



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DEL ESTADO DE MÉXICO
FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA CONDUCTA**



**“FACTORES QUE INCIDEN EN LA PERMANENCIA DE LA
RELACIÓN DE PAREJA EN HOMBRES Y MUJERES DE
TRES GRUPOS DE EDAD”**

TESIS

**Que para obtener el grado de
Doctora en Psicología**

Presenta

**Mtra. Melissa Ximena Navas Márquez
Número de cuenta: 9746662**

Tutor Académico

Dr. Hans Oudhof Van Barneveld

Comité Tutoral:

Dra. Norma Ivonne González Arriata López Fuentes

Dra. Erika Robles Estrada

Dra. Perla Shiomara del Carpio Ovando

Toluca, Mex. Octubre de 2022

ÍNDICE

Resumen	7
Abstract	9
Presentación	10
Introducción	11
Capítulo I. La Relación de Pareja	16
1.1 Aproximaciones históricas y conceptuales de la relación de pareja	16
1.2. Los ciclos de la relación de pareja	20
1.3. La relación de pareja en el modelo cognitivo conductual	25
1.4. Las relaciones de pareja en México	30
Capítulo II. La Permanencia de la Pareja	34
2.1. Factores que inciden en la permanencia de la pareja	34
Empatía	37
Comunicación	41
Manejo de conflicto	44
Compromiso	48
2.2. La disolución de la relación de pareja	50
Capítulo III. Relaciones de pareja en distintas etapas de la vida	54
3.1. Adultez emergente	54
3.2. Adultez media	58
3.3. Adultez tardía	60
Capítulo IV. Metodología	65
4.1. Planteamiento del problema	65
4.2. Objetivos	68
4.3. Tipo de estudio	68
4.4. Participantes	69
4.5. Eje temático y categorías de análisis	71
4.6. Técnicas e instrumento	72
4.7. Procedimiento	75

4.8. Análisis de la información	75
4.9. Criterios de verificabilidad	76
4.10. Aspectos éticos	77
Resultados	78
Discusión	108
Referencias	114
Anexos	134

Resumen

Esta investigación analizó la incidencia de los factores que se asocian con la permanencia de la relación de pareja de hombres y mujeres de tres grupos de edad. Esto es especialmente relevante para comprender la dinámica contemporánea de los vínculos de pareja, en el contexto de un incremento considerable de separaciones y divorcios que se han presentado en años recientes en México (Oudhof y Robles, 2014). Se trató de un estudio cualitativo de tipo explicativo y se abordó desde un enfoque cognitivo-conductual. El estudio estuvo conformado por 18 participantes (9 hombres y 9 mujeres) entre 20 y 65 años, divididos en rangos de edad de 20-35, 36-50 y 51-65 años (3 hombres y 3 mujeres en cada rango de edad) que refirieron estar en una relación de pareja con al menos 5 años de duración y que cohabitaban, residentes del Valle de Toluca. Se utilizaron las técnicas de entrevista semi estructurada y autobiografía, y para complementar los resultados de la investigación se aplicó el instrumento “Escala de Satisfacción Marital” (EMS), elaborada por Pick y Andrade (1988). Se contactó 18 participantes (9 hombres y 9 mujeres) que cumplieron con los criterios de inclusión a través de la técnica bola de nieve. Se estableció comunicación vía telefónica a los que decidieron participar en la investigación, se les explicaron los objetivos de la entrevista y se programaron las citas, las cuales fueron realizadas a través de llamada telefónica por celular, esto debido a la dificultad de hacer entrevistas presenciales al considerar la indicación de cuidar la sana distancia debido a la pandemia ocasionada por el virus Sars-Co-V-2 (COVID-19). El trabajo de campo se realizó durante los meses de febrero-abril de 2021. El análisis de las transcripciones se realizó en el software Atlas.ti versión 7.5. Los resultados muestran que las mujeres poseen más habilidades empáticas en comparación a los hombres. Los estilos de comunicación reservado y reflexivo se manifestaron en mujeres, el violento en hombres y el positivo y negativo en ambos. Los estilos de manejo de conflicto que predominaron en ambos sexos fue el de separación y negociación /comunicación; el de evitación solo se presentó en mujeres. El tipo de compromiso personal, moral y forzado se presentaron en hombres y mujeres. Se concluye que la empatía, la comunicación, el manejo de conflicto y el compromiso son importantes para propiciar la permanencia en la relación, pero existen variaciones en la manera en que se presentan estos factores entre las participantes en el estudio.

Palabras clave: permanencia en la pareja, empatía, compromiso, comunicación, manejo de conflicto.

Abstract

This research analyzed the incidence of the factors that are associated with the permanence of the couple relationship of men and women of three age groups. This is especially relevant to understand the contemporary dynamics of couple ties, in the context of a considerable increase in separations and divorces that have occurred in recent years in Mexico (Oudhof and Robles, 2014). It was a qualitative explanatory study and was approached from a cognitive-behavioral approach. The study consisted of 18 participants (9 men and 9 women) between 20 and 65 years old, divided into age ranges of 20-35, 36-50 and 51-65 years (3 men and 3 women in each age range). who reported being in a relationship with a partner for at least 5 years and who cohabited, residents of the Toluca Valley. Semi-structured interview and autobiography techniques were used, and to complement the results of the research, the instrument "Marital Satisfaction Scale" (EMS), developed by Pick and Andrade (1988), was applied. 18 participants (9 men and 9 women) who met the inclusion criteria were contacted through the snowball technique. Communication was established by telephone to those who decided to participate in the research, the objectives of the interview were explained to them, and the appointments were scheduled, which were made through a cell phone call, due to the difficulty of conducting face-to-face interviews. considering the indications to take care of her at a healthy distance due to the pandemic caused by the Sars-Co-V-2 virus (COVID-19). The field work was conducted during the months of February-April 2021. The analysis of the transcripts was carried out in the Atlas.ti version 7.5 software. The results show that women have more empathic abilities compared to men. The reserved and reflective communication styles were manifested in women, the violent in men and the positive and negative in both. The conflict management styles that prevailed in both sexes were separation and negotiation/communication; the avoidance only occurred in women. The types of personal, moral, and forced commitment were present in men and women. It is concluded that empathy, communication, conflict management and commitment are important to promote permanence in the relationship, but there are variations in the way these factors are presented among the participants in the study.

Keywords: permanence in the couple, empathy, commitment, communication, conflict management.

Presentación

El objetivo general de esta investigación es analizar la incidencia de la empatía, la comunicación, el manejo de conflicto y el compromiso en la permanencia de la relación pareja en hombres y mujeres de tres grupos de edad del Valle de Toluca. En el primer capítulo “Las relaciones de pareja”, se abordan las aproximaciones históricas y conceptuales de la relación de pareja, los ciclos de la relación, el modelo cognitivo conductual, y las relaciones de pareja en México, para una mejor comprensión del tema. En el segundo capítulo “La permanencia de la pareja”, se abordan factores que inciden en la permanencia de la relación de pareja, se especifican los factores más influyentes según la teoría cognitivo conductual como la empatía, la comunicación, el manejo de conflictos y el compromiso, y en el último apartado se describen los principales factores que influyen en la disolución del vínculo. En el tercer capítulo “Las relaciones de pareja en distintas etapas de la vida”, se exponen las características principales de las relaciones de pareja y los factores que inciden en su duración y permanencia de acuerdo a la edad; el primer apartado corresponde a la adultez emergente considerado de los 20 a 35 años, el segundo a la adultez media de 36 a 50 años de edad y el tercero abarca la adultez tardía de 51 a 65 años de edad.

Posteriormente, se muestra el planteamiento del problema y se desarrolla la metodología que se utilizó en la investigación: los objetivos, el tipo de estudio, los participantes, las categorías de análisis, las técnicas e instrumentos, el procedimiento, el análisis de la información, los criterios de verificabilidad y los aspectos éticos. Se presentan los resultados obtenidos de la entrevista semiestructurada divididos por sexo y por grupos de edad, de la autobiografía y de la Escala de Satisfacción Marital. Finalmente, se realizó la discusión de los resultados para cumplir con los objetivos de la investigación.

Introducción

En la actualidad se observan cambios importantes en las relaciones de pareja, sobre todo en cuanto a su duración o permanencia, cada vez hay más separaciones y divorcios a nivel mundial. Países como Bélgica, Portugal, Hungría, República Checa y España reportan los índices más altos (Whitaker, 2018); a pesar de que México se encuentra por debajo de estas estadísticas, se aprecia que en los últimos años el número de divorcios ha aumentado en relación con los matrimonios, de 15.1 divorcios por cada 100 matrimonios en 2010 a 28.1 en 2017. En el Estado de México, en el 2016 se contabilizaron 20 mil 26 divorcios, en el 2015 y 2014 fueron 19 mil 44 y 18 mil 968 respectivamente, siendo Toluca y Ecatepec los primeros lugares en las estadísticas (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2019).

Las razones por las que las personas se separan o se divorcian son muchas y pueden ir desde la falta de comunicación y compatibilidad, problemas económicos con la pareja, hasta una transgresión mayor como una infidelidad e incluso violencia emocional o física (Pettijohn y Ndoni, 2013). Así mismo, la sociedad tiende a ser cada vez más individualizada, donde las personas buscan su propia felicidad y rompen el esquema tradicional de “hasta que la muerte nos separe”, dando por hecho de que, si no se sienten plenos, satisfechos y felices, rompen con la relación buscando nuevas oportunidades de relacionarse. De esta manera, no solo hay conflicto entre los paradigmas ideales y reales; la transformación social y los cambios generacionales también traen consigo vicisitudes a las relaciones. Esto ha impactado inevitablemente la forma en que hombres y mujeres se relacionan (Padilla y Diaz-Loving, 2013).

Por otro lado, encontrar a una persona con quien se pueda convivir, sentir compañía y hacer una relación de pareja, tener una estabilidad y llegar a una satisfacción marital está relacionado con el bienestar de las personas, debido a que se considera un punto de apoyo social y económico proporcionando estabilidad, lo que ha demostrado estar asociado con la salud física y psicológica (Riquelme et al., 2016). A pesar de los cambios y transformaciones, la relación de pareja sigue siendo importante en la vida de las personas. Así, el matrimonio se convierte en una instancia social, mediada por interpretaciones, valoraciones y expectativas. Es en el matrimonio o en la vida de pareja donde la imagen del mundo es reinterpretada, negociada y reafirmada permanentemente (Rodríguez, 2013).

Así mismo, las mayores posibilidades de elección de la pareja, la disminución del dialogo y de las esperanzas de amor, remiten a la creciente individualización en la modernidad (Bauman, 2007), lo cual se puede percibir como una sobrecarga y crecimiento del potencial de conflictos en el matrimonio. De aquí parte el interés de esta investigación en analizar los factores que inciden en la permanencia de la pareja, contribuyendo al conocimiento de la información con el fin de crear estrategias que ayuden a las parejas a tener relaciones más estables y que perduren en el tiempo.

Diversas investigaciones y teorías han analizado los factores que inciden en que las parejas permanezcan. Acorde a la teoría de intercambio social, las relaciones permanecen cuando existen beneficios y satisfacción en las personas y las recompensas sobrepasan los costos (Le y Agnew, 2003). El modelo de cohesión (Levinger, 1976) se basa en los atractivos y las barreras, mientras haya atractivos dentro de la relación esta se mantendrá, y también indica que hay barreras que, aun cuando se busque la separación, actuarán para impedirlo; y el modelo del compromiso (Johnson, 1991) plantea que se permanece porque hay atracción, porque hay una obligación moral con el otro o porque hay costos que impiden la separación.

En un estudio con nueve parejas colombianas con mas de 5 años de casadas, se resalta el estilo de comunicación asertiva o constructiva, la construcción de valores como el respeto y la aceptación de las diferencias, y el deseo por vivir o construir bienestar común como elementos constitutivos de su identidad como pareja que inciden en la permanencia de la relación (Cuervo, 2013). En el mismo país se realizó otro estudio con parejas que han logrado mantener relaciones estables y satisfactorias por al menos 10 años, encontraron como principales factores para el mantenimiento de la relación, venir de hogares con padres sin separaciones, reconocer las implicaciones de la vida en pareja, construir un vínculo amoroso y querer resolver de una manera madura, equitativa y responsable los retos y desafíos que imponen la vida en sí misma y la vida en común (Acevedo et al., 2007).

En México se realizó un estudio con mujeres, donde encontraron como principales factores para permanecer en su relación, la lealtad tacita a su familia de origen, al amor a sus hijos y el tiempo y esfuerzo invertido en su relación (Fernández y Medina, 2016).

Como se observa, existen diferentes factores que inciden en la permanencia de la pareja: por un lado, se encuentran las parejas satisfechas en su relación, quienes buscan formas para continuar con la relación y las conductas se encaminan a procurar el bienestar

de ambos miembros y por el otro las que no necesariamente están satisfechas, pero por múltiples razones prefieren seguir dentro de la relación. En estas aparecen conductas negativas y barreras, mismas que impiden la salida y la separación, con la finalidad de no perder los beneficios como status, imagen, posición económica, por las inversiones que se refieren al tiempo que han invertido en la relación, por no perjudicar a los hijos o por cosas materiales (Levinger, 1976).

En esta investigación se trabajaron cuatro categorías, debido a la importancia que puede tener cada una de ellas en la permanencia de la relación de pareja: la empatía, que se presenta cuando se reconoce al otro y hace referencia a la capacidad de darse cuenta, entender y comprender qué siente, cómo piensa y porqué actúa como lo hace (Calderón et al., 2021). Se eligió este constructo como categoría de investigación ya que dentro de las relaciones de pareja es fundamental para su mantenimiento y permanencia (Perlman, 2000), favoreciendo la interacción a nivel emocional entre sus miembros y lleva a percibir al otro como un ser individual y único de una manera más realista, sin adjudicarle características basadas en expectativas propias (Carrillo, 1999).

La comunicación se refiere a intercambios de conductas verbales y no verbales. Se considera que los miembros de la pareja se comunican con una variedad de formas para transmitir sentimientos, emociones, peticiones o elogios, y cada una de ellas a la vez actúa como un emisor y un receptor de mensajes (Costa y Serrat, 2018). Esta categoría se considera muy importante dentro de las relaciones de pareja, debido a que se relaciona con la satisfacción, y por lo tanto con el mantenimiento de la relación. Armenta-Huriarte y Díaz-Loving (2008) realizaron un estudio con parejas mexicanas, donde confirman que la comunicación propia y de pareja está relacionada con la satisfacción, siendo la más importante predictora la comunicación no verbal, en este caso la entonación utilizada y percibida durante las conversaciones.

El manejo del conflicto se refiere a las acciones, consensuadas o no, que sostienen la intimidad o interacción de las partes, conectadas con los atributos de compromiso (García y Santamaría, 2017). Se eligió este constructo como categoría en esta investigación, ya que es un indicador determinante en la permanencia de una relación de pareja, considerando que el conflicto es parte de cualquier relación y está presente dentro de las relaciones. La manera en la que se maneje el conflicto y las estrategias que se tengan para enfrentar los problemas

serán de gran peso en la decisión de permanecer en la relación o dejarla; en otras palabras, las estrategias de resolución de conflictos desempeñan un papel esencial en la toma de decisión, pudiendo considerarse como una fase previa a una posible ruptura (Garrido-Macias et al., 2017).

La categoría compromiso se refiere a la decisión personal de pertenecer y mantenerse en la pareja y que, pese a las dificultades que surjan, se continúa en pareja luchando de forma eficaz contra los problemas. (Beck, 1991). Esta categoría es muy importante dentro de las relaciones de pareja, se eligió debido a que se considera un factor que determina la decisión de la permanencia en la pareja, como se observa en el Modelo de Inversión propuesto por Rusbult, el cual establece que el nivel de compromiso de una persona es el predictor central de su decisión de romper o mantener la relación, con lo que un mayor compromiso llevará a una mayor probabilidad de mantener la relación a largo plazo (Monteiro et al., 2015).

Por otro lado, el concepto compromiso dentro de la permanencia de la pareja puede involucrar tres experiencias distintas: querer permanecer casado como el factor personal, el cual se refiere a cuando se tiene el deseo de estar con esa persona y se crea una identidad de pareja, se podría decir que es una experiencia positiva y saludable para la relación (Johnson, 1999). Otro tipo de compromiso consiste en sentirse moralmente obligado a permanecer casado como el factor moral, este se refiere a normas, reglas y pautas que la cultura impone y llevan a sentirse obligado a permanecer casado. El factor estructural representa sentirse restringido y/o condicionado a permanecer en la relación, no importando el nivel de compromiso personal y/o moral que se posea. Cada experiencia conlleva una serie diferente de causas, un fenómeno diferente y consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales desiguales (Torres y Ojeda, 2009).

Esta investigación se aborda a partir de la teoría cognitivo-conductual, ya que se investigaron percepciones y comportamientos de los participantes. Según esta teoría, la conducta y el reforzamiento de estas conductas es determinante en el mantenimiento de la relación (Costa y Serrat, 2001). Así, las relaciones cuando inician se basan en reforzadores positivos como experiencias agradables, interés sexual, expectativas e idealización del otro, y cuando estos reforzadores positivos disminuyen se aumentan los negativos y es cuando aparece el conflicto, cuando se logra una adaptación y se dan procesos adecuados para

equilibrar estos reforzadores, se puede evitar el conflicto y mantener la relación (Jacobson y Margolin, 1979).

Esta investigación se considera relevante para comprender la dinámica contemporánea de los vínculos de pareja, en el contexto de un incremento considerable de separaciones y divorcios que se han presentado en años recientes en México (Oudhof y Robles, 2014). La información generada en este estudio podrá ser de utilidad como apoyo para el trabajo psicológico profesional, particularmente en las intervenciones con personas con problemas de pareja y conflictos familiares.

Capítulo I. La Relación de Pareja

En este capítulo se abordan las aproximaciones históricas y conceptuales de la relación de pareja, los ciclos de la relación, el modelo cognitivo conductual, y las relaciones de pareja en México, para una mejor comprensión del tema.

1.1 Aproximaciones históricas y conceptuales de la Relación de Pareja

Las relaciones de pareja han ido cambiando y se han transformado a través del tiempo, sobre todo en cuanto a su duración y permanencia, en este apartado se contextualizan las características más importantes que predominaban y su relación con la permanencia, específicamente en la edad media, la moderna y la posmoderna.

Edad Media

En esta época la iglesia cristiana se vuelve un pilar fundamental en la sociedad y toma el poder dentro de las relaciones de pareja, imponiendo normas y reglas. Dentro de las características principales, se da que las uniones eran pactadas principalmente por los padres, por intereses sociales, políticos y económicos, por lo que el amor y el enamoramiento rara vez estaban presentes en el inicio de las relaciones; el amor cortés era una práctica generalmente fuera de las relaciones formales que suponían una concepción platónica y mística del amor, por lo que las relaciones ilícitas y los hijos fuera del matrimonio eran frecuentes en esta época. Así mismo, existía una represión sexual importante dictada por la iglesia, donde las relaciones sexuales estaban prohibidas antes del matrimonio, no se podían tener relaciones con nadie más que con la pareja, y el acto sexual estaba vinculado a la procreación y no al placer, todas estas acciones eran consideradas delitos y pecados tanto como hombres como para mujeres (Corzo y Arteaga, 2018). Los roles de género estaban bien definidos, marcando una diferencia en la división sexual del trabajo: los hombres eran los proveedores del hogar, mientras las mujeres se dedicaban a la crianza de los hijos, a las actividades domésticas y al cónyuge. La estructura típica familiar era la extensa y la natalidad era regulada socialmente (Campo y Linares, 2002).

La duración y la permanencia de las parejas dependía principalmente de las normas sociales impuestas por la iglesia y la sociedad, donde las uniones debían durar para toda la vida, los vínculos no se podían disolver, a excepción que existiera impotencia o infertilidad

por parte de la mujer; si se presentaba la viudez, no se podían volver a casar. Las relaciones estaban unidas por rasgos sociales, políticos y religiosos, el amor no estaba presente en las relaciones; sin embargo, las nuevas generaciones empezaron a darle importancia, deseando la presencia del amor romántico en sus relaciones, por lo que este ideal de unión empezó a tener más peso en épocas posteriores.

Edad Moderna

En esta época el matrimonio continúa siendo importante como institución social, para incentivar el orden y garantizar la reproducción biológica, establecer la legitimidad de la madre y los hijos, asegurar la continuidad del linaje y controlar la transmisión patrimonial (Gascón, 2009). Sin embargo, sigue presente la marcada diferencia en los roles de género, siendo el poder para los hombres:

El amor erótico y la cercanía emocional no definían de manera fundamental las relaciones de pareja y, en su lugar la distancia y la formalidad ocupaban un lugar preponderante modulando las relaciones, lo cual se observaba, por ejemplo, en la forma en que se dirigían entre sí, las mujeres mostrando reverencia y un respeto formal al marido. (Esteinou, 2010, p.69)

Más adelante se conformó el ideal típico asociado a la familia nuclear occidental, la cual se basa en el amor romántico formada por padres e hijos, familias de gran tamaño, con aun aumento de afecto entre los integrantes y con una clara división de trabajo y de roles entre esposo/padre y madre/esposa/ama de casa.

Así mismo, los hombres y mujeres elegían cada vez más casarse por amor y proteger su relación con la privacidad y la distancia frente a otros y el hogar se convierte en un santuario privado, donde el ideal que se perseguía era el matrimonio de compañerismo orientado fuertemente por al amor romántico (Esteinou, 2008). Para Campo y Linares (2008), en esta época las parejas se caracterizan por la igualdad y el enamoramiento, se da la pasión como tendencia a la fusión total, el género deja de ser un referente claro de rol y jerarquía, la estructura típica familiar es la nuclear y se da la regulación voluntaria de la natalidad.

Todas estas características van definiendo la duración y permanencia de las relaciones, así en un principio, entre los años de 1900 y 1950, la mortalidad del cónyuge era una de las razones que dificultaba las relaciones de larga duración. En este sentido, las parejas

alcanzaban un nivel de sobrevivencia en común entre 16 a 18 años, la proporción de mujeres en edad para casarse, que tenían hijos y que alcanzaban la edad de 50 años era relativamente baja. Sin embargo, esta proporción fue en aumento las siguientes décadas y los niveles de sobrevivencia incrementaron la proporción de hombres y mujeres que lograban llegar con vida a la edad de contraer matrimonio y fundar una familia, lo que permitió aumentar considerablemente el número de años que las parejas podían mantenerse unidas sin ser disueltas por la muerte de alguno, abriendo la posibilidad también para desarrollar vínculos duraderos con todos los integrantes de la familia. En esta época se da un aumento de fecundidad y matrimonios, llamado este periodo como “*marriage and baby boom*” (Esteinou, 2008).

En este sentido, la permanencia de las relaciones de pareja estaba determinada principalmente por factores demográficos, socioculturales y económicos, como la mortalidad que interrumpía las relaciones, las tendencias económicas, influyendo en la división de roles, y el amor romántico que generó ideales de parejas y familias, resaltando el compañerismo y el afecto.

Posmodernidad

En esta etapa se empiezan a desvanecer las ideologías morales y tradicionales que emergen dentro de las relaciones de pareja y de familia, se desarrolla una variedad de formas familiares, aumenta la incorporación de mujeres y amas de casa al mundo laboral, se da la reducción de las tasas de fecundidad y la mortalidad se mantiene en índices bajos, ampliando la experiencia individual y distintos tipos de intimidad, resultado de los cambios en el nivel económico, la composición demográfica y en el nivel social y cultural (Esteinou, 2010).

Así mismo, Sánchez (1994) plantea importantes transformaciones en la pareja del siglo XXI, como el cambio del rol en la mujer, dando un giro del ámbito interno-familiar al externo-social, otorgando a la mujer en términos de relación de pareja acceso al poder, económico, social, intelectual, sexual y laboral. El rol del hombre da una transformación paralela al de mujer, incorporándose en la crianza, la familia y el afecto; los cambios en la sexualidad rompieron la liga entre procreación y placer sexual, como placer puro, único y legítimo. También se da el desarrollo de la tecnología, lo cual influye en la expectativa de

vida y en la importancia de las instituciones, las parejas experimentan una baja a la tolerancia a la frustración.

Por otro lado, Campo y Linares (2002) describen a la pareja posmoderna basada en el hedonismo, buscando el placer y el confort, la separación se considera como una opción y se da la necesidad de delimitar territorios individuales. Los roles de género se pueden invertir y existen nuevas estructuras familiares y de parentalidad. Sin embargo, estos cambios tienen un carácter ambivalente debido a que, por un lado, se intentan nuevas ideas respecto a la experiencia amorosa, pero permanecen ideologías heredadas, lo que hace que sea más difícil llevar la relación amorosa (Pedroza, 2015).

Esta ambivalencia en las características de la pareja ha dificultado su durabilidad y permanencia, así lo menciona Bauman (2007), quien define esta época como el amor líquido, pues no existe solidez en él, pues tanto hombres como mujeres están desesperados por relacionarse, pero temen vincularse y sobre todo para siempre, porque saben que son fácilmente descartables. Así, se construyen significaciones que carecen de vínculos duraderos, creando vacíos, menos compromiso y prioridad las necesidades propias en búsqueda de la satisfacción de otros aspectos (Pedroza, 2015).

Como se observa, la familia tiene un papel fundamental en cómo se han conformado las relaciones de pareja, y cómo a través del tiempo no deja de estar presente, pero sí muestra importantes cambios en las dinámicas sociales, económicas y culturales, por lo que es necesario plantear diferentes conceptos de relación de pareja para tener una mejor comprensión del tema. Para Lemaire (1986) la pareja es el conjunto de fases como el primer encuentro, el vínculo amoroso, las crisis que en algunos momentos están presentes y en otro no, y se van entre mezclando unos con otros a través de las diferentes etapas.

Campo y Linares (2002) proponen:

Dos personas procedentes de familias distintas, generalmente de diferente género, que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto común, lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente, en un espacio propio que excluye a otros pero que interactúa con el entorno social. (p. 1)

Para Maureira (2011), la relación de pareja es una de las experiencias más gratificantes, donde influye el contexto cultural de cada integrante y se basa de componentes biológicos y sociales como: el compromiso, la intimidad, el romance y el amor.

Observando las diferentes definiciones de pareja, es necesario precisar que en esta investigación la pareja se refiere a dos personas heterosexuales (hombre-mujer) unidas por un sentimiento, o un objetivo en común y que comparten tiempo y espacio en sus vidas, sin importar si están unidas de forma legal o religiosa, en unión libre o en noviazgo. Desde la psicología se ha dado importancia a los procesos mentales que se dan entre los miembros, así como la manera en la que se conforma, los ciclos y etapas por la que pasa y cómo se mantiene o se disuelve el vínculo.

1.2. Los ciclos de la relación de pareja

Los ciclos o las etapas de las relaciones de pareja generalmente empiezan con la unión de dos personas que tienen un objetivo en común, siendo un proceso dinámico y cambiante a través de lo que dure la relación. Según Díaz-Loving y Sánchez (2003), el ciclo vital de la pareja es un proceso que consiste en una serie de etapas complejas, en algunas ocasiones progresivas y en otras regresivas, estáticas, dinámicas, estables, cambiantes, con variaciones entre lapsos de cercanía y distancia, caracterizados por estadios de continuidad y discontinuidad.

Por otro lado, los ciclos también dependen del contexto social y la cultura en la que la pareja se encuentre y, aunque cada pareja tenga sus propias formas, a través de la evolución de la relación y de la convivencia se van formando aspectos únicos y característicos de cada pareja (Stange et al., 2017). Existen diferentes modelos que conceptualizan cómo se dan los ciclos dentro de las relaciones de pareja, algunos incluyen etapas que involucran a los hijos, otros más extensos que definen desde el inicio de la relación hasta la posible ruptura. A continuación, se exponen tres modelos, con el propósito de ilustrar diferentes perspectivas.

Desde una perspectiva etológica, en la conformación de la pareja se reproducen las fases de cortejo, nidificación y crianza, que se pueden observar a través de múltiples variedades de comportamiento en el mundo humano y animal (Villegas y Malor, 2015):

- Fase del cortejo: se da el emparejamiento a través de la seducción, conquista y atracción para llegar a una unión funcional.
- Fase de nidificación: En esta fase lo más predominante es la estabilidad, donde lo más importante es la búsqueda de la formación de un hogar. Se da la gestación y la crianza a través de la nidificación, que es una actividad que se da en ambos miembros de la

pareja, y en algunas parejas u otras especies solo pertenece a una de ellas. La crianza de los hijos se da en un grupo familiar nuclear y extenso.

- Fase de crianza: En esta fase las relaciones de pareja están definidas en función de los roles de género, asignando para el hombre el papel de protección y proveedor y la mujer la crianza de los hijos.

Como se observa, este modelo da una semblanza general del ciclo de la relación de pareja, haciendo especial énfasis en la crianza de los hijos, donde se sitúa la estabilidad de la relación, el siguiente modelo complementa este por ser más específico en las etapas de la crianza de los hijos, es expuesto por De Juan Martínez (2016) y conceptualiza el ciclo de la pareja de la siguiente manera:

- Formación de la pareja: Este estadio se caracteriza por una relación romántica e idealizada, las diferencias son minimizadas y las similitudes acentuadas. Cada uno trae costumbres, creencias e idealizaciones fundamentadas en la familia de origen, lo que el autor nombra como “diferenciación”, y que puede traer dificultades en la relación. Superando esta transición y cuando la pareja abandona la idealización de esta etapa, se puede pasar al segundo estadio.
- Nacimiento de los primeros hijos: En este estadio, cuando aparece el primer hijo se da un cambio en la dinámica de la relación, “la madre se unirá con el bebé, interpretando y descifrando sus demandas de cuidado y alimentación y el padre es un observador que participa activamente desde afuera, sosteniendo esta relación y haciendo el nexo entre madre-hijo/mundo exterior” (De Juan Martínez, 2016, p.9).
- Hijos en edad escolar: Este estadio puede ser fuente de estrés la crianza de los hijos debido a las tareas de separación y autonomización, que son propias para avanzar al siguiente estadio que es la adolescencia de los hijos; “puede provocar crisis por la falta de conocimiento acerca de las necesidades del niño y por el fracaso en el reparto de tareas y negociación en la pareja, lo que suele ser una fuente de estrés para la misma” (De Juan Martínez, 2016, p. 9).
- Hijos en edad adolescente: En este estadio se debe dar una reorganización conyugal debido al inicio de la independencia y autonomía de los hijos; representa la etapa de los años intermedios del matrimonio y la más generadora de crisis.

- Salida del primer hijo del hogar: Esta etapa puede ser de múltiples crisis, la independencia de los hijos puede generar el síndrome del “nido vacío”, que es cuando los padres se resisten a que los hijos se vayan; por otro lado, existen las enfermedades por algunos de los cónyuges y el tiempo libre que se genera por las jubilaciones. Por lo que es importante una reorganización conyugal. “Si la tarea de la reorganización conyugal ha sido llevada a cabo con éxito, los movimientos hacia la independencia no serán vistos como una amenaza, sino como normales y satisfactorios para ambos” (De Juan Martínez, 2016, p. 10).
- Pareja anciana: en esta etapa aparecen cambios importantes, físicos y emocionales, pero a pesar de eso se considera la fase más tranquila y estable del matrimonio. La comunicación mejora, aumenta la colaboración y la ayuda entre los cónyuges y así mismo se incrementa la intimidad debido al aumento de tiempo que la pareja pasa junta.

Este modelo, culmina con la pareja anciana, donde se ha dado por hecho la permanencia de la relación, sin embargo, una perspectiva más estructurada y detallada es la de Díaz-Loving (1999), quien propone un modelo teórico al cual le llama ciclo de Acercamiento-Alejamiento de la relación de pareja, consta de 13 etapas para describir el ciclo por las que atraviesa una pareja. Las primeras 6 etapas se encuentran dentro del acercamiento lo cual tiene relación con el apego, mientras las siguientes etapas se posicionan en el alejamiento, refiriéndose al desapego.

A continuación, se describe cada una de las etapas, de acuerdo a Díaz-Loving y Sánchez (2003):

1. Extraño/Desconocido. En esta primera etapa no existe ninguna relación. Se basa a partir de la evaluación del físico de la otra persona, no hay afecto ni sentimientos positivos, se presentan la timidez o pena, el temor, la desconfianza, la inseguridad y la incomodidad, y plática trivial. Existe un acercamiento paulatino, donde se da un juego de aceptación-rechazo y se da el coqueteo si existe interés a partir de esa evolución.
2. Conocido. En esta etapa, a partir de la aceptación, se empieza una cercanía, se dan encuentros casuales, sonrisas, saludos, buscan afinidades, no se perciben defectos, la

confianza es limitada, se dan simpatía, amabilidad, tranquilidad, alegría y respeto, lo que lleva a la siguiente etapa.

3. Amistad. Empieza una cercanía mayor, con motivación afectiva, cariño, confianza, simpatía, felicidad, apoyo mutuo, sinceridad y respeto, es en esta etapa donde se afirma la relación con el afán de conocerse más a fondo.

4. Atracción. En esta etapa comienza la primera etapa del amor romántico, con emociones diversas al ver a la persona, existe un apoyo incondicional, simpatía y mayor cercanía.

5. Pasión. En esta etapa se manifiesta el enamoramiento, se da una entrega efímera sin medida, romance, irracionalidad, desbordamiento de emociones, deseo sexual intenso y una necesidad constante de cercanía y amor. Se dan el erotismo, sensualidad, besos, caricias y comunicación.

6. Romance. Se manifiesta un enamoramiento más profundo, hay una estabilidad, entendimiento, conocimiento, compatibilidad y fidelidad. El amor es el núcleo del romance.

7. Compromiso. Existe un acuerdo a largo plazo, solidez en la relación, responsabilidad, formalidad, amor eterno, confianza, alegría, seguridad, creación de recuerdos, respeto y comunicación. Es la etapa donde puede aparecer el matrimonio.

8. Mantenimiento. Esta etapa se caracteriza por convivencia, estabilidad, crecimiento, se da la formación de la familia. Es la consolidación del compromiso, lucha conjunta en enfrentamiento de problemas, sustento emocional, amor, se da también el aburrimiento, y el cumplimiento de responsabilidades.

9. Conflicto. Se puede experimentar una decepción por la pareja, se caracteriza por la aparición de conflictos debido a las tensiones no manejadas, falta de entendimiento, se puede presentar el deseo de no convivir con la otra persona o la solución del conflicto, aparecen sentimientos de frustración, enojo, tensión, angustia, tristeza, comunicación inadecuada, peleas y agresividad. Las diferencias y apatía de esta etapa dan paso al alejamiento.

10. Alejamiento. En esta etapa se presenta un distanciamiento físico y emocional, se da la falta de interés, incompreensión, fortalecimiento de aspectos negativos, tristeza, depresión y frustración.

11. Desamor. Se refiere a la falta de amor y de interés, falta de ilusiones. La tristeza y la depresión son el núcleo del desamor, no se quiere convivir con la persona, se presenta disgusto por interactuar, por lo que se evade a la pareja, incrementando los sentimientos de soledad, rencor, indiferencia y falta de respeto.

12. Separación. Esta etapa está determinada por el alejamiento emocional o físico de la pareja, o por el fracaso de la relación. Así, la relación se torna insoportable, se presenta atracción por otras alternativas, se da un compromiso individual donde se piensa más en sí mismo que en la pareja, se ponen límites para evitar el dolor, lo que hace pensar que la separación es una decisión sana y necesaria. Sin embargo, es una etapa donde se presenta dolor, depresión, soledad y descontento.

13. Olvido. Esta etapa está determinada por arrancar los recuerdos que quedan de la relación, logrando la aceptación de que la relación es parte del pasado. Hay desilusión y a veces añoranza. Se da el deseo de conocer a otras personas y de empezar con nuevos proyectos e ilusiones. En una primera etapa se dan sentimientos de tristeza, depresión, dolor rencor y después aparece la tranquilidad que forma parte del fin del ciclo de la relación.

Así, las relaciones pueden verse como una serie de pasos ligados que determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados en la relación a través del tiempo, el cual determina el tipo de interacciones que se presentan en la pareja (Díaz-Loving y Sánchez 2003). En este sentido, Díaz-Loving (1999) toma las siguientes consideraciones del ciclo Acercamiento-Alejamiento:

- Cada miembro puede estar posicionado en una etapa diferente y puede pasar por un orden diferente al de su pareja, algunos tienen continuidad en las etapas, mientras que otros pueden brincarse o revertir fases.
- En la etapa de mantenimiento, algunos aspectos pueden mantenerse a largo plazo mientras otros pueden aparecer y desaparecer.
- En las etapas de la relación se da una evaluación cognitiva y afectiva en el contexto social y en la etapa en la que se encuentren.

En este modelo la etapa de mantenimiento está vinculada con la formación de la familia y la permanencia también se vincula con la llegada de los hijos, es un modelo más completo, con más etapas que marcan una línea, donde las primeras 6 corresponden al apego, con la

idea de formar una relación que perdure en el tiempo, y donde muy probablemente no se presente el rompimiento. Las siguientes etapas refieren al desapego, donde se presenta el deterioro de la relación, llegando a las últimas etapas que son la separación y el olvido, donde se da el fin de la relación.

Como se observa, existen diferentes modelos que conceptualizan cómo se dan los ciclos dentro de las relaciones de pareja. Sin embargo, es importante exponer el modelo teórico desde cual se analiza la relación de pareja en esta investigación; se aborda desde el modelo cognitivo conductual, que se expone a continuación.

1.3. La relación de pareja en el Modelo Cognitivo Conductual

En este apartado es importante exponer cómo se compone el modelo cognitivo conductual a manera general, para después especificar cómo se aplica en las relaciones de pareja y la permanencia de estas. Sus principales representantes son Ellis (1998) y Beck (1991), sin embargo, esta investigación está basada específicamente en el modelo de Aarón Beck (1991), pero para fines ilustrativos y de comprensión se abordarán las ideas principales de Albert Ellis.

Terapia Racional Emotiva Conductual de Ellis

Este modelo de Albert Ellis pasó por varias modificaciones a través de sus estudios y prácticas, inició con Terapia Racional, más adelante incluyó en su modelo aspectos emotivos, cambiando su nombre a TRE (Terapia Racional Emotiva). Finalmente, en 1993 se adiciona el componente comportamental cambiando a TREC (Terapia Racional Emotiva Conductual) (González et al., 2017).

La TREC es un sistema de psicoterapia para disminuir trastornos emocionales y conductas autodestructivas, fomentando la realización de sí mismos para una mayor satisfacción en la vida, y se fundamenta en los siguientes aspectos:

- Tipos de cogniciones: existen cuatro tipos, descripciones, interpretaciones, inferencias y evaluaciones.
- Creencias irracionales o racionales
- Exigencias versus preferencias
- Inferencias irracionales versus inferencias racionales

- Condenación versus aceptación
- Baja tolerancia a la frustración versus tolerancia a la frustración
- Catastrofizar versus relativizar
- Modelo binario de las emociones
- Conductas adaptativas versus conductas desadaptativas (Lega et al., 2017).

En este sentido, todos estos elementos van interviniendo en las relaciones interpersonales, y dependiendo del control del pensamiento, la emoción y la conducta, serán satisfactorias o disfuncionales. Ellis, desde su modelo cognitivo, habla de las disfunciones donde distingue entre insatisfacción de pareja (I.P) y perturbación de pareja. (P.P). Así, cada uno de los integrantes de la pareja tiene interiorizada una serie de pensamientos, experiencias y expectativas acerca de cómo son las relaciones de pareja, que en este caso son los mitos. Este proceso produciría el resultado cognitivo-emocional de "Deseos no satisfechos" e "Insatisfacción de pareja" (I.P). A partir de esta insatisfacción, uno o ambos miembros de la pareja pueden producir una perturbación de la relación de pareja (P.P); esto se desarrollaría al valorar el estado de insatisfacción anterior de modo irracional, las creencias irracionales implicadas serían:

1. Exigencia de trato justo: "Tú no deberías actuar como lo haces porque está mal o amenazas mi autoestima".
2. Catastrofismo: "Si se expresan las cosas que me insatisfacen de la relación puede ocurrir algo horrible y no debo hacerlo".

En este sentido, la primera creencia irracional producirá conflicto en la pareja creando respuestas emocionales de ira hacia el otro. Y la segunda generara ansiedad, temor o inhibición. En este proceso cada miembro da un *feedback* que es distorsionado cognitivamente por el otro en función de sus propias creencias irracionales (Ruiz y Cano, 2002).

Beck (1991) coincide con Ellis, en cuanto a las emociones y conductas están influidas por la percepción, interpretación y construcción de las situaciones. Ciertas estructuras cognitivas profundas, denominadas esquemas cognitivos, ejercen un papel determinante. Beck en su modelo cognitivo distingue la triada cognitiva, que se compone de pensamientos automáticos, distorsiones y esquemas cognitivos, en el cual se profundiza a continuación.

Modelo Cognitivo de Beck

El Modelo Cognitivo de Beck está enfocado en modificar los pensamientos y conductas disfuncionales, el cual se conforma por pensamientos automáticos, esquemas o asunciones subyacentes y distorsiones cognitivas (González et al., 2017). El primer componente de la triada se centra en la visión negativa del paciente acerca de sí mismo, el segundo en la tendencia del depresivo a interpretar sus experiencias de una manera negativa, le parece que el mundo le hace demandas exageradas y /o le presenta obstáculos insuperables para alcanzar sus objetivos; y el tercer componente se centra en la visión negativa acerca del futuro (Beck et al., 2002). A continuación, se expone cada uno de ellos:

Pensamientos Automáticos. Estos pensamientos son aquellos que se presentan de manera espontánea y fugaz, de forma verbal o como imágenes, no se basan en la reflexión ni el razonamiento y son aceptados de manera automática como verdaderos por el paciente.

Distorsiones Cognitivas. Son errores lógicos o maneras erróneas de procesar la información que ocurren a nuestro alrededor, ya sea de manera interna o externa. Están en la base de los pensamientos automáticos y permiten la expresión de los esquemas.

Las distorsiones cognitivas más representativas según Beck (2003) son:

1. Inferencia arbitraria (relativo a la respuesta): “se refiere al proceso de adelantar una determinada conclusión en ausencia de la evidencia que la apoye o cuando la evidencia es contraria a la conclusión”.
2. Abstracción selectiva (relativo al estímulo): “consiste en centrarse en un detalle extraído fuera de su contexto, ignorando otras características más relevantes de la situación, y conceptualizar toda la experiencia en base a ese fragmento”.
3. Generalización excesiva (relativo a la respuesta): “se refiere al proceso de elaborar una regla general o una conclusión a partir de uno o varios hechos aislados y de aplicar el concepto tanto a situaciones relacionadas como a situaciones inconexas”.
4. Maximización y minimización (relativo a la respuesta): “quedan reflejadas en los errores cometidos al evaluar la significación o magnitud de un evento; errores de tal calibre que constituyen una distorsión”.
5. Personalización (relativo a la respuesta): “se refiere a la tendencia y facilidad del cliente para atribuirse a sí mismo fenómenos externos cuando no existe una base firme para hacer tal conexión”.

6. Pensamiento absolutista, dicotómico (relativo a la respuesta): “se manifiesta en la tendencia a clasificar todas las experiencias según una o dos categorías opuestas; por ejemplo, impecable o sucio, santo o pecador. Para describirse a sí mismo, el paciente selecciona las categorías del extremo negativo” (pp. 22-23).

Esquemas Cognitivos: Los esquemas constituyen el núcleo del modelo cognitivo:

Un esquema constituye la base para localizar, diferenciar y codificar el estímulo con que se enfrenta el individuo. Este categoriza y evalúa sus experiencias por medio de una matriz de esquemas. Los tipos de esquemas empleados determinan el modo como un individuo estructurará distintas experiencias. (Beck et al., 2002, p. 21)

Esta tríada cognitiva se presenta en las experiencias de la vida y en las relaciones de pareja, para Beck la relación de pareja suele pasar por dos fases generales:

- El enamoramiento es una fase que se caracteriza por la idealización de la pareja, Beck (2003) lo describe:

La perspectiva de los enamorados es una idealización o encuadre positivo, análogo al encuadre negativo que se produce cuando el amor se convierte en aversión. El marco positivo produce una imagen idealizada del amado, que destaca los rasgos deseables y esfuma los indeseables. A veces los rasgos seductores se extienden hasta llenar el marco. (p. 55)

- La cotidianidad se refiere a la desilusión de expectativas y creencias que dará paso a diversos conflictos propios de una relación como la crianza de los hijos y la economía del hogar, lo que después generara un pacto matrimonial donde se dan acuerdos y toma de decisiones.

En este sentido, los esquemas cognitivos son todos los contenidos que las personas tienen acerca de lo que son las relaciones de pareja y estos se presentan a partir de las experiencias previas, como por ejemplo las relaciones cercanas, de sus padres, familiares o de sus propias experiencias en pareja, lo que se le denomina interés afectivo y valoración personal. Ahora bien, las distorsiones cognitivas dependerán del egocentrismo de cada persona, mientras más esté presente, más disfunción generará. A su vez estas distorsiones cognitivas pueden generar círculos viciosos, presentándose problemas sobre todo en la comunicación, expresión afectiva y resolución de problemas (Ruiz y Cano, 2002).

A partir de este modelo, al inicio la relación de pareja se caracteriza por estar presentes el amor y la empatía, lo que ayuda a desvanecer las diferencias de temperamento e intereses; esta etapa podría compararse con la de enamoramiento, donde se da importancia de satisfacer mutuamente las necesidades y tratar de considerar todo desde el punto vista del compañero, por lo que el egocentrismo no se encuentra tan presente. Sin embargo, conforme la relación va avanzando y se va formalizando la unión, se van incorporando elementos como responsabilidades y la pareja comienza a conducirse más por los “debería” que por auténticos deseos de complacerse mutuamente. Por lo que los compromisos, acuerdos y la prioridad de querer cumplir los deseos del otro podrían empezar a pesar en la relación (Beck, 2003). Sin embargo, existen cualidades, virtudes y aptitudes para que la relación se mantenga y, por lo tanto, permanezca:

Hay cualidades especiales como compromiso, sensibilidad, generosidad, consideración, lealtad, responsabilidad, confiabilidad, para una relación feliz. Los cónyuges deben cooperar, transigir y proceder con decisiones solidarias. Deben saber adaptarse, reconocer errores y perdonar. Tienen que ser tolerantes con los defectos, errores y rasgos particulares del otro. Si se cultivan esas “virtudes” durante cierto periodo, el matrimonio se desarrolla y madura. (Beck, 2003, p.16)

Por otro lado, las interpretaciones erróneas que se van presentando dentro de las relaciones, van generando conflictos que pueden llevar a la ruptura del vínculo, pero los significados exagerados pueden corregirse a través del conocimiento y la corrección de pensamientos automáticos, verificación de las predicciones y la reestructuración de la perspectiva que tiene la pareja; esto con el objetivo de resolver problemas y aumentar la satisfacción mutua y, por lo tanto, la permanencia en la relación de pareja.

En este sentido, Beck (2003) propone los siguientes principios cognitivos que ayudan a las parejas en conflicto, para remediar distorsiones y el déficit en el pensamiento y en la comunicación:

- Nunca podemos conocer en verdad el estado de ánimo, las actitudes, los pensamientos y sentimientos de los otros.
- Confiamos en señales, a menudo ambiguas, para que nos informen acerca de las actitudes y deseos de los demás.

- Usamos nuestro propio sistema de códigos, que puede ser defectuoso, para descifrar dichas señales.
- Al confiar en nuestro propio estado de ánimo en un momento particular, podemos equivocarnos en nuestro método de interpretar la conducta de los demás, es decir, en nuestra forma de descifrar.
- El grado en que creemos en nuestra exactitud para adivinar los motivos y actitudes de otras personas no está en relación con la verdadera precisión de nuestra opinión (p. 28).

Estos principios cognitivos son pensamientos que generalmente las parejas desconocen, por lo que lo ideal es el aprendizaje de habilidades que les permitan practicar para que cuando se presenten conflictos y desacuerdos puedan enfrentarlos y solucionarlos de una manera adecuada. Se entiende entonces que la pareja logra permanecer cuando con el tiempo el egocentrismo de las partes se reduce y en cambio se desarrollan la reciprocidad, la participación y el interés por la otra persona (Beck, 2003). Por el contrario, cuando la pareja empieza a valer sus propios deseos e intereses, inevitablemente surgen desacuerdos y entra el conflicto. Así, lo ideal para que una pareja funcione y logre permanecer, será igualar las percepciones de los miembros ante las mismas circunstancias para que no entren en conflicto.

Bajo esta perspectiva, es importante conocer las percepciones y cómo se desarrolla la relación de pareja dependiendo del contexto en el que se encuentre, por lo que en esta investigación es importante indagar en cómo se caracterizan las relaciones de pareja en México.

1.4. Las relaciones de pareja en México

A manera general, la Encuesta Nacional de Hogares (ENH, 2017) reveló que en México de los 30.2 millones de hogares, el 71.7% pertenece a familias nucleares compuesta por padres e hijos, 25.8% familia ampliada, integrada por padres, hijos y otros parientes y 2.8% por familia compuesta, formada por cualquiera de las anteriores y al menos un integrante sin parentesco, lo que demuestra que en México siguen predominando las familias nucleares, asignando roles claramente diferenciados. El hombre asume la jefatura del hogar y es el encargado de proveer la subsistencia diaria de la familia, y la mujer brinda atención y cuidados a los hijos y es responsable de las actividades domésticas (Eguiluz, 2007).

Sin embargo, los cambios económicos, sociales y demográficos han creado importantes transformaciones en las parejas. Entre estas, se observa un incremento de las mujeres que trabajan, entre 2005 y 2019 la tasa de participación económica en México experimenta un incremento de 1.3 puntos porcentuales. El comportamiento por sexo de este indicador muestra una disminución de 2.7 puntos porcentuales en la tasa de participación económica masculina, en contraste con un incremento de la femenina de 4.3 puntos porcentuales (INEGI, 2019). En el descenso de la fecundidad, el análisis de los nacimientos registrados, considerando el estado conyugal de las madres, muestra una disminución importante entre las mujeres casadas al pasar de 54.1% en 2000 al 29.1% en 2017, lo que significa una reducción de 25 puntos porcentuales (INEGI, 2019). En cuanto a los divorcios y matrimonios, se aprecia que en los últimos años el número de divorcios ha aumentado en relación con los matrimonios, de 15.1 divorcios por cada 100 matrimonios en 2010 a 28.1 en 2017 (INEGI, 2019).

Los datos antes mencionados muestran un panorama general de cómo se conforman las parejas y las familias en México, sin embargo, es importante señalar que las características culturales pueden cambiar dependiendo del contexto y la zona geográfica en la que se encuentren. En este sentido, a continuación, se exponen diversos estudios que componen algunas características principales de la relación de pareja en la zona centro, norte y sur del país. Se observa que en la zona centro, específicamente en la Ciudad de Toluca, el proceso de la elección de pareja se guía por los roles tradicionales de género, en el caso de las mujeres buscan a un hombre con conductas que son valoradas en un nivel social, como detallista, fiel, responsable, divertido, atractivo, maduro y honesto, por lo que el ideal corresponde a un hombre ejemplar, con valores, centrado, que expresa sus afectos, sea fiel y protector, puesto que cumple con el rol tradicional de masculinidad. En el caso de los hombres, se sienten interesados por una mujer que les cautive por su forma de ser, dan importancia a sentirse atraídos y al físico, además de que les brinde amor, comunicación, respeto y amistad y que demuestre sus sentimientos (Valdez et al., 2008).

En esta misma línea, las actividades de los roles de género que generan más satisfacción para los hombres son: aportar con la economía del hogar y ser proveedores; y en las mujeres cuidar a la familia, ser fieles, compartir labores domésticas y ser madres amorosas. Se observa la base biológica que se resiste a desaparecer y que las actividades de

los roles particulares de cada sexo se siguen conservando, a pesar del paso del tiempo y de los cambios psicosocioculturales (Aguilar et al., 2013).

Por otro lado, de manera particular los mitos del amor romántico en la cultura mexicana, como el que “el amor dura para siempre”, “que no existe mejor estado para el ser humano que estar en pareja y acompañado”, “que las mujeres son responsables de mantener los vínculos familiares”, “que el matrimonio es algo sagrado”, son creencias que se inculcan desde los procesos tempranos de socialización y que matizan las expectativas de los individuos al emparejarse (Díaz-Loving y Sánchez, 2003). Esto se confirma por un estudio con adolescentes universitarios de la Ciudad de México, donde se encontró que siguen deseando un matrimonio de larga duración, aunque no descartan la posibilidad de una separación; la mayoría quiere tener hijos y considera que antes de casarse deben lograr una estabilidad laboral, económica y sentimental (Romo, 2008).

En otro estudio, Pozos et al. (2013) encontraron que tanto hombres como mujeres de edades de 14-73 años, residentes de la Ciudad de México, refieren la necesidad de amor para ser felices en su relación de pareja. El eje central de la relación de pareja, al elegir y mantener una, tiene como base el amor; la estadística muestra que las mujeres lo refieren como más necesario que los hombres. Independientemente si están casados o solteros, manifestaron que la felicidad se construye del amor y la familia.

Por el contrario, Tenorio (2010) realizó un estudio con jóvenes de la Ciudad de México, en el que encontró que se inclinan más por roles modernos, dando prioridad a la satisfacción personal y sexual, la equidad de género y distribuyendo las tareas del hogar de forma igualitaria. Los participantes expresaron no dar tanta importancia a la unión legal o religiosa, sino a hacer vínculos emocionales fuertes, y la unión es independiente de las instituciones como la familia, los hijos y el matrimonio.

Por otro lado, de acuerdo con un estudio realizado con jóvenes en Oaxaca, se encontró una disminución en el compromiso de pareja, principalmente por temor a expresar emociones y sentimientos y/o a sentirse lastimados o no correspondidos. Sin embargo, sigue predominando el sentido de amor y romance en las parejas (Contreras, 2016).

Así mismo, en el norte del país, en un estudio con parejas de Monterrey, se encontró que tanto jóvenes como adultos conceptualizan la relación de pareja con base en el modelo romántico; en el caso de los adultos con un efecto menor en la dimensión de pasión que en

los jóvenes, en los que existe un patrón más sofisticado, en el que se enfatizan aspectos ideales de lealtad, amistad y sustento económico. Otro factor de relevancia fue el compromiso, tanto en jóvenes como en adultos, donde los adultos solo lo relacionan con compañía, mientras que en los jóvenes puede relacionarse con la sofisticación representacional que puede tener su origen. dado el contexto de crisis en el que viven para formar una nueva familia (Villareal et al., 2011).

En un estudio con participantes de Hermosillo, Monterrey, Pachuca, Sinaloa, Villahermosa y Distrito Federal, Díaz-Loving et al. (2015) encontraron de manera consistente, en una escala de creencias y normas, que las mujeres con estudios superiores se alejan de creencias y roles tradicionales, mientras que los hombres con estudios básicos se apegan mas. Lo que demostró que la escolaridad y el sexo influyen en las creencias y normas acerca de las relaciones de pareja.

Como demuestran los estudios antes expuestos, se observa que siguen siendo determinantes las normas y creencias tradicionales, aunque es información que no puede ser generalizada; aspectos como la edad, el estatus civil, el nivel de educación y de ingresos fueran factores que marcan una diferencia en cuanto a la forma de pensar respecto a las relaciones de pareja.

Por lo que es necesario indagar en este tema de relaciones de pareja, específicamente en los factores que inciden en la permanencia de pareja en hombres y mujeres de tres grupos de edad, esta es la temática del siguiente capítulo.

Capítulo II. La Permanencia de la Pareja

En el primer apartado de este capítulo se revisan los factores que inciden en la permanencia de la relación de pareja; posteriormente, se especifican los factores más influyentes según la teoría cognitivo conductual como la empatía, la comunicación, el manejo de conflictos y el compromiso, y en el último apartado los principales factores que influyen en la disolución del vínculo.

2.1. Factores que inciden en la permanencia de la pareja

La relación de pareja es uno de los vínculos más importantes en la vida de las personas, y en esta se incluyen aspectos emocionales, conductuales, cognitivos y comportamientos que dan paso a la evolución, a la duración y la permanencia. Desde el inicio de la relación existen conductas que dan al intercambio reforzadores positivos de conocimiento y búsqueda de contactos, lo que lleva a compartir experiencias y expectativas acerca de la relación. Los refuerzos positivos podrán mantener ciertas conductas que favorezcan el mantenimiento de la relación, mientras que implementando reforzadores negativos o castigos se da la probabilidad de que la pareja entre en conflicto, poniendo en riesgo su permanencia (Costa y Serrat, 2015).

Por otro lado, los esquemas cognitivos, que son todo lo que la persona tiene interiorizado y es la forma que tiene de pensar a partir de experiencias previas, las creencias y los mitos respecto a las relaciones de pareja, también podría influir en su duración y permanencia. Y todas estas creencias, mitos y expectativas cambian a través del tiempo, puesto que los procesos de socialización también lo hacen (Díaz-Guerrero, 2008) y, en consecuencia, estas intervienen para evaluar el mantenimiento de la relación.

En este sentido, Armenta-Hurtarte et al. (2012) encontraron en parejas de la Ciudad de México diferentes aspectos culturales para la satisfacción y la permanencia de la relación, como el ámbito económico laboral (delimita el tipo de actividades que puede llevar a cabo la pareja), que fue la categoría que más se relacionó con la satisfacción marital, y puede ser también motivo de conflictos e incluso de separación, ya sea por exceso de trabajo o por falta de recursos para los gastos cotidianos. En el ámbito familiar y de amistad, resaltaron aspectos como el apoyo social como predictor de la satisfacción, mientras que la interacción de la perspectiva de los demás hacia la relación afecta la satisfacción. En la categoría de los hijos

encontraron que mientras más se relacionan con ellos más satisfacción marital existe, y la categoría salud también se relacionó con la satisfacción.

En otro estudio, realizado con hombres y mujeres de la Ciudad de México, se encontraron como principales factores las expectativas de pareja, el mantenimiento del romance, gustos, amistades y actividades en común a las de su pareja, organización de creencias, normas y valores (Sánchez-Aragón, 2009), lo que puede predecir la permanencia del vínculo.

En una investigación en 76 parejas de la Ciudad de Toluca se encontró que razones con una carga biológica, como la pertenecía a un grupo, la conformación de un territorio individual o grupal y la conservación de la especie como tener y cuidar de los hijos, se constituyen como base que favorece la conservación o permanencia de la pareja, tanto en hombres como en mujeres. Así mismo, se encontraron como causas tanto para la decisión de estar con su pareja como para permanecer: la estabilidad, la complementariedad, la satisfacción de necesidades mutuas, el trabajo en equipo, la intimidad y el amor (Valdez et al., 2011).

Fernández y Medina (2016) estudiaron a un grupo de mujeres mexicanas y encontraron la lealtad hacia la familia de origen, especialmente a los padres, el amor que tienen hacia sus hijos y el tiempo y esfuerzo que han invertido en su relación como los principales factores que las hacen permanecer en su relación de pareja, a pesar de sentir un malestar constante en sus relaciones. Así mismo, se casaron con la expectativa de que fuera “para toda la vida”, influencia que adquirieron de sus padres, de su religión y de la sociedad.

En otro estudio, con 75 parejas casadas y viviendo juntos de la Ciudad de Toluca en el Estado de México, los hombres expresaban que permanecían con su pareja porque con ella tenían amor, afiliación, pertenencia a un grupo y compromiso. Las mujeres expresaron que no querían perder la compañía, se sentían estables y seguras y protegidas y se conformaban con lo que tenían, encontraron parejas que se mantienen en su relación por conformismo, destino o “porque Dios así lo quiso” (Valdez et al., 2011). Todos estos estudios demuestran que las expectativas y las conductas que tienen los integrantes de la pareja se relacionan con las creencias, valores y mitos que las personas tienen interiorizados de acuerdo con el contexto y la cultura en la que socializan.

Por otro lado, la satisfacción es también un factor determinante en la permanencia, ya que es producto de una evaluación global de distintos elementos de la relación (Díaz-Loving y Sánchez-Aragón, 2002). Por lo que es importante observar cuáles son los factores que generan dicha satisfacción, puesto que estos a su vez tendrán influencia en la permanencia de la relación. La calidad de la relación determina también la satisfacción, esta es definida como el grado de intimidad, afecto y apoyo; está relacionada con mayores niveles de bienestar, satisfacción, compromiso y relaciones más positivas (Collins et al., 2009). También está determinada por factores protectores como emociones positivas, afecto, apoyo, tiempo compartido, identidad de la relación, expresividad y aceptación de uno mismo; así mismo, son creencias realistas y percepción de expectativas cumplidas, conocimiento y comprensión de la pareja (Karney y Bradbury, 1995). Como se observa, todos estos factores son reforzadores positivos que favorecen la calidad de las relaciones, la satisfacción y por tanto su permanencia.

Los siguientes estudios muestran los factores que más inciden en la satisfacción: García y Santamarina (2017) trabajaron con 5 parejas de la ciudad de Cali, Colombia, con una relación de convivencia sin interrupciones de más de 10 años, que se reportaron satisfechas en su relación y que son trabajadores de tiempo completo. Resaltaron aspectos como la amistad con sentimientos de cariño y admiración, la confianza, metas en común que se traducen en un involucramiento, que aporta a cada miembro una clara percepción de compromiso mutuo y el conocimiento de su compañero.

En un estudio en la Ciudad de México con hombres y mujeres con edades de entre 14 y 73 años que tenían una relación de pareja, se encontró que el eje central tanto para elegir y mantener una pareja tiene como base el amor, así mismo, se encontraron aspectos como comunicación, respeto, confianza, apoyo, tolerancia y sinceridad como parte necesaria para ser felices y para que la relación sea funcional y satisfactoria (Pozos et al., 2013).

Un estudio realizado en Mérida, con 76 hombres y 111 mujeres con una edad promedio de 35 años y una duración de la relación de 11.71 años, reporta que la presencia de estilos de comunicación positivos y la ausencia de conflictos influyen en la satisfacción de la pareja, tanto en lo afectivo como sexual (Flores, 2011).

Armenta-Huiriarte y Díaz-Loving (2008) encontraron en parejas de la Ciudad de México mayores de 18 años y con una relación, viviendo juntos en promedio de 6 años, que

la comunicación, específicamente la no verbal, que se refiere a la entonación utilizada y percibida durante las conversaciones, predice la satisfacción de la relación. Así mismo, identificaron que cuando el otro miembro de la relación no se comunica de forma destructiva, fría, intolerante, severa, inexpresiva o distante, ellos tienen un estilo más abierto y optimista, lo que permite comunicarse de manera más objetiva, lo que también produce satisfacción.

García et al. (2016) realizaron un estudio en Chile con mujeres y hombres de 23 a 40 años con una relación de convivencia o matrimonio superior a 1 año; encontraron que los participantes que estaban casados le daban mayor importancia al compromiso, así mismo, la intimidad puntuó como un predictor positivo haciendo relaciones más solidas y aumentando los niveles de satisfacción en la pareja. Por otro lado, el estilo de resolución de conflicto de retirada, que se caracteriza por el rechazo al intento de resolver un problema, afecta los niveles de comunicación y, por lo tanto, la satisfacción.

En esta investigación se entiende como permanencia de pareja el tiempo mayor a 5 años de convivencia, la cual perdura en el tiempo a partir de patrones de comunicación, interacción y mecanismos de control que pueden ser caracterizados en términos de adecuada capacidad en el uso de estrategias para la resolución y afrontamiento de conflictos conyugales (Cuervo, 2013). Como se observa son múltiples los factores que pueden influir en la permanencia de la relación de pareja, sin embargo, en esta investigación los más relevantes, de acuerdo con la teoría cognitivo conductual, se plantean a continuación.

Empatía

La empatía dentro de las relaciones de pareja es fundamental para su mantenimiento y permanencia, ya que dependiendo de cómo los miembros de la diada manejan dichos estados afectivos (sobre todo los negativos), resultará en el éxito o fracaso de la relación (Perlman, 2000). Así mismo, favorece la interacción a nivel emocional entre sus miembros y lleva a percibir al otro como un ser individual y único de una manera más realista, sin adjudicarle características basadas en expectativas propias (Carrillo, 1999). Así mismo, se ha relacionado con el apoyo emocional que implica consolar a la pareja, ayudar a relajar cuando se siente irritable con enojo o bajo presión, además de que levanta el ánimo cuando está disminuido, lo que implica escuchar, ser empático y ofrecer afecto ante eventos de necesidad (Sánchez y Calleja, 2021).

Algunos autores explican la empatía desde el enfoque cognitivo, algunos desde lo emocional/afectivo y otros desde un enfoque multidimensional, involucrando tanto componentes cognitivos como emocionales/afectivos. En cuanto a la empatía desde el enfoque cognitivo, Morgade (2000) la define como la unión entre un sujeto y su objeto artístico, la participación de dos sujetos en la misma experiencia por medio de sus acciones. Los procesos cognitivos que intervienen en la empatía son: la habilidad de diferenciar entre uno mismo y el otro, capacidad de discriminar y denominar estados afectivos, capacidad de adoptar la perspectiva y el rol de otra persona y la memoria, donde se recupera información relevante que ayuda a entender la situación o sentimientos del otro (Eisenberg y Strayer, 1992).

Por otro lado, Eisenberg y Strayer (1992) desde el enfoque emocional afectivo, indican que el individuo se ve afectado por el afecto de otro, con el resultado que dicho estado emocional se comparte, es la exactitud con la que se entiende al otro. Desde la perspectiva multidimensional, Davis (1996) la define como un conjunto de constructos que incluyen los procesos de ponerse en el lugar del otro, además de respuestas afectivas y no afectivas. Díaz-Loving et al. (1985) hablan de la empatía a nivel cognitivo cuando un individuo se hace consciente de los sentimientos y pensamientos del otro, lo cual lleva al individuo al nivel emocional, lo cual genera una respuesta afectiva vicaria; para Hatfield y Rapson (2009), la empatía requiere de tres habilidades: compartir experiencias afectivas de otra persona, la habilidad cognoscitiva de intuir lo que la otra persona está sintiendo y la habilidad conductual de responder compasivamente al estrés de esa persona. Para Nickerson et al. (2011), la empatía expresa la noción de compartir en forma vicaria un sentimiento: empatizar con otro es imaginarse a sí mismo en la situación de otra persona y vivenciar las emociones que el otro está experimentando.

En esta investigación se entiende como empatía cuando se reconoce al otro; hace referencia a la capacidad de darse cuenta, entender y comprender qué siente, cómo piensa y por qué actúa como lo hace (Calderón et al., 2021). En este sentido, Davis (1996) propone cuatro factores para medir el constructo de empatía:

1. Toma de perspectiva (*Perspective taking*): se refiere a la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

2. Fantasía (*Fantasy*): se refiere a ponerse en lugar del otro del otro basándose en personajes ficticios, como los libros y películas.
3. Preocupación empática (*Empathic concern*): que se refiere a los sentimientos de preocupación por los demás.
4. Malestar personal (*Personal distress*): se refiere a los sentimientos de angustia o ansiedad cuando la persona experimenta tensión interpersonal.

Sánchez y Martínez (2016) diseñaron la Escala de Empatía Romántica, la cual está compuesta por cuatro dimensiones, tanto cognitivas como afectivas, las cuales refieren de forma precisa a lo que el concepto se refiere:

1. Toma de perspectiva: hace referencia a la habilidad que posee un individuo para percibir los estados emocionales de su pareja, así como a la capacidad imaginativa para ponerse en los zapatos de su pareja o para ver las cosas desde el punto de vista de esta (p. 25).
2. Empatía cognoscitiva de la emoción: “se define como el reconocimiento perceptual y comprensivo que una persona tiene acerca de otra cuando esta experimenta emociones de distinta intensidad, es decir, desde algo leve hasta algo intenso e incluso manifestaciones continuas de sensibilidad emocional” (p. 25).
3. Perturbación propia: “hace referencia a los sentimientos de ansiedad, de malestar y/o de tristeza que una persona experimenta al observar que su pareja se encuentra en situaciones adversas” (p. 25).
4. Compasión empática: se refiere a la respuesta emocional generada por otra persona y a la congruencia con el bienestar percibido en ella. La orientación se refiere al foco de la emoción, es decir, la emoción es sentida por el otro. La congruencia se refiere a la valencia de la emoción positiva cuando el bienestar percibido es positivo, y negativa cuando el bienestar es negativo (p. 26).

En este sentido, existen estudios que relacionan la empatía con la satisfacción y con un mejor manejo de conflictos en la relación de pareja, por lo que esta puede predecir la permanencia en las relaciones. Cohen et al. (2012) indican que el aumento de la exactitud empática, que se refiere a entender la situación del otro de manera correcta y responder de manera apropiada, aumenta la satisfacción de la relación, porque está siendo un apoyo emocional para el otro. Poveda (2014) menciona que las habilidades empáticas y la intimidad

influyen en la satisfacción de la pareja. Así mismo, para Carrillo (1996) la capacidad para entender a la pareja y ponerse en su lugar favorece la interacción a nivel emocional entre sus miembros, haciendo la relación más satisfactoria.

La empatía puede favorecer la aparición de aspectos afectivos, cognitivos y motivacionales incluso cuando la pareja se enfrenta a una situación hostil, antes de ser abrumado por emociones negativas, como dolor, ira y frustración (Perrone-McGovern et al., 2014), lo que puede predecir un mejor manejo de conflictos. Aguilera (2009) encontró que las personas con mayor empatía emplean un estilo de negociación integrativo, en el cual se proponen alternativas de los intereses de la pareja para solucionar los conflictos dentro de la relación.

En un estudio con 680 participantes mujeres y hombres chilenos, se encontró que las mujeres muestran puntajes mayores de empatía en las dimensiones Fantasía, Preocupación empática y angustia personal. A la vez, no se aprecian diferencias de sexo en la dimensión Preocupación empática. Las diferencias observadas parecen situarse en el área más emocional de la empatía frente a la cognitiva, esto puede explicar que tanto hombres como mujeres son empáticos cognitivamente, pero en las mujeres predominan más la empatía emocional y afectiva que en los hombres (Navarro et al., 2016).

En Estados Unidos, en un estudio con 31 participantes, se demostró que los individuos con mayor empatía hacia sus parejas también informaron mayor satisfacción en la relación que las personas con menor empatía hacia sus parejas. Por otro lado, los individuos con un mayor uso de las estrategias de resolución de conflictos positiva también tenían una mayor empatía hacia sus parejas y mayor satisfacción en la relación; esto se puede deber a que cuando las personas son capaces de comprender los sentimientos y puntos de vista, es más fácil abordar el conflicto de una manera más adecuada (Perrone-McGovern et al., 2014).

Por otro lado, la empatía se ha relacionado con los años de casados y con el género, encontrando que, conforme transcurre la relación y se van ganando más años de casados, se entienden mejor las emociones de la pareja y la percepción de que el otro también entiende mejor a su pareja, lo que podría generar satisfacción en la relación (Carrillo, 1996; Navarro et al., 2016).

Concluyendo este apartado, la empatía es considerada una habilidad y capacidad para reconocer los sentimientos y las emociones del otro. También está la capacidad fundamental

de la comunicación para que las relaciones permanezcan, y es la categoría que a continuación se expone.

Comunicación

La comunicación se considera uno de los aspectos más importantes dentro de la relación de pareja debido a los efectos y funciones que tiene; por un lado, a partir de esta se definen el sistema conyugal, los roles, la percepción, jerarquías y comportamientos, se expresan las necesidades de apoyo, sentimientos e información relevante; y por otro lado es un elemento fundamental para la negociación del cambio de conducta y la resolución de problemas (Zepeda y Sánchez, 2021). En esta investigación se entiende por comunicación al conjunto especificable de intercambios de conductas verbales y no verbales, dado que los miembros de la pareja se comunican en una variedad de formas para transmitir sentimientos, emociones, peticiones o elogios. Cada uno de ellos a la vez actúa como un emisor y un receptor de mensajes (Costa y Serrat, 2015). La comunicación incorpora dos elementos: por un lado, la información en sí misma, que comprende los temas o áreas de interés sobre los cuales la pareja se comunica, y por otro, la forma en que se comunica dicha información, que son los estilos de comunicación (Armenta-Huiriarte y Díaz-Loving, 2008; Nina, 1991).

Existen estilos positivos que se inclinan hacia una comunicación más efectiva y adecuada, que encaminarán a la resolución de conflictos y a la satisfacción en la relación, y por lo tanto favorecen a su permanencia; por el contrario, los estilos negativos pueden ser ineficientes para el manejo de conflictos, disminuyendo la satisfacción y poniendo en riesgo la permanencia de la relación (López et al., 2013). Para generar un verdadero diálogo se requiere saber expresarse con seguridad, así como escuchar sin juzgar (Sánchez, 2018), además de disponer de tiempo y emplearlo adecuadamente (Urbano et al., 2019). En este sentido, cuando la persona se siente comprendida y segura en su relación, tendrá la confianza de expresar sentimientos y emociones. Por el contrario, cuando las parejas sienten temor de lo que piense el otro, existe poco interés de la otra persona, es más probable que prefiera no comunicarle lo que piensa por temor a que puede ser rechazado por su pareja, siendo la desconfianza, la incompreensión y el desinterés los principales aspectos que evitan que la pareja se comunique (Villanueva et al., 2012).

Es por esto que el nivel de satisfacción de una pareja dependerá de la efectividad de sus componentes para intercambiar mensajes recíprocos; el déficit de la comunicación, tanto en el emisor como en el receptor, puede romper este proceso y dar lugar a inadecuaciones en la comunicación y facilitar el conflicto en una pareja y, por lo tanto, acortar su mantenimiento o permanencia (Costa y Serrat, 2015).

García (2002) menciona que las competencias de comunicación que se requieren para tomar una decisión son distintas de las que se necesitan para desarrollar la intimidad; una pareja se puede comunicar bien para tomar decisiones, pero no para compartir sentimientos o emociones. Costa y Serrat (2015) hacen énfasis en las diferentes habilidades para la expresión de sentimientos, emociones, peticiones y elogios positivos para facilitar la comunicación y que ambos se sientan a gusto y disfruten la relación, y también los sentimientos negativos o críticas sean constructivos en sus emociones o en la conducta del otro; estas habilidades se mencionan a continuación:

- **Habilidades de expresión:** se centran en la capacidad de la pareja para expresar sentimientos positivos y emociones que sean del agrado del otro, reconocer aspectos positivos y gratificantes de la conducta del otro, y expresar y pedir intercambio físico gratificante, así al mejorar la comunicación de aspectos positivos se inicia cierta empatía entre ambos componentes. Por otro lado, la expresión de sentimientos negativos, que se refiere a críticas y sentimientos negativos, tales como cólera, depresión, irritabilidad, frustración, generalmente fomenta las discusiones y peleas en el seno de la pareja.
 - **Habilidades conversacionales:** se refiere a los componentes conductuales verbales y no verbales y los elementos que facilitan y hacen fluida una conversación, centrándose en la habilidad de escuchar, ya que al saber escuchar se recibe la información, dando señales de entendimiento a través de conductas verbales y no verbales, y se confirma la escucha activa. Las habilidades de expresión, de comunicación verbal y no verbal que se transmiten simultáneamente a través de la expresión corporal y la entonación de voz, crean componentes de estilo de comunicación (Nina, 1991; Norton, 1983). Sánchez Aragón y Díaz Loving (2003) establecen teóricamente la existencia de cinco grandes dimensiones en los estilos de comunicación marital, que se exponen a continuación:

1. Positivo: en este estilo de comunicación, el transmisor comunica sus pensamientos, sentimientos e intenciones de forma agradable, amable, amigable, es educado, afectuoso, sociable, juguetón, optimista, desea siempre que su información e ideas sean confortables y, además, mantiene un tópico al respecto. Tiene capacidad de divulgación expresando lo que quiere y no quiere.
2. Negativo. Este estilo se caracteriza por la falta de comunicación adecuada, el comunicador es conflictivo, rebuscado, crítico y confuso, puede también adoptar una actitud de superioridad o de tiranía, siempre está en desacuerdo y crea conflictos, encuentra defectos en todo y en todos, tiene una alta divulgación, pero minimiza la importancia de la expresión de otro y puede ser irrespetuoso.
3. Violento. En este estilo de comunicación se puede presentar el modelo de agresión física verbal, se crean problemas a la hora de transmitir la información a través de prejuicios, persuasión y competitividad, envía mensajes de inconformidad y hace sentir a la otra persona que esta equivocada, poniendo sus intereses o metas en primer plano y puede llegar a terminar la relación.
4. Reservado. En este estilo de comunicación, no se expresan los sentimientos, pensamientos ni emociones, creando una barrera para no involucrarse o evadir el problema. Se asume un papel pasivo, se muestra tranquilidad, frialdad y se tiene una baja divulgación mediante la evasión, se minimiza la importancia de la experiencia y la realidad del otro.
5. Reflexivo. Este estilo se caracteriza por la reflexión del comunicador, reflexiona las situaciones explorando las diferentes facetas de forma relajada, especula, investiga, elabora, hace cuestionamientos a los demás de su forma de ser y toma en cuenta y respeta los puntos de vista del otro.

En este sentido, los estilos positivos y las habilidades para comunicar se relacionan con la satisfacción de la relación, así lo demuestran algunas investigaciones. En un estudio realizado en Perú con 250 participantes, se encontró que el estilo de comunicación asertivo se relaciona significativamente con la satisfacción marital en los componentes de interacción, físico/sexual, organización e hijos, lo que significa que cuando la pareja expresa sus emociones, sentimientos, preferencias y opiniones hay más apoyo, y expresiones positivas tanto físicas como verbales, abrazos, caricias y besos, lo que aumenta la satisfacción

y la toma de decisiones para la solución de problemas. Por el contrario, el estilo de comunicación agresivo se relaciona de manera significativa y negativa con los componentes de la satisfacción marital (Arana, 2017).

En un estudio realizado en México, en la ciudad de Mérida, con hombres y mujeres, se encontró que uno de los estilos de comunicación más importantes, tanto en la persona misma como en la pareja, es el social afiliativo; siendo el factor principal la percepción amistosa, amable, simpática, sociable y de complacencia, muestras de afecto y cariño por parte de su pareja. (Flores, 2011). Armenta-Huriarte y Díaz-Loving, (2008) encontraron, en un estudio en hombres y mujeres de la Ciudad de México, que el estilo simpático y la comunicación, específicamente la no verbal, que se refiere a la entonación utilizada y percibida durante las conversaciones, predicen la satisfacción de la relación. El estilo de comunicación evitante es el que más se relaciona con la insatisfacción de la relación (Armenta-Huriarte y Díaz-Loving, 2008; Flores, 2011; Bustos et al., 2016). Eguiluz et al. (2012) realizaron un estudio con parejas del Estado de México, de edades entre 19 y 63 años, con al menos 5 años de relación y encontraron una relación positiva entre la comunicación y los años de unión, lo cual sugiere que a más años de convivencia aumenta la calidad de la comunicación, así mismo, las parejas que viven en unión legal tienen mayor satisfacción marital.

Como se observa, la comunicación en la pareja es un factor fundamental, ya que a través de este se transmiten ideas, pensamientos y emociones. Así mismo a través del diálogo se busca la solución de problemas que se pueda presentar dentro de las relaciones, generando diferentes formas de manejar los conflictos, categoría que se presenta a continuación.

Manejo de conflicto

Se entiende que el conflicto es parte de cualquier relación y está presente dentro de las relaciones de pareja; por un lado, puede ser motivo de peleas y separación, pero también, al utilizar estrategias adecuadas para resolverlos, puede ayudar al crecimiento, maduración y permanencia en la relación (Panades, 2007). Así, este se puede definir como un proceso interpersonal que se origina cuando las acciones de un individuo interfieren con el otro (Greeff y Bruyne, 2000), para Calvopiña Armas (2014) es un proceso en donde las partes entran en una pelea respecto a diferencias en cuestión a posiciones, intereses, valores y necesidades. Específicamente, el conflicto marital es definido por Cummings y Davies,

(2010) como cualquier situación que implique la existencia de diferencias negativas y positivas en cuanto a las opiniones.

En las relaciones de pareja, las principales causas de conflicto son las finanzas, la crianza y educación de los hijos, las tareas del hogar, el estilo de vida, la comunicación, la insatisfacción sexual, falta de comunicación, infidelidad, pérdida de libertad, las relaciones con la familia de origen, y conflicto entre el espacio de la pareja y las actividades individuales (Campos y Poulsen, 2013; Izaga, 2011; Lujan, 2006). También pueden presentarse situaciones aparentemente triviales que pueden convertirse en un agravio personal, tales como el paseo dominical, el menú del día, la cantidad de comida, el humor, la diversión, los quehaceres domésticos y los amigos (González et al., 2017).

El conflicto predice la percepción de la calidad de la relación y la forma en la que se resuelve influye en el mantenimiento o ruptura de la relación (Laursen y Hafen, 2010). Se considera al conflicto como principal predictor de divorcio, no siendo importante la cantidad de estos sino la manera en la que se solucionan (Mirecki et al., 2013). Así mismo, la frecuencia y la intensidad del conflicto es predictor de felicidad o infelicidad, así como también la manera en que se manejan los conflictos y la calidad de la relación en general (Campos y Poulsen, 2013). En este sentido, la manera en la que manejen el conflicto y las estrategias que tengan para enfrentar los problemas serán importantes en la decisión de permanecer en la relación o dejarla; en otras palabras, las estrategias de resolución de conflictos desempeñan un papel esencial en la toma de decisión, pudiendo considerarse como una fase previa a una posible ruptura (Garrido-Macías et al., 2017).

La solución de los problemas que se presentan en la pareja parte de la capacidad de comunicación y generar alternativas. Para ello son precisas habilidades de resolución de problemas (Costa y Serrat, 2015). A continuación, se mencionan:

Definición del problema:

- Se debe ser específico, es decir, el problema debe descrito de un modo claro para que pueda ser entendido.
- Se deben expresar abiertamente los sentimientos y la razón de estos.
- Admitir el papel en el problema, que se refiere a aceptar la responsabilidad que se tiene en el conflicto existente.
- Discutir únicamente un problema a la vez.

- Parafrasear para dar señales de que hay interés y se está escuchando.
- No hacer inferencias. Hablar únicamente sobre lo que puede observarse.

Solución de problemas:

- Centrarse en las soluciones.
- El cambio de conducta deberá incluir reciprocidad y compromiso.
- Alcance del acuerdo, para proponer ventajas y desventajas de las posibles soluciones y las consecuencias para la relación.

Por otro lado, existen diferentes formas de manejar los conflictos, de una forma positiva basadas en la comunicación, la negociación y el entendimiento mutuo, que son las que se relacionan de manera positiva con la satisfacción general con la relación; y las negativas, que incluyen la evitación, las amenazas, la violencia o la crítica y que desfavorecen la evaluación positiva de la relación (Cruz et al., 2018). Arnaldo (2001) define siete formas en que las parejas manejan los conflictos:

1. Negociación y comunicación: en este estilo se dialoga, se escucha al otro intentando encontrar una solución al conflicto, se expresan sentimientos y pensamientos.
2. Auto modificación: en este estilo se da la empatía, el control de sí mismo, la paciencia y la modificación de la conducta propia que pueda generar conflictos.
3. Evitación: se da un alejamiento, se ignora o se muestra indiferente con la pareja
4. Racional-reflexiva: se hace un análisis de las causas del conflicto para dar explicación y tratar de dar solución al mismo.
5. Acomodación: se aceptan los errores, se asume la culpa del problema y se cede ante el pensamiento del otro.
6. Separación: esta estrategia no implica necesariamente una separación definitiva sino un distanciamiento temporal, tratando de evitar discutir en el momento el problema y esperando a que se sientan menos emocionales.
7. Afecto: esta estrategia se refiere a ser cariñoso o amoroso con la pareja para hacerla sentir amada.

La falta de control emocional lleva dificultades para poner en marcha estrategias constructivas y alcanzar acuerdos, y pudiendo generar más conflictos (Correa y Rodríguez, 2014). Por lo que los estudios le dan importancia a las estrategias que utilizan las personas

para resolver situaciones problemáticas, más que enfocarlas en el contexto del conflicto de pareja (García, 2002). A continuación, se presentan algunas investigaciones al respecto:

En un estudio realizado con mujeres de Morelia se encontró que las estrategias de manejo de conflicto automodificación, afecto, racional-reflexivo y separación tienen correlación positiva con la satisfacción marital, mientras que la evitación genera menor satisfacción en la relación (Ordoñez, 2015).

En otro estudio, realizado con parejas peruanas, se detectó que los hombres utilizan más el estilo evitativo que las mujeres, que se refiere a evitar discutir y esperar un mejor momento para tratar el conflicto, lo que incrementa la empatía y el buen trato. Sin embargo, este acto de abandonar la conversación para evitar discutir podría ser tomado por la mujer como un mensaje negativo y una falta de interés hacia la relación, lo que podría a su vez influir en su insatisfacción marital. Así mismo, el estilo afecto también puntuó más alto en hombres que en mujeres, este se refiere a expresiones físicas y verbales de afecto, y comportamientos como la preocupación hacia la pareja, el compartir actividades de ocio y labores domésticas. Esto puede deberse a que las mujeres 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 (Martínez, 2018).

Méndez et al. (2013) encontraron, en una investigación con participantes de la Ciudad de México, que son las mujeres quienes utilizan más el estilo de negociación comunicación ante los problemas, en comparación a los hombres. Aguilera (2009) encontró que las personas con mayor empatía emplean un estilo de negociación integrativo para solucionar sus conflictos, es decir, proponen alternativas que incluyen los propios intereses y los de su pareja, similares datos encontraron Armenta-Huriarte y Díaz-Loving (2008), Carrillo (2004), Flores (2011), con una mayor satisfacción y calidad de comunicación en la relación, con los estilos de automodificación, negociación y comunicación.

Como se observa, la manera en la que las parejas enfrenten y solucionen sus conflictos pueden ser indicadores de satisfacción y, por tanto, de permanecer en la relación; sin embargo, existe otro factor determinante en esta permanencia, que es el compromiso y se expone a continuación.

Compromiso

El compromiso en relación con la permanencia de la pareja puede estar vinculado a diversos aspectos; puede estar relacionado a la decisión personal y por la satisfacción (Rusbult et al., 1998), por apego (Sánchez Aragón y Díaz-Loving, 2003), o también se mantiene muchas veces por razones de tipo social, por creencias religiosas, por costumbres y presiones sociales de la familia de origen o del contexto en el que se vive (García, 2002).

Diversas teorías han tratado de darle explicación a la relación del compromiso con la permanencia de la relación. De acuerdo con el modelo de inversiones en el proceso de compromiso, indica que el compromiso es el más directo y poderoso predictor de permanencia, parcialmente o totalmente, mediante los efectos de satisfacción, alternativas e inversiones sobre decisiones para permanecer en lugar de terminar la relación (Rusbult et al., 1998). Levinger (1976) refiere que una relación perdura cuando los resultados de esta satisfacen a la diada y reciben algo a cambio. Este autor, en su modelo de Atracción-Barrera, define las atracciones de una persona hacia la relación que está directamente asociada con los reforzamientos percibidos (amor, respeto, cuidados, seguridad, validación, recursos materiales) e inversamente asociada con los costos percibidos (tiempo, energía, demandas por la relación). Las barreras son fuerzas restrictivas o que retienen, estas pueden ser formales como el contrato matrimonial o la prohibición de divorcio; o informales, como la presión de los amigos o familia para que la pareja se mantenga unida. En esta investigación se entiende por compromiso la decisión personal de pertenecer y mantenerse en la pareja y que, pese a las dificultades que surjan, continúa luchando juntos y de forma eficaz contra los problemas (Beck, 1991).

En este sentido, Johnson (1999) propone tres tipos de compromiso:

1. Compromiso personal: el cual ocurre cuando las personas desean continuar con su pareja porque se sienten atraídos por su pareja y su relación es satisfactoria.
2. Compromiso forzado: ocurre cuando las personas sienten que tiene que continuar por ser también costoso para ellos abandonarla, pues temen las consecuencias sociales y financieras que podría causar la ruptura de la relación.
3. Compromiso moral: el cual deriva un sentimiento moral de obligación de algunas parejas o algunas relaciones. Las personas sienten que deberían continuar con la relación porque podría ser impropio o indecente romper las promesas o votos.

El compromiso personal y moral refiere las actitudes y valores que tiene la persona, y el compromiso forzado se permanece en la relación sin importar el nivel de compromiso moral o personal y representa considerarse restringido o condicionado. Sánchez Aragón y Díaz-Loving (1999), en su modelo sobre el ciclo de Acercamiento-Alejamiento de la pareja, mencionan que la etapa del compromiso, la cual está dentro del acercamiento que se relaciona con el apego, es vista por las personas como una decisión de formar una relación sólida, con la convicción de que se ha elegido a la persona con la que se quiere vivir y con el deseo de formar una familia; existe un acuerdo a largo plazo, solidez en la relación, responsabilidad, formalidad, amor eterno, confianza, alegría, seguridad, creación de recuerdos, respeto y comunicación (Díaz-Loving y Sánchez, 2003).

Se sitúa al compromiso dentro de tres dimensiones: la cognitiva, que refiere la decisión de estar en la relación; la conductual, donde se procura al otro, se comparte, se comunica y se llega a acuerdos dentro de un ambiente de respeto; y la emocional, que hace énfasis en la promesa de amor eterno, la confianza y seguridad, lo que demuestra la importancia del compromiso dentro de las relaciones para su mantenimiento y permanencia (Sánchez Aragón, 2000).

García et al. (2016) encontraron en 160 participantes chilenos con edades de entre 23 a 40 años y con al menos un año de relación, que las personas que estaban casadas le daban una mayor importancia al compromiso, lo que demostró que el matrimonio sigue siendo la vía principal de formalización en la relación y, por tanto, requiere un mayor nivel de compromiso para asegurar su mantenimiento. Torres y Ojeda (2009) encontraron en una investigación con 298 participantes residentes de la Ciudad de México, entre 18 y 85 años de edad, con al menos un año de relación, que las personas casadas, necesitan determinación, inversiones irrevocables, aumentar los costos sociales y reducir la posibilidad de relaciones alternas para fomentar el compromiso de la relación, lo que podría dar a entender que quienes muestran una situación de matrimonio se encuentran más presionados a permanecer en la relación, ya que dan más importancia a los recursos sujetos a la misma. En otra investigación de Torres et. al. (2010) con 148 participantes residentes de la Ciudad de México con edades de entre 17 a 59 años, con al menos un año de relación, también se encontró que las personas casadas le daban mayor importancia al compromiso y a los valores morales, poniendo más atención y empeño a su relación. Ripoll y Cifuentes (2019) encontraron en su investigación

con 60 participantes de la Ciudad de Bogotá, con una media de edad de 36.2 años y con 0 a 10 años de cohabitar con su pareja, que las personas que cohabitan con sus parejas tienen más razones que los motivan para que su relación se mantenga y existe un esfuerzo mayor.

Maureira et al., (2017) reportan que, independientemente del género o edad, las personas tienden a establecer relaciones con alto grado de compromiso y este aumenta hacia los 5 a 20 años o más de tiempo de la relación. Sin embargo, a pesar de que los niveles altos de compromiso suelen inhibir el conflicto y la agresión, Stanley et al. (2017) encontraron en 315 parejas residentes en Estados Unidos, que tanto niveles altos como bajos se pueden relacionar con menor ajuste de la relación, más conflicto y más agresión. Asimismo, compartir una religión con la pareja sugiere mayores niveles de compromiso (Cassepp-Borges, 2021). Ahmadi et al. (2008) demostraron que practicar una religión incrementa la satisfacción marital y promueve los votos matrimoniales y la creencia de que el matrimonio es para toda la vida. Garlofré (2000) argumenta que, a pesar de que el divorcio es una forma más común para terminar con el matrimonio, este aun guarda el mito “hasta que la muerte nos separe”, llevando por mandato a la pareja estable, y si se decide por la separación, esta se experimenta como un fracaso personal.

En este sentido, es importante analizar las características principales de la disolución del vínculo de la relación de pareja, que se expone a continuación.

2.2. La disolución de la relación de pareja

Existen diferentes factores para que una relación termine, en todas las relaciones de pareja aparecen conflictos que cuando se logran resolver pueden ser favorables para la relación, estimulando la toma de decisiones, la creatividad y la innovación, liberando la tensión y fomentando un ambiente de autoevaluación y cambio (Rodríguez, 1994). Sin embargo, cuando el conflicto no puede ser resuelto es cuando se da paso a la separación o la disolución del vínculo.

El conflicto puede ser definido como la contradicción, discrepancia e incompatibilidad entre dos o más personas implicadas, acerca de una situación (Díaz-Loving y Rivera-Aragón, 2010). Para Beck (2003), los conflictos que existen dentro de las relaciones de pareja son causados principalmente por malos entendidos, esto se refiere a las interpretaciones erróneas que hacen los integrantes de la pareja respecto a una conducta, y

les llama distorsiones cognitivas. En consecuencia, se presentan sentimientos negativos y de ansiedad, depresión, y acciones desadaptativas, las cuales pueden llevar a la ruptura de la relación. Un ejemplo de las distorsiones cognitivas dentro de las relaciones de pareja puede ser: “me cela porque me ama”, “sin el/ella no soy nada”.

Para Costa y Serrat (2011), las suposiciones erróneas que se encuentran en parejas deterioradas son: la sobregeneralización, el catastrofismo o magnificación negativa de los hechos, el hábito de percibir únicamente los fracasos, errores e imperfecciones del otro, o el valor de la relación y la conducta del otro de modo dicotómico o rígido. Todos estos hábitos determinan la apreciación que cada integrante hace respecto a la relación y al comportamiento de su pareja y, por lo tanto, el grado de satisfacción o insatisfacción que valoran de esta. Por otro lado, están las creencias irracionales que también son causa de conflicto en las relaciones de pareja, algunas de estas pueden ser: “la pareja debe ser perfecta en el ámbito sexual”, “cuando la pareja se encuentra con formas de pensar diferentes es destructivo para la relación”, “los conflictos se deben a las diferencias innatas del sexo y a la personalidad” (Eidelson y Epstein, 1982)

Las expectativas y la experiencia de la relación percibida también son factores que pueden desencadenar conflictos, ya que matizan el valor reforzante del intercambio conductual de cada pareja. Unas expectativas excesivas o exclusivas, que generalmente no son satisfechas, conducen a darle menos valor a las gratificaciones de la pareja y de la relación en general, reduciendo la tolerancia a la frustración (Costa y Serrat, 2011). Así mismo, el choque de expectativas con la realidad hace que se desarrolle el conflicto, se comienzan a intercambiar estimulaciones aversivas, la tasa de intercambios reforzantes decae y el conflicto avanzará dependiendo de una serie de características:

- Déficit de habilidades, ya sea de comunicación o de resolución de problemas.
- Deficiencias del control de estímulos: elementos estimulares adicionales no previstos pueden ser motivo de un incremento en el intercambio de conductas aversivas.
- Cambios en el entorno que introducen efectos significativos en el deterioro de la relación, como, por ejemplo, la pérdida del trabajo.
- Preferencias discrepantes en cuanto al grado de intimidad deseada: se refiere a las diferencias en cuanto a la necesidad de soledad y espacio emocional deseado por cada uno de los miembros (Costa y Serrat, 2011, p. 44)

Díaz-Loving y Sánchez -Aragón (2003) sugieren que el dinero, labores domésticas, relaciones familiares, los valores y las expectativas, el tiempo libre, la religión, sexualidad y la crianza de los hijos son algunos factores que generan conflictos en las relaciones. Gottman (1993) sostiene la crítica, el desprecio, la indiferencia, estar a la defensiva como predictores de conflicto, al generar una acumulación de sentimientos negativos y la posible disolución de la relación.

En México durante 2019 se registraron 160 107 divorcios. Las entidades que registraron las mayores tasas de divorcios por cada 10 000 habitantes mayores de 17 años fueron Campeche con 38.0, Sinaloa con 37.7 y Nuevo León 37.2, mientras que la tasa nacional fue de 18.4. Las principales causas del divorcio a nivel nacional fueron el divorcio incausado, con el 63%, seguido por el mutuo consentimiento con el 34.7 por ciento. En el país las mujeres se divorcian ligeramente más jóvenes que los hombres, ya que la edad promedio al divorcio es de 39 y de 41.6 años, respectivamente (INEGI, 2020).

Las investigaciones demuestran que una ruptura amorosa puede traer consecuencias a nivel físico, emocional y social. Peñafiel (2011) afirma que esta ruptura puede ser una de las experiencias más dolorosas y estresantes, ya que las personas tienen que hacer una reconfiguración de sus vidas a nivel familiar, económico y social. Por otro lado, las personas que viven esta experiencia pueden presentar altos niveles de depresión, ansiedad y consumo de alcohol y drogas, sentimientos de culpa, enojo, tristeza, dolor, desesperación, angustia y trastornos psicosomáticos, entre otros (Barajaz y Cruz del Castillo, 2017; Barajaz et al., 2012). Ardila y Ojeda (2019) encontraron síntomas de depresión y ansiedad, ataques de pánico, disminución de la autoestima, falta de sueño, pérdida de apetito, aislamiento y consumo de sustancias nocivas en las diferentes etapas del duelo por la ruptura de una relación.

Por otro lado, los principales motivos de la disolución del vínculo son infidelidad, desconfianza, desamor, monotonía, peleas (Barajaz et al., 2012). Pulido y Lubo (2018) encontraron en su estudio en estudiantes universitarios en Colombia la infidelidad, insatisfacción y conflictos como detonantes a la hora de tomar una decisión para terminar su relación.

Valdez et al. (2011) hicieron un estudio en Toluca, Estado de México con 75 parejas, donde los hombres llegaron a pensar en separarse por los desacuerdos, problemas familiares,

irresponsabilidad, egoísmo y haberse casado muy jóvenes y las mujeres a raíz de la infidelidad, las diferencias de carácter, los celos, la falta de comunicación, el alcoholismo, la falta de trabajo, las separaciones temporales y la inmadurez. En otro estudio con 265 participantes residentes en España, de edades entre 19 y 62 años, que tenían una relación de pareja con al menos 6 meses de duración, se encontró que la infidelidad y la mentira son los conflictos más sobresalientes para tomar la decisión de separación, así mismo una menor satisfacción lleva a un menor compromiso y por tanto a un mayor uso de la estrategia de huida que se refiere a dejar la relación (Garrido-Macías et al., 2017).

Como se observa, existen factores que inciden en la permanencia y en la ruptura de las relaciones de pareja. Sin embargo, las formas de pensar y las conductas pueden variar en función de la edad, por lo que el siguiente capítulo tiene el objetivo de plantear las características de las relaciones de pareja de acuerdo con la etapa de vida y la edad.

Capítulo III. Relaciones de pareja en distintas etapas de la vida

En este capítulo se exponen las características principales de las relaciones de pareja y los factores que inciden en su duración y permanencia de acuerdo con la edad, el primer apartado corresponde a la adultez emergente considerado de los 20 a 35 años, el segundo a la adultez media de 36 a 50 años de edad y el tercero abarca la adultez tardía de 51 a 65 años de edad.

3.1. Adultez emergente

Diferentes autores han estudiado esta etapa de la vida llamada adultez emergente, para Arnett (2000) es un periodo que comprende de los 18 a los 25 años y se caracteriza por adultos jóvenes que ya no son adolescentes, pero tampoco han llegado a una madurez adulta. En esta etapa destaca la intimidad, que lleva a la confianza y a la necesidad de hacer lazos en el amor y en el trabajo, al mismo tiempo que impone sacrificios y compromisos significativos (Bordignon, 2005). Papila et al. (2012) mencionan que, conforme se independizan, los adultos jóvenes buscan intimidad emocional y física. requiriendo habilidades como la empatía, la autoconciencia y la expresión de emociones y sentimientos para tomar decisiones, solucionar conflictos y sostener el compromiso en sus relaciones.

En la actualidad las relaciones de pareja de los jóvenes se inscriben en un entorno con algunas transformaciones propias de sociedades posmodernas con una serie de cambios que han ocurrido en los ámbitos económico, demográfico, social y cultural que, entre otras cosas, ha conducido a una flexibilización en la estructuración rígida de los roles dentro de un proceso de redefinición y negociación de los mismos (Rojas y Flores, 2013, p. 126).

Por lo que la formación y mantenimiento de la pareja se ha convertido en un proyecto común, abierto a negociaciones que dependería de valores como el respeto, la reciprocidad, la confianza y la comunicación y no tanto de un pacto vitalicio (Solís y Flores, 2013). En este sentido, las investigaciones demuestran las expectativas y el significado que los jóvenes le dan a las relaciones de pareja y la satisfacción que esta les genera.

En Chile, se estudió a parejas de 20 a 26 años, para conocer el significado que les otorgan a sus relaciones de pareja; se encontró el deseo de la intimidad en las relaciones, a pesar del discurso orientado a la individualización. Sin embargo, el matrimonio y la familia

no necesariamente son importantes como en generaciones pasadas (Landauro y Ruiz-Tagle, 2014). Datos similares encontraron Blandón y López (2016) con jóvenes colombianos, quienes, a pesar de tener nuevas formas de relacionarse en pareja, continúan buscando lazos sólidos y estables que los vincule de nuevo con la posibilidad de construir un futuro y proyecciones, cimentándose en permanencias que generan estabilidad, crecimiento personal, bienestar y salud. En este mismo sentido, García et al., (2016) concluyeron en su investigación con hombres y mujeres de 23 a 40 años provenientes de la provincia Concepción en Chile, 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.

Respecto a la empatía, en esta edad tiende a ser menor que en la edad adulta media, así mismo, algunas investigaciones afirman que la generación perteneciente a este grupo de edad “millennials” se encuentra en niveles más bajos de empatía que generaciones anteriores, estos hallazgos pueden deberse a múltiples factores, entre ellos los valores característicos de esta generación que se relacionan con individualismo y bajo autoritarismo, valores que se alejan de la empatía y que más bien tienen que ver con rasgos narcisistas (Konrath et al., 2011). Moreno y Viáfara (2016) realizaron un estudio en Caracas con 300 participantes, hombres y mujeres de 18 a 26 años, se encontró que la mayoría de los participantes mostraron una respuesta empática cognitiva y emocional levemente alta, que procede de la comprensión del estado o situación de otra persona. Estos resultados coinciden con los estudios de Retuerto (2004), donde se evidencia que la empatía va aumentando con la edad. En un estudio realizado con 33 parejas norteamericanas de diferentes etnias, de edades de 18 a 32 años, se encontraron diferencias significativas en cuanto al género, obteniendo las mujeres puntajes más altos en empatía desde el comportamiento, mientras que los hombres puntuaron más alto en toma de perspectiva, sin embargo, los sentimientos reportados por ellos de sus parejas no estaban relacionados con los sentimientos reales de ellas. Esto puede significar que los hombres sobre estiman su capacidad de toma de perspectiva en términos de la emocionalidad, dado que demostraron menos sensibilidad que las mujeres, pero sí logran una empatía cognitiva alta con sus parejas (Lijun, 2017).

Respecto a la comunicación, se ha encontrado que las parejas jóvenes no poseen la misma capacidad de las parejas adultas para llevar una relación estable, predominando la

agresión y sumisión para comunicarse (Landinez, 2020). Al respecto, Plaza (2018) realizó un estudio en la ciudad de Quito con 286 adultos jóvenes, hombres y mujeres entre 18 y 35 años de edad, que se encontraban en una relación de pareja, donde encontró que el estilo violento es el que predominó entre los participantes, tanto en como perciben a su pareja como la percepción que tienen sobre el estilo que utilizan a la hora de comunicarse. Bustos et al. (2016) realizaron un estudio con 347 estudiantes de la universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo casados y solteros en una relación de pareja con al menos 7 meses, y encontraron que el estilo de comunicación evitante es el que presenta mayor relación inversa con la satisfacción de la pareja mientras que el estilo social afiliativo se relaciona con la satisfacción.

En cuanto al manejo de conflicto, los conflictos que se presenten, así como las estrategias o los estilos que utilicen para enfrentarlos, también pueden diferir de acuerdo a la edad y a las características del ciclo vital en el que se encuentre la pareja. En un estudio realizado jóvenes universitarios en Colombia aparecen como principales causas de conflicto la infidelidad, los celos, falta de comunicación y pérdida de la libertad. Así mismo se destacan la comunicación y la solicitud de apoyo a un amigo o a un profesional como estrategias de solución (Isaza, 2011).

Por otro lado, los estilos evitativos, ambivalente y el de acomodación son los que más se presentan en este grupo de edad, caracterizados por ser negativos y están relacionados a menor satisfacción en la relación de pareja, mientras que los estilos que correlacionan positivamente con la satisfacción, como la negociación, tienden a presentarse menos (García et al., 2016), así lo demuestran algunos estudios:

En Perú encontraron, con una muestra de 274 participantes hombres y mujeres de 21 a 40 años, que se encontraban en una relación de pareja con 3 años o más de duración, que el estilo de acomodación es el que predomina y se refiere a la búsqueda de complacencia y satisfacción de la pareja, dejando de lado el propio bienestar, sentimientos de inferioridad y temor a la ruptura (Aldave y Vega, 2018). En un estudio realizado en México, con 810 participantes hombres y mujeres de edades entre 18 y 28 años, se halló que el estilo evitativo y ambivalente son los que más se utilizan a la hora de enfrentar los conflictos con sus parejas, lo que evidencia una forma negativa de abordarlos, ligado a una inadecuada comunicación (López, et al., 2013). Por el contrario, Plaza (2018), en una investigación con 286 adultos

jóvenes hombres y mujeres entre 18 y 35 años de edad de la ciudad de Quito que se encontraban en una relación de pareja, reporta que la estrategia de reflexión comunicación predominó en hombres y mujeres y la de evitación fue la que puntuó mas bajo.

Respecto al compromiso, las investigaciones han demostrado que, conforme se avanza en edad y las parejas se encuentran cohabitando, más importancia adquiere. Al respecto, Tanner (2014) indica que es menos probable que los adultos emergentes idealicen el amor, pero es más probable que reconozcan las dimensiones del compromiso del amor. Rivera et al. (2011) afirman que las relaciones de mayor compromiso y estabilidad tienden a darse más frecuentemente, a medida que los jóvenes se acercan al término de la adultez emergente, asemejándose a las relaciones de pareja adultas. En Chile, en un estudio con hombres y mujeres de 23 a 40 años, el componente que más alto calificó fue el de compromiso, esto se puede deber a que la muestra estuvo conformada por participantes que se encontraban cohabitando con al menos un año de relación, lo que podría explicar la importancia de este factor (García et al., 2016). En contraste, los jóvenes entre 18 y 25 años comprenden la estabilidad en la relación de pareja como el apoyo mutuo y la autorrealización para ambos miembros, en esta etapa la relación de pareja provee reconocimiento y estabilidad en la consecución de sus proyectos (Blandón y López ,2016).

En un estudio con jóvenes mexicanos residentes en Oaxaca, se identificó que el grado de compromiso que tienen depende de la edad, así los de menos edad no tienen prioridad en una relación formal, mientras que los de mayor edad sí tienen, o piensan tener, una relación formal. Por otro lado, se encontró que jóvenes que no tienen pareja tienen miedo a salir lastimados y prefieren tener una satisfacción rápida, es decir inmediata y así no generan un estado de frustración y por ende no hay malestar, pero cuando logran establecer una relación de pareja establecen un compromiso más estable (Contreras, 2016).

En un estudio realizado en Argentina, 272 jóvenes fueron encuestados a los 19 años y después a los 23 y 27 años. Entre los 23 y 27 aumentaba poco el porcentaje de quienes tenían pareja, pero crecía el grado de compromiso, las convivencias y se reportó mayor duración del vínculo. Aunque no había cambios en el nivel de intimidad, admiración, amor, alianza confiable y poder relativo, los intercambios negativos aumentaban a lo largo de esos cuatro años (Facio et al., 2014).

Así, mientras se avanza en edad, las relaciones de pareja pueden ir cambiando de acuerdo a la llegada de los hijos y/o a cambios familiares que podrían transformar los aspectos que inciden en la permanencia de la relación, por lo que a continuación se expone la etapa correspondiente a la adultez media.

3.2. Adultez media

Durante la adultez media (36 a 50 años) las relaciones de pareja muchas veces se encuentran en conflicto, debido a la doble responsabilidad de cuidar a los hijos y a los padres; durante el paso de los años los hijos se casan y se marchan de sus casas, dejando así el nido vacío (Papila et al., 2012). Se considera que en esta etapa puede disminuir la satisfacción en la relación marital, debido a la demanda de actividades y toma de decisiones por la llegada de los hijos o a la etapa de la adolescencia (Schaie y Willis, 2003).

En este sentido, en Argentina se llevó a cabo un estudio con 50 participantes, hombres y mujeres (45 a 50 años), resaltando aspectos como la consolidación de la pareja a través de cambios positivos con el paso del tiempo como mayor confianza, comprensión, generosidad, respeto, sabiduría, libertad. Así mismo, con la llegada de los hijos, se da una disminución de la pasión, pero un aumento de la intimidad y el compromiso, la confianza y el consenso, por lo que los participantes reportaron cambios en sus relaciones desde una perspectiva positiva (Soliverrez et al., 2018)

Respecto a la empatía, diversas investigaciones afirman que en esta etapa de la vida llega a su clímax, puntuando en lo más alto en este grupo de edad, esto puede deberse a que las representaciones y funciones emocionales van aumentando los desarrollos cognitivos a través de la acumulación de experiencias conforme se avanza en edad, mientras que las disminuciones cognitivas disminuyen el funcionamiento emocional en la segunda mitad (O'Brian et al. 2013). Al respecto, en una investigación en Estados Unidos con 75,263 participantes de diferentes etnias, hombres y mujeres de 18 a 90 años, se obtuvo evidencia de un patrón en forma de U inversa a lo largo de la edad: los adultos de mediana edad informaron una mayor empatía que los adultos jóvenes y los adultos mayores, tanto en toma de perspectiva como en preocupación empática. También se encontró una consistente diferencia en cuanto al género, ya que las mujeres informaron más empatía que los hombres (O'Brian et al., 2013).

En cuanto a la comunicación, se ha encontrado que el estilo que más utilizan las parejas en este grupo de edad para comunicarse es el agresivo, sumiso, y el pasivo agresivo, sin existir diferencias entre genero, y la comunicación tiende a ser más asertiva mientras se avanza en edad. Tal es el caso de un estudio realizado en Colombia con parejas de 35 a 55 años de edad, con hijos adolescentes y con niveles bajos de escolaridad, donde se encontró que el estilo pasivo agresivo se utiliza como el principal para la resolución de conflictos, en el cual no se expresan los sentimientos, preferencias y emociones, y de manera indirecta se trata de manipular a la otra persona para que ceda a través de castigos y amenazas; así mismo, se relaciona con el estilo reservado caracterizado por la baja expresividad al comunicarse (Díaz y Porras, 2011).

Se obtuvieron resultados similares en un estudio realizado con 754 parejas colombianas de entre 30 y 35 años de edad, que presentan con mayor frecuencia los estilos comunicativo agresivo-pasivo y asertivo como estrategia practicada para abordar el conflicto marital. Sin embargo, sus parejas los perciben con estilos agresivo-pasivo y sumiso, pero no con estilo asertivo. y en la medida que aumenta la edad en el rango de 41-45 años se observa que el estilo asertivo toma significancia (Segura, 2017).

En otro estudio realizado en España, con 68 participantes, hombres y mujeres de 18 a 45 años de edad, se encontró que los individuos de menor edad utilizan con mayor frecuencia un estilo comunicativo asertivo que aquellos de mayor edad, quienes suelen utilizar un estilo comunicativo agresivo en sus relaciones de pareja. Así mismo, la variable sexo y el nivel de estudios no tuvo relación con los estilos de comunicación que utilizan los participantes (Quesada, 2020).

En un estudio en Lima con 60 parejas casadas con mas de tres años de matrimonio religioso, de 25 a 45 años de edad, que relacionó los estilos de comunicación con la personalidad, los resultados muestran una asociación entre ambos, lo que sugiere que los factores de personalidad son los que guían la comunicación, la forma en cómo la persona se expresa en una situación tan cotidiana como es la convivencia en el matrimonio y evidencia diferentes situaciones de conflicto. Así, encontraron en los participantes (la mayoría con edades entre 36 a 45 años con un promedio de 3 a 9 años de casados) que el estilo de comunicación agresivo pasivo predominó, a pesar de obtener factores de personalidad con

una categoría promedio. Al presentar estas características de personalidad la comunicación es indirecta, para no generar conflictos en la relación (Núñez y Real, 2020).

En cuanto al manejo de conflicto, se ha encontrado que la comunicación, los celos, el dinero, parientes políticos y el sexo, son los problemas más frecuentes; el grado de compromiso modera el efecto de la gravedad de problemas de comunicación, celos y sexo sobre la capacidad para resolver problemas en estas mismas áreas (Echeverría, 2018). Se han encontrado diferentes estilos para el manejo de conflictos en las parejas. En un estudio realizado en Perú, con 200 participantes casados entre 21 a 65 años, se encontró que los varones utilizan las estrategias de afecto y evitación, mientras que en las mujeres predomina el estilo reflexión- comunicación (Martínez, 2018).

En otro estudio en Perú, con 155 participantes hombres y mujeres entre 21 y 40 años de edad, predominó en hombres el estilo colaborativo, donde existe preocupación por el yo y por las necesidades y puntos de vista del otro. resolviendo los conflictos a través de acuerdos. En los estilos no adecuados predominó el de acomodación en hombres y mujeres; en este estilo una de las partes muestra una alta preocupación por el otro y una baja preocupación por el yo, buscando la complacencia del otro pesar de no estar de acuerdo con sus decisiones, dejando de lado su bienestar con tal de satisfacer las del otro (Aldave y Vega, 2018).

En cuanto al compromiso, Sánchez Aragón (2000) encontró definiciones en la etapa de compromiso por grupo de edades y sexo, en el grupo de 36 a 46 años, las mujeres lo describieron como la convicción de que la pareja es la persona con la que se quiere compartir la vida, pues ya se han aceptado sus defectos y cualidades, es una fase que requiere responsabilidad y seriedad, carácter y decisión, pues el compromiso cobra fuerza por los hijos. En tanto, los hombres lo definieron como el momento de formar una relación más sólida donde el acuerdo y el convencimiento mutuo son importantes, implica un deseo de perpetuar el amor, hay felicidad, entendimiento y preocupación por el otro, nerviosismo y angustia si no se cumple lo acordado.

3.3. Adulter tardía

En esta etapa de la vida las personas empiezan a vivir el alejamiento de sus hijos (síndrome del nido vacío), la mayoría enfrenta la posibilidad de dejar de trabajar, de jubilarse, y tener más tiempo disponible (Mansilla, 2000) una nueva oportunidad para el reencuentro, que

estará conectado con la historia que haya vivido la pareja, y la interacción que sostuvieron como cónyuges, a pesar de las demandas de la crianza (Urrutia, 2014). En este sentido, la pareja tendría que hacer un ajuste en su relación, enfrentando nuevos retos como, la negociación de roles, desplazar el foco de atención de los hijos, la integración de los problemas de salud, las dificultades de mantener el romance y el placer sexual, el manejo del estrés, y los cambios por el deterioro del cuerpo (Nussbaum y Coupland, 2004). “Los cambios o transiciones que sufre el adulto mayor al envejecer hacen que la pareja tenga una mayor conciencia del significado de tener pareja; esto es, implica amar a alguien que te responde de manera recíproca, que en ambos existe responsabilidad con el compromiso mutuo, con la propia relación; que tu pareja es alguien en quien puedes confiar plenamente, pues después de tanto tiempo se reconocen sus debilidades y fortalezas” (Nina, 2013, p. 136).

Este argumento coincide con un estudio realizado en Estados Unidos, Inglaterra y Australia, con 1565 participantes hombres y mujeres de 55 años en adelante, donde el 83% de la muestra tenía más de veinte años de relación, encontrando la importancia de varios comportamientos en las actividades cotidianas, como ayudar en las labores de la casa, cocinar, reírse y compartir asuntos familiares, que ayudan a mantener la relación y a sentirse apreciados. La forma en que la muestra se sintió apreciada por sus compañeros fue amplia, pero el apoyo emocional representó casi el 70% del total de respuestas; poder hablar con un compañero y ser escuchado fue particularmente valorado. Por otro lado, pequeñas formas de agradecimiento, como decir “gracias”, fueron comportamientos evaluados como importantes para la permanencia de la relación (Chonody y Gabb, 2019).

Por otro lado, la satisfacción conyugal se asocia con la salud y el bienestar de las parejas mayores a lo largo del tiempo. Una buena relación a esta edad puede ayudar a mediar los factores estresantes y una capacidad de recuperación al enfrentar una enfermedad importante, siendo el compañero de la relación la fuente de apoyo principal, mientras que la resiliencia psicológica y la tensión marital son los principales predictores que explican la permanencia (Katja et al., 2017; Sherwood et al., 2014; Walker y Luszcz, 2009). Así mismo, tener una cultura de pareja que se da durante la convivencia de muchos años en un mismo escenario donde los protagonistas se sienten estables, seguros y desarrollan un sentido de identidad, estar comprometidos con la relación, la comprensión y la aceptación de pareja, son elementos vitales para la estabilidad y desarrollo de los matrimonios de larga duración (Nina,

2013). Esto coincide con un estudio realizado en Puerto Rico con 14 parejas entre 65 y 93 años de edad con un promedio de 46 años de casados, donde los cónyuges identificaron elementos que contribuyen a su satisfacción marital, como las expresiones de afecto, complacer a la pareja y celebrar festividades. Las estrategias más importantes son las que se refieren a la intimidad psicológica de la pareja, en la que se dan elementos como comunicación, demostrar su amor, expresión de sentimientos y emociones, el compromiso, la comprensión, la tolerancia, la aceptación y el respeto (Nina, 2013).

Respecto a la empatía, en la adultez tardía las disminuciones relacionadas con la edad en las funciones biológicas y cognitivas pueden desafiar las representaciones emocionales adecuadas, recurriendo a esquemas emocionales más simples y por tanto esta disminuye (O'brian et al. 2013).

En cuanto a la comunicación, en un estudio en Argentina con 120 participantes de 30 a 80 años, se encontró que los patrones de comunicación aumentan en función de los años de matrimonio (Sosa, 2015). Al respecto, en un estudio realizado en Puerto Rico con 10 participantes en su primer matrimonio con un promedio de 53 años de duración, los cónyuges consideraron la comunicación como un elemento significativo en su cotidianidad, enfatizaron la necesidad de sentirse involucrados con la pareja mediante conductas comunicativas verbales o no verbales y reconocieron que su comunicación marital ha tenido transformaciones a lo largo de su relación. Así mismo las reglas de comunicación expresadas se centraron en tres aspectos principales: la privacidad, dialogar cuando se tiene problemas y no informar a sus hijos de sus problemas (Nina, 2017). Por el contrario, Dickson (1995) identificó un subgrupo de parejas casadas desde hace mucho tiempo, llamadas "separaciones disfuncionales", cuyas entrevistas conjuntas de narración de historias revelaron una manera fría y distante de hablar entre sí, frecuentes contradicciones, y tristeza o enfado al hablar del matrimonio. Estas parejas mantuvieron matrimonios infelices durante más de 50 años, en gran parte debido a la sensación de que el divorcio nunca fue una opción, especialmente para las esposas.

En cuanto al manejo de conflicto, la mayoría de las investigaciones respaldan la opinión de que los conflictos matrimoniales tienden a disminuir en etapas posteriores del matrimonio (Sillars y Wilmot, 1989). Szinovacz y Schaffer (2000) indicaron una disminución en los desacuerdos matrimoniales después de la jubilación y una mejor

comunicación, pero sólo entre parejas fuertemente apegadas. Así mismo, en un estudio realizado en Perú con participantes que oscilan entre las edades de 20 a 65 años, se obtuvo que casi siempre utilizan el estilo colaborativo a la hora de enfrentar sus conflictos; este estilo permite una adecuada negociación puesto que ambas partes manifiestan una preocupación equitativa por el yo y por el otro, integrando necesidades y puntos de vista, así como también acuerdos que puedan favorecer a la resolución de conflictos (Aldave y Vega, 2018).

Sin embargo, existen estudios que indican lo contrario: en una investigación en Israel se estudiaron 51 parejas con más de 40 años de unión, identificando tres tipos de matrimonios duraderos (vitalizados, satisfactorios y conflictivos). En los tres tipos, las mayores diferencias fueron en la resolución de conflictos de las parejas, seguido de su comunicación y su agrado y aceptación de las personalidades de los demás. Estos hallazgos atestiguan la dificultad de resolver conflictos en todos los tipos de matrimonio, incluidos los vitalizados, y hacen que la capacidad de resolverlos sea un problema determinante de la calidad de los matrimonios duraderos (Cohen et al., 2012).

Por otro lado, en un estudio longitudinal en San Francisco, Estados Unidos, con 127 parejas de mediana edad de 40 a 50 años con mínimo 15 años de matrimonio, y parejas en edad tardía de 60 a 70 años con al menos 35 años de matrimonio, se estudiaron por 13 años en 3 puntos de tiempo mientras conversaban sobre un área de conflicto de relación. Las conductas de exigencia y retraimiento de esposos y esposas (es decir, culpa, presión, retraimiento, evasión) fueron evaluadas por codificadores capacitados en cada momento. Tanto para los esposos como para las esposas, los resultados mostraron un patrón longitudinal de comportamiento de evitación creciente a lo largo del tiempo y estabilidad en todos los demás comportamientos de demanda y retraimiento, por lo cual el estudio apoya la noción de que hay un cambio importante en el desarrollo en la forma en que se manejan los conflictos en la edad adulta (Holley et al., 2013). En otro estudio realizado en Baja California, México, con 60 participantes de 1 a 35 años de unión, se encontró que las parejas que llevaban un mayor tiempo de unión mostraban un nivel más bajo de intimidad sexual y una mayor indiferencia ante la resolución de conflictos (Castillo, 2019).

En cuanto al compromiso en esta edad, en un estudio realizado en Colombia con 144 adultos mayores hombres y mujeres con relaciones de larga duración, sugiere que en edades avanzadas el compromiso y el sentido de responsabilidad y ayuda hacia el otro son altos y

son características que marcan la relación. Así mismo, el componente compromiso se situó en valores similares tanto en hombres como mujeres, a pesar de que las mujeres puntuaron con menos niveles de satisfacción en la relación respecto a los hombres (Villar et al., 2005).

Capítulo IV. Metodología

4.1. Planteamiento del problema

En la actualidad se observan modificaciones en las dinámicas familiares y en las parejas en comparación con generaciones anteriores. Se han dado transformaciones en la modernidad en lo social, político y económico, por lo que las personas han cambiado su forma de actuar y han hecho una configuración de la personalidad (Tenorio, 2010). Así, se han desligado de los procesos y roles tradicionales como el casarse, cuidar de los hijos, dedicarse al hogar haciendo cambios en su identidad (Giddens, 2006). Bauman (2007) menciona que la sociedad contemporánea tiene una visión encaminada al individualismo y el hedonismo, donde la mayor importancia radica en la satisfacción casi inmediata de las necesidades; una visión enfocada en el aquí y ahora, en la cual las relaciones resaltan por un escaso nivel de compromiso.

Estudios como el de Tenorio (2010) ejemplifican los cambios y transformaciones en las dinámicas de pareja; se realizó en la Ciudad de México con hombres y mujeres de diferentes edades en una relación de pareja, destacando las diferencias entre las parejas “tradicionales” y “nuevo tipo” encontrando diferencias en la forma de pensar y actuar en los sociales, económicas y culturales. Así, las tradicionales se caracterizan por no tener como prioridad la satisfacción sexual y emocional; sus integrantes tienen un rol específico, bien delimitado y estricto, dependiendo del género; la religión, el matrimonio, los hijos y los amigos se consideran muy importantes y tienen un peso en la formación y perdurabilidad. Por otro lado, las parejas “nuevo tipo” sitúan como lo más importante la satisfacción sexual y emocional; piensan que el papel que desempeña cada uno en la relación puede ser negociado y flexible, y las tareas no se distribuyen solo por género; la unión la consideran independiente de las instituciones como la familia, los hijos y el matrimonio. Existe otro grupo de parejas que se encuentran en un estado de transición y que comparten tanto percepciones de las “tradicionales” como de las “nuevo tipo”.

A pesar de todos estos cambios, la pareja sigue teniendo un papel importante y fundamental en la vida de las personas. Maureira (2011) menciona que es una de las relaciones más intensas y de mayor significación fuera de la familia de origen. Sin importar si las personas quieren tener una pareja para fines reproductivos, que tradicionalmente sería el objetivo principal, las personas buscan lazos afectivos.

Las personas que deciden casarse o tener una relación de pareja pretenden que permanezca. Desde una base biológica y psicosociocultural (Valdez, 2009), las parejas tienden a tratar de ubicarse en una situación de estabilidad, equilibrio, tranquilidad o paz que les permita lograr una favorable auto organización, teniendo como consecuencia el menor desgaste posible. Un estudio realizado en Colombia dio como resultado que los jóvenes continúan hacia la búsqueda de lazos sólidos y estables que los vincule con la posibilidad de construir el futuro y proyecciones, lo cual deviene en bienestar y en salud; siguen cobrando valor elementos como la confianza, la intimidad y la comunicación para construir y mantener la relación de pareja, cuando rescatan del amor romántico la posibilidad de trascendencia y perdurabilidad en el tiempo (Blandón y López, 2016).

Cuando las parejas desean permanecer en una relación, puede que sigan en ella por satisfacción o por que las barreras que existen en la relación les impide la salida. Aunque de cierta forma las personas involucradas comienzan a evadirse mutuamente y buscan que alguno de los dos ceda y dé el primer paso para la separación, en la decisión se tratará de prolongar la relación, con la finalidad de no perder los beneficios de la misma (estatus, imagen, posición económica) y/o por las inversiones (cosas materiales, los hijos, el tiempo invertido) hechas en la misma (Vidal, et al., 2012).

Así, existen estudios que puntualizan los factores para que una relación de pareja perdure o permanezca. Acevedo et al. (2007) encontraron como factores esenciales para establecer, mantener y fortalecer una buena vida en común el reconocer las implicaciones de la vida en pareja y construir un vínculo amoroso. La satisfacción marital para estas parejas se relaciona con haber tenido padres que no se separaron y con una buena percepción de ellos.

Vidal et al. (2012) encontraron siete factores para permanecer en pareja: barreras, complementariedad, atracción física y sexual, intimidad, abnegación, dependencia e inversiones. Estos hallazgos se discuten en función de la variabilidad de áreas en las que se enmarca la permanencia, desde la perspectiva negativa hasta la positiva. Esto indica cierta ambivalencia, ya que hay relaciones que subsisten por amor y otras por las limitaciones que la cultura impone. Lordoño (2014) realizó un estudio en la Ciudad de Medellín, con parejas con al menos 10 años de unión y que puntuaron alto en satisfacción marital, encontró que los

factores que inciden para que las parejas permanezcan juntas y satisfechas son amistad, complicidad, comunicación, comprensión y respeto.

Otro estudio realizado con mujeres de la Ciudad de México destaca como factores que influyen para la permanencia en la relación, la lealtad que sienten hacia la familia de origen en especial a los padres, los hijos que se interesan que no sufran y tengan la figura paterna y el esfuerzo que han puesto en la relación, ya que se señalan que, mientras más tiempo y empeño pongan en la relación, más se les dificulta disolverla (Fernández y Medina, 2016). Valdez (2009) menciona que la conservación o permanencia de la pareja también puede ocurrir en forma de apego dañino, o de manera dependiente, obligada o forzada; esto es confirmado por Valdez et al. (2011), quienes realizaron un estudio con hombres y mujeres de la Ciudad de Toluca, encontrando que hay quienes se mantienen en su relación por conformismo, destino o, según dijeron, “porque Dios así lo quiso”; situación que indica que el contexto sociocultural sigue permeando en la decisión de permanecer en pareja.

Como se observa, existen cambios en las familias y por tanto en las dinámicas de las relaciones de pareja, disminuyendo su duración y permanencia; así mismo, los factores que inciden en la pareja pueden ser positivos o negativos, es decir, las personas pueden permanecer en la relación porque encuentran estabilidad y compromiso, lo que les da satisfacción, y por el otro lado hay quienes siguen su relación por conformismo, por estereotipos y por tradiciones culturales.

De acuerdo con lo anterior, la pregunta de investigación de, presente estudio es: ¿La empatía, la comunicación, el manejo de conflicto y el compromiso inciden en la permanencia de la relación de pareja de hombres y mujeres de diferentes grupos de edad del Valle de Toluca?

La importancia de realizar esta investigación se radica en que las relaciones de pareja en la actualidad tienden a permanecer menos tiempo, generándose divorcios y separaciones, lo cual llega a alterar el bienestar tanto personal como familiar. En las investigaciones antes mencionadas se plantean diversos aspectos que inciden en que las parejas permanezcan unidas, se encontraron factores positivos y negativos, sin embargo, es necesario investigar con mayor profundidad y analizar cuáles son los factores que inciden en la permanencia de pareja en diferentes grupos de edad desde la perspectiva de hombres y mujeres del Valle de Toluca, con la finalidad de identificar las diferencias en función del sexo y la edad.

Teniendo más conocimiento acerca de estas relaciones se puede tener una mayor comprensión del tema, acerca del fenómeno de diversificación de relaciones que se observan, porque a pesar de que las parejas en la actualidad tienden a permanecer por menos tiempo, las personas siguen buscando vínculos afectivos, no solo con el objetivo de permanecer, sino también de encontrar una estabilidad, felicidad, comprensión y apoyo. Así mismo, la investigación también aporta la comprensión de la construcción y el fortalecimiento de las relaciones de pareja, por lo cual puede contribuir al diseño de posibles intervenciones terapéuticas encaminadas a la resolución de conflictos y, por lo tanto, a la permanencia de la pareja.

4.2. Objetivos

Objetivo general

Analizar la incidencia de la empatía, la comunicación, el manejo de conflicto y el compromiso en la permanencia de la relación pareja en hombres y mujeres de tres grupos de edad del Valle de Toluca.

Objetivos específicos

- Describir las diferencias y similitudes respecto a la empatía, la comunicación, el manejo de conflicto y el compromiso presentes en la relación de pareja heterosexual en función del género y al grupo de edad al que pertenecen.
- Describir los aspectos que quienes participan en el estudio consideran importantes en una relación de pareja y los motivos por los cuales han permanecido en su relación.
- Describir el nivel de satisfacción en hombres y mujeres con pareja establecida de la Ciudad de Toluca.

4.3. Tipo de estudio

El presente trabajo consiste en una investigación con enfoque cualitativo y de tipo explicativo. El enfoque cualitativo está orientado a explorar y analizar los significados y las representaciones que tienen las personas de los acontecimientos que se presentan en su vida cotidiana, a través de técnicas que implican una interacción directa con los participantes.

(Martínez, 2015). El objetivo de los estudios explicativos va más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; están dirigidos a responder a las causas de los eventos, sucesos y fenómenos físicos o sociales, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da este (Hernández et. al., 2016).

Esta investigación se aborda desde un enfoque cognitivo-conductual, ya que se investigaron las percepciones de los participantes en relación con sus comportamientos. Según este enfoque, el aspecto clave que conduce a la conformación de una pareja y del cual depende su mantenimiento es la conducta que ambas personas manifiestan y la forma en que esta se ve reforzada (Costa y Serrat, 2001). Para complementar los resultados cualitativos de la investigación se aplicó el Instrumento de Satisfacción Marital (Sánchez y Martínez, 2016) para conocer el nivel de satisfacción de los participantes.

4.4. Participantes

El estudio constó de 18 participantes residentes del Valle de Toluca (9 hombres y 9 mujeres) entre 20 y 65 años, divididos en rangos de edad de 20-35, 36-50 y 51-65 años (3 hombres y 3 mujeres en cada rango de edad). Los criterios de inclusión fueron que, al momento del estudio, se encontraran en una relación de pareja con al menos cinco años de duración y que cohabitaran. El criterio de exclusión fue que no cumplieran con alguno de los rangos de edad y el criterio de eliminación fue que no contestaran alguna de las técnicas y/o instrumentos.

La selección de los participantes se realizó de manera intencional; esta técnica permite seleccionar casos característicos de una población y se utiliza en escenarios en las que la población es muy variable y la muestra es muy pequeña (Otzen y Manterola, 2017). En cuanto al rango de edad de los participantes, se consideró incluir hombres y mujeres que se encontraban en distintas etapas de la vida: seis adultos jóvenes (21-35 años), seis de 36 a 50 años, y seis adultos mayores (51-65 años); con la finalidad de tener un panorama más amplio sobre las experiencias de distintas generaciones en cuanto a su relación de pareja y así enriquecer la investigación. Se excluyeron a los participantes que no contestaron la Escala de Satisfacción Marital.

Así mismo, se utilizó el criterio de saturación teórica a partir del muestreo intencional y la experticia del investigador en estudios cualitativos (Ventura y Barboza, 2017). El

número de participantes se determinó a partir del aspecto de saturación teórica, donde la representatividad se adquiere de los participantes seleccionados dependiendo de las expectativas que generan en cuanto a la aportación de nuevas ideas en relación con la teoría que se esté desarrollando; así, el criterio de saturación teórica determina cuándo dejar de muestrear los distintos grupos de relevancia de una categoría (Hernández et al., 2014).

Al momento de realizarse la obtención de la información del estudio, todos los participantes reportaron estar casados, contar con estudios superiores, con un promedio de 1.7 hijos y un promedio de relación es 17.5 años. Entre los participantes también predomina la religión católica (ver tabla 1).

Tabla 1

Características sociodemográficas de los participantes en el estudio

Participante	Edad	Escolaridad	Estado Civil	No. hijos	Tiempo de relación	Tiempo viviendo juntos	Religión	Sexo
1	32	Preparatoria	Casada	2	16 años	14 años	Católica	Mujer
2	34	Maestría	Casada	0	18 años	12 años	Católica	Mujer
3	35	Licenciatura	Casada	1	7 años	5 años	Católica	Mujer
4	27	Preparatoria	Casado	1	7 años	6 años	Católica	Hombre
5	32	Licenciatura	Casado	2	15 años	13 años	Ninguna	Hombre
6	35	Licenciatura	Casado	0	15 años	9 años	Católica	Hombre
7	38	Maestría	Casada	1	18 años	12 años	Cristiana	Mujer
8	40	Licenciatura	Casada	3	16 años	12 años	Católica	Mujer
9	40	Licenciatura	Casada	0	12 años	7 años	Católica	Mujer
10	41	Licenciatura	Casado	1	18 años	12 años	Cristiana	Hombre
11	42	Licenciatura	Casado	0	12 años	7 años	Católica	Hombre
12	45	Licenciatura	Casado	3	14 años	12 años	Católica	Hombre
13	65	Carrera Técnica	Casada	3	45 años	41 años	Católica	Mujer
14	51	Licenciatura	Casada	3	8 años	7 años	Cristiana	Mujer

15	52	Licenciatura	Casada	1	23 años	23 años	Cristiana	Mujer
16	54	Licenciatura	Casado	2	23 años	23 años	Católica	Hombre
17	58	Licenciatura	Casado	5	6 años	6 años	Cristiana	Hombre
18	64	Preparatoria	Casado	3	42 años	40 años	Cristiana	Hombre

Fuente: elaboración propia.

4.5. Eje temático y categorías de análisis

A partir del objetivo de la investigación, se elaboró el eje temático “Permanencia en la relación de pareja”, donde se consideraron diferentes aspectos para la permanencia de la relación de pareja, quedando 4 categorías: empatía, comunicación, manejo de conflicto y compromiso. Cada categoría fue definida y a través de estas se precisaron los indicadores, los cuales generaron las preguntas de la entrevista (ver tabla 2)

Tabla 2

Eje temático, categorías de análisis e indicadores

EJE TEMÁTICO	CATEGORÍAS	INDICADORES
<p>Permanencia en la relación de pareja: el tiempo mayor a 5 años de convivencia de una pareja, la cual perdura en el tiempo a partir de patrones de comunicación, interacción y mecanismos de control que pueden ser caracterizados en términos de adecuada capacidad en el uso de estrategias para la resolución y afrontamiento de conflictos conyugales (Cuervo, 2013).</p>	<p>Empatía: se desarrolla cuando se reconoce al otro; hace referencia a la capacidad de darse cuenta, entender y comprender qué siente, cómo piensa y por qué actúa como lo hace (Calderón et al., 2021).</p>	<p>*Toma de perspectiva</p> <p>* Empatía cognoscitiva</p> <p>* Perturbación propia</p> <p>* Compasión empática</p>
	<p>Comunicación: Es un conjunto especificable de intercambios de conductas verbales y no verbales, los miembros de la pareja se comunican con una variedad de formas para transmitir sentimientos, emociones, peticiones o elogios. Y cada uno de ellos a la vez actúa como un emisor y un receptor de mensajes (Costa y Serrat, 2018)</p>	<p>*Habilidades de expresión: expresión de sentimientos positivos y negativos.</p> <p>*Habilidades conversacionales: Fluidez, escucha y respuesta de conversaciones.</p>
	<p>Manejo de conflicto: es un proceso en donde las partes entran en una pelea respecto a diferencias en cuestión a posiciones, intereses, valores y necesidades (Calvopiña Armas, 2014).</p>	<p>*Definición del problema</p> <p>*Solución del problema</p>
	<p>Compromiso:</p>	<p>*Compromiso personal</p>

	El compromiso es la decisión personal de pertenecer y mantenerse en la pareja y que, pese a las dificultades que surjan, se continúa en pareja luchando de forma eficaz contra los problemas. (Beck, 2003).	*Compromiso forzado *Compromiso moral
--	---	--

Fuente: elaboración propia.

4.6. Técnicas e instrumentos

En este apartado se muestran las técnicas y el instrumento que se utilizaron en la investigación, se describen la entrevista semi estructurada, la autobiografía y el instrumento de satisfacción marital, el cual se aplicó para complementar los resultados de las técnicas cualitativas.

Entrevista semi-estructurada

La investigación se basó en la teoría fundamentada que “se sitúa en el espectro de los métodos interpretativos de las realidades que ofrece la vida en sociedad, y comparte con la ciencia fenomenológica las virtudes para ilustrar la naturaleza de las personas, siendo estudiadas mientras interactúan en su contexto” (Alarcón et al., 2017, p. 243). A partir de este enfoque se construyó una entrevista semiestructurada, la cual se basa en una guía donde hay libertad de crear preguntas adicionales para obtener más información (Hernández et al., 2016).

La guía de entrevista fue sometida a validación por cuatro jueces, en un primer momento se realizó a partir del tema seleccionado, teniendo en cuenta cuatro categorías con un total de 19 preguntas: 4 para Empatía, 5 para Comunicación, 4 para Manejo de Conflicto y 6 para Compromiso. Se realizó un pilotaje con una mujer de 38 años y con una relación de matrimonio de nueve años y sin hijos y con un hombre de 27 años de edad, con seis años de cohabitar con su pareja y un año de casados, con un hijo de 1 mes de edad. Una vez realizada esta se entregó a los cuatro expertos para su valoración, los cuales fueron seleccionados de acuerdo con su experiencia y conocimiento sobre el tema. Todos los jueces evaluaron cada una de las preguntas, haciendo recomendaciones de redacción, además de que coincidieron en que sería pertinente agregar dos preguntas más, una para la categoría de empatía y otra para comunicación. Teniendo en cuenta las recomendaciones se revisó nuevamente la guía

de entrevista y se realizaron los ajustes pertinentes, por lo cual la versión final quedó conformada por 21 preguntas (5 para Empatía, 6 para Comunicación, 4 para Manejo de Conflicto y 6 para Compromiso, ver anexo 1).

Autobiografía

La segunda técnica que se utilizó fue la autobiografía, que es la narración de una vida o la historia hecha por la propia persona sobre ella misma, mostrando su nacimiento, orígenes, acontecimientos importantes, experiencias personales destacables, logros y fracasos. La vida de la persona, los estados de ánimo, las emociones, sentimientos y su desarrollo personal son el asunto del relato. Piña (1999) la describe como:

El llamado relato autobiográfico es un texto de naturaleza interpretativa, generado por un hablante que elabora su tiempo pasado y lo significa mediante la operación de la memoria. Esta operación no reconstruye episodios de acuerdo a cómo ellos fueron vividos en su oportunidad, ni recrea el recorrido de una vida, sino que genera un producto nuevo, de carácter textual, cuyo sentido se configura de acuerdo al momento y circunstancias en que se produce (p. 1).

La guía elaborada para esta técnica fue sometida a validación por cuatro jueces expertos en el tema, quienes revisaron la estructura la redacción de las preguntas y determinaron que se hicieran correcciones de forma y redacción. La autobiografía se aplicó a través de la plataforma *Google forms*, y quedó conformada por seis títulos temáticos: 1. Aspectos que considera importantes en una relación de pareja, 2. Las relaciones de pareja de su familia de origen (padres), 3. Experiencias pasadas de las relaciones de pareja, 4. Evolución en el tiempo de su relación de pareja actual, 5. Retos y conflictos en su relación de pareja actual, 6. Motivos por los cuales ha permanecido en su relación de pareja (ver anexo 2).

Se eligieron la entrevista semi estructurada y la autobiografía como técnicas de recolección de datos ya que permiten la aproximación a las ideas, razonamientos y motivaciones de los participantes respecto a su relación de pareja. Se considera que son congruentes con el enfoque cognitivo-conductual del presente estudio, dado que permiten analizar las percepciones y su asociación con los comportamientos de los participantes.

Instrumento “Escala de Satisfacción Marital”

Para complementar los resultados de la investigación se aplicó el instrumento “Escala de Satisfacción Marital” (EMS) elaborada por Pick y Andrade (1988). Esta escala fue validada en México, se hicieron dos estudios, el primero con 330 y el segundo con 244 participantes casados en 8 colonias de la Ciudad de México. La escala consta de 24 ítems distribuidos en tres factores:

1. Satisfacción con la interacción marital: este factor incluye los ítems 1 al 10, y se refiere a qué tan satisfechos se encuentran en su relación y lo que han construido.
2. Satisfacción con aspectos emocionales del cónyuge: Este factor incluye los ítems del 11 al 15 y se refiere a qué tan satisfechos se encuentran con las reacciones emocionales de su pareja.
3. Satisfacción con aspectos estructurales y de organización de la relación: incluye los ítems del 16 al 21 y se refiere a la satisfacción respecto a las reglas y al cumplimiento de estas.

Se refleja la satisfacción con afirmaciones que cuentan con tres opciones de respuesta (1= me gustaría muy diferente, 2=me gustaría algo diferente, y 3=me gusta como está pasando). La calificación se mueve en un continuo de 48 puntos dentro de una escala de intervalos, con un valor de referencia mínimo de 24 puntos y un máximo de 72, en forma proporcional; mientras mas se acerque al máximo de la escala mas satisfacción marital.

La consistencia interna del instrumento, se obtuvieron los siguientes coeficientes del alfa de Cronbach: 0.90 satisfacción con la interacción conyugal, 0.81 satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge y 0.85 para la satisfacción con aspectos estructurales del cónyuge. Para la validación del instrumento se efectuó un análisis factorial de componentes principales con rotación oblicua, produciéndose tres factores que explicaron 45.7% de la varianza total.

Se eligió esta escala debido a que mide la satisfacción de las personas en sus relaciones de pareja, así se consideró que los resultados den un complemento a la investigación a partir de la idea de que sentirse satisfecho con la pareja sea un indicador de permanencia en la relación (ver anexo 3).

4.7. Procedimiento

Se contactaron a 18 participantes (9 hombres y 9 mujeres) que cumplieron con los criterios de inclusión a través de la técnica bola de nieve. En el caso de este estudio, la primera entrevistada fue contactada a través de la investigadora, la cual refirió contactos de sus conocidos y amigos y así sucesivamente. Se contactó vía telefónica a los que decidieron participar en la investigación, se les explicaron los objetivos y los parámetros de la entrevista, y se programaron las citas, las cuales fueron realizadas a través de llamada telefónica, esto debido a la dificultad de hacer entrevistas presenciales, al considerar la indicación de sana distancia debido a la pandemia ocasionada por el virus Sars-Co-V-2 (COVID-19)

Se llenó una ficha de identificación (ver anexo 4), y se procedió a realizar las entrevistas, las cuales fueron grabadas a través de notas de voz, con la autorización de los participantes para realizar las transcripciones correspondientes. Así mismo, se les envió vía correo electrónico la liga para contestar la escala y realizar la autobiografía, el cual se realizó a través de *Google forms* y contenía el consentimiento informado (ver anexo 5), siguiendo las pautas éticas de la Asociación Americana de Psicología (APA, 2010) y de la Declaración de Helsinki. Las entrevistas constaron de una sesión de 45 minutos a 70 minutos aproximadamente y se realizaron durante los meses de febrero-marzo de 2021.

4.8. Análisis de la información

Se generaron cuatro categorías de análisis: empatía, comunicación, manejo de conflicto y compromiso. En el caso de la categoría empatía, los indicadores construidos fueron: toma de perspectiva, empatía cognoscitiva, perturbación propia, compasión propia y la importancia de la empatía. Para la categoría comunicación se consideraron habilidades conversacionales, habilidades de expresión, estilo positivo, estilo negativo, estilo reservado, estilo de reflexivo y la importancia de la comunicación. En cuanto a la categoría manejo de conflicto, se utilizaron los indicadores conflictos, estilo de separación, estilo evitación, estilo negociación/comunicación y la importancia del manejo del conflicto. Para la categoría compromiso los indicadores fueron: compromiso personal, compromiso forzado, compromiso moral, responsabilidades, separación e importancia del compromiso. Para el análisis de la información se utilizaron las técnicas de categorización, estructuración,

contrastación y teorización, cada una se describe a continuación de acuerdo a Martínez (2015):

Categorización: en esta etapa se clasifica, se diseña y se va integrando todas las partes a medida que se le otorga un significado a cada dato, evento o hecho. En este sentido, se fue categorizando la información de la entrevista semi estructurada y autobiografía en el software Atlas.ti versión 7.5. El tratamiento de la información realizado en dicho programa para el análisis cualitativo permitió la creación de figuras que se presentan en la sección de resultados.

Estructuración: el investigador va sintetizando la información encontrada donde se van aceptando los conceptos y las teorías descritas en el marco teórico, haciendo conclusiones y rechazando o aceptando hipótesis del tema estudiado. En este sentido, a la información que se organizó y se categorizó se le dio estructura analizando los resultados y realizando conclusiones respecto a los datos obtenidos de la entrevista semi estructurada, la autobiografía y la escala.

Contrastación: Esta etapa se relacionan y contrastan los resultados con otros estudios que se presentaron en el marco teórico para dar una explicación mas precisa de los hallazgos encontrados. En este caso, la información obtenida se contrastó con otras investigaciones para enriquecer los resultados y obtener conclusiones más precisas.

Teorización: este proceso tratará de integrar en un todo coherente y lógico los resultados de la investigación en curso, mejorándolo con los aportes de los autores reseñados en el marco teórico referencial después del trabajo de contrastación. En este sentido, se elaboraron conclusiones finales.

De la Escala de Satisfacción Marital se obtuvieron las medias y la desviación estándar de los hombres y mujeres participantes, este ejercicio se realizó en el programa Excel.

4.9. Criterios de verificabilidad

En esta investigación se utilizaron diferentes tipos de triangulación, propuestos por Martínez (2018), tales como:

- **Triangulación de información:** utilización de diversas fuentes de datos en un estudio. Esta técnica se llevó a cabo recolectando información que los participantes aportaron

a la entrevista, la autobiografía y la aplicación del instrumento para darle sustento a la investigación.

- Triangulación de investigadores: la técnica se usa partiendo de diferentes investigadores respecto a las variables de la investigación. A través de todo el proceso participaron investigadores expertos en la materia, quienes de manera conjunta con la investigadora aportaron perspectivas y observaciones para agregar rigor, amplitud y profundidad a la investigación.
- Triangulación metodológica: emplear diferentes métodos para estudiar un mismo problema. La investigación tuvo una inclinación cualitativa, sin embargo, se fortaleció con la información obtenida a través de la aplicación de una escala que permita un análisis cuantitativo.

4.10. Aspectos éticos

En el estudio se solicitó el consentimiento informado de las participantes y se siguieron las pautas éticas de la Asociación Americana de Psicología (APA, 2010) y de la Declaración de Helsinki. Así mismo, se garantizó el uso exclusivo de la información para fines académicos, la confidencialidad y el anonimato de los participantes, ya que no se utilizaron sus nombres en el reporte de los resultados y las lecturas.

Por otro lado, las fuentes bibliográficas y el material de apoyo registrado fueron citados dando todos los créditos pertinentes a los autores, editoriales, lugares, y procedencias, entre otros.

Resultados

En este apartado se muestran los resultados obtenidos de la entrevista semiestructurada, la autobiografía y la “Escala de Satisfacción Marital” (EMS) elaborada por Pick y Andrade (1988).

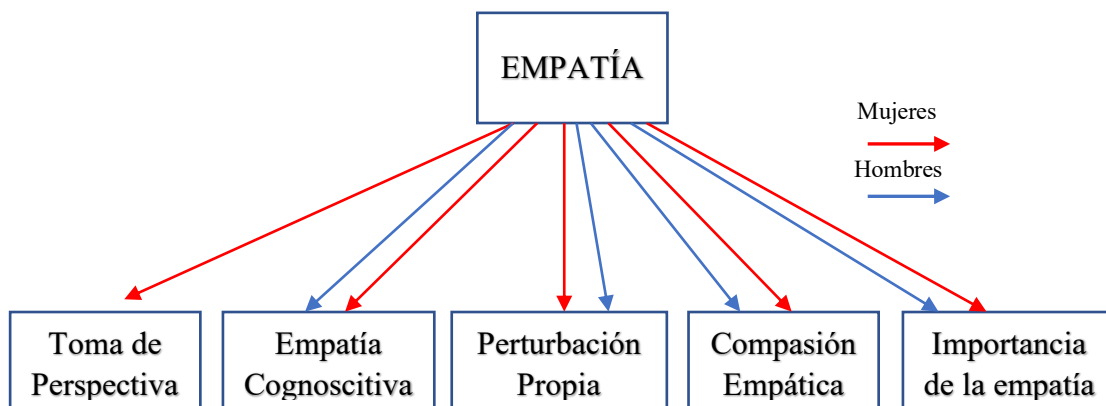
Resultados de la entrevista semiestructurada por sexo

Categoría Empatía

Con relación a la categoría empatía, se observa que los hombres y mujeres participantes del estudio mostraron tener habilidades empáticas con sus parejas, en cuanto a empatía cognoscitiva, perturbación propia y compasión empática, por el contrario, la toma de perspectiva solo se encontró en mujeres, así mismo todos los participantes del estudio mencionaron la importancia de esta categoría en su relación (ver figura 1).

Figura 1

Categoría empatía por sexo



Fuente: elaboración propia.

Se observó que, en cuanto a la toma de perspectiva, que se refiere a la habilidad que posee un individuo para percibir los estados emocionales de su pareja, así como a la capacidad imaginativa para ponerse en los zapatos de su pareja o para ver las cosas desde el punto de vista de esta (Sánchez y Martínez, 2016), en el caso de las mujeres la mayoría de las participantes atendieron a esta habilidad:

“(…) Si está enfermo lo cuido dándole alguna medicina, checando como está” (Participante 9, mujer, 40 años, 12 años de relación).

“(…) Lo apoyo, le digo que no pasa nada y que todo va a estar bien y que entiendo por lo que está pasando” (Participante 15, mujer, 52 años, 23 años de relación).

Por el contrario, en los hombres no se presentó esta habilidad, dando poca importancia a los sentimientos de su pareja, o argumentando no poder ponerse en su lugar:

“(…) si es algo grave trato de estar con ella, pero a veces cuando es algo muy vano y creo que está exagerando, pues trato de activarla y como que evado pues pienso que no es importante” (Participante 12, hombre, 45 años, 14 años de relación).

“La empatía que tenemos no es tan buena de ambas partes, en muchos casos no estamos de acuerdo en nuestra forma de pensar y nos cuesta ponernos en el lugar del otro” (Participante 18, hombre, 64 años, 48 años de relación).

Respecto a la empatía cognoscitiva de las emociones, que refleja la unión entre lo cognoscitivo y emocional, y es el reconocimiento perceptual y comprensivo que una persona tiene acerca de otra cuando esta experimenta emociones de distinta intensidad (Sánchez y Martínez, 2016), todos los participantes hombres y mujeres demostraron este tipo de empatía, lo que coincide al observar el tiempo de relación de los participantes lo que hace dominar y conocer los estados emocionales de sus parejas:

“(…) Cuando está muy pensativo y tiene muchas cosas en la cabeza, empieza a caminar de un lado a otro como león enjaulado” (Participante 1, mujer, 32 años, 16 años de relación).

“(…) como que ya nos sabemos leer el humor, es totalmente al tanteo, es muy notorio cuando está de malas, o cuando está enojada, es muy cortante en sus respuestas” (Participante 5, hombre, 32 años, 15 años de relación).

Respecto a la perturbación propia, que hace referencia a los sentimientos de ansiedad, de malestar y/o de tristeza que una persona experimenta al observar que su pareja se encuentra en situaciones adversas (Sánchez y Martínez, 2016), esta habilidad se encontró en hombres y mujeres, en este sentido, los participantes demuestran preocupación por sus parejas, situación que coincide con el amor y el interés que los participantes han manifestado tener en su relación.

“(…) Me preocupo siempre pues trato de que esté lo mejor posible” (Participante 3, mujer, 35 años, 7 años de relación).

“Me preocupo y trato de indagar qué es lo que pasa para ver si puedo ayudarla y apoyarla” (Participante 18, hombre, 64 años, 48 años de relación).

Respecto a la compasión empática, que se refiere a la respuesta emocional generada por otra persona y a la congruencia con el bienestar percibido en esa persona (Sánchez y Martínez, 2016), en este sentido todos los participantes hombres y mujeres la expresaron hacia sus parejas:

“Me siento feliz, porque los logros de él son los logros para la familia y para todos” (Participante 1, mujer, 32 años, 16 años de relación).

“Muy feliz, muy contento, me da mucho gusto por ella pues ahora cada logro es como de familia, es crecimiento para todos” (Participante 4, hombre, 27 años, 6 años de relación).

Por otro lado, mujeres y hombres indicaron dar importancia a la empatía en la relación de pareja:

“(…) si no tienes empatía con lo que estás sintiendo, siento que se pierde la comunicación y se pierde estar conectados” (Participante 1, mujer, 32 años, 16 años de relación).

“Es muy importante porque te pones en los zapatos del otro y tratas de entender por lo que está pasando” (Participante 10, hombre, 41 años, 18 años de relación).

“(…) sin la empatía no podrías tener muchas cosas, si de por sí te sientes como te sientes y estás mal así con tu pareja, si no tienes esa empatía y ese acercamiento con tu pareja pues peor” (Participante 14, mujer, 51 años, 7 años de relación).

“Definitivamente es algo importante, de hecho, es algo que nos ha sostenido con más fuerza, si tú te sientes mal, quiero hacer algo para que tú estés bien y lo mismo hace ella conmigo” (Participante 16, hombre, 54 años, 23 años de relación).

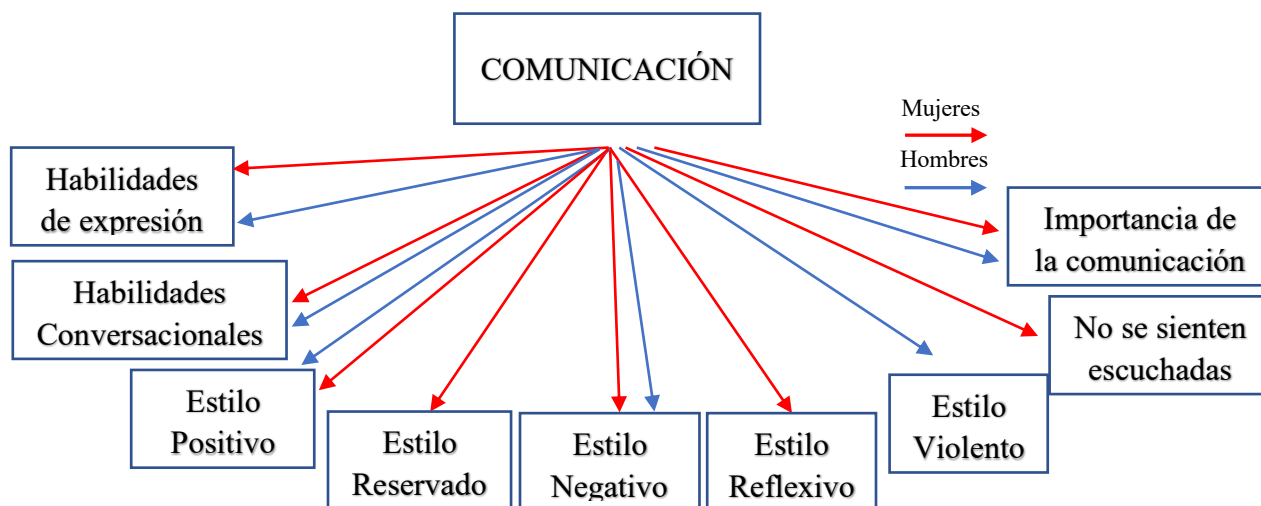
Categoría comunicación

Respecto a la categoría comunicación, las habilidades de expresión y conversacionales se presentan en hombres y mujeres, los estilos de comunicación reservado y reflexivo se manifestaron en mujeres, el violento en hombres, y el positivo y negativo en ambos, solo las

mujeres manifestaron no sentirse escuchadas, y la importancia de la comunicación en la relación se presentó en todos los participantes del estudio (ver figura 2).

Figura 2

Categoría Comunicación por sexo



Fuente: elaboración propia.

En las habilidades de expresión, que se centran en la capacidad de la pareja para expresar sentimientos positivos, como expresar emociones que sean del agrado del otro, reconocer aspectos positivos y gratificantes de la conducta del otro y expresar y pedir intercambio físico gratificante (Costa y Serrat, 2015), se presentaron en las mujeres y algunos participantes hombres:

“(…) Siempre nos comunicamos, siempre digo lo que siento y lo que pienso”, “No tenemos secretos que no pueda llegar a decir, platicarle, o sea me siento como con la confianza de poder contarle mis cosas, lo que me pasa y lo que siento, y siento que él también hace lo mismo” (Participante 1, mujer, 32 años, 16 años de relación).

“Le digo que muchas gracias, qué linda, que, si me gustó mucho, que me encantó” (Participante 4, hombre, 27 años, 6 años de relación).

Respecto a las habilidades conversacionales, que se refieren a los componentes conductuales verbales y no verbales, y los elementos que facilitan y hacen fluida una conversación (Costa y Serrat, 2015), se encontró que hombres y mujeres utilizan ambas formas para comunicarse con su pareja:

“(…) Los dos movemos mucho las manos cuando hablamos, a mí me gusta ver a los ojos cuando estoy platicando” (Participante 1, mujer, 32 años, 16 años de relación).

“(…) cuando estamos platicando sí somos amenos y sí hacemos gestos, movimientos, etc. (Participante 17, hombre, 58 años, 6 años de relación).

Por otro lado, también se encontró que algunas participantes mujeres sienten que sus parejas no las escuchan, situación que les genera molestia. Cabe mencionar que esta situación no se presentó en ninguno de los hombres participantes:

“Varias veces siento que no me escucha, y ese es un problema que tenemos porque cuando yo le estoy diciendo algo importante, me dice “aha” y cuando me dice así es porque no me está poniendo atención, y me enoja y de plano le digo ya no, no me estas poniendo atención” (Participante 14, mujer, 51 años, 8 años de relación).

En cuanto a la forma de comunicación, el estilo positivo se presentó en hombres y mujeres, este consiste en comunicar de manera adecuada pensamientos, sentimientos, intenciones a la pareja (Sánchez y Díaz Loving, 2003):

“(…) en general es muy buena la comunicación, podemos hablar de temas importantes y de tonterías, tenemos una relación de mucha amistad, entonces hacemos bromas y fluye” (Participante 1, mujer, 32 años, 16 años de relación).

“Tenemos muy buena comunicación, me siento muy bien y tranquilo de saber que ella me escucha, eso es algo que para mi es importante, que ella me ponga atención” (Participante 4, hombre, 27 años, 6 años de relación).

El estilo reservado, que se refiere cuando el comunicador no es expresivo al transmitir información a su pareja y crea una barrera en el proceso de la comunicación para no involucrarse, asumiendo un papel pasivo sobre todo ante los conflictos (Sánchez y Díaz Loving, 2003), estuvo presente en algunas participantes mujeres:

“La forma en la que contesta, como es muy hermético me cuesta tener su punto de vista, entonces soy muy insistente para saber lo que él piensa o siente, a veces, él siente que no amerita tantas conversaciones” (Participante 9, mujer, 40 años, 12 años de relación).

El estilo negativo, que se caracteriza por la falta de comunicación adecuada, cuando el comunicador es conflictivo, rebuscado, crítico y confuso, puede también adoptar una

actitud de superioridad o de tiranía, siempre está en desacuerdo y crea conflictos (Sánchez y Díaz Loving, 2003), se manifestó en una participante mujer y en algunos hombres:

“Me pongo de malas y él dice que soy grosera y bipolar, me cuesta trabajo decir en el momento lo que me pasa, entonces hasta que el se enoja por mi actitud es cuando le comunico que me siento triste, enojada o deprimida (Participante 7, mujer, 38 años, 18 años de relación).

“A veces sí chocamos, porque siento que los dos somos como líderes, a mi me gusta tener la palabra, y sus puntos de vista los tomas muy reales, es muy insistente y ahí tenemos roce” (Participante 17, hombre, 58 años, 6 años de relación).

El estilo reflexivo se encontró solo en mujeres, este se caracteriza por la reflexión de lo que ha pasado o lo que puede suceder, la persona es especulativo, elabora, investiga, desea, es positivo, usa en mayor medida la habilidad de hablar para sí mismo (Sánchez y Díaz Loving, 2003):

“Tenemos formas muy distintas de ver las cosas de manera general y al principio que chocamos cuando estamos hablando, y cuando detectamos que alguno de los dos ya esta siendo demasiado impositivo, tratamos de pensar porqué pensamos de esa forma respecto a esa situación” (Participante 2, mujer, 34 años, 18 años de relación).

“(…) lo hablamos y tratamos de llegar a una solución, él está al pendiente de mi y me sugiere cosas, tratamos de tener una conversación y un dialogo para que me pueda ayudar, para decir lo que si me gusta o no me gusta” (Participante 13, mujer, 65 años, 45 años de relación).

El estilo violento se halló en un participante hombre:

“Muchas veces exploto y empieza una pelea, se lo puedo expresar con gritos o peleando” (Participante 10, hombre, 41 años, 18 años de relación).

Cabe mencionarse que todos los participantes hombres y mujeres, expresaron la importancia de la comunicación para permanecer en la relación. En este sentido, algunos testimonios indicaron lo siguiente:

“(…) sin comunicación siento que no hay nada, con la comunicación se puede solucionar todo y abre puertas a tener una mejor relación” (Participante 1, mujer, 32 años, 16 años de relación).

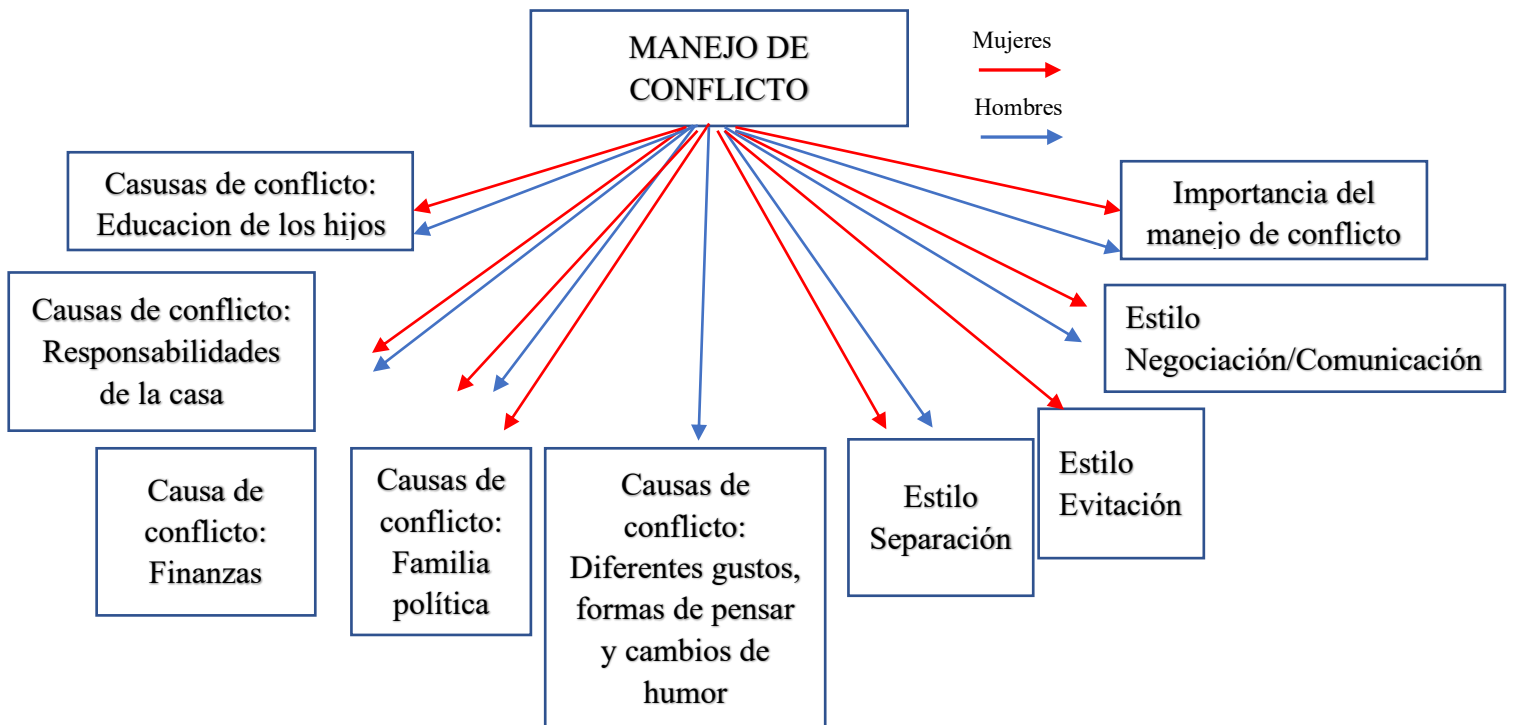
“Uno de los métodos para estar feliz en una relación es el respeto y la comunicación, una comunicación efectiva entre las parejas y lo que yo estoy diciendo y sintiendo y expresando le des la importancia que tiene para mi” (Participante 5, hombre, 32 años, 15 años de relación).

Categoría manejo de conflicto

En esta categoría los participantes argumentaron como principales causas de conflicto en hombres y mujeres la educación de los hijos, las responsabilidades de la casa, las finanzas, la familia política, por otro lado, diferentes gustos, formas de pensar y cambio de humor, solo en el grupo de los hombres. Así mismo, los estilos que predominaron en ambos sexos fue el de separación y negociación /comunicación, el de evitación solo se presentó en mujeres, y todos los participantes del estudio destacaron la importancia del manejo de conflicto para permanecer en la relación (ver figura 3).

Figura 3

Categoría Manejo de Conflicto por sexo



Fuente: elaboración propia.

Como principales causas de conflictos en las relaciones, tanto en las mujeres como en los hombres participantes, se mencionaron situaciones relacionadas a la educación de los hijos, la distribución de las responsabilidades de la casa, la familia política, las finanzas y el trabajo. Diferentes gustos, formas de pensar y cambio de humor se presentaron solo en el grupo de los hombres:

“(..) La educación de nuestro hijo, tenemos formas distintas de pensar” (Participante 7, mujer, 38 años, 18 años de relación).

“El tema de los hijos siempre ha sido un tema de discusión, yo digo blanco y ella dice negro, los sobreprotege” (Participante 18, hombre, 64 años, 48 años de relación).

“El tema de la limpieza es un asunto recurrente, porque si le pido algo le molesta que se lo pida, y me pide que yo lo haga” (Participante 16, hombre, 54 años, 23 años de relación).

El estilo de separación, que no implica necesariamente una separación definitiva sino un distanciamiento temporal, tratando de evitar discutir en el momento el problema y esperando a que se sientan menos emocionales (Arnaldo, 2001), se encontró en hombres y mujeres:

“(..) cuando estoy muy molesta soy muy explosiva y prefiero calmarme primero y después hablar” (Participante 1, mujer, 32 años, 16 años de relación).

“(..) por lo general trato de calmarme primero, para después hablarlo, porque al principio me enojo mucho” (Participante 4, hombre, 27 años, 6 años de relación).

El estilo de evitación, donde se da un alejamiento, se ignora o se muestra indiferente con la pareja (Arnaldo, 2001) solo se manifestó en mujeres:

“(..) en algunas ocasiones ya no tocamos el tema porque no nos ponemos de acuerdo” (Participante 2, mujer, 34 años, 18 años de relación).

El estilo de negociación/comunicación, donde se dialoga, se escucha al otro intentando encontrar una solución (Arnaldo, 2001), está presente en hombres y mujeres:

“Pues cada uno pone su punto de vista y propone y tratamos de llegar a un acuerdo” (Participante 2, mujer, 34 años, 18 años de relación).

“Pues la mayoría de las veces, así como que el toro por los cuernos está pasando esto y así y así y hay que resolverlos” (Participante 5, hombre, 32 años, 15 años de relación).

Así mismo, todos las participantes hombres y mujeres expresaron la importancia de saber manejar los conflictos para poder permanecer en su relación:

“Si solucionas los problemas con tu pareja seguramente te sientes mejor y estás en armonía” (Participante 7, mujer, 38 años, 18 años de relación).

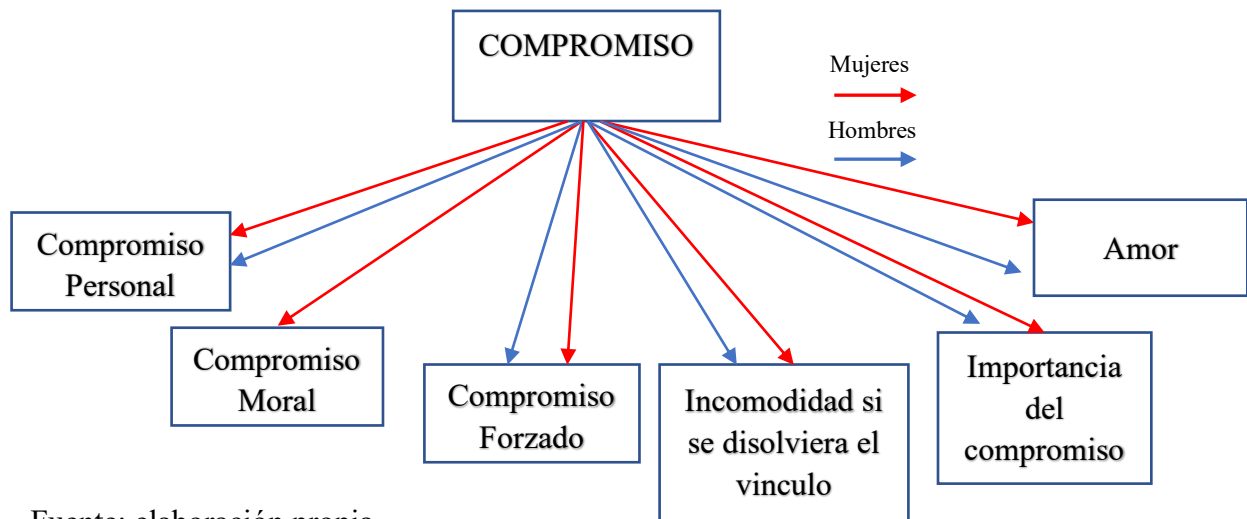
“es importante manejar el conflicto porque si no todo seria pelea y no llegaríamos a una solución” (Participante 10, hombre, 41 años, 18 años de relación).

Categoría Compromiso

En esta categoría el compromiso personal y forzado predominó en hombres y mujeres, el moral solo se manifestó en mujeres, la incomodidad si se disolviera el vínculo y la importancia del compromiso para permanecer en la relación fue importante en ambos sexos (ver figura 4).

Figura 4

Categoría Compromiso por sexo



Fuente: elaboración propia.

En el compromiso personal, que se refiere a estar con sus parejas porque se sienten atraídos y su relación es satisfactoria (Johnson, 1999), se presentó en hombres y mujeres:

“(…) lo sigo amando, siempre me procura, me da todas las necesidades, me demuestra que me quiere y realmente estamos en el mismo canal los dos” (Participante 13, mujer, 65 años, 45 años de relación).

“El amor la atracción y lo que compartimos juntos como nuestro hijo” (Participante 10, hombre, 41 años, 18 años de relación).

Respecto al compromiso moral, el cual deriva un sentimiento de obligación, donde las personas sienten que deberían continuar con la relación porque podría ser impropio o indecente romper las promesas o votos (Johnson, 1999), solo se manifestó en el grupo de mujeres:

“Desde el momento que yo decidí casarme porque lo hice por amor, dije que iba a ser para toda la vida” (Participante 13, mujer, 65 años, 45 años de relación).

En el compromiso forzado, el cual ocurre cuando las personas sienten que tienen que continuar con la relación por ser también costoso para ellos abandonarla, pues temen las consecuencias sociales y financieras que podría causar la ruptura de la relación (Johnson, 1999), está presente en hombres y mujeres:

“Ya no quiero volver a empezar, ya no estamos en edad para separarnos ni de rehacer nuestras vidas, hemos platicado del divorcio y le digo que yo no me quiero divorciar porque no quiero que mi hijo se quede sin papá, tenemos muchas cosas que nos unen, lo que menos nos une es el amor, hay un cariño obviamente pero ese amor de antes, pues no” (Participante 14, mujer, 50 años, 8 años de relación).

“Yo me considero una persona que soy más productivo cuando tengo una relación de pareja, me fortalece mucho” (Participante 17, hombre, 58 años, 6 años de relación).

Por otro lado, todos los participantes hombres y mujeres expresaron sentimientos como tristeza, dolor, confusión si su relación terminara en un corto plazo, situación que los hace sentir vinculados y comprometidos en su relación:

“Muy mal, me costaría mucho trabajo aceptarlo y no lo entendería, me sentiría muy confundida y desilusionada porque sí pongo todo para que funcione” (Participante 1, 32 años, mujer, 16 años de relación).

“Mas que triste me sentiría fracasado, que fracasase en formar una familia, como pareja porque no pude cumplir, me sacaría de onda” (Participante 5, hombre, 32 años, 15 años de relación).

Así mismo, los participantes hombres y mujeres expresan la importancia del compromiso en su relación para que esta permanezca:

“Si no tenemos compromiso no tendríamos las mismas ganas de salir adelante en la relación” (Participante 1, mujer, 32 años, 16 años de relación).

“(…) Porque en eso se basa la relación, en un compromiso de amor, de vivir juntos, de luchar juntos, ósea si no hay compromiso para que estar juntos” (Participante 15, mujer, 52 años, 23 años de relación).

Como conclusión de los resultados por sexo, se tiene que, respecto a la categoría empatía se encontraron diferencias por sexo al ser las mujeres las que demuestran tener todas habilidades empáticas, por el contrario, los hombres carecen de toma de perspectiva.

Resultados de la entrevista semiestructurada por grupos de edad

Categoría Empatía

En esta categoría no se encontraron diferencias entre los grupos de edad, al estar presente la toma de perspectiva, empatía cognoscitiva, perturbación propia, compasión empática y la importancia de la empatía en todos los grupos (ver tabla3).

Tabla 3

Categoría empatía por grupos de edad

	Grupo 20-35 años	Grupo de 36-50 años	Grupo de 51-65 años
Toma de perspectiva	sí	sí	sí
Empatía cognoscitiva	sí	sí	sí
Perturbación propia	sí	sí	si
Compasión empática	sí	sí	sí

Importancia de la empatía sí sí sí

Fuente: elaboración propia.

Se observa que, en cuanto a la toma de perspectiva, todos los grupos de edad (20-35, 36-50, 51-65 años) atendieron a esta habilidad, manifestando la capacidad de percibir los estados emocionales de su pareja.

“(…) el trato que tiene contigo, te puedes dar cuenta si está enojado” (Participante 8, mujer, 40 años, 16 años de relación).

“(…) antes de que llegue, siento yo que hay algo, es una vibra, el tono de voz” (Participante 14, mujer, 51 años, 8 años de relación).

Respecto a la empatía cognitiva de las emociones, se presentó en los tres grupos edad, los participantes demostraron conocer las emociones de sus parejas en diferentes circunstancias:

“(…) como que la cara le cambia, la endurece, y cuando está contento le brillan los ojos y tiene cara como de ternura, antes de que llegue siento que ya hay algo, es una vibra, el tono de voz” (Participante 15, mujer, 52 años, 23 años de relación).

“Por su actitud, cambia, se pone seria o como todas las mujeres, si le pregunto ¿qué tienes? Nada, quiere decir que está enojada, su actitud cambia, no lo puede ocultar, entonces de inmediato me doy cuenta que algo no esta bien” (Participante 12, hombre, 45 años, 14 años de relación).

Respecto a la perturbación propia se manifestó en todos los grupos de edad ante la presencia de eventos negativos:

“(…) Me preocupo y le pregunto si lo puedo ayudar o lo aconsejo, o lo acompaño al doctor y lo apapacho y lo consiento” (Participante 7, mujer, 38 años, 18 años de relación).

“(…) me angustio, porque es muy chillón entonces me angustia como se va a poner anímicamente” “(…) empiezo a sentir una angustia, no sé cómo, pero siento mucho lo que a él le pasa” (Participante 15, mujer, 52 años, 23 años de relación).

“Sí me preocupa porque ya sé que le afecta y cómo le afecta” (Participante 17, hombre, 58 años, 6 años de relación).

La compasión empática se presentó también en los tres grupos de edad, mostrando empatía con sus parejas cuando existen situaciones positivas:

“Cuando tiene un logro me siento orgullosa y feliz, se lo expreso, lo abrazo, le digo muchas felicidades, haces que se dé cuenta que estoy orgullosa” (Participante 8, mujer, 40 años, 16 años de relación).

“(…) Feliz, es algo increíble y lo festejamos y lo felicito, le doy un abrazo y un beso, nos ponemos contentos los dos” (Participante 13, mujer, 65 años, 45 años de relación).

“Me da mucho gusto, porque sé que ella es muy luchona, si me da gusto que tenga un logro, además se lo manifiesto y la felicito” (Participante 17, hombre, 58 años, 6 años de relación).

Por otro lado, en los tres grupos de edad predominó la importancia de la empatía para permanecer en la relación:

“(…) justo es esa necesidad de ponerte en los zapatos del otro lo que hace lo que relación sea mas fácil, y sea mas fácil que nos entendamos y arreglemos los problemas” (Participante 3, mujer, 35 años, 7 años de relación).

“Muy importante porque es como el reflejo de lo que tenemos, si uno no está bien es porque otro lleva algo de participación entonces, y aparte se refleja en la casa y en la familia, si está de malas, o angustiada pues todo está mal y todo se refleja” (Participante 12, hombre, 45 años, 14 años de relación).

“(…) súper importante que seamos empáticos que estemos más o menos con la misma frecuencia, las mismas ideas y que vayamos más o menos en la misma dirección porque si cada quien jala para su lado pues olvídate” (Participante 17, hombre, 58 años, 6 años de relación).

Categoría Comunicación

En esta categoría se presentaron diferencias entre grupos edad, las habilidades de expresión se manifestaron el grupo de 20-35 y de 36-50 años, el estilo reservado y negativo en el de 36-50 y 51-65 años, el reflexivo en el 20-35 y 51-65 años, el violento en el de 36-50 años.

Las habilidades conversacionales, el que no se sienten escuchadas, el estilo positivo y la importancia de la comunicación se presentó en todos los grupos (ver tabla 4).

Tabla 4

Categoría Comunicación por Grupos de Edad

	Grupo de 20-35 años	Grupo de 36-50 años	Grupo de 51-65 años
Habilidades de expresión	sí	sí	no
Habilidades Conversacionales	sí	sí	sí
Estilo Positivo	sí	sí	sí
Estilo Reservado	no	sí	sí
Estilo Negativo	no	sí	sí
Estilo Reflexivo	sí	no	sí
Estilo Violento	no	sí	no
No se sienten escuchadas	sí	sí	sí
Importancia de la comunicación	sí	sí	sí

Fuente: elaboración propia.

En cuanto a las habilidades de expresión, los participantes de los grupos de 20-35 y de 36 a 50 años manifestaron la capacidad de expresarles a sus parejas sus emociones y sentimientos:

“(…) Trato de hablar desde lo que me hizo sentir con ese comportamiento” “(…) le digo lo que me hizo sentir, eso que hizo agradable” (Participante 2, mujer, 34 años, 18 años de relación).

“(…) Cuando hace algo agradable por mi, le expreso mi agradecimiento, le digo qué lindo, que me gustó mucho” (Participante 3, mujer, 35 años, 7 años de relación).

“Pues que la amo, que gracias, o sea le agradezco y le doy besos” (Participante 10, hombre, 41 años, 18 años de relación).

“Le doy las gracias, incluso trato de corresponderle, le digo lo bien que me hizo sentir” (Participante 17, hombre, 58 años, 6 años de relación).

En el grupo de 51 a 65 años no se presentó esta habilidad, los participantes manifestaron sentir miedo o rechazo al expresar sus emociones o sentimientos, situación que se percibe en mujeres, y en el caso de los hombres porque no se consideran expresivos:

“(…) Depende, la situación es como yo le comunico las cosas, muchas veces te quedas callada y no dices lo que sientes y te haces ideas que a lo mejor ni existen” (Participante 13, mujer, 65 años, 45 años de relación).

“(…) Mejor ya no le platico, ya no le expreso, así nos evitamos problemas” (Participante 15, mujer, 52 años, 23 años de relación).

“No soy muy expresivo, pero le recompensó de muchas formas siempre, haciendo algo que le guste” (Participante 16, hombre, 54 años, 23 años de relación).

Las habilidades conversacionales, estuvieron presentes en los tres grupos de edad, los participantes manifestaron utilizar lenguaje verbal y no verbal en su comunicación:

“Cruzamos los brazos ante algo que no estamos de acuerdo, yo me toco mucho la frente, él hace los ojos hacia arriba, de pronto podemos elevar el tono de voz” (Participante 2, mujer, 34 años, 18 años de relación).

Por otro lado, en los tres grupos de edad, las mujeres participantes manifestaron no sentirse escuchadas por sus parejas, ya sea por falta de atención o por usar el celular, situación que las hace sentir enojadas:

“Siempre comienzo con un “oye”, justo para ver si me está poniendo atención porque es súper distraído, y si no me contesta quiere decir que no me está poniendo atención y eso me enoja mucho” (Participante 3, mujer, 35 años, 7 años de relación).

“A veces le platico algo y cuando veo me doy cuenta que no me está poniendo atención porque está en el celular y se lo tengo que repetir y eso me enoja mucho” (Participante 7, mujer, 38 años, 18 años de relación).

“Me gustaría que me escuchara y que siempre tomara en cuenta mi opinión” (Participante 15, mujer, 52 años, 23 años de relación).

En cuanto a la forma de comunicación, los participantes de los tres grupos manifestaron comunicarse de forma directa y adecuada, utilizando el estilo positivo.

“Pues normalmente siempre se lo digo muy directo porque no tengo tanto filtro”

“nosotros siempre hemos sido muy transparentes en decirnos las cosas y creo que eso

hace que nuestra comunicación sea buena y efectiva (Participante 3, mujer, 35 años, 7 años de relación)

“Le cuento, le platico, buscando empatía, le hago saber, pues un poco de todo, lenguaje corporal” (Participante 11, hombre, 42 años, 12 años de relación).

“La fluidez de mi hacia ella es buena, clara y concreta” (Participante 18, hombre, 64 años, 48 años de relación).

En el grupo de 36 a 50 y el de 51 a 65 se utiliza el estilo reservado para comunicarse con su pareja:

“Generalmente cuando hablamos largo y tendido son de sus cosas, cuando son mis cosas no mucho, a veces ya ni las hablo, porque siento que son cosas que no le interesan y mejor ya no hablo, mejor las platico con mis amigas o con alguien que sienta que está interesado” (Participante 15, mujer, 52 años, 23 años de relación).

En el caso del estilo negativo, se presentó en el grupo de 36 a 50 años y el de 51 a 65 años:

“Cuando él está enojado, yo me enojo y si él me llega a decir algo, cualquier cosa, le contesto mal y es cuando empezamos a tener problemas” (Participante 14, mujer, 51 años, 8 años de relación).

“(…) si es algo que me preocupa se lo digo inmediatamente, pero cuando estoy enojado no soy muy expresivo, me lo guardo y después exploto, exploto contra ella entonces tengo ese problema” (Participante 16, hombre, 54 años, 23 años de relación).

Así mismo, los participantes de 20 a 35 y de 51 a 65 años utilizan el estilo reflexivo a la hora de comunicarse con sus parejas:

“Tenemos formas muy distintas de ver las cosas de manera general y al principio que chocamos cuando estamos hablando, y cuando detectamos que alguno de los dos ya está siendo demasiado impositivo, tratamos de pensar porqué pensamos de esa forma respecto a esa situación” (Participante 2, mujer, 34 años, 18 años de relación).

“(…) lo hablamos y tratamos de llegar a una solución, él está pendiente de mi y me sugiere cosas, tratamos de tener una conversación y un diálogo para que me pueda ayudar, para decir lo que si me gusta o no me gusta” (Participante 13, mujer, 65 años, 45 años de relación).

El estilo violento solo se presentó en un participante del grupo de hombres de 36 a 50 años:

“Muchas veces exploto y empieza una pelea, se lo puedo expresar con gritos o peleando” (Participante 10, hombre, 41 años, 18 años de relación).

Por otro lado, todos los participantes de los tres grupos de edad (expresaron la importancia de la comunicación para permanecer en la relación:

“La comunicación es importante porque si no se enfrían las cosas y hay malos entendidos y te alejas” (Participante 10, hombre, 41 años, 18 años de relación).

“Sí es muy importante, porque es la base de todo, para resolver problemas y para decir cómo nos sentimos” (Participante 15, mujer, 52 años, 23 años de relación).

“(…) la comunicación es básica, si no hay comunicación no hay entendimiento y si no hay entendimiento pues truenas” (Participante 17, hombre, 58 años, 6 años de relación).

Categoría Manejo de Conflicto

En los tres grupos de edad (20-35, 36-50, 51-65 años) las principales causas de conflicto son la educación de los hijos y las responsabilidades de la casa. Las finanzas no se manifestaron en el grupo de 36-50 años, la familia política no fue causa de conflicto en el grupo de 51-65 años y diferentes gustos y formas de pensar y cambios de humor no se presentaron el grupo de 20-35 años. El estilo de separación, evitación, negociación comunicación y la importancia del manejo de conflicto se presentaron en los tres grupos (ver tabla 5).

Tabla 5*Categoría Manejo de Conflicto por Grupos de Edad*

	Grupo de 20-35 años	Grupo de 36-50 años	Grupo de 51-65 años
Causa de conflicto: educación de los hijos	sí	sí	sí
Causa de conflicto: responsabilidades de la casa	sí	sí	sí
Causa de conflicto: finanzas	sí	no	sí
Causa de conflicto: familia política	sí	sí	no
Causa de conflicto: diferentes gustos, formas de pensar y cambios de humor	no	sí	sí
Estilo Separación	sí	sí	sí
Estilo Evitación	sí	sí	sí
Estilo Negociación /Comunicación	sí	sí	sí
Importancia del manejo de conflicto	sí	sí	sí

Fuente: elaboración propia.

Como principales causas de conflicto en los tres grupos de edad, se presentaron la educación de los hijos y las responsabilidades de la casa:

“Las responsabilidades de la casa, cuando ya me siento agobiada sí puede generar un conflicto, y en la educación no estamos totalmente de acuerdo en como queremos educar a nuestros hijos” (Participante 1, mujer, 32 años, 16 años de relación).

“Yo creo que a veces los temas con los hijos, como las costumbres distintas” (Participante 8, mujer, 40 años, 16 años de relación).

“El tema de la limpieza es un asunto recurrente, porque si le pido algo le molesta que se lo pida, y me pide que yo lo hago” (Participante 16, hombre, 54 años, 23 años de relación).

Las finanzas como causa de conflicto se presentaron en el grupo de 20-35 y de 51-65 años:

“El dinero, porque a veces se necesitan comprar más cosas y aunque lo tenga pues no lo quiere gastar” (Participante 13, mujer, 65 años, 45 años de relación).

“(…) el dinero, porque ninguno de los dos somos buenos para administrarlo” (Participante 14, mujer, 50 años, 8 años de relación).

El estilo de separación se encontró en los tres grupos de edad:

“(…) por lo general trato de calmarme primero, para después hablarlo, porque al principio me enojo mucho” (Participante 4, hombre, 27 años, 6 años de relación).

“Los dos somos muy explosivos, en el momento nos gritamos y todo mal, hemos intentado no discutir en el momento para no explotar y comprometernos hablarlo después cuando estemos más tranquilos, pero no dejarlo pasar” (Participante 7, mujer, 38 años, 18 años de relación).

“(…) lo dejamos de hablar para después reflexionar y ya que estemos más tranquilos lo comentamos y buscamos soluciones” (Participante 13, mujer, 65 años, 45 años de relación).

“Cuando hay un problema creo que lo hablamos a veces esperamos a que se calme, a veces soy muy paciente y tolero mucho, al final creo que algo bueno es que siempre acabamos hablándolo, a lo mejor no de inmediato cuando estamos muy calientes del tema o la situación” (Participante 12, hombre, 45 años, 14 años de relación).

El estilo de evitación también se presentó en los tres grupos de edad:

“(…) en algunas ocasiones ya no tocamos el tema porque no nos ponemos de acuerdo” (Participante 2, mujer, 34 años, 18 años de relación).

“(…) él a veces deja pasar las situaciones y pues cree que con el tiempo o con una conversación equis los problemas se pueden solucionar” (Participante 9, mujer, 40 años, 12 años de relación).

“(…) no hablamos en un rato y después ya nos hablamos como si nada, y ya no hablamos del tema, hablamos banalidades u otras cosas y simplemente nos alejamos” (Participante 15, mujer, 52 años, 23 años de relación).

En cuanto al estilo de negociación/comunicación, se manifestó en los tres grupos de edad:

“Generalmente tratamos de llegar a un acuerdo y cuando él no está de acuerdo en lo que yo estoy pensando, siempre llegamos a un intermedio” (Participante 1, mujer, 32 años, Casada, 16 años de relación).

“Pues cada uno pone su punto de vista y propone y tratamos de llegar a un acuerdo” (Participante 2, mujer, 34 años, 18 años de relación).

“(…) lo platicamos, nos comunicamos con actitudes, palabras y lenguaje corporal, a veces solamente es entender cómo nos sentimos, que nos hace sentir, pero no siempre es para solucionarlo” (Participante 11, hombre, 42 años, 12 años de relación).

“A través de una comunicación donde ella manifiesta que no está de acuerdo y yo tampoco” (Participante 18, hombre, 64 años, 48 años de relación).

Así mismo, todos los participantes de los tres grupos de edad expresaron la importancia de saber manejar los conflictos para poder permanecer en su relación:

“(…) considero que es muy importante porque luego un problema pequeño se puede hacer más grande” (Participante 1, mujer, 32 años, 16 años de relación).

“(…) en una relación a mi punto de vista es básico poder manejar los problemas” (Participante 4, hombre, 32 años, 16 años de relación).

“Es muy importante, porque si no te haces una bomba de tiempo que tarde o temprano con la mínima cosita un día va a explotar” (Participante 14, mujer, 50 años, 8 años de relación).

“(…) si no puedes manejar los conflictos no puedes seguir en la relación” (Participante 17, hombre, 58 años, 6 años de relación).

Categoría Compromiso

En esta categoría, el compromiso personal se encontró en los tres grupos de edad, el compromiso moral en el grupo de 20-35 y 51-65 años y el forzado en el de 51-65 años. La incomodidad si se disolviera el vínculo y la importancia del compromiso para permanecer en la relación estuvo presente en los tres grupos (ver tabla 6).

Tabla 6*Categoría Compromiso por Grupos de Edad*

	Grupo de 20-35 años	Grupo de 36-50 años	Grupo de 51-65 años
Compromiso personal	sí	sí	sí
Compromiso moral	sí	no	sí
Compromiso forzado	no	no	sí
Incomodidad si de disolviera el vinculo	sí	sí	sí
Importancia del compromiso	sí	sí	sí

Fuente: elaboración propia.

Los participantes de los tres grupos de edad (20-35, 36-50, 51-65), manifestaron tener un compromiso personal con sus parejas:

“Me siento muy unida y muy comprometida, me siento muy cercana y cómoda cuando está él, me siento querida, fuerte, me da mucha estabilidad, me gusta compartir todo con él” (Participante 1, mujer, 32 años, 16 años de relación).

“Unida y comprometida totalmente porque tenemos una buena relación, una amistad que nos complementa” (Participante 8, mujer, 40 años, 16 años de relación).

“El amor la atracción y lo que compartimos juntos como nuestro hijo” (Participante 10, hombre, 41 años, 18 años de relación).

“El amor que tengo por ella” (Participante 18, hombre, 64 años, 48 años de relación).

Los participantes de 20 a 35 y de 51 a 65 años manifestaron tener un compromiso moral:

“Yo desde que lo conocí si dije que era la persona con la que quería estar el resto de mi vida” (Participante 2, mujer, 34 años, 18 años de relación).

El grupo de 51 a 65 años de edad un compromiso forzado:

“Me siento comprometida, la prueba está que después de tantos años y después de tantas cosas seguimos aquí” (Participante 15, mujer, 52 años, 23 años de relación).

Por otro lado, todos los participantes de los tres grupos de edad (20-35, 36-50, 51-65) expresaron sentimientos como tristeza, dolor, confusión si su relación terminara en un corto plazo, situación que los hace sentir vinculados y comprometidos en su relación:

“Triste, confundido, a lo mejor como que falle por no resolver algún problema que pudimos haber resuelto” (Participante 11, hombre, 42 años, 12 años de relación).

“(…) me sentiría muy mal, porque no quiero fracasar, porque no quiero volver a empezar y me dolería muchísimo por mi hijo porque no quiero que se quede sin papá” (Participante 15, mujer, 52 años, 23 años de relación).

Así mismo, los participantes expresan la importancia del compromiso en su relación para que esta permanezca, y se presentó en los tres grupos de edad (20-35, 36-50, 51-65):

“Si no tenemos compromiso no tendríamos las mismas ganas de salir adelante en la relación” (Participante 1, mujer, 32 años, 16 años de relación).

“(…) si yo no estoy comprometido con la persona que amo, no puedo comprometerme a nada” (Participante 5, hombre, 32 años, 15 años de relación).

“En cualquier etapa de tu vida creo que, si no tienes compromiso, no la vas a hacer” (Participante 6, hombre, 45 años, 14 años de relación).

“Es la decisión que se toma en el día a día cuando compartes la vida en pareja” (Participante 9, mujer, 40 años, 12 años de relación).

“(…) Porque en eso se basa la relación, en un compromiso de amor, de vivir juntos, de luchar juntos, o sea si no hay compromiso para que estar juntos” (Participante 15, mujer, 52 años, 23 años de relación).

“(…) si no tienes compromiso pues cualquier cosa puede ser igual, en cambio cuando te comprometes pues hay muchas cosas que tienes que hacer y cumplir (Participante 17, hombre, 58 años, 6 años de relación).

Resultados de la Autobiografía

En este apartado se muestran los resultados de la autobiografía por indicador.

Aspectos que considera importantes para una relación de pareja

Respecto a las diferencias por sexo, en las mujeres predominaron la comunicación, respeto, confianza, apoyo económico, apoyo a las metas, lealtad, fidelidad, sexo, el amor, el ser

objetivos y estar conscientes de los cambios por los que pasa una relación, y en los hombres, comunicación, respeto, confianza, amor, empatía, trabajo en equipo, amistad, intimidad y paciencia.

En el primer grupo de 20-35 años los participantes señalaron la comunicación, el respeto y la confianza como principales aspectos importantes en una relación de pareja. En el grupo de 36 a 50 años, la comunicación y el compromiso fueron los aspectos que más se mencionaron entre los participantes, y en el grupo de 51 a 65 años la comunicación fue el aspecto más mencionado; así mismo, señalaron la comprensión, tolerancia, apoyo y amor.

En conclusión, se observa que la comunicación es el aspecto que hombres y mujeres de los tres grupos de edad consideran más importante para la relación de pareja. Existen diferencias entre grupos al considerar el respeto y la confianza en el grupo de 20-35, el compromiso en el grupo de 36 a 50, y la comprensión, tolerancia y apoyo en el grupo de 51 a 65 años.

Las relaciones de pareja en su familia de origen (padres)

En el grupo de 20-35 años, la mayoría de los participantes considera las relaciones de sus padres como tradicionales, donde el padre era el proveedor y la madre ama de casa, con poca comunicación y falta de muestras de cariño, pero se les inculcaron valores como el respeto.

Así mismo, algunos participantes mencionaron que son malas relaciones y que no son buenas referencias para ellos:

“La comunicación era muy escasa, en ocasiones no se ponían de acuerdo sobre qué castigo darnos o uno daba permiso y el otro no, pocas muestras de cariño de mi madre hacia mi padre” (Participante 2, mujer, 34 años, 18 años de relación).

“Lo único que mi madre me dejó muy en claro fue respetar a las mujeres y ser un caballero en cada momento, Siempre ser una persona lo más decente posible” (Participante 4, hombre, 27 años, 6 años de relación).

“Mi madre ama de casa, ya fallecida, creo que con ella me identificó un poco más, de ella aprendí, respeto hacía la mujer, la mujer no solo sirve para estar en la casa, es algo que me marcó y me ha ayudado a respetar en lo más posible a mi pareja” (Participante 6, hombre, 45 años, 14 años de relación).

En el caso del grupo de 36 a 50 años, algunos hombres y mujeres consideran las relaciones de sus padres como estables y comprometidas, mientras que otros las consideran malas relaciones con separaciones y divorcios.

“(…) pasaron por pérdidas, peleas, conflictos y han logrado superar cada etapa, y hoy los veo con un amor muy sincero” (Participante 7, mujer, 38 años, 18 años).

“Han sido muy sólidas, con altibajos, pero sólidas” (Participante 5, hombre, 42 años, 12 años de relación).

En el grupo de 61 a 65 años, la mayoría de los participantes hombres y mujeres, mencionaron relaciones duraderas y estables, otros participantes manifestaron relaciones no muy buenas, sin respeto, comunicación y violencia.

En conclusión, respecto a este apartado se observa que existe variación entre los participantes, al presentarse relaciones tradicionales, estables y duraderas a pesar de la falta de comunicación y cariño; por otro lado, también se manifestaron relaciones que no permanecieron.

Experiencias pasadas de relaciones de pareja

En el grupo de 20 a 35 años, la mayoría de los participantes hombres y mujeres mencionaron que tuvieron pocas relaciones de pareja, en el caso de las mujeres describieron algunas sus relaciones con infidelidades, traición y abuso. En el caso de algunos hombres describieron sus relaciones como normales y con respeto.

“En realidad solo tuve una pareja antes que mi marido, pero fue una relación de poca comunicación, hubo infidelidad por parte de mi expareja” (Participante 2, mujer, 34 años, 18 años de relación).

“No fui muy noviero pero las que tuve me gustaba respetarlas en todos los sentidos de la palabra es algo que aprendí de mis padres, no son malas, pero tampoco son buenas las experiencias, simplemente lo viví conforme a la etapa en la que estaba, tratando de ver lo positivo” (Participante 6, hombre, 35 años, 15 años de relación).

La misma situación ocurre en el grupo de 36 a 50 años, hombres y mujeres consideran haber tenido pocas relaciones de pareja, describiéndolas como “algunas buenas, otras malas”

“Tuve muy pocos novios, pero fueron estables y sin grandes conflictos en general” (Participante 4, 38 años, 18 años de relación).

En el grupo de 51 a 65 años los participantes describieron sus relaciones como “algunas buenas y otras malas”, dejándoles experiencia.

“Cosas desagradables, cosas buenas, que me enseñaron a valorar y ser valorada” (Participante 14, mujer, 51 años, 7 años de relación).

Se observa que, en general los participantes hombres y mujeres del estudio manifestaron haber tenido pocas relaciones de pareja, teniendo experiencias buenas y malas, no se presentaron diferencias entre sexo y entre grupos de edad.

Evolución en el tiempo de su relación de pareja actual

En el grupo de 20-35 años, participantes hombres y mujeres manifestaron que su relación ha evolucionado de manera positiva, se ha fortalecido y ha madurado:

“Ha mejorado con el tiempo, pues hemos tenido la oportunidad de vivir cosas muy padres, otras un tanto fuertes, pero definitivamente nos han unido como pareja y nos han enriquecido” (Participante 3, mujer, 35 años, 7 años de relación).

“Con el tiempo me doy cuenta de que mi relación se fortalece cada día más, me gusta mucho que nos vamos conociendo mejor, y que tenemos muchísima más tolerancia el uno con el otro. Tenemos muchos planes como familia y poco a poco los vamos logrando” (Participante 4, hombre, 27 años, 6 años de relación).

En el caso de los participantes de 36-50 años, hombres y mujeres también consideran que su relación ha mejorado con el tiempo:

“(…) hoy puedo decir que muchas cosas han mejorado” (Participante 7, mujer, 38 años, 18 años).

“Comenzó con mucha energía, con amigos en común que hacía muy fácil la convivencia, fue madurando hasta llegar a algo muy estable, con rutina y compromiso de permanecer juntos. Mejorando, considero más unidos con el tiempo” (Participante 11, hombre, 42 años, 12 años de relación).

En el grupo de 51-65 años, todas las participantes mujeres manifestaron una evolución positiva en su relación, expresando que hay más tiempo para convivir, mas paciencia, tolerancia y respeto. En el caso de los hombres, dos participantes argumentaron que su relación ha tenido una evolución negativa y estancada:

“Mejor que nunca, discusiones que se resuelven favorablemente, disfrutamos más los viajes porque el tiempo solo es para nosotros, después de tantos años de convivencia hacen mas fuerte la relación porque cada día disfrutas más la vida” (Participante 13, mujer, 65 años, 45 años de relación).

“Evolución estancada desde hace mucho tiempo” (Participante 18, hombre, 64 años, 48 años de relación).

En conclusión, de este apartado, se observa que, en los tres grupos de edad de hombres y mujeres mencionaron que su relación ha mejorado, experimentan crecimiento y madurez, aumento de confianza, tolerancia, respeto, unión y fortaleza. Con excepción de dos participantes del grupo de hombres de 51 a 65 años, quienes consideran su relación con evolución negativa y estancada.

Retos y conflictos en su relación de pareja actual

En el grupo de 20-35 años, los participantes hombres y mujeres manifestaron como principales retos y conflictos la familia política y el trabajo:

“Mi familia política ya que es invasiva y muy dependiente económicamente eso nos causa problemas ya que él quiere ayudarles y a mi me parece una situación muy complicada y ventajosa” (Participante 3, mujer, 35 años, 7 años de relación).

“Principalmente el exceso de trabajo que tiene, el cual muchas veces no permite momentos juntos la mayor parte de la semana. Un reto importante es vernos realizados profesionalmente para poder entrar en una etapa de hijos y el día que veamos hacia atrás no estemos frustrados, por lo que me hubiera gustado hacer y centremos el tiempo y la atención en los hijos” (Participante 6, hombre, 35 años, 15 años de relación).

En el grupo de 36-50 años, hombres y mujeres argumentaron distintos retos y causas de conflicto, como la desconfianza, las responsabilidades de la casa, el superar una separación, riesgo de caer en la rutina y pasar mas tiempo juntos:

“El conflicto principal de mi relación es que no le tengo confianza, y que a veces nos cuesta trabajar ponernos de acuerdo para tomar decisiones, pues a veces pensamos muy diferente” (Participante 7, mujer, 38 años, 18 años de relación).

Así mismo, el grupo de 51-65 años de edad, hombres y mujeres manifestaron diferentes retos en su relación, como la tolerancia, la paciencia y el entenderse y tener un ambiente familiar armónico y tiempo para convivir como pareja:

“Hemos tenido que aprender a ser más pacientes para poder superar todo tipo de conflictos, tanto económicos, enojos, porque convivimos todo el día y es complicado, y ha sido todo un reto poder superarlo” (Participante 14, mujer, 51 años, 7 años de relación).

“Tener un ambiente familiar armónico, nos hemos enfocado demasiado en nuestro rol como padres haciendo de lado el de pareja (Participante 15, mujer, 52 años, 23 años de relación).

En conclusión, respecto a los retos y conflictos con la pareja actual, se observan diferencias en el grupo de 20-35 años quienes manifiestan la familia política y el trabajo, en el caso de los grupos de 36-50 y de 51 a 65 años, se presentan diferentes aspectos muy particulares de cada participante, no se observan diferencias importantes en cuanto a sexo.

Motivos por los cuales ha permanecido con su pareja actual

En el grupo de 20-35 años, en el caso de las mujeres se mencionaron aspectos como amor, atracción y compatibilidad, en el caso de los hombres expresaron el amor, respeto y apoyo:

“Estoy feliz, me siento cómoda, amada, tenemos muchas cosas en común y me gusta pasar tiempo con el, nos reímos mucho y tenemos una manera muy similar de afrontar los problemas” (Participante 1, mujer, 32 años, 16 años de relación).

En el grupo de 36 -50 años, hombres y mujeres manifestaron el amor como principal aspecto para permanecer en su relación, las mujeres también se inclinaron por la atracción, y otros aspectos mencionados en hombres y mujeres fueron la familia y el superar problemas.

“Porque tengo una hermosa familia, porque hemos superado muchos problemas y porque aún me siento atraída y querida por el” (Participante 7, mujer, 38 años, 18 años).

“Considero que ha sido un tiempo excepcional y hemos aprendido a solucionar nuestros problemas” (Participante 12, hombre, 45 años, 14 años de relación).

En el grupo de 51-65 años de edad, todos los participantes mencionaron el amor como aspecto principal para permanecer en la relación, a excepción de una participante mujer. En

este grupo de edad también se presentó la atracción hacia la pareja en las participantes mujeres.

“El amor porque a pesar de los años sigue siendo el mismo me gusta mucho su físico que siempre se cuida para tener buena salud y su bien sentido del humor y que es muy positivo a pesar acontecimientos malos eso nos ha ayudado mucho a seguir adelante y juntos” (Participante 13, mujer, 65 años, 45 años de relación).

Respecto a este apartado, se observa que el amor es el aspecto que predomina en los participantes hombres y mujeres como principal causa para permanecer en su relación de pareja, existen diferencias por sexo, al ser las mujeres quienes le dan importancia a la atracción física.

Resultados del Instrumento “Escala de Satisfacción Marital”

Para complementar los resultados de la investigación, se aplicó el instrumento “Escala de Satisfacción Marital” (EMS) elaborada por Pick y Andrade (1988). Este instrumento está compuesto por tres factores, el factor I “satisfacción con la interacción marital” que se refiere a la satisfacción que cada uno de los miembros de la pareja tiene con respecto a la relación que han construido y contempla los ítems del 1 al 10; el factor II “Satisfacción con aspectos emocionales del cónyuge”, que tiene que ver con la satisfacción con respecto a las reacciones de tipo emocional que tiene su pareja y abarca del ítem 11 al 15; y el factor III “Satisfacción con aspectos estructurales y de organización de la relación” que se refiere a la satisfacción que cada cónyuge expresa con el modo como se han organizado, han establecido reglas de convivencia y el modo como estas se cumplen y comprende los ítems 16 al 24.

Todos los factores cuentan con tres opciones de respuesta (1= me gustaría muy diferente, 2=me gustaría algo diferente, y 3=me gusta como está pasando) a continuación, se muestran los resultados de las medias y la desviación estándar de mujeres y hombres participantes.

Como se observa en el caso de las mujeres, el factor que más alto puntaje tiene es el relacionado a la interacción marital con una media 2.46, lo que indica que sienten mayor satisfacción respecto al trato y a la atención por parte de su cónyuge. El factor II de aspectos emocionales del cónyuge y el III de aspectos estructurales y de organización se encuentran

en el mismo nivel de satisfacción, estos se refieren a la forma en la que se comporta su cónyuge y la manera en la que ven la estructura de su relación (ver tabla 7).

Tabla 7

Resultados de mujeres “Escala de satisfacción marital”

Factor	Media	Desviación Estándar
Satisfacción con la interacción marital	2.46	0.30
Satisfacción con aspectos emocionales del cónyuge	2.37	0.40
Satisfacción con aspectos estructurales y de organización de la relación	2.37	0.44

Fuente: elaboración propia.

En el caso de los hombres, se observa que el puntaje más alto se encuentra en el factor III aspectos estructurales y de organización con una media de 2.39, lo que indica que los hombres muestran una mayor satisfacción en cuanto a como han estructurado su relación, y al cumplimiento de reglas. El factor I satisfacción marital con una media de 2.36 y el factor II aspectos emocionales del cónyuge con una media 2.28 (ver tabla 8)

Tabla 8

Resultados de hombres “Escala de Satisfacción Marital”

Factor	Media	Desviación Estándar
Satisfacción con la interacción marital	2.36	0.41
Satisfacción con aspectos emocionales del cónyuge	2.28	0.47
Satisfacción con aspectos estructurales y de organización de la relación	2.39	0.38

Fuente: elaboración propia.

Las puntuaciones de las mujeres y hombres son muy similares y todas se ubican entre “me gustaría algo diferente” y “me gusta como está pasando”.

Discusión

De acuerdo con el objetivo de este estudio, que fue analizar la incidencia de la empatía, la comunicación, el manejo de conflicto y el compromiso en la permanencia de la relación pareja en hombres y mujeres de tres grupos de edad del Valle de Toluca, se encontró que, respecto a la categoría empatía, los resultados por sexo arrojan diferencias, al ser las mujeres quienes presentan mayor empatía, toma de perspectiva, perturbación propia, compasión empatía y empatía cognoscitiva, mientras que en los hombres no se manifestó la toma de perspectiva. Lo que coincide con Navarro et al. (2016), Calderón et al. (2021) y O'brian et al. (2013), quienes mencionan que las mujeres, en comparación de los hombres, puntúan más alto en escalas globales de empatía, particularmente de tipo emocional y afectiva. Sin embargo, al ser la toma de perspectiva la que no se presenta en lo hombres, contrasta por lo encontrado por Lijun, (2017), quien menciona estas diferencias en áreas emocionales, pero no en cognitivas. Esto puede deberse a que, en la cultura mexicana, la masculinidad reduce la capacidad de empatía de los hombres, cuando se trata de personas que simbolizan valores negados como ternura, dulzura y emotividad (Sambade, 2018).

Respecto a los grupos de edad, no se observan diferencias en esta categoría, lo que contrasta con Retuerto (2004), quien ha reportado que la empatía va en aumento conforme se avanza en edad. Esto puede deberse a que el tiempo de unión de los participantes en este estudio con sus parejas es de más de cinco años; se ha reportado que, conforme transcurre la relación y se tiene mas años de casados, se entienden mejor las emociones de la pareja y se incrementa la percepción de que el otro también entiende mejor a su pareja (Carrillo, 1996; Navarro et al., 2016).

Así mismo, la importancia que los participantes argumentan que tiene la empatía para permanecer en su relación coincide con lo reportado por Perlman (2000), quien indica que esta habilidad dentro de las relaciones de pareja es fundamental para su mantenimiento y permanencia, ya que dependiendo de cómo los integrantes de la pareja enfrenten sus estados negativos y positivos, influirá en el éxito o fracaso de la relación.

Respecto a la comunicación, se observó que hombres y mujeres tienen habilidades conversacionales y de expresión, los participantes manifestaron tener conversaciones fluidas con sus parejas cuando se abordan temas que sean del interés de los dos, cuando existe el tiempo y cuando tienen los mismos puntos de vistas. Sin embargo, el grupo de 51 a 65 años

de edad, manifestaron sentir miedo o rechazo al expresar sus emociones o sentimientos, situación que se percibe en mujeres, y en el caso de los hombres porque no se consideran expresivos. Esto se puede deber a la desconfianza, la incomprensión y el desinterés para evitar el conflicto, que son los principales aspectos que impiden que la pareja se comunique, disminuyendo la calidad de la comunicación y la satisfacción de la relación (Costa y Serrat, 2015; Villanueva et al., 2012). Los resultados contrastan con Sosa (2015) y Eguiluz et al. (2012), quienes encontraron que los patrones de comunicación aumentan en función a los años de matrimonio, lo cual sugiere que a más años de convivencia aumenta la calidad de la comunicación.

En cuanto al estilo de comunicación, el reservado, reflexivo, positivo y negativo predominaron en las mujeres, y el violento, negativo y positivo en hombres. Como se observa, hombres y mujeres utilizan estilos positivos y negativos; al respecto, López et al. (2013) mencionan que los estilos positivos se inclinan hacia una comunicación más efectiva y adecuada, que encaminarán a la resolución de conflictos y a la satisfacción en la relación, y por lo tanto favorecen a su permanencia; por el contrario, los estilos negativos pueden hacer una comunicación ineficiente para el manejo de conflictos, disminuyendo la satisfacción y poniendo en riesgo la permanencia de la relación. En este sentido, se puede considerar que estilo de comunicación de los participantes depende de su estado de ánimo y de las circunstancias, si su pareja hace algo agradable expresan afecto, agradecimiento y cariño, pero cuando se sienten enojados reaccionan con enojo y en algunos casos con violencia. Otros participantes prefieren no comunicarse, lo que puede deberse a que existe la percepción de correspondencia que tiene el sujeto sobre el estilo que usa al comunicarse con su pareja y la percepción que tienen en términos de reciprocidad en el estilo de comunicación; así, cuando siente que es congruente, coherente y comprometido percibe que su pareja también lo es y cuando es negativo, provoca y evidencia las mismas formas en el otro (Sanchez y Diaz-Loving, 2003).

Por otro lado, los participantes mencionaron la importancia de la comunicación para permanecer en su relación, lo que coincide con Costa y Serrat (2015) y Zepeda y Sánchez (2021), quienes indican la relevancia de la comunicación en pareja para resolver conflictos, expresar emociones, sentimientos, elogios y peticiones de un modo honesto y directo de forma verbal y no verbal, lo que aumenta la calidad y la satisfacción de la relación.

La comunicación fue el aspecto que los participantes hombres y mujeres de los tres grupos de edad consideraron más importante para permanecer en su relación, en el caso de los grupos de 20 a 35 y de 36 a 50 años se observó una comunicación adecuada y estilos positivos, lo que se podría vincular este aspecto a su permanencia. Sin embargo, en el caso del grupo de 51 a 65 años la comunicación no es adecuada, lo que podría deberse a que, en ocasiones, para evitar el conflicto, se anula la expresión de pensamientos, sentimientos y situaciones personales, lo que disminuye la calidad de la interacción y la satisfacción en este aspecto (Costa y Serrat, 2015). Por otro lado, disponer de tiempo y emplearlo adecuadamente está relacionado con las oportunidades de comunicarse y la calidad de la propia comunicación (Urbano et al., 2019).

Respecto al manejo de conflicto, se presentaron como principales causas de conflictos en hombres y mujeres en los tres grupos de edad la educación de los hijos, al tener diferentes formas de pensar en cuanto a cómo quieren educar a sus hijos, o al tipo de educación. También se mencionó la distribución de las responsabilidades en la casa, principalmente porque no se ponen de acuerdo, o porque sienten que hacen más labores en el hogar, también se presentó en hombres y mujeres en los tres grupos de edad. Al respecto, Moreno et al. (2017) señalaron que la división de las responsabilidades familiares y del hogar no es equitativa en la pareja, a pesar de la creciente participación de la mujer en el ámbito laboral, por lo que esto puede generar tensiones y conflicto y de esta manera influir en la estabilidad. La familia política, donde los participantes refirieron a la suegra o a familiares de sus parejas que en ocasiones intervienen en su relación o se les tiene que apoyar económicamente, se presentó en hombres y mujeres de los grupos de 25-35 años y el de 36 -50 años, en el grupo de 51-65 años no se señaló, probablemente porque las familias políticas ya son más independientes o porque sus suegras ya no viven.

Respecto a las finanzas, se presentó en el grupo más joven de 20-35 años y el de mayor edad de 50-65 años, principalmente porque no lo administran o lo distribuyen de manera adecuada. Diferentes gustos, formas de pensar y cambios de humor se encontró en hombres y mujeres, principalmente en los grupos de 36-50 y 51 a 65 años. Las causas de conflicto que se presentaron en los participantes son los más comunes en las parejas y los resultados coincidieron con Campos y Poulsen (2013) y Moreno et al. (2017).

Los estilos que predominaron en ambos sexos y todos los grupos de edad, fueron los de separación y negociación /comunicación, que son considerados positivos y que se han relacionado con la satisfacción de la relación (Cruz et al., 2018). Estos resultados contrastan con Méndez et al. (2013), quienes afirman que las mujeres utilizan más el estilo de negociación y comunicación ante los problemas, en comparación a los hombres. Por otro lado, el estilo evitación solo se presentó en mujeres, en los tres grupos de edad, lo que favorece la crítica, las amenazas y la violencia y genera insatisfacción en la relación (Cruz et al., 2018; Ordoñez, 2015). Estos resultados contrastan con Méndez y García (2014) y con Martínez (2018), quienes encontraron que el estilo evitativo predomina en hombres. Esto puede deberse a la manera en que se solucionan los conflictos, ya que los participantes argumentaron que su forma de abordarlos varía dependiendo del asunto; generalmente utilizan estilos positivos como negociación/comunicación, auto modificación, separación y afecto y racionalidad reflexiva, que se han relacionado con la satisfacción de la relación (Cruz et al., 2018) y por lo tanto con su permanencia, pero solo en los casos donde abordan conflictos ajenos a su relación.

En la categoría compromiso, todos los participantes del estudio argumentaron sentirse comprometidos con sus parejas, lo que coincide con Maureira et al. (2017), quienes reportan que, independientemente del género o edad, las personas tienden a establecer relaciones con alto grado de compromiso. Se presentaron el compromiso personal, el moral y el forzado, lo que coincide con Torres y Ojeda (2009), quienes encontraron estos mismos estilos en población mexicana. El compromiso personal se presentó en hombres y mujeres en los tres grupos de edad, estos resultados pueden deberse a que el amor ideal se caracteriza basado en el compromiso, la pasión, atracción física e intimidad (Rocha et al., 2016). El compromiso moral solo se manifestó en mujeres en los grupos de 20-35 y 51-65 años, lo que puede deberse a que las participantes del estudio ven su relación como un lazo sagrado incapaz de romperse y sienten una obligación moral de permanecer en él (Torres y Ojeda, 2009). El estilo forzado predominó en hombres y mujeres del grupo de mayor de edad de 51 a 65 años, lo que puede asociarse con la existencia de aspectos restrictivos y/o obligatorios que comprometen a sus integrantes y factores externos que le hacen costoso al individuo abandonar la relación (Johnson, 1999).

Así mismo, la importancia del compromiso para permanecer en pareja fue expresado por los hombres y mujeres participantes, lo que coincide con García et al. (2016), quienes encontraron que las personas que están casadas le dan una mayor importancia al compromiso, además de que las parejas que cohabitan tienen más razones que los motivan para que su relación se mantenga y existe un esfuerzo mayor (Ripoll y Cifuentes, 2019).

Respecto a la satisfacción marital, las diferencias entre hombres y mujeres fueron muy pequeñas, lo cual coincide con Ottu y Akpan (2011) y con Bouchard (2013), al afirmar que ambos sexos viven eventos como el nacimiento de los hijos que influyen de manera similar en su satisfacción. Sin embargo, otros estudios indican que las mujeres se sienten menos satisfechas en sus relaciones, porque dedican más tiempo a sus hijos y a las actividades del hogar, se preocupan más por la relación y porque les afectan más los cambios físicos en su cuerpo en comparación de los hombres (Pick y Andrade, 1998; Lavner y Bradbury, 2010). Por lo que se considera que es importante investigar más a fondo la satisfacción con la relación de pareja en hombres y mujeres en futuros estudios.

Por otro lado, el enfoque cognitivo conductual fue de utilidad en esta investigación al analizar cómo se presentan y se mantienen las conductas, cogniciones, emociones y áreas de conflicto en la empatía, comunicación, manejo de conflicto y compromiso de los participantes con sus parejas, por lo que se puede afirmar que los participantes del estudio presentan diversas habilidades, virtudes y aptitudes que han desarrollado a lo largo de su relación y que las ha hecho permanecer en ella.

Por lo expuesto anteriormente se puede concluir, de manera general que la empatía, la comunicación, el manejo de conflicto y el compromiso han propiciado la permanencia en la relación, pero que existen algunas variaciones en la manera en que se presentan estas categorías entre los participantes en el estudio, en función de su edad y la duración de la unión. Los hallazgos del estudio permiten afirmar que hay múltiples factores que inciden en la conservación de los vínculos de pareja y que están mediados por ciertas variables sociodemográficas y las características de los lazos que unen a las parejas.

Adicionalmente, a partir de los resultados de este estudio es posible inferir que existe una interacción entre los factores analizados, debido a que el estilo de comunicación influye en la capacidad de manejar los conflictos de manera adecuada, lo que a su vez puede contribuir a fortalecer el compromiso en la relación. En el aspecto metodológico, el enfoque

cualitativo a través de la realización de entrevistas personales permite comprender esta interacción dinámica de manera más clara y profunda. En cuanto a las implicaciones prácticas, se considera que la información generada en este estudio puede ser de utilidad en el trabajo psicológico con personas con problemas de pareja, prestando atención a las habilidades de empatía, los estilos de comunicación positivos y el adecuado manejo de conflictos para superar las dificultades que los individuos puedan tener en el vínculo con su pareja.

Respecto a las limitaciones de la investigación, esta se abordó en una región específica y en un grupo reducido de participantes, por lo que los resultados no se pueden generalizar. Para futuras investigaciones se sugiere ampliar la muestra, así como abordar otros factores que puedan intervenir en la permanencia de la relación de pareja, tales como: la intimidad, la infidelidad y los roles de género, para así tener datos que complementen los hallazgos del presente estudio. Así mismo, se podría considerar hacer estudios acudiendo a un enfoque mixto.

Referencias

- Acevedo, V. E., Restrepo de Giraldo, L. y Tovar, J. R. (2007). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. *Pensamiento Psicológico*, 3(8), 85-107. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80130808>
- Aguilar, M., Valdez, M., y González Arratia, L.F. (2013). Satisfacción con los roles de género. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1440-1453. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num4/Vol15No4Art14.pdf>
- Aguilera, M. I. (2009). Comprensión empática y estilos de negociación en la relación de pareja: Herramientas de mediación. *Revista Internacional de Psicología*, 10(2), 1-14. <https://revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/55>
- Ahmadi, K., Azad-Marzabadi, E. y Nabipoor Ashrafi, S. M. (2008). The influence of religiosity on marital satisfaction. *Journal of Social Sciences*, 4, 103-110. <https://www.thescipub.com/abstract/jssp.2008.103.110>
- Alarcón, A. A., Munera, L. y Montes, A. J. (2017). La teoría fundamentada en el marco de la investigación educativa. *Saber, Ciencia y Libertad*, 12(1), 236-245. <https://doi.org/10.18041/2382-3240/saber.2017v12n1.1475>
- Aldave, A. y Vega-Vega, W. (2018). *Estilos de negociación de conflicto y bienestar psicológico en adultas que estén en una relación sentimental en Ñaña* [Tesis de grado, Universidad Peruana Unión]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1019?show=full>
- American Psychological Association (2010). *Principios éticos de los psicólogos y Código de Conducta* [Enmiendas 2010]. American Psychological Asociación.
- Arana, C. S. (2017). *Estilos de comunicación y satisfacción marital en parejas pastorales en la unión peruana del norte y sur* [Tesis de grado, Universidad Peruana Unión]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1154>
- Ardila González, A. E. y Ojeda Garrido, K. (2019). *Síntomas y signos de personas que afrontan el duelo por ruptura amorosa* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/10833?locale=en>
- Armenta-Huriarte, C. y Díaz Loving, R. (2008). Comunicación y satisfacción: analizando la interacción de pareja. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 23-27.

- https://www.academia.edu/55912703/Comunicaci%C3%B3n_y_Satisfacci%C3%B3n_Analizando_la_Interacci%C3%B3n_de_Pareja
- Armenta-Huriarte, C., Sánchez-Aragón, R., y Díaz-Loving, R. (2012). ¿De que manera el contexto afecta la satisfacción con la pareja? *Suma Psicológica*, 19(2), 51-62. <http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v19n2/v19n2a04.pdf>
- Arnaldo, O. O. (2001). *Construcción y validación de un instrumento de conflicto para parejas mexicanas* [Tesis no publicada]. Universidad Nacional Autónoma de México, México. http://132.248.9.41:8880/jspui/handle/DGB_UNAM/TES01000298686
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Barajas, M. y Cruz del Castillo, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: Factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>
- Barajas, M., González, Cruz del Castillo, C. y Robles, G. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 20(2), 26-32. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133928816004>
- Bauman, Z. (2007). *Amor líquido: Acerca de la fragilidad de los vínculos*. Fondo de Cultura Económica.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy as the integrative therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 1(3), 191–198. <https://www.semanticscholar.org/paper/Cognitive-therapy-as-the-integrative-therapy.-Beck/6da631c13801ceab64d58ebfd6db412fe4670188>
- Beck, A., Rush, J., Shay, B. y Emery, G. (2002). *Terapia cognitiva de la depresión*. Desclée De Brouwer.
- Beck, A.T. (2003). *Con el amor no basta: como superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de pareja*. Paidós.
- Blandón-Hincapié, A. I. y López-Serna, L. M. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias*

- Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1), 505-517.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n1/v14n1a35.pdf>
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2),50-63.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210>.
- Bouchard, G. (2013). How do parents react when their children leave home? An integrative review. *Journal of Adult Development*, 21(2), 69-79.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10804-013-9180-8>
- Bustos Solorio, S. M., Téllez Girón Sicars, G., Obregón Velasco, N. y Pádro Blázquez, F. (2016). Estilos de comunicación y niveles de satisfacción en la pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(4), 1305–1315.
<http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/57951>
- Calderón P. P., Rivera A. S., Reyes, I., Flores G. M., Acuña M. L. y Romero, P.A. (2021). Influencia de la cultura en el buen trato dentro de la relación de pareja. *Psicología Social Mexicana*, 113-128.
- Calvopiña A. D. X. (2014). *Conflictos intrafamiliares y comunicación asertiva: Manual de comunicación para el manejo de conflictos intrafamiliares dirigido a operadores de servicios familiares ecuatorianos* [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/3193>
- Campo, C. y Linares, J.L., (2002). *Sobrevivir a la pareja, problemas y soluciones*. Planeta
- Campos, G. y Poulsen, R. (2013). Estrategias de resolución de conflicto en parejas con hasta 7 años de matrimonio, hijos y alto ajuste marital. Un estudio descriptivo relacional. *Familias y Terapias*, 34(21), 63-83.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4497299>
- Campos, S. y Poulsen, G. (2013). Estrategias de resolución de conflicto en parejas con hasta 7 años de matrimonio, hijos y alto ajuste marital. Un estudio descriptivo relacional. *De familias y Terapias*, 22(34), 63-83.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4497299>
- Carrillo, J. (1999). *Evaluación del nivel empático en parejas primigestas antes y después del parto* [Tesis inédita de maestría]. Instituto Mexicano de la Pareja.

- Carrillo, M.L. (2004). *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja* [Tesis de licenciatura, Universidad de las Américas Puebla]. <https://core.ac.uk/display/225870307>
- Cassepp-Borges, V. (2021). Should I stay or should I go? Relationship satisfaction, love, love styles and religion compatibility: Predicting the fate of relationships. *Sexuality & Culture*, 25, 871–883. <https://doi.org/10.1007/s12119-020-09798-2>
- Castillo, S. M. (2019). Relación entre el tiempo de unión de la pareja, intimidad sexual y estilo de resolución de conflictos. *Enseñanza e Investigación Psicológica*, 1(2), 276-286. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/45>
- Chonody, J. M., y Gabb, J. (2019). Understanding the role of relationship maintenance in enduring couple partnerships in later adulthood. *Marriage & Family Review*, 55(3), 216–238. <https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1458010>
- Cohen, S., Schulz, M. S., Weiss, E. y Waldinger, R. J. (2012). Eye of the beholder: The individual and dyadic contributions of empathic accuracy and perceived empathic effort to relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 26(2), 236-245. <https://doi.org/10.1037/a0027488>
- Collins, W. A., Welsh, D. P., y Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652. DOI: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163459
- Contreras, M. (2016). 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. *ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5757747>
- Correa, R.N. y Rodríguez, H.J.A. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 89-96. https://www.researchgate.net/publication/301559835_N_Correa_JA_Rodriguez_2014_Estrategias_de_resolucion_de_conflictos_en_la_pareja_Negociando_en_lo_cotidiano_International_Journal_of_Developmental_and_Educational_Psychology_Vol_619_89-96

- Corzo, S. y Arteaga, L. (2018). *Antecedentes históricos de las relaciones amorosas en la adolescencia y los problemas psicológicos que se generan durante estas* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo].
<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa3/n9/p1.html>
- Costa, M. y Serrat, C. (2015). *Terapia de Parejas*. Alianza Editorial.
- Cramer, D. y Jowett, S. (2010). Perceived empathy, accurate empathy and relationship satisfaction in heterosexual couples. *Journal of social and personal relationships*, 27, 327–349.
https://www.researchgate.net/publication/249719479_Perceived_empathy_accurate_empathy_and_relationship_satisfaction_in_heterosexual_couples
- Cruz del Castillo, C., Romero, P.A., Barajas, M.M. y Fuentes, B.J. (2018). Resolución de conflictos de pareja y satisfacción de la relación en mujeres. En R. Díaz Loving, L. I. Reyes y F. López (Eds.), *Aportaciones actuales de la psicología social, volumen IV* (pp. 713-726). Asociación Mexicana de Psicología Social.
- Cuervo, R. (2013). Parejas viables que perduran en el tiempo. *Revista Diversitas: Perspectiva Psicológica*, 9(2), 257-270. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67932397002>
- Cummings, E. y Davies, P. (2010). *Marital conflict and children: An emotional security perspective*. Guilford. DOI: 10.1037/0033-2909.116.3.387
- Davis, M. (1996). *Empathy. A social psychological approach*. Westview Press.
- De Juan Martínez, S. (2016). *Metodología para el abordaje relacional en terapia de pareja*. [Tesis de grado, Universitat Miguel Hernández].
<https://core.ac.uk/display/235098385>
- Díaz-Guerrero, R. (2008). *Psicología del mexicano. Descubrimiento de la Etnopsicología*. (6ta ed). Trillas
- Díaz-Loving, R., González Varela, M., Andrade Palos, P., La Rosa, J. y Nina Estrella, R. (1985). Empatía: Antecedentes históricos y su relación con conductas prosociales y antisociales. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 1(2),77-92.
- Díaz-Loving, R. y Sánchez Aragón, A. R. (2003). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. Porrúa.
- Díaz-Loving, R., Saldívar, A., Armenta, C., Reyes, N. E., López, F., Moreno, M., Romero, A., Hernández, J. E., Domínguez, M., Cruz, C., y Correa, F. E. (2015). Creencias y

- normas en México: una actualización del estudio de las premisas psico-socio-culturales. *Psyche*, 24(2), 1-25. <http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.24.2.880>
- Díaz, R, K. y Porras, H.K. (2011). *Identificación de los principales estilos comunicativos para la resolución de conflictos en un grupo de parejas, y los niveles de satisfacción familiar en sus hijos adolescentes* [Tesis de grado, Universidad Pontificia Bolivariana, Bucaramanga].
https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/1770/digital_22750.pdf?sequence=1
- Dickson, F. C. (1995). The Best is Yet to Be: Research on Long-Lasting Marriages. In *Under-Studied Relationships*, eds. J. T. Wood and S. Duck. Thousand Oaks, CA: Sage Publishing.
- Echeverría, J.M.Y. (2018). *Estilos de manejo de conflicto y estrés laboral en personal de salud de un Hospital del distrito de Surquillo* [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25488/Echevarr%c3%ada_JMY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Eguiluz, L. (2007). *Entendiendo a la pareja. Marcos teóricos para el trabajo terapéutico*. Editorial Pax.
- Eguiluz, L. D., Calvo, R. y Orta, D. D. (2012). Relación entre la percepción de la satisfacción marital, sexual y la comunicación en parejas. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 1(1) ,15-28. <https://www.uigv.edu.pe/>
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715–720. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.50.5.715>
- Eisenberg, N. y Strayer, J. (1992). Prefacio. En N. Eisenberg y J. Strayer, *La empatía y su desarrollo* (pp. 9-10). Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. (1988). *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything-Yes, ¡anything!* New York. Carol Publishing Group Edition.

- Encuesta Nacional de los Hogares (ENH) (2017). Resultados 2017 :https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enh/2017/doc/enh2017_resultados.pdf
- Esteinou, R. (2008). *La familia nuclear en México: lecturas de su modernidad siglos del XVI al XX*. Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social. Miguel Ángel Porrúa.
- Esteinou, R. (2010). *Las relaciones de pareja en el México moderno*. Casa del Tiempo.
- Facio, A., Prestofelippo, M.E. y Sireix, M.C. (2014). De los 23 a los 27. La pareja amorosa a lo largo de la adultez emergente. VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Fernández, G. y Medina, C. (2016). Desconstruyendo el sentido del compromiso matrimonial o el amor “para toda la vida” en parejas tradicionales. *Redes*, 33, 37-52. <http://www.redesdigital.com.mx/>
- Flores, G. (2011). Comunicación y conflicto ¿Qué tanto impacta la satisfacción marital? *Acta de Investigación Psicológica*, 1 (2), 216 – 232. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322011000200003
- García, H. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, 13(1),89-125. https://conductitlan.org.mx/15_conflictosdepareja/Materiales/La%20estructura%20de%20la%20pareja.pdf
- García, F., Fuentes, Z. y Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 14(2), 284-302. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612016000200004
- García, J. (2002). La estructura de la pareja: Implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, 13(1), 112. <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180618083004.pdf>

- García, N.D. y Santamaría, C.M. (2017). *Parejas satisfechas de larga duración cuyos integrantes están vinculados al mundo laboral de tiempo completo* [Tesis de Grado, Pontificia Universidad Javeriana].
- Garrido-Macías, M., Valor-Segura, I. y Expósito, F. (2017). ¿Dejaría a mi pareja? Influencia de la gravedad de la transgresión, la satisfacción y el compromiso en la toma de decisión. *Psychological Intervention*, 26(2), 111-116. DOI:10.1016/J.PSI.2016.12.001
- Garlofré, C. (2000). Hasta que la muerte nos separe. La mediación familiar: una ayuda en los procesos de separación y divorcio. *Revista Redes*, 6, 75-82. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4313237>
- Gascón, U.I. (2009). Del amor y otros negocios. Los capítulos matrimoniales como fuente para el estudio de la Historia de las Mujeres. *Revista Electrónica de Historia Moderna*.6(18). <http://tiemposmodernos.org/tm3/index.php/tm/article/view/155/205><http://www.tiemposmodernos.org/tm3/index.php/tm/article/view/155/205>
- González, Barreto y Salamanca, (2017). Terapia Cognitiva. Antecedentes, teoría y metodología. *Revista Iberoamericana de Psicología*,10(2), 200-207. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6642554>
- González, F.M., Yedra, L. R., Rojas, S. J. L. y Vera, R. J. (2017). La vida en pareja y sus vicisitudes. *Revista Internacional PEI: Por la Psicología y Educación Integral*, 6(13), 1-26. https://www.academia.edu/34074090/LA_VIDA_EN_PAREJA_Y_SUS_VICISITUDES
- Gottman, J.M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: a longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 6-15. doi: 10.1037//0022-006x.61.1.6.
- Greeff, A. P. y Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*. 26(4), 321-334. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11056896/>
- Hatfield, E. y Rapson, R.L. (2009). The Neuropsychology of passionate love. In E. Cuyler & M. Ackhart (Eds), *Psychology of Relationships*. Nova Science Publishers.

- http://www.elainehatfield.com/uploads/3/4/5/2/34523593/113._hatfield__rapson_2009.pdf
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2016). *Metodología de la investigación* (6ta edición). McGraw Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.) McGraw-Hill.
- Holley, S. R., Haase, C. M., y Levenson, R. W. (2013). Age-Related Changes in Demand-Withdraw Communication Behaviors. *Journal of marriage and the family*, 75(4), 822–836. <https://doi.org/10.1111/jomf.12051>
- Izasa, V.L. (2011). Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 336-351. <http://portal.unisimonbolivar.edu.co:82/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2019). *Mujeres y hombres en México 2019*. INEGI
- Jacobson, N.S. y Margolin, G. (1979). *Family Therapy. Strategies based on social learning and behavior Exchange principles*. Brunner/Mazel. https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=DrIkEazTHQYC&oi=fnd&pg=PR9&ots=snzS5meTmM&sig=uYg2BpLofiEuYgbkvsOLTc5F14c&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
- Johnson, M.P. (1991). Commitment to personal relationships. En W.H. Jones y D.W. Perlman (Eds.) *Advances un personal relationships*. 3,117-143. <http://www.personal.psu.edu/mpj/1991%20Jones%20&%20Perlman%20chapter.pdf>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). Assessing longitudinal change in marriage: An introduction to the analysis of growth curves. *Journal of Marriage and the Family*, 57(4), 1091-1108. <https://doi.org/10.2307/353425>
- Katja M., Klaus A. S., Jeanine V. y Pasqualina, P. (2017). Marital stability, satisfaction and well-being in old age: variability and continuity in long-term continuously married older persons. *Aging & Mental Health*, 21(4), 389-398. DOI: 10.1080/13607863.2015.1102197

- Konrath S. H., O'Brien, E. H. y Hsing, C. (2011). Changes in dispositional empathy in American college students over time: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*.15(2),180-198. doi:10.1177/1088868310377395
- Landauro, M. y Ruiz-Tagle, F. (2014). *La experiencia de la relación de pareja en la adultez emergente: un estudio exploratorio realizado con parejas universitarias* [Tesis de Grado, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso].
- Landinez, G.E. (2020). *Estilos de comunicación en parejas del Conjunto Residencial Condado Campestre* [Tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/17842/1/2020_estilos_comunicacion_parejas.pdf
- Laursen, B. y Hafen, C. A. (2010). Future directions in the study of close relationships: Conflict is bad (except when it's not). *Social Development*, 19, 858–872. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00546.x>
- Lavner, J. y Bradbury, T. (2010). Patterns of Change in Marital Satisfaction over the Newlywed Years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1171-1187. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2010. 00757.x
- Le, B., y Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships*, 10(1), 37–57. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00035>
- Lega, L., Sorribes, F y Clavo, M. (2017). *Terapia racional emotiva conductual: una versión teórico-práctica actualizada*. Paidós.
- Lemaire, J. (1986) *Terapias de Pareja*. Editorial Amorrortu.
- Levinger, G. (1996). ¿Comprometerse en una relación?: El papel del deber, la atracción y las barreras (traducido y adaptado por el Dr. Rolando Díaz Loving). *Revista Psicología Contemporánea*, 1, 30-39.
- Lijun, L. (2017). *Effects of Couple's Empathy on Relationship Satisfaction: Adult Romantic Attachment as a Mediator* [Tesis de grado, Brandeis University]. <https://hdl.handle.net/10192/33890>
- López, M. S., Rivera, S., García, M. y Reidl, L. (2013). Estilos de comunicación como predictores del manejo de conflicto en el noviazgo. *Psicología Iberoamericana*, 21(1), 24-31. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133929862004>

- Lordoño, S.C. (2014). *Factores que permiten permanecer a las parejas unidas y satisfechas* [Tesis de grado, Universidad Pontificia Bolivariana]. <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2337/TESIS.pdf?sequence=1>
- Lujan, M. (2006). El desafío del encuentro en pareja y en familia en la actualidad. *Cultura y educación*, 18(1), 83-94. DOI: 10.1174/113564006777115394
- Maureira, C. F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/24815>
- Maureira, F., Flores, E., Rojas, J., Montiel, A., Valenzuela, R. y Veganzones, P. (2017). Autopercepción del compromiso, intimidad, romance y amor en una muestra chilena. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 1046-1056. <http://www.ojs.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/61753>
- Martínez, M. (2018). *Estrategias de manejo de conflictos y nivel de inversión de parejas que asisten o no a un grupo religioso de ayuda marital* [Tesis de grado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/625141>
- Méndez, S. M., Andrade, P. P. y Peñaloza, G. R. (2013). Influencia de la sintomatología depresiva y estrategias del manejo del conflicto con la pareja en las prácticas parentales. *Uaricha Revista de Psicología*, 10(21), 14-27. https://www.researchgate.net/publication/329442430_Influencia_de_la_sintomatologia_depresiva_parental_y_estrategias_de_manejo_del_conflicto_con_la_pareja_en_las_practicas_parentales
- Mirecki, R. M., Brimhall, A. S. y Bramesfeld, K. D. (2013). Communication during conflict: Differences between individuals in first and second marriages. *Journal of Divorce and Remarriage*, 54, 197-213. DOI: 10.1080/10502556.2013.773798
- Monteiro, A.P., Costa-Ramalho, S., Ribeiro, M. T. y Marques, P.A. (2015). Commitment in different relationships statuses: Validation study of the Personal Commitment Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 18(34), 1–11. doi:10.1017/sjp.2015.35

- Moreno, A., Ortega, M. y Gamero, C. (2017). Los modelos familiares en España: reflexionando sobre la ambivalencia familiar desde una aproximación teórica. *Revista Española de Sociología*, 26(2), 149-167. Doi: 10.22325/fes/res.2016.5
- Moreno, L.B. y Viáfara, O.M. (2016). *Influencia del rol sexual, empatía y estilos de afrontamiento y la violencia en relaciones de pareja sobre bienestar psicológico en estudiantes universitarios de ambos sexos* [Tesis de grado, Universidad Católica Andrés Bello].
<http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAU4508.pdf>
- Morgade Salgado, M. (2000). Del valor estético de la empatía al negocio inteligente de las emociones: la psicología estética de Theodor Lipps a las puertas del tercer milenio. *Revista de Historia de la Psicología*, 21(2-3), 359-372.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=68808>
- Navarro, G., Maluenda, J. y Varas, M. (2016). Diferencias en empatía según sexo y área disciplinar en estudiantes universitarios chilenos de la provincia de Concepción, Chile. *Educación*, 25(49), 63-82. <http://dx.doi.org/10.18800/educacion.201602.004>
- Nickerson, R. S., Butler, S. F., & Carlin, M. (2011). Empathy and Knowledge Projection. En J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The Social Neuroscience of Empathy* (p. 43-56). Massachusetts: The MIT Press.
<https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0005>
- Nina, E. R. (1991). *Comunicación marital y estilos de comunicación: construcción y validación* [Tesis de Doctorado, Universidad Autónoma de México].
<http://132.248.9.195/pmig2016/0171890/0171890.pdf>
- Nina, E. R. (2013). Nuestros años dorados: Las relaciones de pareja ante el envejecimiento. En Veronica Montes de Oca (editora), (115-140 pp.) Enfoques en investigación y docencia de la Red Latinoamericana de Investigación en Envejecimiento (LARNA). México: Instituto de Investigaciones Sociales, UNAM.
https://www.academia.edu/6191803/Nuestros_a%C3%B1os_dorados_Las_relaciones_de_pareja_ante_el_envejecimiento
- Nina, R. E. (2017). Cuando las parejas envejecen: calidad de la relación marital. *Revista Kairós*, 20(4), 73-89. DOI: 10.23925/2176-901X.2017v20i4.

- Norton, R. (1983). Measuring marital quality. A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 141-151. <https://doi.org/10.2307/351302>
- O'Brien E., Konrath, S. H., Grühn, D. y Hagen, A. L. (2013). Empathic concern and perspective taking: linear and quadratic effects of age across the adult life span. *The Journals of gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(2), 168-175. DOI: 10.1093/geronb/gbs055.
- Ordoñez, A. (2015). *Estrategias de manejo de conflicto, satisfacción sexual y tiempo de casados como predictores de a satisfacción marital en mujeres morelenses* [Tesis de Grado, Universidad de Montemorelos]. <https://dspace.um.edu.mx/handle/20.500.11972/319>
- Ottu, I. y Akpan, U. (2011). Predicting Marital Satisfaction from the Attachment Styles and Gender of a Culturally and Religiously Homogenous Population. *Gender y Behavior*. 9(1), 36-56. DOI: 10.4314/gab.v9i1.67466
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Oudhof, H. y Robles, E. (2014). *Familia y crianza en México: Entre el cambio y la continuidad*. Fontamara.
- Padilla, N. y Díaz-Loving, R. (2013). Premisas familiares y socioculturales del emparejamiento. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18(2), 249-262. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29228336003.pdf>
- Panades, C. (2007) Claves de comunicación en las crisis de pareja. *Comunicación presentada en el marco de las "III Jornadas Científicas: la salud mental i la dona"*. Palma de Mallorca. <http://www.cop.es/colegiados/b-00085/escritos/articulos/claves.HTML>
- Papila, D.E; Feldman, R.D. y Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. Mac Graw Hill.
- Pedroza, F.R. (2015). Los cambios de vinculo amoroso en la posmodernidad. *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 4(8). file:Dialnet-LosCambiosDelVinculoAmorosoEnLaPosmodernidad-5279072%20(1).pdf
- Peñafiel, O. (2011). Ruptura amorosa y terapia narrativa. *Ajayu*, 9, 53-86. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v9n1/v9n1a2.pdf>

- Pérez, G., Dávalos, M., y Rentería, R. (2016). Grado de satisfacción marital en relación a factores sociodemográficos. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 2(2), 171-187. <http://dx.doi.org/10.22402/j.rdiipycs.unam.2.2.2016.68.171-180>
- Perlman, D. (2000). El lado oscuro de las relaciones. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 16(2), 95-121.
- Perrone-McGovern, K.M., Oliveira-Silva, P., Simon-Dack, S. *et al.* (2014). Effects of empathy and conflict resolution strategies on psychophysiological arousal and satisfaction in romantic relationships. *Applied Psychophysiological Biofeedback* 39, 19–25. <https://doi.org/10.1007/s10484-013-9237-2>
- Pettijohn, T. F., II y Ndoni, A. (2013). Imagined infidelity scenario forgiveness and distress: The role of method of discovery and specific cheating behavior. *Research in Psychology and Behavioral Sciences*, 1, 11–14. <http://pubs.sciepub.com/rpbs/1/2/1/>
- Pick, S., y Andrade, P. (1988). Desarrollo y validación de la Escala de Satisfacción Marital (ESM). *Psiquiatría*, 4(1), 9-20.
- Piña, C. (1999). Tiempo y memoria. Sobre los artificios del relato autobiográfico. *Proposiciones*, 29, 1-5. <http://www.sitiosur.cl/r.php?id=522>
- Plaza, M. (2018). *Relaciones entre estilos comunicacionales, manejo de conflicto y coerción sexual en una muestra de adultos de 18 a 35 años en 102 la ciudad de Quito* [Tesis de Licenciatura, Universidad Internacional del Ecuador]. <http://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/2493/1/T-UIDE1785.pdf>
- Poveda, P.M.P. (2014) *Relaciones de pareja: relación entre empatía y satisfacción marital* [Tesis de Grado, Universidad de los Andes]. <http://hdl.handle.net/1992/19533>
- Pozos, G., Rivera, S., Reidl. M., Vargas, N., y López, P. (2013). Felicidad en general y felicidad en pareja: Diferencias por sexo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18(1),69-84. <https://biblat.unam.mx/es/revista/ensenanza-e-investigacion-en-psicologia/articulo/felicidad-general-y-felicidad-en-la-pareja-diferencias-por-sexo-y-estado-civil>
- Pulido, N y Lubo, C. (2018). *Creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento en jóvenes universitarios*. Fundación Universitaria Católica Lumen Getium.70.

https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1325/CREENCIA_SIGNIFICADOS_ATRIBUIDOS_RUPTURA_PAREJA_AFRONTAMIENTO_JOVENES_UNIVERSITARIOS.pdf?sequence=1

- Quesada, L.S. (2020). *Empatía y Estilos de Comunicación en Pareja: Consecuencias sobre la Satisfacción en la Pareja*. [Tesis de grado, Universidad de las Islas Baleares]. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/152720/Quesada_Lagarde_Silvia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Richards, M. (1996). Companionate marriage: is it inherently unstable. En D. Haldane y F. (Eds.), *Marriage now asking questions*. Marriage Counselling. <https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbefs255>
- Riquelme, A., Martín Carbonell, M., Ortigosa Quiles, J. M., Meda Lara, R.M., Pérez Díaz, R., y López Navas, A.I. (2016). Implicaciones recíprocas de la edad y el país de pertenencia en la relación entre apoyo emocional percibido y depresión: Un estudio transcultural. *Anales de Psicología*, 32(2), 393-404. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.32.2.203611>
- Retuerto, A. (2004). Diferencias en empatía en función de las variables género y edad. *Apuntes de Psicología*, 22(3), 3223-339. <https://hdl.handle.net/11441/84917>
- Ripoll-Nuñez, K. J. y Cifuentes-Acosta, J. E. (2019). Compromiso, autorregulación e intimidad en parejas en cohabitación: Un estudio exploratorio en Bogotá, Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 28, 125-139. <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n2.74632>
- Rivera, D., Cruz, D. y Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las relaciones de pareja en la adultez emergente: El rol del apego, la intimidad y la depresión. *Terapia Psicológica*, 29(1), 77-83. <https://www.redalyc.org/pdf/785/78518428008.pdf>
- Rocha, B., Avendaño, C., Barrios, M. y Polo, A. (2016). Actitudes hacia el amor en relaciones románticas de jóvenes universitarios. *Praxis y Saber*, 8(16), 155-178. <http://dx.doi.org/10.19053/22160159.v7.n15.2016.5727>
- Rodríguez, C. (2013). Parejas viables que perduran en el tiempo. *Revista Diversitas Perspectiva en Psicología*, 9 (2), 257-260. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67932397002>
- Rodríguez, M. (1994). *Técnicas de negociación*. Mc Graw Hill.

- Rojas-Solís, J. L. y Flores, A. I. (2013). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características posmodernas. *Uaricha. Revista de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*, 10 (23), 120-139. <https://www.coursehero.com/file/72812374/Rojas-Solis-J-L-y-Flores-A-I-2013-El-noviazgo-y-otros-vinculos-afectivos-de-la-juventud-mex/>
- Romo, M. (2008). Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja: de sus experiencias y proyectos de vida. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 13(38), 801-823. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662008000300006
- Rusbult, C. E., Martz, J. M. y Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357-391. DOI:10.1111/J.1475-6811.1998.TB00177.X
- Ruiz, S. y Cano, S. (2002). *Manual de psicoterapia cognitiva*. R&C Editores.
- Sambade, B.I. (2018). Masculinidades, cambios sociales y representación en la cultura de masas. *Brocar*, 42, 293-322. <http://doi.org/10.18172/brocar.3799>
- Sánchez-Aragón, R. (2009). Expectativas, percepción de la estabilidad y estrategias de mantenimiento en las relaciones amorosas. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(2), 229-243. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29211992002>
- Sánchez, A.R. (2000). *Validación empírica de la Teoría Bio-Psico-Socio-Cultural de la relación de pareja*. [Tesis de Doctorado no publicada]. Facultad de Psicología, UNAM, México. https://repositorio.unam.mx/contenidos/validacion-empirica-de-la-teoria-bio-psico-socio-cultural-de-la-relacion-de-pareja-77220?c=rVnn58&d=false&q=*&i=2&v=1&t=search_0&as=0
- Sánchez-Aragón, R. (2018). Afectividad y co-regulación en la pareja: Validación de un inventario y cambios a través del ciclo vital. *Revista Psicología e Educação On-Line*. 1(1), 58-69. <http://psicologiaeducacao.ubi.pt/Ficheiros/ArtigosOnLine/2018N1/V1N1online/6.%20V1N1online2018.pdf>
- Sánchez-Aragón, R. y Calleja, N. (2021). Adaptación y validación de la Escala de Satisfacción con el Apoyo Recibido de la Pareja y diseño y validación de la Escala

- de Disposición a Recibir Apoyo Social. *Revista Costarricense de Psicología*, 40(1), 37-59. <https://dx.doi.org/10.22544/rcps.v40i01.03>
- Sánchez Aragón, R. y Díaz- Loving, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de Psicología*, 19(2), 257-277. https://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08-19_2.pdf
- Sánchez, A. y Martínez, P. (2016). Empatía en el contexto romántico: Diseño y validación de una medida. *Universitas Psychologica*, 15(1), 19-28. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v15n1/v15n1a02.pdf>
- Sánchez, E.J (1994). ¿Hasta que la muerte nos separe...? (Factores de conflicto en las parejas del siglo XX y XXI). *Psicología Iberoamericana*, 2(3), 90-104. <https://biblat.unam.mx/es/revista/psicologia-iberoamericana/articulo/hasta-que-la-muerte-nos-separe-factores-de-conflicto-en-las-parejas-del-siglo-xx-y-xxi>
- Schaie, K. W. y Willis, S. L. (2003). *Psicología de la edad adulta y la vejez*. Pearson Education.
- Segura Balacardo, A.C. (2017). Estilos de comunicación para el afrontamiento del conflicto en la convivencia marital. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 8(2), 145-167. <https://www.redalyc.org/journal/5177/517752177013/517752177013.pdf>
- Sherwood, C., Kneale, D., y Bloomfield, B. (2014). *The way we are now: The UK's relationships*. Relate.
- Sillars, A. L., y Wilmot, W. W. (1989). Marital communication across the life span. In J. F. Nussbaum (Ed.), *Life-span communication: Normative processes*, 225–253. <https://psycnet.apa.org/record/1989-97869-012>
- Soliverez, V. C., Arias, C.J. y Pantusa, J. (2018). La relación con la pareja en la mediana edad. Aportes para la comprensión de los cambios desde una perspectiva cualitativa. X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires
- Sosa, Q.M. (2015). *La satisfacción marital y los patrones de comunicación en la pareja conyugal*. [Tesis de grado, Universidad Argentina de la Empresa]. <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/8463>

- Stange, J. P., Alloy, L. B., & Fresco, D. M. (2017). Inflexibility as a Vulnerability to Depression: A Systematic Qualitative Review. *Clinical psychology: a publication of the Division of Clinical Psychology of the American Psychological Association*, 24(3), 245–276. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12201>
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., Scott, S. B., Kelmer, G., Markman, H. J. y Fincham, F. D. (2017). Asymmetrically committed relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(8), 1241–1259. <https://doi.org/10.1177/0265407516672013>
- Szinovacz, M. E., y Schaffer, A. M. (2000). Effects of Retirement on Marital Conflict Tactics. *Journal of Family Issues*, 21(3), 367–389. <https://doi.org/10.1177/019251300021003005>
- Tanner, J.L. (2014) Emerging adulthood. En R. J. R. Levesque (Ed), *Encyclopedia of adolescence*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1695-2_257
- Tenorio T, N. (2010). ¿Qué tan modernos somos? El amor y la relación de pareja en el México contemporáneo. *Ciencias* 99, 38-49. <https://www.redalyc.org/pdf/644/64416133004.pdf>
- Torres G. T. y Ojeda, G. A. (2009). El compromiso y la estabilidad en la pareja: Definición y dimensiones dentro de la población mexicana. *Revista de Psicología Iberoamericana*, 17(1), 38-47. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133912613005.pdf>
- Torres González, Tamara, & Moreira Mayo, Mercedes, & Ojeda García, Angélica (2010). ¿Amor y Compromiso en la Pareja?: de la teoría a la práctica. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(30),125-142. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645442008>
- Urbano, C. A., Iglesias, G. M. y Martínez, G. R. (2019)._Diseño y validación de la Escala de Tiempo Compartido en la Pareja (TCP). *Psychology, Society, & Education*, 11(2), 165-175. <https://doi.org/10.25115/psye.v11i2.1909>
- Urrutia, V. (2014). *Estrategias de afrontamiento que utilizan las parejas conyugales entre 50 y 70 años para enfrentar el síndrome del nido vacío* [Tesis de grado, Universidad de Guatemala].

- Valdez-Medina, J.L. (2009). La búsqueda del equilibrio personal: Una nueva teoría que explica las causas del miedo y del sufrimiento y que nos enseña a combatirlos. México: EDAMEX.
- Valdez, M., González Arratia, L.F., Arce, V., González, E., Morelato, G. y Ison, M. (2008). La elección de pareja real e ideal en dos culturas: México y Argentina. Un análisis por sexo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13(2), 261-277.
- Valdez, J. L., González-Arratia, L. F., Torres, M. y Rocha, T. (2011). Estrategias biológicas y psicosocioculturales que intervienen en la conservación de la pareja: Un análisis por sexo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(1), 57-72. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29215963005.pdf>
- Ventura, J. L. y Barboza, M. (2017). El tamaño de la muestra: ¿Cuántos participantes son necesarios en estudios cualitativos? *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*, 28(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-21132017000300009&lng=es&tlng=es.
- Vidal, G., Rivera, A., Díaz-Loving, R. y Méndez, R. (2012). Elaboración de una escala de permanencia en la relación de pareja. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(33), 199-225. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645437011>
- Villareal, A.I., López, E.O., Morales, G.E., López, A.I. y Urdiales, M.E. (2011). El esquema compensacional del amor en parejas de Monterrey. *Ciencia UANL*, 14(2), 170-178.
- Villegas, M. y Mallor, P. (2015). La dimensión estructural y evolutiva de las relaciones de pareja. *Acción Psicológica*, 9(2), 97-108. doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.9.2.4107>
- Villanueva, O, Rivera, A., Díaz Loving, R. y Reyes-Lagunes, I. (2012). La comunicación en pareja: Desarrollo y validación de escalas. *Acta de Investigación Psicológica*, 2(2), 728-748. <https://www.redalyc.org/pdf/3589/358933341010.pdf>
- Villar, F., Villamizar, D. J., y López Chivral, S. (2005). Los componentes de la experiencia amorosa en la vejez personas mayores y relaciones de pareja de larga duración. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 40(3), 166-177. [https://doi.org/10.1016/S0211-139X\(05\)74849-6](https://doi.org/10.1016/S0211-139X(05)74849-6)

- Walker, R. y Luszcz, M. A. (2009). The health and relationship dynamics of late-life couples: A systematic review of the literature. *Ageing & Society*, 29, 455–480. doi:10.1017/s0144686x08007903
- Zepeda-Goncen, G. y Sánchez-Aragón, R. (2021). Impacto de la cercanía, toque afectivo y satisfacción con el apoyo de la pareja en los comportamientos saludables. *Psicogente*, 24(45), 1-22. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.3736>

Anexos

Anexo 1. Entrevista Semi estructurada

Empatía

1. ¿Cómo se da cuenta del estado de ánimo de su pareja?
2. Cuando su pareja se siente triste, tiene algún problema, o se enferma ¿cómo reacciona usted?
3. ¿Cómo se siente cuando su pareja tiene un logro?
4. ¿Qué tan importante es para usted el estado emocional de su pareja? ¿Por qué?
5. ¿Considera que la empatía es factor importante en su relación? ¿Por qué?

Comunicación

6. ¿Qué le dice a su pareja cuando hace algo agradable por usted?
7. Cuando se siente enojado, deprimido o frustrado, o su pareja hace algo que lo disgusta ¿cómo se lo comunica a su pareja?
8. Cuando inicia una conversación con su pareja de algún tema cotidiano, ¿qué tan fluida es su comunicación y qué le hace pensar que lo(a) esta escuchando?
9. ¿Qué componentes no verbales como contacto visual, expresión facial, gestos y posturas incluye usted y su pareja en su comunicación?
10. ¿Se siente satisfecho con la comunicación que tiene con su pareja? ¿Por qué?
11. ¿Considera que la comunicación es un factor determinante para permanecer en su relación? ¿Por qué?

Manejo de Conflicto

12. Cuando tiene dificultades-conflicto con su pareja ¿Cómo lo abordan? ¿Qué se podría mejorar al respecto?
13. ¿Cuáles son las situaciones que generan conflicto en su relación?
14. ¿Qué tantas soluciones le dan a un problema específico?
Una vez que se han planteado las soluciones, ¿discuten las ventajas y desventajas?
15. ¿Considera que el manejo de conflicto es importante para permanecer en la relación? ¿Por qué?

Compromiso

16. ¿Qué tan unido y comprometido se siente con su pareja? ¿Por qué?
17. ¿Qué tanto su familia y amigos apoya su relación de pareja?
18. ¿Cómo se sentiría si su relación terminara en un corto plazo?
19. ¿Qué responsabilidades y obligaciones cree que usted tiene en su relación de pareja?
20. ¿Qué cree usted que lo hace seguir en su relación de pareja?
21. Considera que el compromiso es un factor determinante para permanecer en su relación de pareja? ¿Por qué?

Anexo 2. Autobiografía

INSTRUCCIONES: A continuación, se muestran 6 títulos temáticos de los cuales le solicita que usted haga un relato escrito de cada tema, donde escribirá la cantidad de palabras y de ideas. Que desee.

1. Aspectos que considera importantes en una relación de pareja
2. Las relaciones de pareja en su familia de origen (padres)
3. Experiencias pasadas de relaciones de pareja
4. Evolución en el tiempo de su relación de pareja actual
5. Retos y conflictos en su relación de pareja actual
6. Motivos por los cuales ha permanecido en su relación de pareja.

Anexo 3. Escala de Satisfacción Marital de Pick y Andrade (1988)

A continuación, se presenta una lista de afirmaciones con tres opciones de respuesta. Por favor contesta a cada una de ellas con libertad y sinceridad. Gracias

		ME GUSTARÍA MUY DIFERENTE	ME GUSTARÍA ALGO DIFERENTE	ME GUSTA COMO ESTÁ PASANDO
1	La frecuencia con la que mi conyugue me dice algo bonito			
2	La forma como mi cónyuge me dice algo bonito			
3	El tiempo que dedica a mi			
4	La forma como mi cónyuge trata de solucionar los problemas			
5	La comunicación con mi cónyuge			
6	La forma como se organiza mi cónyuge			
7	El cuidado que mi cónyuge le tiene a su salud			
8	El tiempo que dedica a sí mismo			
9	La frecuencia con la que mi cónyuge me abraza			
10	El tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio			
11	Las prioridades que mi cónyuge tiene en la vida			
12	La atención que mi cónyuge pone a mi apariencia			
13	La forma como pasa su tiempo libre			
14	Las reglas que mi cónyuge hace para que se sigan en casa			
15	La forma como mi conyugue se comporta cuando está enojado			

16	La conducta de mi cónyuge frente a otras personas			
17	La forma como pide que tengamos relaciones sexuales			
18	La forma como se comporta cuando está preocupado			
19	La reacción de mi cónyuge cuando no quiero tener relaciones sexuales			
20	El tiempo que pasamos juntos			
21	La forma como se comporta cuando está triste			
22	El interés que mi cónyuge pone a lo que yo hago			
23	La puntualidad de mi cónyuge			
24	El grado al cual mi cónyuge me atiende			

Anexo 4. Ficha de identificación

Fecha:
Hora de inicio:
Hora final:

Edad:	Sexo: (M) (F)
Escolaridad: Primaria: Secundaria: Preparatoria: Licenciatura: Otro:	Estado civil: Soltero: Casado: Unión Libre: Otro:
Ocupación:	¿Tiene hijos? Numero de hijos:
Tiempo que lleva en su relación de pareja:	

Anexo 5. Consentimiento Informado

Permanencia en la relación de pareja



Usted ha sido invitado a ser partícipe de un estudio que se lleva a cabo por la Mtra. Melissa Ximena Navas Márquez, bajo la supervisión del Dr. Hans Oudhof van Barneveld, en la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad del Estado de México.

El propósito de este estudio es investigar los factores que inciden en la permanencia de la relación de pareja. Para el estudio usted deberá llenar una ficha de identificación, contestar un instrumento de 24 preguntas con opciones de respuesta, y realizar una Autobiografía con 6 tópicos. La duración aproximada de su participación es de 50 minutos. Por otro lado, se agendará una cita para una entrevista vía telefónica, zoom, o whatsapp, la cual será grabada bajo su consentimiento una vez que usted acepte participar en el estudio.

Es importante que usted sepa que su anonimato estará garantizado. El equipo de investigación mantendrá total confidencialidad con respecto a cualquier información contenida en este estudio, ya que su nombre no aparecerá en ningún documento ni en las bases de datos que utilizaremos. Los datos obtenidos serán utilizados exclusivamente para los fines de la presente investigación, y serán analizados de manera agregada, vale decir, no individualmente.

Su participación es totalmente voluntaria, por lo que no está obligado de ninguna manera a participar en este estudio. Su participación no conlleva ningún riesgo. Pero, si tiene alguna duda puede acercarse a la persona encargada.

¡Muchas gracias por ser parte de estudio!