

## **Técnicas de resolución de conflictos en parejas: una revisión sistemática**

*Conflict Resolution Techniques in Couples: A Systematic Review*

José María Montesinos Obando, Jéssica Alexandra Jaramillo Oyervide, Eulalia Maribel Polo Martínez

### **Resumen**

Las dificultades para solucionar problemas constituyen una de las principales causas de conflicto dentro de las relaciones de pareja, especialmente cuando existen limitaciones en la comunicación y discrepancias entre intereses, necesidades, expectativas o valores. En este contexto, las técnicas de resolución de conflictos se entienden como estrategias psicológicas y comunicativas destinadas a transformar las diferencias en oportunidades de ajuste positivo, promoviendo la regulación emocional y fortaleciendo los vínculos afectivos. Esta revisión sistemática analizó estudios publicados entre 2018 y 2025 que describen técnicas aplicadas a parejas para mejorar la gestión del conflicto. Se incluyeron investigaciones en español e inglés, tanto primarias como secundarias, debido a la limitada disponibilidad de literatura sobre el tema. Se excluyeron estudios centrados en vínculos familiares, laborales u otros tipos de relaciones. La búsqueda se efectuó en cinco bases de datos: Scopus, PubMed, SciELO, Redalyc y Google Académico, con el apoyo de la herramienta Rayyan. Luego se aplicaron los criterios PRISMA 2020 para la selección de estudios, y la calidad metodológica se verificó mediante las guías CASPe. Los resultados se organizaron de forma descriptiva según el tipo de técnica reportada. Tras el proceso de depuración, se identificaron cinco estudios. Entre las técnicas con mejores resultados se encontraron la mediación guiada, el mindfulness, la validación emocional y la comunicación asertiva, todas asociadas con mejoras en la calidad del vínculo, disminución del conflicto y fortalecimiento de la regulación emocional. Asimismo, se observó que factores relacionales como la cooperación y la calidad comunicativa influyen en la efectividad de estas intervenciones.

Palabras clave: Conflicto de pareja; Técnicas de resolución de conflictos; Comunicación efectiva; Estrategias clínicas; Psicología de pareja; Resolución de conflictos

---

#### **José María Montesinos Obando**

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | jose.montesinos.38@est.ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0004-0616-7562>

#### **Jéssica Alexandra Jaramillo Oyervide**

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | jajaramillo@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-3362-7216>

#### **Eulalia Maribel Polo Martínez**

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | eulalia.polo@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-0429-8716>

<http://doi.org/10.46652/pacha.v7i20.489>

ISSN 2697-3677

Vol. 7 No. 20 enero-abril 2026, e260489

Quito, Ecuador

Enviado: julio 20, 2025

Aceptado: septiembre 08, 2025

Publicado: noviembre 26, 2025

Publicación Continua



## Abstract

Difficulties in problem-solving constitute one of the main causes of conflict within romantic relationships, especially when there are communication limitations and discrepancies in interests, needs, expectations, or values. In this context, conflict resolution techniques are understood as psychological and communicative strategies aimed at transforming differences into opportunities for positive adjustment, promoting emotional regulation and strengthening affective bonds. This systematic review analyzed studies published between 2018 and 2025 that describe techniques applied to couples to improve conflict management. Research in both Spanish and English, including primary and secondary studies, was included due to the limited availability of updated literature on the topic. Studies focused on family, workplace, or other types of relationships were excluded. The search was conducted in five databases: Scopus, PubMed, SciELO, Redalyc, and Google Scholar, with support from the Rayyan tool. The PRISMA 2020 criteria were then applied for study selection, and methodological quality was assessed using CASPe guidelines. The results were organized descriptively according to the type of technique reported. After the screening process, five relevant studies were identified. Among the techniques with the best outcomes were guided mediation, mindfulness, emotional validation, and assertive communication, all associated with improvements in relationship quality, reduced conflict levels, and strengthened emotional regulation. Additionally, relational factors such as cooperation and communication quality were found to play a decisive role in the effectiveness of these interventions.

**Keywords:** Couple conflict; Effective communication; Conflict resolution techniques; Couple psychology; Conflict management.

## Introducción

Las relaciones de pareja son una de las formas más complejas y con mayor dominio dentro de la interacción humana. Se encuentran determinadas por una combinación de factores individuales, emocionales, históricos y sociales, que pueden generar dinámicas inestables, aunque también con un alto potencial para el crecimiento mutuo. En este contexto, la capacidad para gestionar conflictos de una manera adecuada se reconoce como un eje central que favorece la permanencia y la salud del vínculo amoroso (Kieslich & Steins, 2022; Moodi et al., 2022). Referente a estudios recientes han señalado que las respuestas activas-constructivas dentro de la comunicación de pareja constituyen un factor protector esencial de la calidad del vínculo de la relación (De Netto et al., 2021).

El conflicto no representa una condición patológica. Desde una perspectiva sistémica y humanista, se interpreta como un proceso que es inevitable y, en muchos casos, beneficioso dentro de las relaciones de larga duración, siempre que sea abordado de manera constructiva (Armijo et al., 2009). El desacuerdo no involucra necesariamente una ruptura ni un deterioro del vínculo; por el contrario, puede convertirse en un espacio de transformación tanto individual como compartida, en la medida en que ambas partes dispongan de herramientas como la escucha activa, la empatía y el respeto mutuo. En este ámbito, el conflicto puede representar una oportunidad para renegociar acuerdos, revisar expectativas y fortalecer la autenticidad relacional (Bogacz et al., 2020).

No obstante, cuando las parejas carecen de habilidades para el manejo del conflicto o recurren a estrategias disfuncionales como la evitación, la confrontación hostil/agresiva o la sumisión, el conflicto tiende a prolongarse y se deterioran indicadores relationales como la confianza, el res-

peto mutuo y la comunicación (García & Méndez, 2014). Además, la incapacidad para gestionar el conflicto de forma adecuada puede intensificar dinámicas de poder desequilibradas, favorecer la acumulación de resentimientos e incluso impedir el desarrollo emocional dentro de la relación. En consecuencia, un conflicto que sea mal abordado se transforma en un factor de riesgo que afecta tanto la estabilidad de la relación como también al bienestar psicológico de sus integrantes (Taggart et al., 2019).

La evidencia empírica indica que las parejas que logran resolver sus conflictos mediante técnicas funcionales, como la comunicación asertiva, la validación emocional y la búsqueda de acuerdos colaborativos, tienden a experimentar niveles más altos de satisfacción y cohesión. Estudios encontraron que la mediación durante los conflictos de pareja no solo favorece la resolución y disminuye el desacuerdo, sino que también incrementa la percepción de satisfacción sobre el contenido y proceso de la discusión, además de activar circuitos cerebrales asociados al apego y la recompensa (Rafi et al., 2020). De manera complementaria, programas de intervención grupales centrados en la resolución de problemas y la comunicación han mostrado mejorar la capacidad de afrontamiento y el bienestar conyugal, generando un impacto positivo en la satisfacción marital (Moodi et al., 2022).

Por el contrario, hay parejas que adoptan estilos destructivos como la crítica, el desprecio o la evasión; en estos casos, la calidad de la relación se ve afectada y la asociación entre las habilidades de resolución de conflictos y la satisfacción posterior puede verse comprometida, observándose peores resultados relationales cuando predominan estrategias ineficaces (Taggart et al., 2019). En estas relaciones, el conflicto se convierte en un escenario de confrontación emocional donde las diferencias se intensifican y las posibilidades de reparación se reducen; no obstante, intervenciones con parejas que trabajan normas de género, comunicación y colaboración han mostrado mejoras en la comunicación, la confianza y el respeto mutuo, junto con reducción de violencia física (John et al., 2022).

Diversos estudios indican que no es suficiente con “comunicarse”; lo importante es la manera en que se expresan los desacuerdos y las herramientas que se utilizan para restaurar la armonía. La calidad del intercambio comunicativo, la intención con la que se transmite el mensaje y el contenido emocional que se incluye son factores que influyen en la evolución del conflicto. De acuerdo con De Netto et al. (2021), no solo la expresión de desacuerdos determina la satisfacción de la relación, sino también las respuestas activas-constructivas ante los logros y emociones del otro, que se asocian a mayor satisfacción. En contextos de consejería con parejas de larga duración, el trabajo en escucha empática, validación y clima de apoyo se relaciona con una mejor percepción de apoyo mutuo (Kieslich & Steins, 2022).

A raíz de ello, en las últimas décadas han nacido distintas técnicas orientadas a fortalecer las habilidades necesarias para resolver conflictos dentro de la relación de pareja. Entre las técnicas más destacadas se encuentran: la mediación facilitada por un tercero neutral, que aumenta la

probabilidad de acuerdo y la satisfacción con el proceso y el contenido de la discusión; el mental contrasting como estrategia autorregulatoria que favorece la resolución de conflictos que las personas perciben como importantes y solucionables e incrementa el involucramiento ante conflictos más severos; el mindfulness, asociado a mayor calidad de la relación y a estilos de resolución más constructivos con más diálogo y menos escalada o retirada; y los entrenamientos grupales en habilidades como la resolución de problemas, que mejoran la satisfacción marital y los puntajes de resolución de conflicto (Bogacz et al., 2020; Jöhnk et al., 2025; Mandal & Lip, 2022; Moodi et al., 2022).

El incorporar el mindfulness como técnica ha mostrado ser útil para mejorar la regulación emocional y se asocia con mayor calidad de la relación y con el uso de estrategias más constructivas de resolución de conflictos (Bogacz et al., 2020; Mandal & Lip, 2022). El entrenamiento en atención plena permite a las personas observar sus pensamientos y emociones sin responder de forma automática, lo que facilita el diálogo consciente y el apoyo emocional entre ambos; en la misma línea, los programas de mediación estructurada han mostrado transformar patrones de comunicación hostil y favorecer acuerdos más satisfactorios, con mejoras en comunicación, confianza, respeto mutuo y manejo del conflicto, especialmente cuando la intensidad del conflicto es mayor (John et al., 2022).

Además, intervenciones psicoeducativas estructuradas orientadas al desarrollo de habilidades han resultado útiles para mejorar los patrones de interacción en la pareja. En particular, el entrenamiento en resolución de problemas y en autoconciencia ha mostrado mejoras significativas en indicadores conyugales y en la gestión del conflicto, evidenciando cambios observables en la dinámica relacional tras su aplicación (Moodi et al., 2022).

Desde una perspectiva sociocultural, estudios como el de John et al. (2022), indican que las normas de género y las construcciones sociales condicionan la forma en que las parejas enfrentan el conflicto y que intervenir sobre esas normas, junto con el fortalecimiento de habilidades relacionales, puede favorecer mejoras en comunicación, confianza y respeto. Los juicios culturales internalizados funcionan como marcos de interpretación que moldean la vivencia del desacuerdo, los estilos de afrontamiento y las expectativas respecto a la resolución. Cabe señalar que muchas parejas conservan patrones relacionales rígidos o expectativas idealizadas que dificultan la negociación y la empatía recíproca (Cuervo Rodríguez, 2013; Kieslich & Steins, 2022).

Por otro lado, el conflicto no impacta solo en el ámbito relacional, sino que también lo hace en el bienestar psicológico de cada individuo. Las tensiones constantes pueden generar ansiedad, estrés y sentimientos de frustración, afectando así a la estabilidad emocional y la percepción de apoyo dentro de la relación. La exposición prolongada a conflictos no resueltos se asocia con un mayor malestar y deterioro de indicadores relacionales; de este modo, el fortalecimiento habilidades como la autoconciencia y la resolución de problemas se vincula con aumentos en la satisfacción conyugal y una mejor gestión del conflicto (Moodi et al., 2022). En contextos donde se ejerce violencia física o psicológica, la carga afectiva se intensifica y constituye un riesgo clínico para

la pareja; intervenciones que trabajan normas de género y habilidades relaciones han mostrado reducir de la violencia física, y las diferencias individuales pueden conducir a condicionar los resultados relacionales posteriores (John et al., 2022; Taggart et al., 2019).

En el caso de las poblaciones adolescentes, Fortin et al. (2022), encontraron, en un estudio con registros diarios, que los días con mayor involucramiento en el conflicto y con percepción de conductas destructivas por parte de la pareja aumentan la probabilidad de perpetración de violencia física; esto refuerza la necesidad de intervenciones preventivas que fortalezcan habilidades de comunicación y resolución de problemas desde etapas tempranas (Moodi et al., 2022).

Por esta razón, el abordar el conflicto de forma adecuada se convierte no solo en una herramienta para preservar las relaciones, sino también en una forma de acción dentro del ámbito de la salud pública y mental. Al fomentar el desarrollo de habilidades comunicativas, la empatía, la regulación de las emociones y una conducta basada en el respeto mutuo, las intervenciones de resolución de conflictos favorecen interacciones más constructivas durante la discusión y aumentan la probabilidad de acuerdos y la satisfacción con el proceso y el contenido tratado (Bogacz et al., 2020). Asimismo, se han observado percepciones más positivas hacia la pareja, mayor satisfacción con el proceso de resolución y reducción del desacuerdo, efectos que contribuyen a fortalecer la calidad del vínculo (Rafi et al., 2020).

Estudios recientes han demostrado que las técnicas aplicadas en la pareja, especialmente aquellas que integran componentes psicoeducativos y de resolución de conflictos, pueden ser altamente efectivas en la prevención de la violencia y el fortalecimiento del vínculo afectivo. En un ensayo controlado aleatorizado por John et al. (2022), se observaron reducciones significativas de violencia física junto con reportes de mejoras en comunicación, confianza y respeto mutuo. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar enfoques que desarrollen regulación emocional y estrategias comunicacionales asociadas con mejor calidad de la relación y estilos de resolución más constructivos (Mandal & Lip, 2022).

Frente a esta realidad, resulta fundamental contar con revisiones sistemáticas que organicen la evidencia disponible, identifiquen técnicas eficaces y orienten su aplicación clínica; en la consejería con parejas de larga duración se subraya la utilidad de marcos de intervención estructurados para abordar estresores y procesos de afrontamiento (Kieslich & Steins, 2022). En este contexto, el presente trabajo se traza como una revisión sistemática, que se enfoca en evaluar la efectividad y la utilidad de distintas técnicas que están dirigidas a la resolución de conflictos en parejas.

Es de vital importancia señalar que esta revisión sistemática integra tanto evidencia empírica reciente como aportes teóricos. Además, intenta dar respuesta a la pregunta central de investigación: *¿En parejas con dificultades en su relación, de qué manera las técnicas de resolución de conflictos ayudan a fortalecer las habilidades funcionales dentro de este tipo de relación?*

Finalmente, este trabajo parte de la idea de que la resolución de conflictos no se limita a un conjunto de técnicas, sino que también implica una disposición ética y relacional basada en la

validación del otro, la empatía y la negociación de diferencias, como elementos que favorecen la perdurabilidad y viabilidad del vínculo (Cuervo Rodríguez, 2013).

## **Metodología**

### **Diseño**

Este estudio se llevó a cabo mediante una revisión sistemática de tipo cualitativo, con un diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal. La elección de este diseño respondió a la necesidad de reunir y analizar la evidencia científica disponible sobre las técnicas de resolución de conflictos en parejas. El propósito no fue establecer relaciones causales ni realizar mediciones estadísticas, sino comprender el funcionamiento de dichas técnicas y sus implicaciones clínicas, especialmente en los ámbitos comunicacional y emocional.

Este enfoque resulta particularmente oportuno para fenómenos psicológicos complejos como el conflicto de pareja, en el que interactúan múltiples dimensiones: vinculares, cognitivas, afectivas y contextuales. A través de esta metodología fue posible integrar hallazgos de estudios desarrollados en distintos escenarios clínicos, lo que favorece una comprensión más amplia y multifacética del fenómeno.

Para el proceso de selección se utilizó la plataforma Rayyan QCRI (Ouzzani et al., 2016), diseñada específicamente para revisiones sistemáticas. Esta herramienta facilitó la organización de los artículos, su clasificación según los criterios establecidos y la toma de decisiones en cada etapa, asegurando así una mayor trazabilidad y consistencia metodológica en el proceso.

De acuerdo con Page et al. (2021), las revisiones sistemáticas cualitativas constituyen un recurso metodológico de gran valor para la práctica clínica, ya que permite reunir, clasificar y evaluar con rigor la evidencia, contribuyendo así a la toma de decisiones fundamentada. En este sentido, se siguieron los lineamientos presentes en la Declaración PRISMA 2020, con el objetivo de garantizar transparencia, claridad y trazabilidad en cada fase del proceso.

Asimismo, la guía CASPe fue empleada para evaluar la calidad metodológica y la validez interna de los estudios seleccionados (CASPe, 2005). Este instrumento permite valorar aspectos fundamentales como la coherencia de los objetivos, la consistencia metodológica, la pertinencia de los resultados y la solidez de análisis interpretativo, asegurando así que los estudios cumplieran criterios de calidad.

En conjunto, esta estructura metodológica asegura que los resultados obtenidos mantengan un nivel de rigor académico y, al mismo tiempo, ofrezcan información útil y aplicable para profesionales de la salud mental que atienden conflictos en relaciones de pareja.

## Estrategia de búsqueda

La búsqueda bibliográfica se diseñó de manera sistemática, con el fin de identificar estudios publicados entre 2018 y 2025 que abordaron específicamente la aplicación de técnicas de resolución de conflictos en parejas. Esta delimitación temporal se justificó en la necesidad de contar con evidencia reciente, en sintonía con los cambios actuales en las dinámicas relacionales, el surgimiento de enfoques innovadores y el creciente interés en la salud emocional en el ámbito vincular.

La exploración se realizó en 5 bases de datos electrónicas: Scopus, PubMed, SciELO, Redalyc y Google Académico, seleccionadas por su nivel de indexación y pertinencia temática. Esta decisión permitió acceder a literatura tanto en inglés como en español, integrando hallazgos provenientes del contexto anglosajón y latinoamericano, lo que amplió la pertinencia cultural y clínica de la revisión, con acceso al texto completo lo que permitió un análisis detallado de métodos y resultados.

Tabla 1. Estrategias de búsqueda empleadas en bases de datos

Base de datos	Estrategia de búsqueda	Filtros aplicados
Scopus	(TITLE-ABS-KEY (“conflict resolution”) OR “conflict management”) AND TIT- LE-ABS-KEY (“couples” OR “romantic relationships” OR “intimate partners”) AND TITLE-ABS-KEY (“therapy” OR “intervention” OR “counseling” OR “mediation”))	- Año de publicación: 2018–2025- Tipo de do- cumento: artículos (ar) y revisiones (re)- Idioma: inglés y español- Acceso abierto: todos los tipos (OA: all)
PubMed	(“Conflict Resolution”[MeSH] OR “conflict management” OR “conflict resolution” OR “dispute resolution”) AND (“Couples”[MeSH] OR “couple” OR “romantic relationships” OR “marital relationship” OR “partners”)	- Año de publicación: 2018–2025- Tipo de artí- culo: artículos científicos- Idioma: inglés y español- Acceso: texto completo disponible
SciELO / Re- dalyc	Combinaciones de palabras clave en es- pañol e inglés: “resolución de conflictos”, “manejo de conflictos”, “parejas”, “inter- vención”, “terapia”, “mediación”.	- Filtros manuales por tema, idioma (español e inglés) y año de publica- ción (2018–2025)
Google Acadé- mico	Búsqueda avanzada con operadores booleanos en español e inglés: “conflict resolution” AND “therapy” AND cou- ples” o “resolución de conflictos” AND terapia AND parejas.	- Filtros manuales por per- tinencia temática, idioma y período (2018–2025)- Re- visión de acceso libre

Fuente: elaboración propia

## Criterios de selección

Los criterios de selección se establecieron tras una revisión preliminar del estado del arte, considerando aspectos metodológicos y clínicos que aseguraran la pertinencia de los estudios incluidos. Estas pautas permitieron definir con precisión qué investigaciones aportarían hallazgos

relevantes y cuáles debían excluirse por limitaciones de calidad por no aplicar técnicas específicas de resolución de conflictos en pareja.

Se verificó que en los estudios consten la claridad en los objetivos, técnicas empleadas, población estudiada y resultados relevantes. Estos criterios se definieron con el propósito de asegurar que cada estudio incorporado ofreciera información útil tanto desde una perspectiva investigativa como desde su aplicabilidad terapéutica, es decir, que sus hallazgos pudieran trasladarse al contexto real y no quedaran limitados al plano teórico o especulativo.

Se excluyeron aquellos estudios que no abordaron de manera específica el conflicto en relaciones de pareja (por ejemplo, investigaciones sobre vínculos laborales, familiares o amistades). Aquellos enfocados en poblaciones distintas a parejas románticas (como vínculos parento-familiares u otros). Trabajos que no presentaron evidencia empírica ni incluyeran técnicas claramente fundamentadas. Se descartaron diseños con debilidades notorias en validez interna, escaso rigor analítico o insuficiente sustento teórico.

La sistematización se desarrolló en tres etapas consecutivas. En la primera, se revisaron los títulos y resúmenes con el fin de descartar aquellos artículos que resultaban claramente irrelevantes. En la segunda, se realizó la lectura completa de los estudios preseleccionados, lo que permitió confirmar su pertinencia temática y evaluar con mayor detalle su calidad metodológica. Finalmente, en la tercera etapa, los estudios que generaron dudas fueron analizados y discutidos con la revisora, alcanzando consensos para determinar su inclusión o exclusión definitiva.

El desarrollo de este proceso riguroso de selección y análisis garantiza que los 5 estudios finalmente incluidos en la revisión no solo cumplan con criterios de calidad metodológica adecuados, sino que también aporten evidencia aplicable y útil para orientar el trabajo clínico con parejas que enfrentan dificultades en la resolución de sus conflictos.

## Resultados

### Selección de estudios

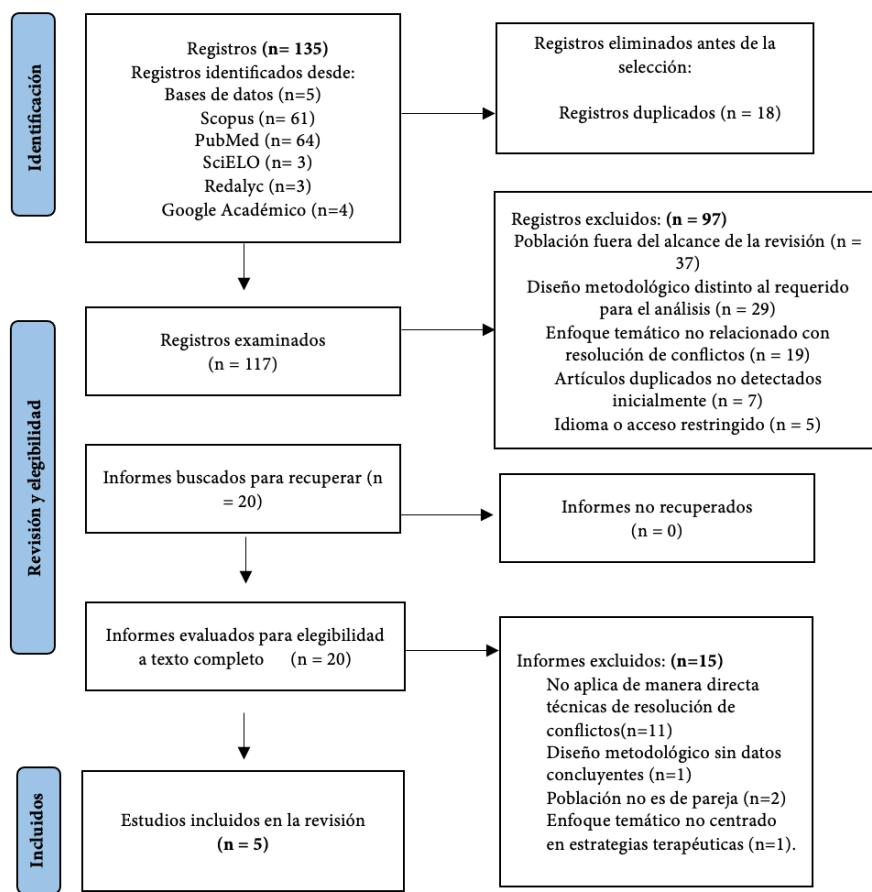
La fase de selección de estudios se desarrolló siguiendo las directrices PRISMA 2020, lo que garantizó la trazabilidad de cada etapa metodológica. En la fase de identificación, se recuperaron 135 registros distribuidos de la siguiente manera: Scopus (n = 61), PubMed (n = 64), SciELO (n = 3), Redalyc (n = 3) y Google Académico (n = 4).

Posteriormente, se eliminaron 18 registros duplicados, quedando un total de 117 artículos para la revisión inicial mediante la lectura de títulos y resúmenes. En esta etapa, se descartaron 97 estudios por no cumplir con los criterios definidos en relación con la temática, la población o el enfoque en técnicas de resolución de conflictos.

De esta primera depuración, se seleccionaron 20 artículos para su análisis a texto completo. Todos los informes estuvieron disponibles en acceso íntegro, por lo que no fue necesario excluir ninguno por falta de disponibilidad. No obstante, tras una evaluación crítica más detallada, se descartaron 15 estudios: 11 por no aplicar de manera directa técnicas de resolución de conflictos (limitándose únicamente a describir correlaciones, factores asociados o percepciones sin intervención), 1 por presentar un diseño metodológico sin datos concluyentes, 2 por incluir una población que no correspondía a los objetivos de la revisión y 1 por abordar un tema ajeno a las técnicas de resolución de conflictos.

En consecuencia, un total de 5 estudios cumplieron con los criterios de inclusión y fueron incorporados al análisis cualitativo. El proceso completo de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión se encuentra representado en el diagrama de flujo PRISMA, el cual permite observar con claridad la cantidad de registros procesados, descartados e incluidos en cada etapa.

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA



Fuente: elaboración propia

La Tabla 2 presenta una síntesis de los estudios incluidos en esta revisión, considerando título, autoría, año, país, metodología y tamaño de la muestra, así como la problemática de pareja, la técnica empleada y los principales resultados. El orden por tipo de técnica permite comparar de forma clara su aplicación en distintos contextos y los aportes más relevantes reportados en la literatura, ofreciendo un criterio útil para la toma de decisiones clínicas.

Tabla 2. Síntesis de resultados

No.	Título	Autor(es), año, país	Metodología, tamaño de la muestra de grupo experimental	Problemática de pareja	Tipo de técnica de Resolución de Conflictos	Resultados
1	Mejora la resolución de conflictos en parejas románticas en mediación en comparación con la negociación.	Bogacz et al. (2020). Suiza.	Ensayo clínico aleatorizado; N=19 parejas	Conflictos recurrentes en la relación.	Mediación.	36 de los 38 participantes declararon haber alcanzado un acuerdo en la condición de mediación, mientras que 26 de 38 lo hicieron en la condición de negociación. Con un <i>odds ratio</i> 1,39 probabilidad de llegar a acuerdos.
2	Impacto del conflicto de pareja y la mediación en cómo se perciben los compañeros románticos: un estudio de fMRI.	Rafi et al. (2020). Suiza.	Ensayo clínico aleatorizado; N= 18 parejas	Percepción negativa en conflictos de pareja.	Mediación con análisis de percepción neural	GE con más acuerdos vs. GC ( $\chi^2(1)=10.13$ , $p<.05$ ), diferencia real y significativa entre ambos grupos. Mayor satisfacción con el contenido y el proceso de la discusión ( $p\le.001$ ). Mejora clara de la percepción del conflicto. Tendencia a menor desacuerdo después del conflicto ( $p=.063$ ). Aumento de la activación del núcleo accumbens, una zona cerebral asociada al bienestar y la satisfacción.
3	Comparación de los efectos del entrenamiento en autoconciencia y habilidades de resolución de problemas sobre la satisfacción marital de mujeres casadas.	Moodi et al. (2022). Irán.	Ensayo controlado aleatorizado; GE=35 mujeres	Insatisfacción marital; conflictos hostiles.	Entrenamiento en resolución de problemas y autoconciencia	Grupo de entrenamiento en resolución de problemas mejoró satisfacción marital, pasando de 31.4 a 33 puntos ( $p=0.008$ ). Grupo de autoconciencia mejoró en resolución de conflictos, de 32.6 a 33.9 puntos ( $p=0.03$ ).

No.	Título	Autor(es), año, país	Metodología, tamaño de la muestra de grupo experimental	Problemática de pareja	Tipo de técnica de Resolución de Conflictos	Resultados
4	Contraste mental y manejo de conflictos en relaciones románticas satisfechas e insatisfechas.	Jöhnk et al. (2025). Alemania y EE.UU.	Estudios experimentales con asignación aleatoria; GE <sub>1</sub> =137 parejas; GE <sub>2</sub> =135 parejas.	Motivación baja para resolver conflictos.	Contraste mental.	GE <sub>1</sub> el contraste mental explicó un 13 % de la mejora en la resolución de conflictos ( $R^2=.134$ ; $p=.019$ ) efecto significativo. Los coeficientes b=-0.98 y $p=.002$ indican reducción notable de los conflictos no resueltos.
5	Prevención de la violencia de pareja (IPV) mediante una intervención intersectorial basada en la pareja.	John et al. (2022). Nigeria.	Ensayo controlado aleatorizado por grupos, GE=905 parejas.	Violencia de pareja en contextos vulnerables.	Programa de socialización de género y resolución de conflictos.	GE <sub>2</sub> aunque no se resolvieron directamente los conflictos, los valores b entre -0.34 y -0.67 y $p$ entre .025 y .001 indican aumento real en el compromiso y la motivación para enfrentarlo.

Fuente: elaboración propia

Nota. fMRI: Resonancia Magnética Funcional; GE: Grupo Experimental; GC: Grupo Control; OR: Odds Ratio (razón de probabilidades);  $\chi^2$ : Chi cuadrado (prueba estadística utilizada para comparar diferencias entre grupos);  $R^2$ : Coeficiente de determinación (porcentaje de varianza explicada por el modelo); b: Coeficiente de regresión (indica la magnitud y dirección del efecto);  $\beta$ : Coeficiente beta estandarizado (representa la fuerza y dirección del efecto en modelos multivariados);  $p$ : Nivel de significancia estadística (probabilidad de que los resultados sean producto del azar); n.s.: No significativo (sin diferencia estadísticamente relevante).

## Discusión

Los resultados obtenidos en esta revisión sistemática permiten describir las técnicas de resolución de conflictos en parejas y sus efectos, lo cual corresponde de manera directa al objetivo planteado. Se identificaron técnicas como el entrenamiento en autoconciencia y resolución de problemas, la mediación estructurada, la mediación con análisis de percepción neural, el contraste

mental y los programas comunitarios de socialización de género y resolución de conflictos, ayudando a mejorar la satisfacción marital, favorecer la resolución de conflictos, aumentar los acuerdos, fortalecer la percepción mutua y reducir la violencia física en contextos vulnerables.

Estos procesos redujeron episodios hostiles, resolvieron con mayor frecuencia los conflictos recurrentes y mejoraron la percepción posterior al conflicto, además de facilitar la motivación para resolver disputas abordables y disminuir los niveles de violencia física en parejas de riesgo. De esta forma, sobresale la efectividad de las intervenciones aplicadas en los 5 estudios, al modificar patrones conflictivos, aumentar la satisfacción relacional y aportar herramientas prácticas tanto para contextos clínicos como comunitarios. Asimismo, los hallazgos permiten dar respuesta a la pregunta de investigación: ¿En parejas con dificultades en su relación, de qué manera las técnicas de resolución de conflictos ayudan a fortalecer las habilidades funcionales dentro de este tipo de relación? La evidencia revisada señala que estas técnicas influyen de manera positiva en la percepción del otro, la motivación para el cambio y la regulación emocional, elementos fundamentales para establecer una relación más estable, funcional y satisfactoria.

Desde un análisis comparativo, se destaca que el entrenamiento en resolución de problemas y autoconciencia (Moodi et al., 2022), favorece la satisfacción marital y reduce episodios hostiles, mientras que la mediación guiada demuestra ser más efectiva que la negociación directa para alcanzar acuerdos equitativos y duraderos (Bogacz et al., 2020). A esto se suma evidencia neurocientífica que muestra cómo la mediación reduce el desacuerdo residual y modula la activación cerebral vinculada a emociones negativas, fortaleciendo la regulación emocional en la pareja (Rafi et al., 2020). De forma complementaria, el contraste mental surge como una técnica innovadora que promueve la motivación para resolver conflictos en parejas insatisfechas, aunque en disputas más severas su efecto se limita al incremento del compromiso sin lograr soluciones inmediatas (Jöhnk et al., 2025). Asimismo, las intervenciones comunitarias que integran educación en género, resolución de conflictos y apoyo psicosocial han demostrado reducir significativamente la violencia física en contextos de alta vulnerabilidad, resaltando su aplicabilidad en programas de salud pública y comunitaria (John et al., 2022).

Las características metodológicas de los estudios incluidos también permiten comprender la solidez de los hallazgos. Todos los estudios presentaron diseños experimentales o controlados con asignación aleatoria, lo que aumenta la validez interna y la confiabilidad de los resultados. Se observa una diversidad poblacional significativa que incluye parejas con conflictos recurrentes, mujeres con insatisfacción conyugal, parejas con baja motivación para resolver disputas y parejas en contextos de vulnerabilidad social. Esta diversidad permite apreciar que las técnicas de resolución de conflictos mantienen su efectividad en distintos escenarios relacionales, tanto en intervenciones clínicas individuales como en programas comunitarios.

Respecto a las variables analizadas, los estudios evaluaron dimensiones relacionales como la satisfacción marital, la percepción de justicia en los acuerdos, la cercanía emocional y la reducción

de la violencia; además de variables individuales como autoconciencia, regulación emocional, motivación al cambio y percepción del otro durante el conflicto. Esta amplitud evidencia que la resolución de conflictos no es un proceso únicamente relacional, sino que también involucra aspectos intrapersonales que condicionan la efectividad de las técnicas aplicadas.

Para valorar la calidad metodológica de los estudios seleccionados, se aplicó la guía CASPe. La siguiente tabla sintetiza la calidad metodológica y las recomendaciones prácticas derivadas de los hallazgos:

Tabla 3. Calidad metodológica y recomendaciones de los estudios incluidos

Título del artículo	Tipo de estudio y de guía CASPe	Puntaje	Calidad metodológica	Recomendaciones
Mejora la resolución de conflictos en parejas románticas en mediación en comparación con la negociación	Ensayo clínico aleatorizado (ECA) – Guía CASPe de Ensayo Clínico Aleatorizado	10/11	Alta	Puede implementarse la mediación guiada en contextos terapéuticos; junto con la formación de mediadores.
Impacto del conflicto de pareja y la mediación en cómo se perciben los compañeros románticos: un estudio con fMRI	Ensayo clínico aleatorizado (ECA) – Guía CASPe de Ensayo Clínico Aleatorizado	10/11	Alta	Es recomendable profundizar en efectos cerebrales de la mediación; ampliar muestra.
Comparación de los efectos del entrenamiento en autoconciencia y habilidades de resolución de problemas sobre la satisfacción marital de mujeres casadas	Ensayo controlado aleatorizado (ECA) – Guía CASPe de Ensayo Clínico Aleatorizado	9/11	Alta	Es aconsejable utilizar el entrenamiento en resolución de problemas aumentó la satisfacción marital y la autoconciencia favorece la resolución de conflictos.
Contraste mental y manejo de conflictos en relaciones románticas satisfechas e insatisfechas	Estudio experimental con asignación aleatoria – Guía CASPe de Ensayo Clínico Aleatorizado	9/11	Alta	Es pertinente aplicar el contraste mental como intervención breve para aumentar motivación en parejas con baja disposición al cambio.
Prevención de la violencia de pareja (IPV) mediante una intervención intersectorial basada en la pareja	Ensayo controlado aleatorizado por grupos – Guía CASPe de Ensayo Clínico Aleatorizado	9/11	Alta	Resulta clave promover programas integrados de género y resolución de conflictos; formación de mediadores en comunidades vulnerables.

Fuente: elaboración propia

## Conclusión

La principal conclusión de esta revisión es que las técnicas de resolución de conflictos aplicadas en parejas constituyen herramientas efectivas para fortalecer las habilidades funcionales dentro de la relación, contribuyendo a una mejora significativa de la comunicación, la regulación emocional y la motivación para enfrentar desacuerdos de manera constructiva. Esto permite res-

poner al objetivo planteado, al demostrar que dichas técnicas favorecen relaciones más estables, seguras y orientadas al crecimiento conjunto.

Una segunda conclusión relevante es que la efectividad de estas técnicas se incrementa cuando se aplican de forma contextualizada, considerando las características particulares de cada pareja y manteniendo un enfoque ético y empático. Al integrarse en escenarios clínicos y comunitarios, estas intervenciones pueden transformar el conflicto en una oportunidad para el fortalecimiento relacional y el desarrollo de competencias adaptativas.

Finalmente, la revisión evidencia que la combinación de técnicas cognitivas, motivacionales y comunitarias ofrece enfoques complementarios que amplían las posibilidades de intervención y permiten atender necesidades diversas dentro de las relaciones de pareja, especialmente en contextos de vulnerabilidad o alta conflictividad.

En cuanto a las limitaciones del estudio, se reconoce que algunos trabajos revisados emplearon muestras restringidas o culturalmente específicas, lo que reduce la generalización de los hallazgos. Asimismo, la ausencia de seguimientos a largo plazo en varios estudios dificulta conocer la estabilidad de los efectos observados. Ciertas técnicas recientes también requieren mayor exploración para determinar su eficacia en distintos perfiles de pareja y tipos de conflicto.

Como líneas futuras de investigación, se sugiere el desarrollo de intervenciones integradas que combinen estrategias clínicas y comunitarias, así como estudios que consideren la diversidad cultural y los cambios contemporáneos en las dinámicas de pareja. Esto permitiría avanzar hacia modelos más completos y ajustados a las necesidades actuales.

## Referencias

- Armijo, I., Pereira, X., Poulsen, G., Sotomayor, P., & Tapia, L. (2009). Resolución de entrampes en parejas en conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 18(2), 101–114.
- Bogacz, F., Pun, T., & Klimecki, O. M. (2020). Improved conflict resolution in romantic couples in mediation compared to negotiation. *Humanities and Social Sciences Communications*, 7(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-020-00622-8>
- CASPe. (2005). *Guía CASPe de lectura crítica de ensayos clínicos aleatorizados*. Red CASPe.
- Cuervo Rodríguez, J. J. (2013). Parejas viables que perduran en el tiempo. *Perspect. Psicol.*, 9(2), 257–270.
- De Netto, P. M., Quek, K. F., & Golden, K. J. (2021). Communication, the heart of a relationship: Examining capitalization, accommodation, and self-construal on relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.767908>

- Fortin, A., Paradis, A., Hébert, M., & Lapierre, A. (2022). The interplay of perceptions and conflict behaviors during disagreements: A daily study of physical teen dating violence perpetration. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(17–18), 16453–16475. <https://doi.org/10.1177/08862605211021983>
- García, M., & Méndez, M. (2014). Relación entre las estrategias de manejo del conflicto y la percepción de la violencia situacional en la pareja. *Revista Colombiana de Psicología*, 24(1), 99–111. <https://doi.org/10.15446/rcp.v24n1.41439>
- John, N. A., Adebayo, A., Boychuk, N. A., & Olaolorun, F. (2022). Intimate partner violence (IPV) prevention using a cross-sectoral couple-based intervention: Results from a cluster randomised control trial in Ibadan, Nigeria. *BMJ Global Health*, 7(2). <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2021-007192>
- Jöhnk, H., Sevincer, A. T., & Oettingen, G. (2025). Mental contrasting and conflict management in satisfied and unsatisfied romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 42(2), 367–391. <https://doi.org/10.1177/02654075241298165>
- Kieslich, U., & Steins, G. (2022). Long-term couple relationships - stress, problems and coping processes in couple counseling: Insights based on five case studies with five long-term couples. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.866580>
- Mandal, E., & Lip, M. (2022). Mindfulness, relationship quality, and conflict resolution strategies used by partners in close relationships. *Current Issues in Personality Psychology*, 10(2), 135–146. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.111981>
- Moodi, S., Mehrbakhsh, Z., Amtaeh, F., & Moghasemi, S. (2022). The comparison of the effects of training self-awareness and problem-solving skills on marital satisfaction of married women: A randomized controlled trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 10(3), 184–196. <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2022.92883.1887>
- Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorowicz, Z., & Elmagarmid, A. (2016). Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, 5. <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372(71). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Rafi, H., Bogacz, F., Sander, D., & Klimecki, O. (2020). Impact of couple conflict and mediation on how romantic partners are seen: An fMRI study. *Cortex*, 130, 302–317. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2020.04.036>
- Taggart, T. C., Bannon, S. M., & Hammett, J. F. (2019). Personality traits moderate the association between conflict resolution and subsequent relationship satisfaction in dating couples. *Personality and Individual Differences*, 139, 281–289. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.036>

## Autores

**José María Montesinos Obando.** Licenciado en Psicología Clínica. Egresado de la Maestría en Psicología Clínica con mención en Psicoterapia de la Universidad Católica de Cuenca.

**Jéssica Alexandra Jaramillo Oyervide.** Magíster en Psicoterapia Integrativa Focalizada en la Personalidad. Doctora en Psicología Clínica. Psicóloga Clínica. Docente de la Unidad Académica de Posgrado Universidad Católica de Cuenca.

**Eulalia Maribel Polo Martínez.** Master en Psicoterapia Integrativa. Psicóloga Clínica. Docente de la Universidad Católica de Cuenca. Tutora de la Unidad Académica de Posgrado de la Universidad Católica de Cuenca.

## Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

Este artículo es un producto derivado de trabajo de titulación para la Maestría en Psicología Clínica con mención en Psicoterapia.