renunciaría a ser quien es por amor? Entendemos que se pueda renunciar a un lugar, a ciertas costumbres, a algunos hábitos, pero renunciar a la propia personalidad, eso no es saludable.

Eso ni siquiera es amor. Una persona sumisa lo es principalmente por dos motivos: la falta de autoestima y el miedo a la soledad (Sanchez L. , 2018).

Con la autoestima baja una persona se considera insegura, poco merecedora de ser amada, ya que ni siquiera se ama ella misma. Así que cuando encuentra una pareja, expresa ese agradecimiento y sorpresa en forma de sometimiento. Complacer a su pareja en todo y a costa de cualquier cosa parece la mejor forma de no ser abandonada para esas personas a las que les aterroriza la soledad (Sanchez L. , 2018).

CUADRO 17

MANEJO DE CONFLICTOS EN RELACIÓN A LA EDAD

MANEJO DE CONFLICTOS	EDAD						TOTAL	
	a) 18 a 20		b) 21 a 23		c) 24 a 25		Fr	%
	Fr	%	Fr	%	Fr	%		
Agresión	2	5	1	3	0	0	3	3
Sumisión	30	71	26	70	6	18	62	55
Evitación	7	17	9	24	16	49	32	29
Negociación y compromiso	3	7	1	3	11	33	15	13
Total	42	100	37	100	33	100	112	100

En el presente cuadro se exponen los datos correspondientes al cruce de variables: estilo de manejo de conflictos en relación a la edad, observamos similitud de puntajes en el ítem *sumisión*, tanto en el rango de 18 a 20 años de edad con el 71% y en el rango de 21 a 23 años con el 70 %, por lo que podemos deducir que los jóvenes universitarios manejan sus conflictos de manera resignada, posiblemente no llegan a tener relaciones amorosas satisfactorias, ya que constantemente estarían cediendo sus intereses en favor del otro/a, con tal de preservar la relación y no llegar a un enfrentamiento directo, tal vez por el temor de que pudieran terminar y temen más al fracaso que a enfrentarse a encontrar una buena solución.

Evidentemente no es la mejor manera de solucionar los conflictos que puedan surgir en las relaciones amorosas, siendo muy sugestivo que este estilo sea adoptado por los estudiantes más jóvenes de la muestra, posiblemente por la juventud e inexperiencia propia de la edad, que aún no desarrollaron recursos interpersonales adecuados para sociabilizar de manera propositiva.

Entre los estudiantes de 24 y 25 años, el 49% tienden a la resolución de conflictos por *evitación*, estilo que Kurdek (1994) denomina también *de retirada*, que implica el rechazo y la evitación del problema, negándose a hablar y yéndose del lugar, que, si bien en ese momento se evita una confrontación, no soluciona el problema solamente lo evade, el mismo dependiendo del tema y

situación puede traer nefastas consecuencias para sí mismos/as o para la relación, ya que el conflicto quedaría latente, en este caso también interviene la falta de recursos comunicativos adecuados y el nivel de confianza y seguridad de la persona, por lo que llama la atención que estudiantes en este rango de edad que supuestamente estarían terminando sus carreras universitarias no hayan adquirido mejores destrezas para solucionar sus conflictos, aspecto que puede perjudicar luego también en el ámbito laboral.

Es bueno hacer notar que en este rango de edad de 24 a 25 años, encontramos un buen porcentaje: 33% de los mismos que utilizan el estilo de resolución de conflictos más maduro que es la *negociación y compromiso* o resolución positiva, basada en comprender la posición del otro y el uso de tácticas de argumentación o razonamiento constructivo para alcanzar compromisos y negociar acuerdos, constituyéndose en una manera adecuada de atravesar los conflictos o desacuerdos que pudieran surgir en la relación y que ambos salgan más fortalecidos habiendo desarrollado herramientas de convivencia útiles y adecuadas, preservando de esa manera una relación propositiva y constructiva, considerando que en este rango de edad, los jóvenes encuestados son estudiantes universitarios ya con un cierto nivel académico por lo que se espera que deberían tener mejores y mayores recursos para dar solución a los aspectos en las áreas de poder, intimidad, pasión, afecto, sexualidad y comunicación.

Al respecto, Laursen, (1996); Finkelstein & Townsend, (2001) citados por Maite Garaigordobil dice al respecto: “la teoría del desarrollo cognitivo ha sugerido que, a medida que aumenta la edad se amplía la capacidad para ver el punto de vista de otro, por lo que sería esperable que también las habilidades de resolución de conflictos mejoren durante la adolescencia. En esta dirección, algunas investigaciones han mostrado que la adolescencia está marcada por un cambio de estrategias coercitivas a estrategias más constructivas” (Garaigordobil, 2011). Por lo que es esperable que las personas investigadas con el transcurso de los años y la adquisición de mejores habilidades en la resolución de conflictos logren adoptar conductas proactivas y de esta manera tener relaciones amorosas más adecuadas donde la negociación y el compromiso sean las más utilizadas.

CUADRO 18

MANEJO DE CONFLICTOS EN RELACIÓN A FACULTADES

MANEJO DE CONFLICTOS	FACULTADES																Total			
	Ciencias Agrícolas y Forestales		Ciencias de Enfermería		Ciencias Económicas y Financieras		Ciencias Jurídicas y Políticas		Ciencias Químico Farmacéuticas y Bioquímicas		Ciencias y Tecnología		Humanidades		Medicina				Odontología	
	Fr	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Agresión	0	0	1	8	0	0	0	0	1	8	0	0	0	0	0	0	1	8	3	3
Sumisión	6	50	6	50	10	77	9	69	5	42	7	54	5	42	8	67	5	38	62	54
Evitación	4	33	4	33	1	8	3	23	1	8	5	38	5	42	3	25	6	46	32	29
Negociación y compromiso	2	17	1	8	2	15	1	8	5	42	1	8	2	16	1	8	1	8	15	14
Total	12	100	12	100	13	100	13	100	12	100	13	100	12	100	12	100	13	100	112	100

Los resultados que nos indica el cuadro N° 18 sobre el manejo de conflictos en las relaciones de pareja de acuerdo a las facultades de la UAJMS, nos muestra que tres Facultades llegan a mayores porcentajes en el ítem de *sumisión*: con el 77% correspondiente a la Facultad de Ciencias Económicas y Financieras, el 69% en la Facultad de Ciencias Jurídicas; y el 67% en la Facultad de Medicina. Tipo de Manejo de Conflicto sumiso que prevalece en la mayoría de las facultades.

Bonillo menciona que “Los conflictos de pareja son una realidad normal, que ocurren en el ciclo vital de una relación afectiva. Estas dificultades generan en ocasiones desencuentros que tienen un importante alcance: son las crisis de pareja que cuestionan y ponen a prueba la relación (Bonillo, s.f.), si bien el que en una relación de pareja surjan problemas es algo normal, no lo es el cómo se llegan a manejar los conflictos que puedan surgir, ya que una persona madura y con recursos emocionales adecuados podrá llegar a negociar y comprometerse con su pareja para dar solución conveniente.

Encontramos que existe tendencia de puntajes de sumisión y no presentan una buena manera de solucionar los conflictos que tienen con sus parejas, tal como lo indica Kurdek (1994) quien dice que “el estilo de evitación o retirada implica el rechazo y la evitación del problema, negándose a hablar, y yéndose del lugar y el estilo de sumisión u obediencia en el que se acepta

la solución del otro sin discutirla o sin defender la posición propia” (Correa, 2014, pág. 91), aspecto que posiblemente también desfavorecería la actividad laboral de los mismos, ya que un economista, un abogado o un médico tienen la necesidad de saber resolver conflictos de manera adecuada, muchas veces llegando a negociaciones o convenios con la otra parte, pero al tener un estilo de manejo de conflictos sumiso, podría generar conflictos y dificultades en sus relaciones de pareja.

5.5. Análisis de Hipótesis

El primer objetivo ha partido de la siguiente **hipótesis**: *El estilo de apego que presentan los jóvenes entre 18 y 25 años de edad de la UAJMS, en relación de pareja es temeroso*, de acuerdo a los resultados del cuadro N° 7, los datos prevalecen en el estilo de apego rechazante con el 31%, mientras que el estilo de apego temeroso con el 27% por lo tanto, la **hipótesis de investigación no se acepta**.

La **segunda hipótesis** indica que: *El estilo de comunicación que predomina en las relaciones de pareja es un estado de sumisión*; existe una tendencia hacia el estilo de comunicación sumiso con el 42%, tal como se observa en el cuadro N°11 sin embargo **no se acepta la hipótesis**.

Atendiendo a la **tercera hipótesis** con la que partió la investigación que expresa: *En el ámbito de manejo de conflicto prevalece el manejo de conflictos agresivos*, dicha **hipótesis se rechaza**, ya que, según los resultados obtenidos, el estilo de manejo de conflictos con mayor puntaje corresponde al *estilo sumiso* con el 55% tal como se observa en el cuadro N° 15, mientras que en el estilo de manejo de conflictos agresivo puntúa el 3%.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Una vez realizada la investigación con el fin de identificar el estilo de apego, estilos de comunicación y manejo de conflictos, en la relación de pareja en jóvenes universitarios de la UAJMS de la ciudad de Tarija, comprendidos entre los 18 a 25 años, mediante la aplicación de tres instrumentos, se llega a las siguientes conclusiones:

Dando respuesta al primer objetivo “*Identificar los estilos de apego que se presenta con mayor frecuencia en los jóvenes entre 18 a 25 años de la UAJMS, durante su relación de pareja*”, se encuentran los siguientes resultados:

- Los estudiantes de la UAJMS tienden a presentar un *Estilo de Apego Rechazante*, es decir que tienden a ser autosuficientes, independientes, desconfiados, fríos, competitivos y distanciados de los demás, dicho estilo de apego se define por problemas de autoestima y la idea de una baja probabilidad de ser amado, agravado por una percepción negativa sobre los demás (lo rechazarán, o la pareja no es de fiar). El mismo es desfavorable para una relación de pareja saludable y equilibrada, ya que el temor a ser rechazados o desvalorizados puede provocar episodios de celos, desconfianza y a la vez un comportamiento evitativo y a veces frío y distante con la pareja.
- Las mujeres tienden a presentar el tipo de *Apego Rechazante* a diferencia de los varones que tienden a presentar un tipo de *Apego Seguro*.
- Existen diferencias sobre el estilo de apego de acuerdo a la edad. A mayor edad mayor tendencia a perpetuar un estilo de *apego seguro*, a diferencia de edades menores, quienes se caracterizan por presentar un estilo de *apego temeroso y rechazante*.

En relación al Segundo Objetivo que dice: “*Determinar los estilos de comunicación predominantes en los jóvenes universitarios que se encuentran en una relación de pareja*”, se concluye que los jóvenes universitarios tienden a presentar *sumisión y agresión* como estilos comunicativos, estilos que dificultan una buena relación amorosa, considerando que la

comunicación es muy importante en toda actividad humana y lo es mucho más en este tipo de relaciones donde existe mayor cercanía.

- Existe diferencia en relación al sexo, las mujeres tienden a un estilo de comunicación *agresivo* y los varones a un estilo de comunicación *sumiso*, comunicación que no contribuye a una sana relación amorosa, ya que el juego de dominio y poder busca someter a una de las partes, donde uno gana y la otra se oprime o pierde. En relación a este resultado, llama la atención el aspecto de comunicación agresiva de parte de las mujeres, ya que en pasadas generaciones se caracterizaban por mostrar una postura más sumisa y callada, pero pareciera que actualmente la mujer “empoderada”, influenciada por la equidad de género y los movimientos feministas a nivel mundial, han dado lugar a estos cambios de estilo comunicativo, donde la mujer asume una postura de dominio y poder frente al hombre que se retrae y toma una postura de inhibición o aceptación tácita.
- En cuanto a la edad, los universitarios encuestados manifiestan el estilo de comunicación de *sumisión* en los rangos de 18 a 20 y de 21 a 23 años, por lo que se puede inferir que la comunicación entre las parejas más jóvenes se caracteriza por la inseguridad, la inhibición y la no expresión de emociones y sentimientos, por temor a la represalia de la pareja o el entorno, por eso asumen una postura resignada, a diferencia de los de mayor edad que presentan un estilo de comunicación *agresivo*, expresando directamente sus sentimientos, preferencias y opiniones personales, muchas veces pueden emplear formas coactivas para forzar el acuerdo con el otro a través de amenazas o castigos. Obviamente este tipo de comunicación no favorece una relación de pareja ya que fácilmente puede desencadenar en agresión verbal, psicológica o física.

En relación al Tercer Objetivo, que dice: “*Determinar el estilo de resolución de conflicto que utilizan los jóvenes universitarios que se encuentran en una relación de pareja*”, encontramos los siguientes resultados:

- Los universitarios que se encuentran en una relación de pareja utilizan para el manejo de conflictos, la sumisión, caracterizado por una actitud de obediencia y sometimiento a la pareja.
- Las mujeres se caracterizan por la sumisión a diferencia de los varones, quienes tienden a la sumisión y evitación.

- Por último, con relación a la resolución de conflictos y edad, existen diferencias en los rangos de menor edad (18 a 23 años), se caracteriza por ser *sumisos*, mientras que en el rango de mayor edad (24 a 25 años), los estudiantes optan por el estilo *evitación*, por lo que posiblemente las relaciones amorosas que mantienen los jóvenes universitarios no lleguen a ser adecuadas ni placenteras, cayendo muchas veces en relaciones llamadas tóxicas o disfuncionales.

6.2. Recomendaciones

Al finalizar la presente investigación, se dan las siguientes recomendaciones.

A la Facultad de Humanidades, Docentes, Universitarios, Instituciones encargadas y profesionales psicólogos:

- Promover talleres y seminarios sobre autoestima, en vista de que los estudiantes de la UAJMS tienden a presentar un *Estilo de Apego Rechazante*, caracterizado por problemas de autoestima, para favorecer el desarrollo integral de los estudiantes y que construyan recursos emocionales adecuados para llevar adelante relaciones amorosas maduras, ya sea, si existe un proyecto de vida juntos o si deciden terminar la relación lo hagan con madurez y respeto.
- En la Universidad se recomienda fomentar la participación, el diálogo y práctica de oratoria debido a que los jóvenes universitarios tienden a presentar *sumisión* y *agresividad* como estilos comunicativos, con el fin de promover y evitar que los futuros profesionales mantengan relaciones tóxicas, en las que ellos/as sean humillados o sumisos.
- Promover el desarrollo de programas que coadyuven a una mejor comunicación, mediante talleres, ferias de concientización y otros recursos en los que se refuerce la cultura de paz, para evitar la práctica de la agresividad entre congéneres, con la finalidad que aprendan recursos más apropiados de comunicación y respuesta.
- Desarrollar actividades, talleres y capacitaciones para promover relaciones amorosas adecuadas, en relación a los estilos de apego, comunicación, manejo de conflictos y otros aspectos relacionados, promoviendo la participación de los estudiantes universitarios y público en general. De esta manera se concientice y fomente la prevención a futuro, para evitar que se incremente el índice de divorcios como así también los feminicidios.
- Resulta recomendable que, en las diferentes facultades de la UAJMS, se instruya a los docentes que fomenten los valores y la formación integral de los estudiantes para que

no solamente se formen académicamente sino también en los aspectos emocionales y psicológicos para bien de nuestra sociedad.

- Para futuras investigaciones se recomienda investigar las causas y motivos sobre el estilo de comunicación agresivo, datos encontrados en la presente investigación que manifiestan las mujeres, ya que son cambios importantes que afectan en la estructura misma de nuestra sociedad.

