



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO

**FACULTAD DE PSICOLOGIA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES**

**EFFECTOS DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL, LA EMPATÍA Y
LAS ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA
SATISFACCIÓN CON LA PAREJA ROMÁNTICA**

**T E S I S
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A

AZALIA VALDIVIESO ROMERO

**Directora de tesis:
Rozzana Sánchez Aragón**

**Revisora:
Sofía Rivera Aragón**

**Sinodales:
Dr. Rolando Díaz Loving
Dra. Lidia Aurora Ferreira Nuño
Mtra: Karina Beatríz Torres Maldonado**

Ciudad Universitaria

2015



**PROYECTO PAPIIT IN301814
Efectos de la calidad relacional y la co-regulación emocional
en la salud física y mental de parejas mexicanas y brasileñas**



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, hijas, esposo y hermana por su paciencia.

A la Dra. Rozzana Sánchez Aragón quien sin conocerme me brindó todo su apoyo, comprensión y amistad en la realización de esta tesis además de ser un gran ejemplo a seguir.

A la Dra. Sofía Rivera Aragón por confiar en mí.

A los sinodales por sus importantes aportaciones en esta tesis.

A la Mtra. Francisca Cruz Serrano que fue mi tutora durante mi formación, hizo que creyera en mí.

A los maestros del SUA y a Karina B. Torres Maldonado por ser tan generosos al compartir sus conocimientos y experiencias.

A las Mtras. Ana Ruth, Marisela y Carmelita que fueron dentro de mi formación la parte más significativa, me enseñaron que esta profesión hay que abrazarla con gran humildad y humanidad.

A todas mis amigas entre ellas: Claudia, Alejandra, Miriam, Ariana, Vero, Ma. Elena, Maru, Sarita.... por sus palabras de aliento.

A mis compañeras del Cubículo por su ayuda y amistad.

A la Dra. Ma. Francisca Tristán Agundis por motivarme a seguir con ahínco.

A mi casa la Universidad Nacional Autónoma de México que al darme la oportunidad de formarme como profesional puedo cumplir con este sueño.

¡MIL GRACIAS!

DEDICATORIA

Desde hace mucho tiempo tenía un sueño, hoy se hace realidad gracias al apoyo incondicional en todos los aspectos de mis padres Carolina y Héctor de ellos aprendí que con paciencia perseverancia y dedicación se pueden hacer realidad los sueños. A ellos por darme la vida y amarme tanto.

David dice “todo se puede”, hoy digo si se pudo. A mi esposo por ser mi compañero de vida, por caminar juntos y salir triunfantes ante las dificultades.

A mis hijas Aide y Dalia que soportaron mis ausencias y sacrificios para que yo llegara a la meta, porque estuvieron animándome en todo momento. A ellas por ser mi motivación.

A Mirna, Pepe y Héctor que han estado en los momentos importantes de mi vida y me han apoyado siempre.

¡LOS AMO!

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	7
CAPÍTULO 1	11
RELACIÓN DE PAREJA	11
La pareja	12
Atracción	13
Elección de pareja.....	14
Los componentes de la relación de pareja	16
El tiempo en la relación de pareja	21
Diferencias entre hombres y mujeres	27
CAPITULO 2	32
COMUNICACIÓN NO VERBAL Y EMPATÍA	32
Comunicación.....	33
Definiciones de comunicación	34
Comunicación no verbal.....	35
Características de la comunicación no verbal.....	36
Comunicación y pareja	38
Comunicación no verbal: percepción e interpretación	39
Comunicación no verbal y empatía	41
Empatía: su definición.....	41
Tipos de empatía.....	42
Características de la empatía	47
CAPITULO 3	49
REGULACION EMOCIONAL	49
Emociones	50
Regulación emocional (RE).....	51
Regulación emocional no consciente	53
Estrategias de regulación emocional (ERE).....	54
CAPITULO 4	59
SATISFACCION MARITAL	59
Satisfacción marital	60
Elementos de la satisfacción marital	62

CAPÍTULO 5	71
MÉTODO	71
Objetivo general	72
Justificación	72
Variables	73
Hipótesis	75
Instrumentos	76
CAPITULO 6	83
RESULTADOS	83
CAPITULO 7	98
DISCUSIÓN.....	98
CONCLUSIÓN	114
REFERENCIAS	117

INTRODUCCIÓN

El proceso por el cual los miembros de la pareja mantiene contacto, es central en el estudio de su dinámica, pues a través de él sus miembros expresan una amplia gama de afectos, conductas y actitudes, las que a su vez determinan la forma en que cada miembro evalúa sus percepciones en torno a sus emociones y sentimientos (Díaz Loving, Rivera Aragón, & Sánchez Aragón, 1996a).

Desde hace tiempo ha sido reconocido por teóricos e investigadores en el área de la psicología social y clínica (Sánchez Aragón, Díaz Loving, & Rivera Aragón, 1996a) que la comunicación en la pareja es uno de los elementos que se encarga de organizar la relación, construir una visión conjunta del mundo, proveer de información relevante (Norton, 1988) y contribuye al bienestar o malestar subjetivo de la pareja (Miranda Hernández, 2012). Posee dos formas la verbal y la no verbal, en la que ésta última se transmite simultáneamente cuando el mensaje se proporciona a través de la expresión corporal y la entonación de voz (Nina, 1991) que ayudan a filtrar, interpretar y dar importancia al mensaje verbal, influyendo dramáticamente en la definición final del mensaje (Armenta Hurtarte & Díaz Loving, 2008) ya que al provocar matices de emocionalidad (Sánchez Aragón & Martínez Pérez, en prensa) en el contexto de la relación interpersonal facilita la adaptación satisfactoria a distintas situaciones cotidianas, convirtiéndose en una “comunicación funcional” (Sarquis, 1995).

Un elemento que está fuertemente relacionado con la comunicación no verbal es la empatía ya que en ambos procesos se intenta conocer los sentimientos, pensamientos y reacciones conductuales de otros en el contexto de lo que les sucede (Sánchez Aragón & Martínez Pérez, en prensa). En la relación de pareja se ha encontrado que las habilidades empáticas, tales como la capacidad para entender y ponerse en su lugar, favorecen la interacción y llevan a percibir al otro como un ser individual y único de una manera realista (Carrillo, 1999) por otro lado, la falta de empatía entre los miembros, facilita la violencia en las parejas jóvenes y adultas (González Ortega, Echeburúa, & Corral, 2008 como se cita en Sánchez Aragón & Martínez Pérez, en prensa) es por esto que cobra importancia su investigación dentro del contexto romántico.

Es importante mencionar que con las expresiones no verbales como el contacto visual, la sonrisa, la orientación cara a cara, la expresión facial así como en ciertos tipos de empatía (compasión empática y perturbación propia) se transmiten y reciben emociones (Sánchez Aragón, 2010) mismas que constituyen una parte esencial en las relaciones de pareja, ya que éstas al hacer sentir algo también animan a tomar medidas y llevar ciertas conductas de las experiencias que se tienen (Haga, Kraft, & Corby, 2009).

Cuando algún miembro de la pareja vive un estado emocional intenso, angustiante o perjudicial, lo que hace es tratar de regular esa emoción, es decir, que va a aminorar la circunstancia difícil al reevaluar, no reevaluar o suprimir la misma emoción (Haga et al., 2009), sin embargo, el tener una pobre o inapropiada regulación de las emociones frecuentemente constituye un componente nuclear de los problemas de pareja más comunes (Gross, 2007 como se cita en Martínez Pérez, 2009) de ahí la relevancia de desarrollar habilidades para manejar adecuadamente las emociones, ya que en medida de que la pareja sea capaz de lograrlo, tendrá una mayor probabilidad de mantener su relación de manera óptima siendo esto fuente de satisfacción muy importante entre ellos (Martínez Pérez, 2009).

La satisfacción marital, no solo expresa vivencias y percepciones acerca del entorno de los individuos, sino que también es un indicador de características y estructuras que conforman la relación de pareja (Meléndez, Aleixandre, & Saenz, 1993) implicando aspectos emocionales, la relación en sí misma y aspectos estructurales tales como la manera de organización y la forma en cómo se cumplen los acuerdos (Cortés Martínez, Reyes Domínguez, Díaz Loving, & Monjaraz Carrasco, 1994). Conforme el tiempo transcurre, las actitudes (satisfacción) y las conductas (expresiones de afectividad) van reflejando la calidad y funcionamiento de la relación ante los ojos de cada uno de los miembros (Díaz Loving et al., 1996a). Existen efectos que tiene el paso del tiempo en la relación, con los años los aspectos positivos disminuyen y los negativos aumentan (Elú deLeñero, 1972 como se cita en Flores Galaz, Díaz Loving, & Rivera Aragón, 2002) un ejemplo que exponen algunos autores es que existe un mayor desencanto en las mujeres que en los hombres, que se manifiesta como consecuencia del romanticismo que existió durante la elección de la pareja e idealización que decae durante el transcurso del matrimonio a través de la monotonía rutinaria y cotidianidad de la vida diaria (Flores Galaz et al., 2002). En esta visión polarizada de los sexos, hay una división de la experiencia humana en dos campos mutuamente excluyentes: hay emociones, empleos, funciones familiares y sociales supuestamente propias del hombre o de la mujer (Castañeda, 2002).

Por todo lo expuesto y sabiendo que numerosas variables como los estilos de comunicación, ingresos familiares, número de hijos, expresión de sentimientos y emociones, sexualidad, trabajo y la calidad de las interacciones afectan la satisfacción en la relación matrimonial (Domínguez, 2012) resulta interesante conocer los efectos que tienen con el paso del tiempo la comunicación no verbal, la empatía, las ERE en esta satisfacción marital.

Por último al saber que en la cultura existen patrones de conducta, pensamientos y comunicación diferentes para cada uno de los sexos (Ávila, 1993 como se cita en Cruz Martínez, 2013) es de vital importancia percatarse del efecto que tienen estos fenómenos psicológicos tanto en hombres como en mujeres.

En el primer capítulo se abordan los temas de la relación de pareja, la atracción, los factores que dan paso a la elección de pareja, los componentes de dicha relación, del tiempo en la relación y del ciclo vital de la pareja, todo desde la perspectiva de varios autores.

El capítulo 2 hace referencia a la comunicación no verbal, describe cómo cada miembro de la diada trata de comprender al otro cuando observa ciertas actitudes. Otro elemento primordial en éste capítulo es la empatía, se ilustra que éstos dos componentes tienen un fin común que favorecen la interacción y la estabilidad de los miembros de la pareja.

En el capítulo 3 se expone otro aspecto significativo en el matrimonio, son las estrategias de regulación emocional (ERE), como habilidades para cambiar o inhibir las reacciones emocionales en situaciones difíciles, que son de gran ayuda para el manejo, autocontrol y reflexión de sus propias emociones y que aportan gran ayuda para relacionarse de una forma eficaz. Éstas representaciones influyen la forma en la que los miembros de la pareja interactúan y van integrando sus vidas.

El capítulo 4 describe el concepto y elementos de la última variable a explorar que es la satisfacción marital que proporcionan mayor información sobre el éxito de la relación, además se describen varios estudios enfocados a determinar los factores para seleccionar a la pareja, así como los factores que contribuyen a la satisfacción marital.

En el capítulo 5, 6 y 7 se presentará tanto el método que es la base de la presente investigación, los resultados y la discusión.

CAPÍTULO 1

RELACIÓN DE PAREJA

La relación de pareja es una de las experiencias más gratificantes de la vida y pese a que es una experiencia universal y tratada de explicar -desde el comienzo de la civilización- es hasta hoy en día que se conocen algunas de sus bases, componentes y evolución (Mureira, 2011). Así, para entender a las relaciones, se debe considerar su tipo, sus diversas características, la edad y clase social de sus actores, sus historias individuales, la cultura en que se desarrollan y viven, etc. (Díaz Loving, 1999). En este capítulo se presentarán algunas de las diferentes definiciones que se han dado, ideas del cómo se origina la relación en la pareja, los componentes que la conforman y del ciclo vital de la misma.

La pareja

Durante décadas pasadas se ha investigado ampliamente sobre las relaciones amorosas de pareja¹, tanto la decisión de mantener la relación así como los factores que influyen en su disolución han sido enfoques fundamentales en su estudio (Torres & Ojeda, 2009).

Se define como pareja a una estructura vincular con un alto grado de especificidad y con un nivel elevado de complejidad que tiene como fin la creación de una nueva familia, (Berestein, 1996 como se cita en Corominas, 2002). La relación de pareja pueden concebirse como: cualquier asociación o característica entre dos o más personas que involucre cierta interacción y que pueda tener diversos fines, ya sea sólo un encuentro casual, una amistad o una relación romántica (Sánchez Aragón, 1995).

Para Díaz Loving (1996) la relación de pareja es concebida como una relación romántica que a su vez es una serie de pasos interlazados que se dan a través del tiempo y que determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados.

Fernández (2002) dice que implica la participación de toda la personalidad. El sujeto como totalidad incorpora a ésta sus temores, inhibiciones, incertidumbres sobre sí, sus deseos y aspiraciones.

Para Mureira (2011) la relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé por lo que amerita conocer el contexto cultural en donde ambos individuos han sido

¹ La relación de pareja es considerada como la entidad compuesta por dos personas de distinto sexo, unidas por un compromiso emocional –más que legal o religioso- cuyo propósito es construir una institución social (familia) basada en normas culturales específicas (Sánchez Aragón, 1995).

formados y donde se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos ven y actúan dentro de una relación.

Estos autores manifiestan que la relación de pareja es un intercambio continuo entre dos personas y la base de la felicidad está en el hecho de que ese intercambio sea equilibrado y positivo. El establecimiento de una relación de pareja estable y perdurable en el tiempo es una de las tareas más importantes que se realizan en la adultez emergente (Arnett, 2001). Esta búsqueda se inicia en la adolescencia y se vincula con la capacidad de establecer relaciones de intimidad (Erickson, 1963).

Las relaciones amorosas se caracterizan por ser largas, incluyen la atracción sexual, la intimidad e integran otros elementos, como la capacidad de proporcionar cuidados al otro, lo cual resulta fundamental en su infraestructura. Seguido a una atracción inicial, existe el interés por compartir y conocerse mutuamente, sin que eso conlleve ningún compromiso particular (salir o andar con alguien). Esta primera relación de atracción y conocimiento puede derivar en una relación de mayor compromiso, afecto, intimidad y formalidad, es decir, es una relación de pareja más seria, que puede derivar a otro tipo de relación, o bien finalizar (Rivera, Cruz, & Muñoz, 2011).

Atracción

Durante la época Colonial en la Nueva España, Santo Tomás de Aquino dictó un discurso acerca de la familia y la pareja, la idea principal era defender la libre elección de pareja de los jóvenes en contraposición a una elección de pareja hecha por los padres. Haciendo énfasis que la visualización de matrimonio y de la relación de pareja funcionaban como el paradigma ideal, donde el amor, amistad y atracción se unían para cobijar a la pareja, darle sustento y conservarla en el tiempo (García Meraz & Romero Palencia, 2012).

La atracción interpersonal es la tendencia de un individuo o predisposición a evaluar a otra persona de una manera positiva o negativa (Berscheid & Walster, 1978 como se cita en Finkel & Baumeister, 2009). Los estudiosos que adoptan esta definición conceptualizan principalmente la atracción como una actitud, con componentes afectivos, conductuales y cognitivos.

Cartwright y Zander (1960), Dittes (1959 como se cita en Jacobs, Berscheid, & Walster, 1971) han propuesto que la atracción de una persona a otra puede ser considerada como una función de dos factores determinantes que interactúan: (a) la medida en que sus necesidades particulares se satisfacen mediante la otra y (b) la fuerza de sus necesidades.

En un estudio realizado por McCroskey y McCain (1974), la atracción interpersonal es un constructo multidimensional, ya que aparecen tres dimensiones de la atracción:

- 1) La social basada en el gusto personal,
- 2) Una dimensión física basada en la vestimenta y rasgos físicos,
- 3) Y la dimensión de tarea-orientación que está relacionada con la facilidad de trabajar con alguien.

Jankowiak y Fisher (1992) muestran en investigaciones que la atracción romántica es una experiencia humana casi universal, que se encuentra presente en 147 de 166 sociedades, la atracción sexual y el amor romántico son fenómenos presentes en toda la especie humana (Mureira & Mureira, 2012). En sociedades occidentales actuales, las relaciones de pareja se fundan en un inicio en la atracción y el amor. A medida que crecen los componentes sociales: el compromiso, la intimidad y el romance, estos toman fuerza y con los años se convierten en la verdadera base de la relación (Mureira, 2011). Hoy en día la relación de pareja suele darse por complementariedad o afinidad, es decir se busca que la pareja comparta los gustos, metas, habilidades u objetivos, pudiendo ser tanto el hombre como la mujer los que decidan a quien desean como compañero. No obstante, aunque ésta es la forma más común para la elección de pareja, prevalecen algunas variantes según la sociedad y cultura a la que se pertenece (Garrido, Reyes, Velásquez, & Ortega, 2008 como se cita en Gómez & Mora, 2011).

Elección de pareja

Al hablar de elección de pareja hay que tener en cuenta que, como muchos actos humanos, no es enteramente libre, ya que está condicionada por múltiples factores de tipo consciente e inconsciente, como el grado de autoestima y autoconocimiento, el “mapa amoroso”, la familia de origen, las historias de amor y sobre la sexualidad y los ciclos de vida. El conocimiento de estos factores y de la historia previa a las relaciones amorosas es importante, pues orientan en una dirección u otra en la elección de pareja. Aunque el pasado no se puede cambiar, con base en su conocimiento se puede construir desde el presente, relaciones que conduzcan a un resultado acorde con lo que conscientemente se quiere en la vida afectiva y sexual (Salgado, 2003).

Murstein (1976) establece que la selección de la pareja pasa por tres fases, la primera consiste en la atracción entre los atributos físicos, sociales e intelectuales de los miembros de la pareja, si el proceso continúa, se sigue a una fase de comparación mutua de valores donde se negocia mediante intercambios verbales y finalmente, se da un funcionamiento de la pareja mediante roles individuales compatibles.

Los teóricos de la equidad apuntan que las personas tienden a iniciar una relación únicamente cuando creen que esta será beneficiosa para ambas partes, y que cuanto más socialmente deseable sea una persona (más atractiva, más poderosa, más inteligente, etc.,) más esperará que su pareja también lo sea (Baja, 2005).

Así, los factores que condicionan la elección de pareja son entre otros:

- Autoestima: muchas veces la deficiencia en la propia autoestima lleva a la persona a buscar “personas ideales” o “amores perfectos” porque, no se valora debidamente, quiere validarse logrando amores inalcanzables, y en cambio deja pasar personas que le aman, porque no están de acuerdo con dichos ideales (Salgado, 2003).
- Autoconocimiento: es esencial para elegir sabiamente a la pareja y no tener que descubrir después, que el enamoramiento cegó a la persona. Parte del autoconocimiento consiste en descubrir los aspectos más importantes de una especie de “filtro mental” que utiliza la persona automáticamente en el proceso de elección de pareja, y que se denomina “el mapa amoroso” (Salgado, 2003).
- Mapa amoroso: para John Money (1986 como se cita en Salgado, 2003) constituye un plano mental que el individuo desarrolla a partir de la primera infancia como respuesta a la influencia de la familia, los amigos, las experiencias y las relaciones fortuitas que se dan en el contexto sociocultural donde crece. A lo largo de su desarrollo, este mapa inconsciente va tomando forma y emerge como una imagen interna prototípica de la pareja ideal, que lleva al individuo a sentirse atraído por ciertas personas e influye en el gusto por cierto tipo de conversación, olores, sonidos y estímulos visuales y actividades eróticas que le pueden resultar excitantes. El mapa amoroso consiste en un esquema mental, mezcla de creencias, ideales y expectativas que incluso pueden ser contradictorias entre sí, con base en el cual se evalúa a quien ha de ser la pareja ideal o a nuestros posibles amores. Gran parte de su mapa amoroso existe en su mente inconsciente y domina sus reacciones y conductas sin darse cuenta de ello. Así, la persona tiene presunciones

automáticas respecto a lo que es la relación con otra persona, a como se debería sentir y que debería obtener (Salgado, 2003).

- El amor como historia, es un elemento central pues explora el porqué las personas se sienten atraídas por unos individuos y no por otros, y porque algunas relaciones duran mientras que otras fracasan. Esta perspectiva también sugiere que aunque ciertas relaciones parezcan estresantes para los observadores externos, podrían durar, si las historias son compatibles para los involucrados en las relaciones (Díaz Loving, 1999).

De esta forma la elección de pareja es un desarrollo sociocultural, que se realiza con libertad en la sociedad actual (Letechipía, 2007 como se cita en González, 2014), en la que se desarrollan reglas establecidas por el ecosistema socio-cultural que determinan el desarrollo de rasgos, valores, creencias, actitudes y capacidades individuales (Díaz-Loving, 1996).

Los componentes de la relación de pareja

En el proceso que va del individuo a la relación, se viven una serie de interfaces que involucran creencias, formas de ser, modos de ver el mundo e interpretarlo, así como respuestas conductuales ante estímulos vinculados con la pareja (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2002).

Desde el enfoque de Sternberg (1986) el primer plano entre las parejas es el amor, brinda la explicación de la manera en la cual este sentimiento junto a los procesos sociales ayudan a dar forma a la comprensión del mismo. Su teoría triangular del amor, asume que las diversas formas de amor pueden ser representados como triángulo: la intimidad o familiaridad es el punto superior del triángulo, la pasión es el punto izquierdo y la decisión/compromiso el punto derecho y estos tres componentes contienen la misma medida.

- a) Intimidad: es un componente emocional y puede ser equiparada con la simpatía. Incluye sentimientos positivos como la intimidad, la cercanía, la lealtad, la comodidad, el deseo de bienestar en la pareja, la felicidad conjunta, la fiabilidad en los tiempos “buenos y malos”, el apoyo y la escucha emocional mutua, y la apreciación de la pareja. Pero no todos necesariamente tienen que estar presentes.

- b) Pasión: tiene un efecto motivador y se asocia con una elevada activación y sentimientos fuertes. Los deseos sexuales, la auto-preservación o apreciación dominación-sumisión, la necesidad de ser importante, la necesidad de evitar la soledad, necesidad de tener autoestima, la auto-realización y la afiliación juegan un papel aquí.
- c) Decisión /compromiso: se considera un componente racional-cognitivo y consta de dos componentes; uno de corto plazo que incluye la decisión de amar a una persona en particular y tomar con él un compromiso y otro componente de largo plazo que incluye la decisión de entrar en una relación a prolongada y mantenerla, es decir otorgar un cumplimiento obligatorio;

Sternberg (1986) refirió que estos componentes no son independientes, sino que influyen entre sí; sin embargo los tres componentes tienen una importancia diferente, dependiendo de qué tipo de relación es:

- El componente de la Intimidad se observa en relaciones muy estrechas y junto con el componente Compromiso son muy estables, mientras que la pasión es muy inestable.
- En las relaciones de corto plazo, la Pasión juega el papel más importante, la Familiaridad juega un papel relativamente menor, mientras que la Decisión/Compromiso es de poca importancia.
- En las relaciones a largo plazo, la Intimidad y la Decisión/Compromiso toman una parte muy importante pero la pasión se manifiesta sólo moderadamente.

Los tres componentes juegan un papel importante, la Intimidad parece ser en muchos aspectos, el punto central en las relaciones; la Pasión se limita a ciertas relaciones - románticas- y el Compromiso abarca los otros dos componentes.

Otra perspectiva es la de Yela (1997) quien puso a prueba un modelo teórico estructural del amor, verificando cuatro dimensiones básicas a lo largo de la relación de pareja:

1. Pasión erótica: se refiere a la dimensión física-fisiológica del amor es decir, activación general, deseo sexual, taquicardia, atracción física; crece rápidamente ante los estímulos que, tanto de forma innata como de forma aprendida durante la socialización, se tiene asociado con esas respuestas de atracción física, activación

fisiológica y excitación erótica. Pronto alcanza su nivel máximo, para comenzar a descender sin demora, en virtud de fenómenos psico-biológicos (Solomon, 1980).

2. Pasión romántica: agrupa un conjunto de ideas y actitudes vehementes sobre la pareja como pensamientos intrusivos, idealización (del otro y de la relación), creencia en algo “mágico” en la relación, identificación de la pareja con el ideal romántico, creencia en la omnipotencia del amor. Juega un papel importante en la atribución de la activación fisiológica y/o de la atracción física sentida hacia el otro (generalmente inconsciente, y que ocupa un papel central en las primeras etapas de la relación). Su disminución más leve y paulatina que la de la pasión erótica, será debida básicamente a la convivencia en pareja, que supone la progresiva reducción de incertidumbre y de la atención selectiva (Berscheid, 1983), aumentando los efectos de la habituación-saciación (Skinner, 1953), la ley de la ganancia-pérdida (Aronson & Linder, 1965), la ley del cambio de las emociones (Frijda, 1988), la atracción por lo novedoso y los deseos de seducir y ser seducido.
3. Intimidad: agrupa aspectos recíprocos relativos a un “vínculo especial de unión afectiva”, como apoyo afectivo, comprensión, comunicación, confianza, autorevelaciones, seguridad y confort junto a la pareja. Este componente tiende a crecer con la convivencia y el discurrir del tiempo, fundamentalmente debido al aumento continuo de la reciprocidad de autorevelaciones y del número de episodios, metas, amistades, emociones, lugares compartidos (Levinger, 1988; Sternberg, 1988 como se cita en Mureira, 2011) tendiendo a estabilizarse en su punto máximo en una hipotética asintonía.
4. Compromiso alude a la decisión de mantener la relación por encima de los problemas que pudiera conllevar, debido a la importancia especial conferida a la otra persona y a la propia relación, tenderá a manifestar un crecimiento más demorado y paulatino, a medida que va creciendo progresivamente la interdependencia -tanto personal como material- entre uno y otro miembro (Altman & Taylor, 1973), por lo que tienen no poca importancia las normas y presiones sociales.

El análisis global de los componentes parece sugerir la existencia de tres fases fundamentales en la evolución del amor “enamoramiento” que está conformado fundamentalmente por la pasión erótica y la pasión romántica, “amor pasional” que se integra por la intimidad, pasión romántica, pasión erótica y un creciente compromiso y

“amor compañero” que es el más duradero y está conformado por la intimidad y compromiso con un nivel moderado de pasión romántica y un nivel bajo de pasión erótica. A partir de aquí, la relación podría estabilizarse en ese amor compañero, o desembocar en lo que se llama un “amor amistoso” (intimidad más compromiso, sin ningún grado de tipo de pasión), o convertirse en una simple relación de conveniencia (compromiso), o acabar produciéndose la ruptura de la relación (donde desaparece el compromiso). Estas últimas etapas corresponden al fenómeno del desamor.

Desde la perspectiva de Satir (2002), toda pareja tiene tres partes: *tú, yo y nosotros*; dos personas, tres partes, cada una de ellas significativa, cada una de ellas con una vida propia. Cada parte hace más posible a la otra. La posibilidad de que el amor inicial siga floreciendo depende de que las dos personas hagan funcionar a las tres partes. El funcionamiento de estas tres partes es un aspecto de lo que denomina el *proceso*, mismo que tiene una importancia fundamental en el matrimonio. El amor florece de verdad sólo cuando dé cabida a las tres partes y ninguna de ellas domina sobre las demás. El factor más importante en las relaciones amorosas es el sentimiento de valía personal de cada individuo. A su vez, esto afecta la forma en que cada persona manifieste su autoestima, las demandas que haga de la pareja y la consiguiente forma de actuar con la otra. Los sentimientos amorosos y tiernos de la etapa del cortejo dan paso al matrimonio sólo cuando la pareja comprende que su amor necesita ser alimentado todos los días. Todas las parejas tropiezan y comenten errores; todas sufren dolor, desencanto y malas interpretaciones. La capacidad para superar esto depende del proceso que exista entre ambas partes.

Finalmente para Mureira (2011), la relación de pareja es un proceso que abarca toda la naturaleza humana y en donde el amor es un elemento importante, pero no el único que lo conforma, de ahí la importancia de establecer claramente las diferencias entre uno y otro; así, relación de pareja es mucho más amplia y su análisis requiere además del componente biológico, una comprensión humana socio-cultural de donde el individuo específico forma parte, se observa que en toda relación de pareja existe una mezcla de biología y cultura que se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor. La neurobiología entrega las bases del amor como proceso social en donde factores como el compromiso y la intimidad son necesarios para el amor maduro. Una relación debe poseer los cuatro elementos, sin embargo, es posible establecer relaciones basadas en solo alguno o mezclas de estos elementos.

Para Mureira (2011) los tres primeros componentes son de tipo social y por lo tanto se fundan en el lenguaje, el cuarto en cambio es de tipo biológico y se presenta de la misma forma en todas las culturas y sociedades, aunque pese a esto, con variaciones individuales dependientes de la constitución estructural sistémica de cada sujeto, establece dos tipos de componentes en la relación de pareja: un componente biológico y tres componentes sociales:

a) El componente biológico: radica en la necesidad fisiológica de una pareja exclusiva para la cópula, la reproducción y la crianza, y cuya satisfacción genera placer.

b) Los componentes sociales: intimidad, compromiso y romance que cuando dos o más individuos se relacionan en una convivencia diaria sus conductas comienzan a adquirir significado, es decir por lo tanto cada conducta que sea coherente en la experiencia que se ha generado en la diaria convivencia con el resto de los individuos del grupo permite que la relación con el otro o los otros sea entendible en base a sus acciones conductuales.

En el desarrollo de una relación de pareja estable depende de factores individuales y de factores de interacción, por lo que se mencionan 3 propuestas teóricas en torno a la relación de pareja.

- 1) La teoría de la equidad aplicada a las relaciones cercanas afirma que cuando hay una forma justa o equitativa de la distribución de los costos y beneficios hay una satisfacción y participación continua (Hatfield, Traupmann, Sprecher, Utne, & Hay, 1985). Cada individuo brinda ciertas Aportaciones (A) (atención, conocimientos, experiencia, tiempo, esfuerzo, dedicación, entusiasmo) y percibe un conjunto de resultados (B) (elogios, salario, prestigio, estimación, afecto) (Riquelme Viguera, 2013).
- 2) La teoría del intercambio social manifiesta que las relaciones que proveen más recompensas y menos costos serán más satisfactorias y durarán más tiempo (Brehm, 1992 como se cita en Riquelme Viguera, 2013). Es así como, considerando esta perspectiva en la mujer que trabaja y adquiere una posibilidad mayor para lograr su identidad y autonomía, así como también tener la motivación de autorealizarse en su vida profesional, podría experimentar satisfacción en su relación, si en su pareja encuentra el apoyo, es decir que podría experimentar más recompensas si su pareja colabora con ella en el cuidado del hogar y de los hijos, si sus salario cubre sus expectativas o si ella percibe crecimiento personal o profesional (Riquelme Viguera, 2013).

- 3) La teoría de la disonancia cognoscitiva propuesta por Festinger (1957 como se cita en Riquelme Viguera, 2013) es que se experimenta tensión o malestar (disonancia) el mantener al mismo tiempo en la mente dos o más ideas (cogniciones) conexas pero contrarias y que para reducir esta sensación de tensión se ajusta el razonamiento, la disonancia es un estado desagradable y molesto en el que se motiva a atenuarlo. De esta manera en las relaciones cercanas, se encuentra que el tratar de establecer o mantener una relación que se vuelve no satisfactoria, produce disonancia, la cual será reducida al desarrollar una actitud más favorable hacia la relación (Brehm, 1992). Por ejemplo las mujeres que deciden ejercer su profesión, argumentan que la madre biológica no necesita responsabilizarse totalmente por los hijos ya que la calidad del cuidado es más importante, pero a la vez, sienten complejo de culpa y sentimiento de pérdida e identidad femenina la delegar la mayor parte de sus responsabilidades a familiares, el hecho de actuar en contra de lo que se piensa o siente o desea crea un conflicto cognoscitivo fuerte y difícil de manejar (Brennan, Barnett, & Gareia, 2001 como se cita en Riquelme Viguera, 2013).

Sin embargo, conforme el tiempo transcurre, las actitudes (satisfacción) y las conductas (expresiones de afectividad) van reflejando la calidad y funcionamiento de la relación ante los ojos de cada uno de los miembros (Díaz Loving et al., 1996a).

A fin de ordenar las múltiples variables, procesos y facetas de las relaciones humanas, es importante, poder ubicar a cada uno de los miembros de la pareja en alguna etapa de la relación, una vez establecida la reacción subjetiva ante el estímulo pareja, con base en la etapa de la relación, se pueden presentar los determinantes del patrón de selección, percepción, interpretación y acción de los interlocutores (Díaz-Loving, 2004a).

El tiempo en la relación de pareja

La pareja como un modo característico de relación interpersonal, generalmente conlleva un proceso de vida en el cual se va desarrollando cierta dependencia basada en el tiempo. Las vivencias y evoluciones compartidas conforman un proceso que a manera de etapas complejas, en ocasiones progresivas, en otras regresivas, estáticas, dinámicas; estables y cambiantes, producen periodos oscilantes de cercanía y de distancia caracterizados por estadios de continuidad (Sánchez Aragón, 1995).

En esta evolución cambiante de la pareja, diferentes teóricos han aportado una vasta variedad de propuestas teóricas sobre los factores que influyen en el tiempo en la vida de

la pareja, algunos de los cuales se mencionan a continuación (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 1999).

- Para Burr (1970) el curso que sigue la satisfacción marital en la pareja señala que hay una satisfacción mayor al principio, un descenso en los años intermedios, seguido por un incremento posterior, en otras palabras, en forma “U” mientras que en otro patrón que indican Pick de Weiss y Andrade (1988) es que aparece un decremento lineal en la satisfacción. En México se han encontrado resultados coincidentes tanto en el patrón de decadencia lineal (Andrade, Pick de Weiss & Díaz Loving, 1988) como en el de forma de “U” (Rivera Aragón, 1992 como se cita en Flores Galaz, et al., 2002).

Existen efectos que tiene el paso del tiempo en la relación, con los años los aspectos positivos de la relación disminuyen y los negativos aumentan (Elú deLeñero, 1972 como se cita en Flores Galaz et al., 2002). Asimismo existe un mayor desencanto en las mujeres que en los hombres, desencanto que se manifiesta como consecuencia del romanticismo que existió durante la elección de la pareja e idealización que decae durante el transcurso del matrimonio, a través de la monotonía rutinaria y cotidianidad de la vida diaria. De esta forma, como consecuencia el paso del tiempo, se percibe a la pareja con menos cualidades positivas, lo que hace cada día más difícil el mantenimiento de las primeras ilusiones con las que se inició la relación de pareja (Flores Galaz et al., 2002). Al mismo tiempo algo que crece con los años es la co-dependencia manifestada por los cónyuges, razón por la que podrían continuar juntos, aun sin estar totalmente satisfechos (Flores Galaz et al., 2002).

- Desde la perspectiva de Levinger y Snoek (1972 como se en Sánchez Aragón & Díaz Loving, 1999) se distinguen tres fases de las relaciones:

a) Conciencia: a este nivel, una persona observa a otra, e incluye procesos que guían la atracción como: rasgos superficiales, atracción física, competencia, calidez e interés en actividades similares.

b) Contacto superficial: las personas están en interacción y viven los efectos de su interacción por lo que los tipos, frecuencia e intensidad de las recompensas y los costos recibidos del otro, así como las actitudes similares y las conductas dadas por los papeles sexuales determinan la atracción

c) **Mutualidad:** hay mucha auto-divulgación concerniente a los sentimientos personales, se expresa y comparte información sobre el bienestar de ambos miembros y se crean normas para la pareja; se asumen responsabilidades para proteger y mejorar la relación y se eleva el compromiso emocional. En este nivel una relación ha alcanzado cualidades interpersonales únicas.

De esta forma, las fases de las relaciones se enfocan en dimensiones características, es decir, la primera etapa de conciencia alude principalmente a elementos cognoscitivos, la de contacto superficial se centra en conductas y algunas cogniciones y finalmente la mutualidad abordada lo emocional que caracteriza indiscutiblemente a las relaciones amorosas o de pareja (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 1999.)

➤ Solomon (1973 como se cita en Sánchez Aragón & Díaz Loving, 1999) dividió al ciclo de la pareja en cinco etapas:

1. Matrimonio:

- a) Separación de las familias de origen e inversión emocional en el compromiso emocional.
- b) La pareja ha de aprender a lograr la satisfacción de necesidades mutuas.

2. Nacimiento:

- a) La pareja habrá de desarrollar nuevos roles, sin descuidar su relación de pareja.

3. Individuación (primer hijo va a la escuela):

- a) La pareja habrá de aceptar la creciente independencia de los hijos, fortalecer y estimular su socialización fuera de casa.

4. Partida de los hijos:

- a) Los hijos adultos se alejan de los padres y relaciones externas.
- b) Los padres deberán aprender a dejar ir a los hijos.

5. Integración de pérdidas:

- a) Los padres habrán de afrontar pérdidas de tipo económico, social y biológico.

A partir de esto, las tareas en las cinco etapas se ven limitadas conductualmente durante el matrimonio y el nacimiento, ya que a partir de la individuación, los hijos y su proceso de socialización son el foco de la relación (Sánchez Aragón & Díaz-Loving, 1999).

- En las etapas del matrimonio según Willi, (1978 como se cita en Corominas, 2002) describe cuatro etapas evolutivas en el desarrollo de la pareja:

1.- Formación de la pareja estable que se caracteriza por tener que realizar la adecuada separación de las familias respectivas, predominando una cierta exaltación narcisista de ambos. Abarca también al resto de sus relaciones o se expande hasta llegar a incluir los objetos materiales que adquieren con esfuerzo, como muebles, automóvil o viajes que pueden permitirse y de los que ensalzan su capacidad de goce debido a su amor.

2.- Fase de productividad o reestructuración, en la cual se promueve el crecimiento profesional de cada uno de ellos, distribuyéndose las tareas que cada cual se compromete a asumir en función de sus cualidades, siendo lo más importante la dedicación prestada a los hijos.

3.- Crisis de la mitad de la vida, misma que supera la etapa anterior, la pareja vuelve a quedarse sola al casarse los hijos y abandonar la casa. Los proyectos que hubieron de ser descartados al hallarse volcados ambos en la crianza de estos, pueden ser retomados ahora y contar con el apoyo del otro para ejecutarlos. Para que el progreso vincular continúe, es necesaria la creación de proyectos individuales y proyectos compartidos, decididos entre ambos. Un dato llamativo de estas épocas de la vida es que al no lograra proyectos compartidos, aparecen más frecuentemente los amantes, de los cuales se espera compañía y realización de todo lo no logrado.

4.- El matrimonio anciano, que es la fase en la que predomina el miedo a la dependencia, por lo cual esta suele proyectarse sobre el otro, considerándose uno más joven y capacitado a través de su proteccionismo, actitud que con bastante frecuencia al otro le asfixia y no tolera. Las peleas son habituales y, por medio de ellas, tratan de demostrarse una independencia que ya no tienen pero que a ambos les ayuda para eludir su verdadero temor, conectado con fantasías constantes acerca de la proximidad de la muerte.

Este proceso evolutivo, considera los rasgos más característicos de sus diferentes etapas, para no colocar como psicopatológicas situaciones normales en unos momentos, aunque en otros habrían tenido la interpretación opuesta (Corominas, 2002).

- Sánchez Aragón (1995) por su parte, plantea un ciclo que retoma en forma simultánea el número y edad de los hijos y el tiempo en la relación.

Noviazgo de 0 a 6 meses: inicia con la atracción y el conocimiento mutuo de la pareja, el descubrimiento de personalidad, gustos, intereses y hábitos que permiten o no la apertura de cada uno de los miembros de ésta hacia el otro.

Noviazgo de 6 meses hasta el matrimonio: la pareja se va estabilizando ya que sus miembros poseen un mayor conocimiento del otro en términos de diferencias y semejanzas, se da un enfrentamiento de situaciones sociales nuevas y convencionales. Da la pauta para la posible formalización de la relación a partir de la negociación de diferencias y aceptación de similitudes.

Matrimonio sin hijos con 0 a 3 años de relación: los primeros años de vida en común representa el momento más difícil debido a que es un tiempo de ajuste y conocimiento más profundo de la pareja. En este momento de adaptación se da un enfrentamiento y cumplimiento de responsabilidades y reglas acordadas sobre su dinámica de interacción, la familia extendida, los amigos, etc., mismos que permiten a la pareja un nivel de organización óptimo.

Matrimonio con hijos de 3 a 7 años de relación: se empiezan a afirmar los roles de padre y madre de la pareja; los cuales están determinados por sus respectivos antecedentes familiares; la pareja se enfrenta a un nuevo ajuste y negociación de responsabilidades y obligaciones en torno a su paternidad. Así mismo, se empieza a limitar la posibilidad de interacción entre la pareja.

Matrimonio con hijos con 7 a 14 años de relación: en este periodo se consolida la pareja, buscando un equilibrio entre aspiraciones y logros individuales y en consecuencia de la pareja. La relación con los hijos ya ha sido establecida y negociada por la pareja.

Matrimonio con hijos con 14 o más años en la relación: en esta etapa se da una confrontación con la pareja y los hijos adolescentes, lo cual provoca un ajuste en la pareja, ya que los hijos piden independencia y a la vez exigen más de la estructura familiar. Así la pareja va poco a poco enfrentando los cambios que surgen ante la posible separación o salida de los hijos del hogar. Además, se vuelve a dar un ajuste intrapareja, ya que es en este momento cuando poseen más tiempo para ellos mismos, lo cual los lleva redefinir su relación y así reencontrarse.

En estas etapas, se postula un ciclo que retoma simultáneamente variables centrales en el estudio de la satisfacción marital (número y edad de los hijos y tiempo de la relación),

definiendo aspectos cognoscitivos y conductuales, segmentando la vida de pareja, también en relación con los hijos (Sánchez Aragón & Díaz-Loving, 1999).

- Mureira (2011) advierte gracias a los estudios empíricos de la evolución de las relaciones de pareja de Yela (1997) tres fases en la pareja
 - I. La primera fase conocida como enamoramiento desde su inicio hasta un tiempo T_1 (de 1 a 4 años aproximadamente donde sobresale el amor y el romance).
 - II. Una segunda etapa de T_1 a T_2 (desde T_1 a 6 años aproximadamente) denominada amor pasional (Yela, 1997) donde se observa el amor, romance, complicidad y aumento de compromiso.
 - III. Una tercera etapa de amor compañero (Berscheid & Walster, 1978 como se cita en Mureira, 2011) de T_2 en adelante (6 años en adelante) con moderado amor y romance y aumento de intimidad y compromiso.

De aquí en adelante la relación se estabiliza como amor compañero o puede evolucionar a:

- 1) Amor amistoso, con compromiso, complicidad, pero sin romance ni amor.
- 2) Relación de convivencia, sólo compromiso, o
- 3) Ruptura de la relación (Yela, 1997).

En base a lo anterior, las etapas del ciclo vital de la pareja son establecidas de forma jerárquica, ya que una sigue a la otra en una secuencia y además existen hechos significativos que señalan el principio y el fin de cada una de ellas, cada ciclo tiene su propia problemática particular, no obstante, cada etapa es en cierta medida autónoma, completa y distintiva en sí misma (Rage, 1990 como se cita en Sánchez Aragón & Díaz-Loving, 1999).

Por lo que se observa un factor de éxito o fracaso en la relación de pareja es el paso del tiempo, los diferentes autores exponen diferentes elementos que se presentan durante la convivencia marital su aumento o disminución son claves para el mantenimiento óptimo de la relación.

Cada autor concibe diferentes números de etapas del ciclo de vida de la pareja, algunas inician en el conocimiento y otros en el matrimonio, en algunas existen semejanzas. . En la perspectiva de Burr (1970) así como Pick de Weiss y Andrade (1988) se observan las

consecuencias del paso del tiempo en la relación. En el ciclo de las relaciones de Levinger y Snoek (1972 como se cita en Sánchez Aragón & Díaz Loving, 1999) está enfocado en los procesos de atracción, en la interacción y a los sentimientos personales de los miembros de la pareja, por lo que se observa una marcada diferencia con los ciclos de otros autores como en las etapas de Solomon (1973 como se cita en Sánchez Aragón y Díaz Loving, 1999) o en el proceso de Willi (1978 como se cita en Corominas, 2002) y en las que los miembros de la pareja tendrán que aprender a independizarse de la familia de origen, en ambas se menciona una etapa de crisis ante el alejamiento de los hijos, que a diferencia del ciclo planteado por Sánchez Aragón (1995 como se cita en Sánchez Aragón & Díaz-Loving, 1999), se establece el desarrollo de la pareja en todas las fases con la presencia de los hijos. Finalmente para Mureira (2011) el amor es determinante en la pareja más aún cuando el paso del tiempo comienza a definir su función dentro de la relación. El determinismo que caracteriza a los ciclos de vida de la pareja, es ineludible, los autores indican una secuencia específica que no es modificable. Este determinismo se ve claramente permeado por los roles o cambios de estatus social y tradicionalmente asignados a hombres y mujeres.

Diferencias entre hombres y mujeres

En la cultura existen patrones de conducta, pensamientos y comunicación diferentes para cada uno de los sexos (Ávila, 1993 como se cita en Cruz Martínez, 2013). En la vida diaria, hombres y mujeres se percatan que existen diferencias entre unos y otros, mientras unas son más emotivas, otros tienden a lo práctico, unos tienen una mayor musculatura, las otras son más elásticas; es evidente que existen cuestiones, físicas, psicológicas y sociales que hacen diferentes a hombres y mujeres (Valdez Medina, Díaz Loving, & Pérez Bada, 2005).

Hay una distinción entre ser hombre y ser masculino, entre ser mujer y ser femenina. Lo primero es el sexo y es proporcionado por la biología, lo segundo es el género, y es aprendido y transmitido de generación en generación dentro de un contexto familiar y social, la antropología ha demostrado cómo funciona la distinción entre sexo y género (Castañeda, 2002). La masculinidad y feminidad es más una construcción sociocultural que se ha dado en las culturas a través de los procesos de socialización y endoculturación. (Díaz Loving, Rocha Sánchez, & Rivera Aragón, 2007 como se cita en Cruz Martínez, 2013). En la visión polarizada de los sexos, hay una división de la experiencia humana en dos campos mutuamente excluyentes: hay emociones, empleos, funciones familiares y sociales supuestamente propias del hombre o de la mujer (Castañeda, 2002).

Algunos estudiosos han comparado datos socioeconómicos y aspectos psicológicos de diferentes países. Han descubierto que ciertas creencias y costumbres van de la mano. Por ejemplo, en los países donde es notoria una fuerte diferenciación de los roles sexuales, también hay una gran diferencia de poder entre los sexos, prevalece una moral sexual conservadora que condena, por ejemplo, la masturbación y la homosexualidad, la castidad espreciada en la mujer, mas no en el hombre, se piensa que ella debe ser pasiva en la relación sexual, el sexo se asocia más con el poder que con el amor, las tareas domésticas, como la compra y la preparación de los alimentos, son consideradas femeninas, el padre es el modelo para el hijo y la madre para la hija, se observa una clara demarcación entre profesiones masculinas y femeninas, los jóvenes realizan estudios en diferentes áreas según el sexo, etcétera. En cambio, en las sociedades donde impera una mayor igualdad social y económica entre hombres y mujeres, se cuenta con más información y aceptación de la sexualidad, incluyendo la masturbación, la homosexualidad y la contracepción, el sexo está más relacionado con el amor que con el poder, la mujer juega un papel más activo en la relación sexual, los hombres participan en las tareas domésticas, incluyendo la compra y la reparación de los alimentos, los dos padres son considerados modelos para los hijos de los dos sexos, no existe una distinción entre profesiones masculinas y femeninas, y los jóvenes realizan estudios similares (Geert, Horstede et al., 1998, como se cita en Castañeda, 2002).

Estos dos modelos de sociedad no pretenden ser descripciones exactas, sólo muestran que ciertos valores y conductas se encuentran generalmente asociados, y que van de la mano con la concepción que se tenga de la masculinidad y la feminidad. Así la definición de estos términos tiene un sinfín de implicaciones y consecuencias en todas las áreas de la vida, no se circunscriben al terreno cultural, económico o político (Castañeda, 2002).

Se ha sugerido que los roles de género tienen un efecto en las estrategias de mantenimiento que ejercen los individuos en sus relaciones de pareja, los cuales ayudan en la estabilidad de la relación. Así, dado que los roles de género son conductas culturalmente aprendidas y diferenciales entre hombres y mujeres, se ha encontrado que las mujeres se perciben como las principales responsables de ejercer cotidianamente las estrategias de mantenimiento, mientras que los hombres refieren hacer uso de estas estrategias sólo cuando lo consideran necesario (Aylor & Daiton, 2004).

En México, se han identificado cuatro estrategias las cuales son de acuerdo a Retana Franco y Sánchez Aragón (2006).

- a) Comunicación y compasión, contienen aspectos que auxilian en la validación de la relación.

- b) Expresión de amor, consiste en hacer sentir amada a la pareja.
- c) Dar, este implica ceder y compartir con la pareja, ya sean actividades o detalles.
- d) Novedad y sociabilidad, esta estrategia favorece la innovación dentro de la relación de pareja.

La importancia que tienen las estrategias de mantenimiento en la pareja es que auxilian en la creación de estabilidad, funcionalidad y compromiso en la relación (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 1998).

En un estudio realizado por Armenta Hurtarte, Sánchez Aragón y Díaz Loving, (2014) se vieron limitados las premisas antes mencionadas y los roles que tiene mayor relevancia en las estrategias de mantenimiento que utilizan las personas y en las satisfacción marital percibida. Los roles de género que influyen a la evaluación de la satisfacción marital percibida son referentes al ámbito hogareño, refieren a una determinada organización dentro del hogar el cual, consiste en dividirse tareas o colaborar con la pareja no obstante, se debe enfatizar que estas actividades de colaboración responden a los valores y creencias culturales, esta división de actividades dentro del hogar puede trastocar aspectos de equidad en la relación de pareja lo cual conlleva a una percepción de inequidad y conflicto en la que la satisfacción marital estaría mermada (Rocha Sánchez y Díaz Loving, 2005 como se cita en Armenta Hurtarte et al., 2014), los hallazgos de dicho estudio indican que cuando hombres y mujeres procuran en su relación estrategias de dar, estas ayudan a perseverar una evaluación favorable de la relación debido a la influencia que tiene sobre la satisfacción marital, no obstante, en el caso de las mujeres, la estrategia de expresión de amor es un elemento que también influye en la evaluación de la satisfacción marital, esta estrategia refiere a expresarle a la pareja física y verbalmente el afecto con besos, caricias y mostrarse amoroso (Armenta Hurtarte et al., 2014). Este estudio también marca la importancia de las situaciones en las cuales las mujeres tienen relaciones sexuales, ya que este elemento puede ser considerado como auxiliar en el mantenimiento de la relación de pareja puesto que sólo se tiene relaciones sexuales cuando hay ausencia de temor y/o cuando es necesario (Díaz Loving, 2004). Por otro lado, en el caso de los hombres se identifica que el compromiso se refiere a cumplir las responsabilidades y buscar mantener el compromiso adquirido en la relación (Sánchez Aragón, 2000 como se cita en Armenta Hurtarte et al., 2014). En este estudio se muestra el papel que juega la cultura sobre la conducta, particularmente en el mantenimiento de las relaciones de pareja así como de la satisfacción marital (Armenta Hurtarte et al., 2014).

Otras investigaciones han planteado que los hombres y mujeres se diferencian entre ellos principalmente por los estilos de expresión, considerando que los hombres son principalmente instrumentales o de ejecuciones de tareas los cuales tienen que ver con aspectos de autoafirmación, poder, autoseguridad, metas logros, racionalidad, análisis, etc., y que las mujeres son expresivas, sobre la manifestación de los afectos, lo cual tiene que ver con lo afectivo, cariñoso, sensible, tierno, simpático, etc. (Díaz Loving, Rocha Sánchez, & Rivera Aragón, 2007 como se cita en Cruz Martínez, 2013). Se han encontrado diferencias de género en la forma de afrontar situaciones emocionales y, en concreto, en el uso de estrategias personales para gestionar las emociones negativas (Stanton, Kirk, Cameron, & Danffo-Burg, 2000 como se cita en Cruz Martínez, 2013).

Se sabe que las mujeres tienen mayor facilidad para expresar sus emociones, ya que es una cuestión cultural que no se les reprima mucho en el área afectiva, se les habla tierna y dulcemente, si lloran no las callan, y se les enseña a poner atención a los sentimientos de los demás (Barron & Bazán, 2004) suelen ser emocionalmente más expresivas que los varones, tienen una mayor comprensión de las emociones y que suelen mostrar mayor habilidad en ciertas competencias interpersonales: reconocen mejor las emociones en los demás y son más perceptivas y empáticas (Aquino, 2003) así, cuando están con su pareja y no reprimen sus afectos, tienen una comunicación virtuosa con la que pueden negociar la solución de problemas, (Verde, Rivera Aragón, Díaz Loving, & Montero, 2010). Debido que la expresión de emociones concede mayor satisfacción y estabilidad en la relación (Gottman, 1994).

Los hombres desde pequeños, no reciben una educación que les ayude a verbalizar sus afectos, pueden mostrar una total inconsciencia con respecto a los estados emocionales, tanto propios como ajenos (Brody & Hall, 2000). Los hombres suprimen más que las mujeres (Gross y John, 2003), dado el contraste de normas culturales de la masculinidad, la supresión puede ser una consecuencia de síntomas depresivos ya que los hombres tratan de evitar el rechazo por ser hombres incapaces de mostrar fortaleza emocional (Joiner, Alfano, & Metalsky, 1992), esto ayuda a explicar la fuerte correlación entre la no-aceptación de las emociones y síntomas depresivos en hombres (Flynn, Hollenstein, & Mackey, 2010). Así, las emociones aceptadas en mujeres puede ser contrastantes a sus respuestas emocionales para mayores razones prosociales, niegan estados emocionales penosos (Butler, Lee, & Gross, 2007). La desigualdad en la educación emocional termina desarrollando aptitudes muy diferentes. Algunas mujeres se aficionan a la lectura de los indicadores emocionales –tanto verbales, como no verbales- y la expresión y comunicación de sus sentimientos que se reflejan en el rostro, en el tono de voz y en otros tipos de mensajes no verbales, los hombres en cambio se especializan en minimizar las

emociones relacionadas con la vulnerabilidad, la culpa, el miedo y el dolor (Broody & Hall 2000).

Eisler & Blalock (1991) puntualizan que, aunque, lógicamente los hombres manifiestan emociones, éstas son de tipo diferentes a las manifestadas por las mujeres y demás, cuando lo hacen, es en menor grado. Las mujeres expresan detalles más íntimos sobre ellas y expresan más emociones como tristeza o la felicidad, aunque el tema del que se hable modula las diferencias (Hill & Stull, 1987 como se cita en Cruz Martínez, 2013). Por el contrario, Grossman y Wood (1993 como se cita en Cruz Martínez, 2013) informaron que no existían diferencias en el tipo de emoción autoinformada por hombres y mujeres, pero si en la intensidad de éstas.

Se debe resaltar que la mayor expresividad femenina provee de mayor estabilidad emocional, pero la creciente influencia del medio competitivo, con una clara tendencia instrumental, genera conflictos de ambivalencia, entre lo que se les dice que sean lo que se les exige en el mundo (Valdez Medina et al., 2005). Se ha encontrado que la dinámica de roles por sexo han demostrado una mutación de lo tradicional, donde hombres y mujeres manifiestan conductas instrumentales y expresivas, lo cual en muchas ocasiones se debe a factores económicos, al rol femenino de proveedora del hogar y los cambios socio culturales de finales del siglo XX (Cruz Martínez, 2013).

Finalmente retomando la importancia de entender la relación de pareja en el sistema social, se ha observado que los límites de sentido surgen de la comprensión de lo que ocurre entre sus miembros, como personas interactuantes e intercomunicantes con significados que emanan y se crean a través del diálogo. En toda relación de pareja, los cónyuges seleccionan determinados mensajes dentro de los muchos posibles y se ponen de acuerdo en cuanto a su utilización. A partir de esta relación que se establece desde el inicio de la pareja, los mensajes que se comparten pueden seguir el camino de lo acordado o bien transgredirlo, lo cual conlleva a una redefinición de la relación. La comunicación no solo es transmisora de información sino que a la vez y a través de ella impone conductas, y en este sentido es como define la relación (Sarquis, 1995). El pilar de la familia es la relación de pareja, y en ésta un aspecto de primordial importancia es la comunicación marital ya que ésta determina el curso, la satisfacción y el enriquecimiento de la relación de pareja (Sánchez Aragón, Ojeda García & Lignan Camarena, 1994).

CAPITULO 2

COMUNICACIÓN NO VERBAL Y EMPATÍA

El término de comunicación es llevado y traído en esta época y se emplea, para referirse a los recursos de la proximidad física, administrativa, intelectual o afectiva. El sentido de este proceso es como un mecanismo de entendimiento entre los hombres, como un sustento de la participación equitativa y de la toma de decisiones compartida (Cisneros, 2001).

En éste capítulo se aborda el tema de la comunicación como un proceso simbólico y transaccional, es decir, como un trayecto en donde la conducta verbal y la no verbal funcionan como símbolos creados, los cuales permiten compartir significados, interactuar, al mismo tiempo que profundizar en el conocimiento propio y de otras personas (Satir, 1986).

Resulta fundamental conocer que en la comunicación confluyen otras capacidades y comportamientos como son la empatía, misma que subyace a muchas interacciones sociales, mediatizando procesos como la regulación de la agresividad, motivación de la comunicación, establecimiento de vínculos afectivos, inducción a la cooperación, al compañerismo y al altruismo (Prieto, 2011), por lo que ambos procesos, representan el medio idóneo para que una persona exprese apertura y obtenga a la vez retroalimentación acerca de sí misma, apoyo, aceptación y confirmación de que es un individuo digno para establecer una relación íntima exitosa (Fitzpatrick, 1988).

Por todo esto, será interesante descubrir cómo este mecanismo actúa como una entidad facilitadora en la emisión de ciertos comportamientos dirigidos a organizar una relación de pareja como la toma de decisiones o el manejo de conflictos, pues es a través de ella, que se asignan funciones y papeles y con ello se crea una visión conjunta del mundo (Fitzpatrick, 1988).

Comunicación

En general se reconoce que la comunicación abarca una gran diversidad de formas en que la gente transmite información: que da y que recibe, como la utiliza y cómo le da significado (Satir, 2002). En este proceso, participan dos personas que desempeñan los roles de emisor y receptor indistintamente; el emisor es aquel que envía un mensaje y el receptor es quien lo recibe (Cavallo, Justiniano, & Lorca, 1980) la comunicación se utiliza para informar, convencer o enseñar, provocando algún grado de influencia en el receptor (Prieto, 2011).

Para que un individuo trate de iniciar la comunicación, las experiencias previas en un entorno concreto juegan un papel importante. Los convencionalismos que operan en un ambiente concreto dictaminan el modo en el que la gente trata de iniciar la comunicación.

Si se ha tomado una decisión de comunicar, las personas usarán sus experiencias anteriores y su conocimiento de las normas sociales como base para determinar que decir en un primer momento (Powers & Scott, 1985).

Definiciones de comunicación

La comunicación constituye un elemento fundamental en las relaciones interpersonales, las conductas comunicativas están orientadas a la satisfacción de necesidades que no se pueden llenar sin beneficio para otros seres humanos, son carencias psicológicas claramente personales o interpersonales (Satir, 2002), esto se ve reflejado en las diversas definiciones, que se dan a continuación sobre este constructo:

- Baja (2005), define comunicación como la interacción entre dos o más personas independientemente de que el intercambio de sentimientos, emociones, informaciones, peticiones, etc., se lleve a cabo mediante la comunicación verbal o la no verbal.
- La palabra comunicación viene del vocablo latino “comunicarse”, que quiere decir compartir, dar parte, participar (Rage, 2004).
- Por otro lado Sánchez Aragón y Díaz Loving (2003) plantean que la comunicación abarca una amplia gama de signos que representan cosas, sentimientos e ideas. Y representa el medio idóneo para que una persona exprese apertura y obtenga a la vez retroalimentación acerca de sí misma, apoyo, aceptación y confirmación de que es un individuo digno para establecer una relación íntima exitosa.
- Lannaman, Pearce y Cronen (1982, como se cita en Sarquis, 1995) la definen como un proceso generativo circular entre los participantes en el proceso, postulan, que los sistemas de significado y acción son construcciones cognitivas que hacen las personas acerca de su realidad social y no captaciones de la realidad externa.
- La comunicación humana se concibe como un sistema de canales múltiples en el que las personas participan, deseándolo o no, por gestos, ausencias, silencios, etc., (Sarquis, 1995).

- Para Powers y Scott (1985) la comunicación es una actividad simbólica, puede ser intencionada o no, es multifuncional, es reveladora, implica acciones, interacciones y transacciones, se tiende a verla como el proceso por el que se traducen los pensamientos y sentimientos a los símbolos verbales que toman la forma de palabras, la comunicación es el medio por el que las personas se ayudan a satisfacer sus necesidades de seguridad
- Para Davis (1981) la comunicación es la de que algunas veces el cuerpo comunica por sí mismo, no sólo por la forma en que se mueve o por las posturas que adopta. También puede haber un mensaje en la forma del cuerpo en sí, y en la distribución de los rasgos faciales.

De tal forma que la comunicación se manifiesta como un comportamiento que asume significados en relación a una situación, es decir, a aquellas determinadas circunstancias que -en un momento dado-, rodean a una persona e influyen su comportamiento, también es importante hacer una revisión sobre el comportamiento no verbal, que ha sido usado como un instrumento significativo para la expresión de las emociones, de las actitudes y de los conflictos, tanto conscientes como inconscientes (Ricci & Cortesi, 1980).

Comunicación no verbal

Sánchez Aragón (2010) manifiesta que en investigaciones realizadas se ha encontrado que cuando se trata de emociones, el 93% de estas se transmite y recibe de forma no verbal como son el contacto visual, la distancia entre interlocutores, la sonrisa, la inclinación hacia delante y la orientación cara a cara, también la expresión facial, como indicador conductual de la emoción, ocupa un lugar esencial en la comunicación no verbal (Ekman, Friesen, & Ellsworth, 1972; Viellard & Guidetti, 2008 como se cita en Sánchez Aragón, 2010).

De esta forma las personas se apoyan mucho en claves no verbales cuando se hallan en el proceso de buscar a alguien. Lo más notable es que esas claves están contenidas en el entorno: apariencia física, lenguaje del cuerpo y mirada, y ayudan a decidir sobre las formas que son más apropiadas para la comunicación, a tomar decisiones sobre los resultados de su conducta y a dar significado a la de los demás (Powers & Scott, 1985).

Con respecto a situaciones de pareja cada integrante envía diferentes tipos de comportamiento no verbal, basado en los movimientos del cuerpo, de la cara, de las manos, en la disposición espacial que asumen los cuerpos de los integrantes. (Ricci & Cortesi, 1980).

Características de la comunicación no verbal

Debido a que la relación entre dos o más personas es apoyada, establecida y acordada sobre todo a través de señales no verbales y de forma espontánea, los integrantes no prestan atención a este proceso, por lo que son apenas conscientes de ello, sin embargo las señales no verbales son usadas con gran habilidad y las relaciones sociales son acordadas mediante pequeños movimientos estratégicos de tanteo, incipientes y ambiguos, que pueden en cierta forma llegar a ser imperceptibles (Ricci & Cortesi, 1980). En formas mínimas, el cuerpo del hombre baila continuamente al compás de su discurso. Cada vez que una persona habla, los movimientos en sus manos y dedos, los cabeceos, los parpadeos, todos los movimientos en el cuerpo coinciden con ese compás (Davis, 1981). Mientras la vertiente verbal transmite los contenidos informativos específicos (Gaja, 2005), la vertiente no verbal es espontánea y transmite los sentimientos y emociones del emisor, así como los elementos metacognitivos (posturas, gestos, tonos, etc.) que mediatizarán la interpretación del mensaje verbal por parte del receptor (Gaja, 2005). Como se puede ver, la comunicación humana es simbólica en más de una dimensión. Pero además del propio sistema de símbolos verbales se tiene un sistema de símbolos no verbales, muy complejo y tan comunicativo como el sistema verbal, con el que se está más familiarizado(a) (Powers & Scott 1985).

Desde la perspectiva de Powers y Scott (1985) existe un sistema de símbolos no verbales:

- Movimientos corporales

El individuo se vale de movimientos corporales (o kinésicos) para comunicarse, se usan los brazos, manos y dedos para formar emblemas no verbales que indican pensamientos, sentimientos y a veces actitudes por ejemplo el brazo levantado con el puño cerrado era signo de poder. También se usan las extremidades para ilustrar visualmente lo que se dice oralmente y están dirigidas a aumentar, enfatizar y clarificar lo que se dice.

El modo en que los movimientos del cuerpo sirven como medio de comunicación es el que se refiere a las muestras de afecto, se complementan los estados emocionales con ciertas expresiones faciales, por ejemplo si alguien está contento sonríe o frunce el ceño si está triste o guiña los ojos si está confuso.

- Tacto

Se conoce técnicamente como conducta que comunica una amplia gama de emociones y es una fuente importante de afirmación (se utiliza para comunicar alabanza, afecto y odio, sentimiento de agrado al saludar a alguien que no se ha visto desde hace tiempo y también se usa al comunicar dolor cuando hay que despedirse).

- Apariencia física

Se refiere al físico, altura, color de pelo y tono de piel.

- Conducta proxémica

Es la utilización del espacio, a la distancia física en mantener durante una interacción social, dependiendo del contexto y la relación con la otra persona (Goldman, 1980 como se cita en Sánchez Aragón, 2010).

- Uso de objetos

Es el intercambio de mensajes a través de los objetos como la indumentaria, el arreglo personal (Sánchez Aragón, 2010) y la decoración ambiental.

- Conducta visual

Refiere la atención y normalmente se asocia con la atracción física.

- Uso del tiempo

Sugiere que dependiendo a la cultura las personas se adhieren a una serie de normas respecto al tiempo.

- Gestos con la cara

Es una de las señales no verbales más veloces; es un importante indicador respecto al desarrollo de la interacción (Ricci & Cortesi, 1980).

- La expresión de la cara

Se limita a los cambios de posición de los ojos, de la boca, de las cejas, de los músculos faciales, a la sudación frontal, etc., la cara es utilizada para comunicar emociones y actitudes (Ricci & Cortesi, 1980).

A partir de las descripciones de cada uno de los símbolos, mismos que juegan un papel distintivo en la interacción social, es importante aclarar, que ciertas personas parecen ser más sensibles que otras a las señales no verbales y otras parecen tener especial capacidad para expresar sus sentimientos y actitudes también de manera no verbal, lo mismo ocurre con las señales verbales y la capacidad para emitir y recibir correctamente las mismas, lo que influye en el beneficio de la convivencia diaria en los diferentes contextos en que se encuentren las personas, (Knapp, 1988). De esta forma la comunicación es un componente central en cualquier relación (Fitzpatrick, 1988). Por ello la comunicación juega un papel importante en las relaciones de pareja, ya que es en ésta que sus miembros pueden expresar lo que piensan, perciben y sienten con respecto al otro y a la relación (Martínez Pérez, Carrasco Chávez, & Sánchez Aragón, 2010), es fundamental para el buen funcionamiento de la misma y en cualquier etapa en la que se encuentre, ya que es el medio por el cual, además de expresar pensamientos, temores y sentimientos, pueden solucionar problemas (Armenta Hurtarte & Díaz-Loving, 2008).

Comunicación y pareja

El establecimiento de las conductas comunicativas, contribuyen a mantener una relación interpersonal gratificante, y están dirigidas a facilitar el crecimiento de una relación. (Satir, 2002).

Para Powers & Scott (1985) la comunicación en la pareja implica predicciones, intentos de influir y sentir comodidad al compartir su situación de vida. Los mensajes deben ser estructurados en forma clara, directa y congruente, para facilitar la comunicación, de igual manera, la presencia de una actitud de flexibilidad y disposición a escuchar integralmente, elimina la rigidez que puede significar un prejuicio o la actitud evaluativa que impida captar al otro; es importante entregar contenidos positivos más que negativos, es decir, intercambiar refuerzos para facilitar en el otro una actitud más flexible y libre de prejuicios (Satir, 2002) esto se traduce en una buena comunicación que en la pareja producirá algo nuevo e interesante, que provocará que los individuos alcancen una nueva vitalidad y/o una nueva vida, es decir, desarrollan una relación más profunda y

satisfactoria, para que los miembros se sientan mejor consigo mismos y con los demás (Satir, 2002).

La comunicación en la pareja es el vínculo que se establece entre los miembros de una pareja, cuyo propósito es intercambiar información relacionada con uno mismo, con la relación y con aspectos que pueden ejercer influencia sobre ella, la comunicación posee dos formas la verbal y la no verbal (Sánchez Aragón et al., 1994) siendo este último un elemento importante para el óptimo funcionamiento de la pareja (Díaz-Loving & Sánchez Aragón, 2002).

Comunicación no verbal: percepción e interpretación

Gaja (2005) explica que en la comunicación se establecen 3 elementos básicos:

- Un emisor: la persona que envía el mensaje.
- Un receptor: la persona que recibe el mensaje.
- Un mensaje: lo que dice el emisor (contenido) y cómo lo dice (forma).

Lo anterior permite el proceso de la comunicación:

1. el emisor envía un mensaje al receptor con el objetivo de conseguir algo a cambio
2. el receptor interpreta el mensaje en función del contenido y de la forma del mensaje recibido.

Cuando el emisor envía mal el mensaje porque no es capaz de complementar contenido y forma, propicia que éste no sea correctamente entendido. Cuando el receptor recibe mal el mensaje porque lo interpreta subjetivamente pone en peligro el entendimiento entre ambos. En cualquier caso, cuando el objetivo del emisor no coincide con la interpretación del receptor, se produce una comunicación deficiente, en la interpretación negativa se invierten el orden de las interpretaciones, atribuyendo a la casualidad las acciones positivas (Gaja, 2005). De tal forma que las diferencias entre una interpretación positiva y una negativa, los mensajes son igualmente inocuos, lo único que varía es la interpretación que el receptor hace del mensaje. En el contexto de la relación interpersonal esta secuencia sólo se hace posible mediante la sintonía de la actividad emisor-receptor en cada uno de los momentos y tiempos en proceso, facilitando el proceso de comunicación y la adaptación satisfactoria a distintas situaciones cotidianas, convirtiéndose en una “comunicación funcional” (Sarquis, 1995).

Knapp (1988) explica que gracias a investigaciones en este campo se ha demostrado que las emociones y las actitudes de gusto y disgusto se perciben con mayor precisión en el rostro que en la voz. En cuanto a la interpretación la importancia de la especificidad de la categoría depende de gran parte de los fines e hipótesis del observador, que debe estar atento a las diferencias que pueden ser significativas antes de comenzar a codificar, por lo que la precisión en la información puede tener una gran influencia en la interpretación de los datos y deducciones que se hagan a partir de ella.

Con el fin de evaluar la forma en la cual se da la comunicación no verbal en la diada romántica a nivel de percepción e interpretación, Sánchez Aragón (2014) diseñó y validó dos instrumentos:

1. Escala de comunicación no verbal-percepción, dirigida a evaluar la forma en la cual se percibe a la pareja romántica en términos de distancia corporal, contacto visual, expresiones faciales, posturas y movimiento corporal, tono de voz y contacto físico. Por medio de esta prueba se identifica con base en la apariencia física del emisor indicadores corporales positivos o negativos durante la interacción (Manusov & Petterson, 2006 como se cita en Miranda Hernández, 2012).
2. Escalas de comunicación no verbal-interpretación fue diseñada para medir la interpretación que hace el receptor de las actitudes y conductas comunicativas del otro, dada la vinculación afectiva que existe entre ellos al formar parte de una relación amorosa (Guerrero, Andersen & Afifi, 2007 como se cita en Miranda Hernández, 2012).

La influencia de la comunicación no verbal en su percepción o interpretación en la persona le provocará matices de emocionalidad que pueden ser vitales para que al observar cierta situación se proteja a sí mismo o brinde cuidado a la otra persona (Sánchez Aragón & Martínez Pérez, en prensa), entendiéndose como una reacción empática ya que tratará de imaginar, entender o conocer lo que los otros están sintiendo.

Así las complejidades de la vida humana frecuentemente necesitan poseer cierta sensibilidad hacia la conducta de otros. De ahí, que la atención hacia las experiencias de otros cuando enfrentan algún daño físico y/o dolor es un elemento de gran relevancia tanto para la sobrevivencia de una persona como la de un grupo (Sánchez Aragón & Martínez Pérez, en prensa).

Comunicación no verbal y empatía

Aunque la comunicación no verbal y la empatía se han estudiado por separado, están fuertemente relacionadas, ya que en ambos procesos se intenta conocer los sentimientos, pensamientos y reacciones conductuales de otros en el contexto de lo que les sucede (Sánchez Aragón & Martínez Pérez, en prensa).

Estudios sobre la comunicación, refieren que la evaluación empática entre dos individuos se hace posible porque ellos participan de la misma anatomía, física y sensorialmente. Las personas pueden comunicarse entre sí porque comparten los mismos impulsos y tienen el mismo sistema de códigos. No se requiere que tengan las mismas experiencias, en cuanto que ellos tienen la misma estructura (Repetto, 1977).

En el contexto romántico se ha encontrado que las habilidades empáticas, tales como la capacidad para entender a la pareja y ponerse en su lugar, favorecen la interacción y llevan a percibir al otro como un ser individual y único de una manera más realista. (Carrillo, 1999) por otro lado, la falta de empatía entre los miembros de la pareja, facilita la violencia en las parejas jóvenes y adultas (González Ortega, Echeburúa, & Corral, 2008 como se cita en Sánchez Aragón & Martínez Pérez, en prensa).

Empatía: su definición

Una serie de investigadores han respondido a la confusión conceptual al comenzar sus discusiones sobre la empatía con un reconocimiento de los diversos usos del término y después la fijación de una definición particular para su discusión (Coplan & Goldie, 2012):

Para Sullivan (1962) la empatía se refiere a una peculiar cadena emocional que predispone la relación con las personas significativas además de tener una repercusión en el futuro desarrollo de la personalidad en la infancia.

Stotland (1969) le llamó toma de perspectiva o imaginar al otro.

Hogan (1969) consideró a la empatía como la comprensión intelectual o imaginativa de la condición del otro sin experimentar realmente los sentimientos de esa persona.

Barret Lennard (1981) definió a la empatía como una experiencia interior, una resonancia experiencial sensible que se mantiene con otra persona.

Powers y Scott (1985) la definen como un sentimiento o experiencia de lo que otra persona siente y experimenta.

Hoffman (1990) consideró a la empatía como una respuesta afectiva más apropiada hacia otra persona que hacia su propia situación.

Desde el punto de vista de Eisenbert y Strayer (1992) la empatía es una respuesta emocional que brota del estado emocional de otro, es decir, implica compartir la emoción percibida en otro, sentir con otro.

Otro concepto es: reaccionar a los sentimientos de otros con una respuesta emocional que es similar a lo que otros sienten (Eisenberg, 2005; Hoffman, 2002 como se cita en Santrock, 2006).

Para Garaigordobil y García de Galdeano (2006) la empatía incluye tanto respuestas emocionales como experienciales vicarias o, lo que es lo mismo, la capacidad para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar una perspectiva tanto cognitiva como afectiva respecto a los demás.

Para Coplan y Goldie, (2012) la empatía es un proceso imaginativo complejo en el que un observador simula estados psicológicos situados de otra persona mientras se mantiene clara la auto diferenciación.

Estos conceptos incluyen diversos procesos que etiquetan la empatía bajo un único concepto amplio, entre los diferentes puntos de vista de la empatía pueden ser cohesionados en un todo unificado (Coplan & Goldie, 2012), ya que ante esta diversidad de definiciones, en cada una de ellas se abarca una determinada sensibilidad por las experiencias de otra persona (Aguilar, 2008). Sin embargo, al interior de estas definiciones se han encontrado diversos componentes factoriales que determinan los diferentes tipos de empatía (Arriaga Cervantes, 1994).

Tipos de empatía

Barret Lennard (1981), distingue en las relaciones interpersonales, dos tipos de empatía:

- a) observacional: es un estado en que una persona expresa a otra de forma pasiva o activa empatía sin interacción.

- b) relacional: es la respuesta ampliamente empática de una persona con respecto a la experiencia de otra. Este autor distingue el modelo cíclico de la empatía:

Paso 1: la persona A se expresa empáticamente con B, quien es expresivo ante su propia experiencia esperando que A sea receptivo.

Paso 2: A expresa directa o indirectamente aspectos de la experiencia de B, y toma esas experiencias como propias

Paso 3: A expresa lo que experimenta B

Paso 4: B responde en comprensión con A

Paso 5: B continua la expresión que lleva elementos de retroalimentación para A, potencialmente de dos tipos:

- a) El contenido de A se relaciona con la experiencia de B (como en el paso 3)
- b) B percibe una relación de comprensión con A

El mantenimiento de este proceso cíclico en las relaciones humanas, mejora el crecimiento y prevé una relación sana, ya que presta atención a la experiencia del otro, y conduce a una mayor expresión personal, un ejemplo es la retroalimentación de la empatía con la pareja (Barrete Lennard 1981).

Por otra parte Díaz Loving y Andrade Palos (1986) elaboraron una escala multidimensional de empatía como rasgo de personalidad, denominada Escala de Apreciación y Sensibilización Emocional (EASE) en la que se integraron las siguientes dimensiones:

- 1) Compasión empática. Se refiere a los sentimientos de simpatía y compasión hacia otros.
- 2) Perturbación propia. La cual se refiere a los sentimientos negativos en el observador como ansiedad, tensión, etc. provocados por el sufrimiento de otros.
- 3) Empatía cognoscitiva. Tiene que ver con el percibir los estados anímicos y emociones de otros.
- 4) Indiferencia a los demás. tiene que ver con la tranquilidad e indiferencia ante los problemas de otros.

La conformación de una serie de factores con correlaciones bajas pero congruentes con la definición general de empatía, confirmaron la multidimensionalidad de este constructo.

La validez de las escalas quedó apoyada al encontrarse correlaciones consistentes con la teoría general de empatía (Díaz Loving & Andrade Palos, 1986)

- a) La relación entre perturbación propia y compasión empática es positiva y significativa, debido a que ambas se refieren a aspectos emocionales.
- b) La relación negativa entre perturbación propia e indiferencia ante las emociones de otros, demuestra que las personas que se angustian fácilmente, tienden a estar más intranquilas y son menos indiferentes ante las emociones de otros.
- c) La compasión empática está relacionada positivamente con la empatía cognoscitiva, que confirma la posición de Feshback (1975 como se cita en Díaz Loving & Andrade Palos, 1986) quien postula que un individuo necesita concientizarse de los sentimientos de otros para poder tener una respuesta afectiva vicaria. La relación no puede ser perfecta, ya que se necesita de la cognición para provocar la compasión pero no toda cognición provocaría emociones.
- d) La perturbación propia no mostró relación con la empatía cognoscitiva, podría pensarse que sí debería haber relación puesto que para tener una emoción empática debería existir antes una cognición. Sin embargo, podría ser que las personas altas en perturbación propia no evalúan conscientemente su medio ambiente, o sea que tiene mayor peso la emoción que la cognición. Incluso Foushee, Davis y Archer (1979 como se cita en Díaz Loving & Andrade Palos, 1986) encontraron que la gente alta en perturbación es alta en vulnerabilidad y contagio emocional.
- e) La indiferencia además de la relación negativa con perturbación propia, se encontró una relación positiva con empatía cognoscitiva. Esto es interesante debido a que históricamente se ha relacionado a la empatía con los aspectos altruistas y humanísticos, lo que parecería incongruente con la relación encontrada. Podría ser que esta relación se refiere a situaciones como la del cirujano, que debe ser indiferente y tranquilo para ayudar a otros, o a personas que utilizan sus conocimientos sobre los sentimientos de otros, para sus propios fines.

Por su parte Hoffman (1990) demostró el papel de la empatía en una teoría de la justicia, es decir, si una persona se siente bien ante él mismo cuando sus acciones están de acuerdo con los principios de justicia y mal cuando está en desacuerdo con los mismos, aumenta la probabilidad de comportarse de una manera justa. Este proceso genera cinco modos empáticos mediados por un desarrollo socio-cognitivo y diversas atribuciones o inferencias causales. Los tres primeros hacen pocas demandas cognitivas, lo que permiten la posibilidad de respuestas empáticas rudimentarias a principios de la infancia (pre-verbal). El cuarto y quinto modos requieren procesos cognitivos de orden superior, ya que permiten a las personas responder empáticamente a alguien que no está presente:

1. Formas de activación empática.

- Automático no voluntaria:
 - a) Reacción primaria (llanto)
 - b) Imitación Automática
 - c) Acondicionado y asociación directa

- Cognitivas de orden superior
 - d) Idioma-mediada.
 - e) Ponerse a sí mismo en el lugar del otro (Auto-focalizado: imaginarse en el lugar del otro. Centrado en el otro: atender directamente a los estados internos de otros)

2. Desarrollo de un sentido cognitivo de los demás.

- a) Fusión con otro.
- b) Representación distinta de sí mismo.
- c) Estados internos independientes de los propios.
- d) Identidad personal

3. Niveles de desarrollo de la empatía (señales verbales y no verbales)

- a) empatía global (0 a 1 años)
- b) empatía "egocéntrica" (1 a 2 años)
- c) La empatía por los sentimientos de los demás (2 a 8 años)
- d) La empatía de las experiencias de otros más allá de la situación inmediata (8 años en adelante)

4. Transformación parcial de la empatía en la angustia simpática.

5. Conformación de la angustia empatía en moral relacionada con los afectos.

La empatía puede incluir dimensiones como la cognitiva y afectiva, puede tener su elemento conductual del fenómeno empático, lo cual se vincula con la conducta prosocial, que permiten ordenar de manera adecuada el complejo fenómeno empático (Arriaga Cervantes, 1994).

Sánchez Aragón y Martínez Pérez (en prensa) diseñaron y validaron una medida de empatía con la finalidad de operacionalizar el constructo de empatía hacia la pareja romántica con la obtención de cuatro dimensiones:

- 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 ésta.
- 2) Empatía cognoscitiva de las emociones. Refleja la unión entre lo cognoscitivo y lo emocional. Se define como el reconocimiento perceptual y comprensivo que una persona tiene acerca de otra cuando ésta experimenta emociones de distinta intensidad, desde algo leve hasta algo intenso e incluso manifestaciones continuas de sensibilidad emocional. Asimismo entrafña tanto emociones positivas como negativas ante experiencias internas.
- 3) Perturbación propia. Hace referencia a los sentimientos de ansiedad, de malestar y/o tristeza que una persona experimenta al observar que su pareja se encuentra en situaciones adversas.
- 4) Compasión empática. Se refiere a la sensibilidad y ternura que se experimenta con respecto a la pareja, lo que va guiando a cierta preocupación por su estado emocional lo cual eventualmente puede llevar a tratar de ayudarla cuando lo necesite (Smith, 1759; 1853 como se cita en Sánchez Aragón y Martínez Pérez, en prensa).

Estas formas de empatía que se activan con modos simples o complejos, muestran las acciones en que la capacidad humana puede proporcionar la base afectiva y de motivación para el desarrollo moral y por lo tanto puede ser una importante fuerza de cohesión en la sociedad (Hoffman, 1990).

Los distintos tipos de empatía se dan en función de la relación que la respuesta empática pueda tener con otros fenómenos psicológicos que convergen en ella (Arriaga Cervantes, 1994).

Características de la empatía

Desde el punto de vista de Coplan y Goldie (2012) la empatía es un proceso cognitivo y afectivo, ya que se trata de la representación de los estados de un objetivo que se activan mediante la percepción, pero no se puede acceder directamente a través de la percepción del observador, manteniendo al mismo tiempo un claro sentido de la auto-diferenciación.

Este autor describe lo que considera las tres características esenciales de la empatía:

- I. Juego afectivo: un observador coincide afectivamente con un objetivo de otro, sólo si los estados afectivos del observador son los mismos en clase, aunque pueden variar en grado, permite la implicación de sentimientos y un cierto grado de excitación fisiológica, el observador debe experimentar el mismo tipo de emoción o afecto que el otro; como la tendencia a imitar de forma automática y sincronizar expresiones, vocalizaciones, posturas y movimientos con los de otras personas, y en consecuencia, para converger emocionalmente, en consecuencia la emoción se transmite de una persona a otra.
- II. La toma de perspectiva orientada hacia el otro: un observador imagina la situación de otro, experiencias y características como si fueran de él. La empatía requiere la toma de perspectiva, el cual es un proceso imaginativo a través del cual se construye la experiencia subjetiva de otra persona mediante la simulación de la experiencia de estar en la situación del otro. Hay dos formas de perspectiva: a) la auto-orientada u orientada hacia sí mismo y sucede sólo en casos en que existe una gran cantidad de superposición entre una y otra persona y b) la orientada hacia el otro, en la que una persona representa la situación del otro desde el punto de vista de la otra persona y por lo tanto intenta simular experiencias individuales, como si fuera la otra persona; y requiere de una mayor flexibilidad mental y de regulación emocional, ya que a menudo tiene efectos diferentes a la toma de perspectiva orientada hacia sí mismo.
- III. La autodiferenciación con respecto al otro: un observador se representa continuamente así mismo como el otro, evitando así la confusión sobre sus respectivas situaciones, experiencias y características. En la auto-diferenciación se tiene la conciencia de que una persona separa de sus propias experiencias de las representaciones de la otra persona, pero dirigidas a la comprensión del otro, pero sin olvidar sus propias experiencias. Por lo que sigue siendo consciente del hecho de que el otro es una persona independiente y que tiene sus propios pensamientos, sentimientos, deseos y características, permite un compromiso

profundo con el otro, previniendo que aunque se enfoque en los sentimientos del otro no se olvida de los suyos.

Ante esta conceptualización la empatía y sus características, se combinan para hacer una especie única de comprensión a través del cual se puede experimentar lo que es ser otra persona. La empatía es una representación de experiencias de otra persona. En lugar de tratar de aprender la experiencia del otro desde una perspectiva objetiva, lo que se intenta es compartir la perspectiva del otro (Coplan y Goldie, 2012).

La empatía constituye entonces una respuesta que puede asociarse con la conducta prosocial (Arriaga Cervantes, 1994), y con las relaciones personales incluyendo las de pareja. De esta forma, factores situacionales o de personalidad constituyen las variables que determinan las diferentes modalidades de respuesta que pueden darse a partir de la presentación de la empatía (Arriaga Cervantes, 1994), un ejemplo de esas respuestas es la reacción emocional (Bandura & Rosenthal, 1966).

Por lo que es importante señalar que la manera en que un individuo se desempeña al sentir una emoción, es controlada de distintas formas, pero no siempre se conoce si el desempeño fue efectivo. De ahí que la auto-eficacia señale qué tanto creen las personas que son capaces de manejar sus emociones (Bandura, 1986 como se cita en Sánchez Aragón, Díaz-Loving, & López Becerra, 2008)

CAPITULO 3

REGULACION EMOCIONAL

La emoción es uno de los aspectos más centrales y presentes en la experiencia humana, dan color, profundidad y riqueza a la experiencia humana y hasta pueden causar rupturas en el juicio y en la acción (Ortony, Clore, & Collins, 1994). Las emociones están impregnadas casi en todos los aspectos de la vida, en la medida que guían a un comportamiento para adaptarse a las demandas contextuales, motivar el cambio y facilitar el aprendizaje, informan cuándo luchar o huir, y cumplen funciones sociales fundamentales (Gross, 1999). El estado emocional habitual es un predictor de la salud y la esperanza de vida a largo plazo y es necesaria la regulación emocional para un funcionamiento adaptativo exitoso (Hag et al., 2009). En este capítulo se hablará sobre las emociones y de sus dos principales procesos de regulación emocional: la reapreciación cognoscitiva y la supresión expresiva.

Emociones

Cada día la gente es bombardeada con información emocionalmente estimulante, la cual puede ser benéfica o no. Las emociones tienen funciones importantes, tales como informar a la gente de sus progresos en sus metas o para señalar que tienen que prestar atención en algo (Simon, 1967 como se cita en Medrano, Moreti, Ortiz, & Pereno, 2013). Las emociones componen una columna vertebral psicológica que guía al individuo en su vida cotidiana. Constituyen, sin duda, una parte esencial de las formas de relacionarse e interpretar estímulos (Medrano et al., 2013).

En el aspecto fisiológico, las emociones están auto-reguladas por un impulso rápido, un incremento en la tasa de respiración (o falta de aliento), sudoración u otros concomitantes de excitación emocional. Las emociones pueden ser reguladas por la conducta, por ejemplo, al escapar o huir. Las emociones también pueden ser manejadas por una serie de procesos cognoscitivos inconscientes como son la atención selectiva, distorsiones de la memoria, negación o proyección, así mismo pueden ser reguladas por procesos cognoscitivos más conscientes, como la reestructuración cognoscitiva, culpar a otros, la rumiación o la fatalización (Sánchez Aragón, 2010).

Las emociones surgen cuando nos sucede algo y es significativo (Bruto, 1999 como se cita en Mennin, Heimberg, Turk, & Fresco, 2002). Sin embargo estas emociones no sólo hacen sentir algo, sino que también animan a tomar medidas y llevar a cabo ciertas conductas de las experiencias que se tienen, en las que se presentan tendencias de respuesta fisiológicas que influyen en el enfrentamiento de desafíos de la vida cotidiana (Haga et al., 2009).

Con las emociones es muy probable que se responda a una manera particular, provocan una respuesta a un problema que no está predeterminado por las emociones, y es precisamente esta maleabilidad la que permite regular éstas emociones (Miles & Gross, 1999).

Las personas a menudo intentan regular sus estados emocionales intensos, angustiantes o percibidos como perjudiciales, aunque a menudo se les dificulta hacer esfuerzos conscientes para regular sus emociones. Los procesos de regulación son inconscientes y estos ayudan a aminorar las circunstancias difíciles, por lo que los procesos inconscientes, no están sujetos a la misma serie de limitaciones como son los procesos conscientes. (Williams, Bargh, Nocera, & Gray, 2009). El modular los afectos significa contener el desbordamiento emocional ante un estímulo intenso e imprevisto (Macías Valadez, 1997). Así la experiencia inicial de una emoción, que representa la tendencia de una respuesta, se puede modular de varias maneras a través del tiempo a medida que avanza a través de un proceso generativo, en el que la experiencia original de la emoción puede ser sometida a evaluaciones actualizadas o reinterpretadas; o por el contrario, se puede optar por no evaluar de nuevo una experiencia inicial, sino simplemente suprimir la expresión emocional resultante. De este modo, tanto las emociones observables y no observables tienen, de una forma u otra una regulación (Haga et al., 2009).

Regulación emocional (RE)

Como fenómeno psicológico, la RE ayuda a alistar las emociones en funcionamientos competentes y adaptativos para alcanzar metas importantes. Como un proceso de desarrollo, se cree que el crecimiento de la regulación emocional está asociado con el crecimiento de la competencia social, el bienestar emocional y el ajuste de la personalidad. Puede ocurrir a través de los esfuerzos extrínsecos de otras personas o, a través de los propios esfuerzos, ambos son importantes e incluye el monitoreo y evaluación de reacciones emocionales y también las cambia, es decir, las respuestas emocionales son modificada cuando son evaluadas implícitamente como insatisfactorias o no adaptativas (Sánchez Aragón, 2010).

La RE a través de pensamientos o cogniciones está invariablemente asociada con la vida humana y ayuda a la gente a manejar o modular emociones o sentimientos, y a mantener cierto control sobre ellas y a no sentirse abrumado por sus emociones durante o después de la experiencia de eventos amenazantes o estresantes. La RE puede dirigirse a emociones tanto positivas como negativas porque todos los tipos de emociones deben ser

manejadas en diferentes ocasiones (Sánchez Aragón, 2010). Sin lugar a dudas, la capacidad de regular con éxito las respuestas emocionales a los acontecimientos aversivos es un requisito previo para el funcionamiento adaptativo en la vida (Haga et al., 2009). La regulación emocional hace referencia a la intención y capacidad de modificar los componentes de la experiencia emocional (experiencia subjetiva, respuesta fisiológica, expresión verbal y no verbal, así como a las conductas manifiestas) respecto a su frecuencia, forma, duración e intensidad (Thompson, 1994). La RE eficaz está asociada al funcionamiento social efectivo y adecuado (Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000) así, quienes disponen de mayor capacidad para regular sus emociones, informan tener más relaciones positivas, muestran menos conductas sociales desviadas y son menos propensas a desarrollar trastornos psicológicos (Brackett, Mayer, & Warner, 2004; Lopes, Salovey, Côté, & Beers, 2005 como se cita en Silva, 2005).

Algunos autores dan los siguientes conceptos respecto a esta variable:

Parrott (1993) la define como los intentos que hace el individuo para influir sus emociones, cuándo tenerlas, y cómo estas emociones se experimentan y expresan; tales esfuerzos pueden ser automáticos o controlados, conscientes o inconscientes e implican tanto emociones positivas como negativas.

Para Thompson (1994) consiste en los procesos extrínsecos e intrínsecos responsables de monitorear, evaluar y modificar las respuestas emocionales, especialmente sus características de intensidad y temporalidad, para alcanzar las propias metas.

Puede definirse como toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso, como cualquier intento que hacen las personas para modificar en alguna medida la ocurrencia, intensidad o duración de un estado emocional, ya sea positivo o negativo, bien alterando alguno de los factores que anteceden a la emoción o bien modificando algún aspecto de la emoción en sí misma (Gross, 1998).

Ha sido conceptualizada como procesos mediante los cuales los individuos modulan sus emociones de manera consciente y sin con-conscientemente (Rottenberg & Gross, 2003).

Es el proceso de iniciar, evitar, inhibir, mantener o modular la ocurrencia, forma, intensidad o duración de lo vinculado a la emoción, con el fin de lograr la adaptación social o biológica relativa al afecto o logro de metas individuales (Eisenberg & Spinard, 2004).

Es un proceso que incluye conductas, habilidades y estrategias conscientes o inconscientes automáticas o forzadas que sirven para modular, inhibir y mejorar las experiencias y expresiones emocionales. La regulación emocional exitosa es un requisito previo para el funcionamiento adaptativo. El tener buena relación con los demás, es porque se tiene la capacidad de regular las emociones que se tienen, cómo se experimenta y expresa estas emociones (Gross, Richards, & John, 2006).

Para Gross y Thompson (2007) es un proceso a través del cual una emoción puede ser frenada, intensificada o simplemente mantenida.

La mayoría de las definiciones reflejan que las personas tomen medidas, ya sea para mantener o modificar la intensidad de la emoción, o para prolongar o acortar la experiencia emocional (Larsen & Prizmic, 2004). Dependiendo la forma en se regulan las emociones y en cómo se hace frente a los obstáculos diarios afectará tanto a la salud física y mental y por lo tanto el bienestar del individuo, por lo que se deben elegir estrategias reguladoras de las emociones con cuidado (Haga et al., 2009).

Los autores, señalan que los mecanismos de regulación o estrategias puede ser puestos en un continuo de lo automático y sin esfuerzo a lo consciente y con esfuerzo, así dentro de las estrategias de regulación, coinciden en señalar la existencia de dos estrategias principales que pueden ser evaluadas, que se usan en la vida cotidiana: la Supresión expresiva y la Reapreciación cognoscitiva (Sánchez Aragón, 2010), y ambas representan dos estrategias comunes que utilizan las personas; sus medios que son para el mismo fin (regular la emoción) varía considerablemente (Gross, 1998), ya que dirigen respectivamente, los dos objetivos más anunciados de la regulación emocional que son la experiencia emocional y la expresión (Gross et al., 2006).

Regulación emocional no consciente

Bargh y Thein (1985) afirman que los procesos no conscientes operan de manera más eficiente que los procesos conscientes, ya que no se ven tan afectados por distracciones y divisiones de atención que son capaces de bloquear los procesos funcionales conscientes. Se ha demostrado que los procesos no conscientes pueden lograr los mismos resultados que las versiones conscientes del mismo proceso, a través de las mismas etapas de procesamiento y con las mismas cualidades fenomenales. De hecho, algunos investigadores afirman ahora, que en dominios tales como la toma de decisiones, el pensamiento no consciente, incluso podría producir mejores resultados que el

procesamiento consciente de la misma información (Dijksterhuis, Bos, Nordgren, & Baaren, 2006). Investigaciones recientes han demostrado que las personas pueden regular de manera no consciente sus emociones (Mauss, Cook, & Gross, 2007).

La regulación de las emociones no conscientes se puede definir como el control involuntario, automático y relativamente sin esfuerzo de la exposición de un procesamiento y respuesta a los eventos emocionalmente evocadores (Bargh & Williams, 2007). El mecanismo subyacente de la RE no consciente, ha demostrado ser flexible, adaptable, dinámico y cambiante a demandas situacionales (Bargh & Morsella, 2008).

Los objetivos de la RE no conscientes son:

- a) que sea capaz de regular con éxito la experiencia emocional,
- b) ya que es la naturaleza de los procesos no conscientes de operar de manera más eficiente, tienen que trabajar en paralelo con otros procesos en curso, y por lo tanto a no ser objeto de la misma memoria y las limitaciones de la atención como son los procesos de pensamientos consciente (Dijksterhuis & Nordgren, 2006)

Dichos objetivos pueden ser de particular valor en circunstancias que impiden o dificultan el funcionamiento de las estrategias conscientes (Williams et al, 2009), y pueden ser especialmente útiles para los que no utilizan habitualmente las estrategias de re-apreciación para cumplir con sus desafíos de auto-regulación (Bargh & Williams, 2007).

Estrategias de regulación emocional (ERE)

La RE puede alterar la valencia de una emoción, pero más frecuentemente ésta cambia la intensidad o las características temporales de la emoción. Éstas últimas incluyen la velocidad de inicio de una respuesta emocional (que tan rápido empieza), su persistencia en el tiempo y su velocidad de recuperación (la rapidez con la que termina). En otras palabras, con las estrategias de regulación emocional los individuos buscan enojarse menos o reducir el tiempo en que sienten tristeza, o buscan terminar más rápidamente un episodio de miedo. Así es como las emociones son manejadas típicamente (Luby & Belden, 2006 como se cita en Sánchez Aragón, 2010).

El uso de ERE varía entre la edad, el género y la cultura; así mismo, predice resultados de bienestar (Haga et al, 2007). Las personas generalmente evalúan sus emociones y recurren al uso de diferentes estrategias con el propósito de disminuir, mantener o

ejercer algún tipo de dominio sobre las mismas para alcanzar las metas planteadas. Dichas estrategias no solo permiten modular la intensidad de la respuesta emocional, sino que incluso pueden producir cambios en el tipo o valencia de la emoción experimentada (Koole, 2009 como se cita en Medrano et al., 2013). Los individuos despliegan estrategias de regulación para modificar la magnitud y / o el tipo de su experiencia o evento que suscitan cierta emoción (Diamond & Aspinwall, 2003 como se cita en Medrano et al., 2013).

Las dos principales ERE son:

1. Reapreciación cognoscitiva: es un cambio cognitivo considerado una estrategia de antecedente central (Gross, 1998), es una forma de cambio cognoscitivo que involucra la construcción de una situación potencialmente elictadora de emoción de tal forma que modifica su impacto emocional (Sánchez Aragón, 2010). Ocurre de manera temprana en el proceso generador de la emoción, alterando así la trayectoria de la emoción ante la respuesta emocional generadora, un ejemplo es cuando alguien hace un comentario que hace daño y el otro trata de ver cómo la persona probablemente no tenía la intención de ser hiriente, por lo tanto, modifica tanto la experiencia de la emoción y la respuesta tendiente mediante la reinterpretación o reevaluación (John & Gross, 2004). Además de la conciencia individual como son la auto reflexión y la introspección, se encontró que era un antecedente fundamental para el uso de la reapreciación cognoscitiva (Haga et al., 2007). En términos de las consecuencias afectivas, cognoscitivas y sociales, puede guiar a la reducción de la experiencia y expresión emocional negativa, que requiere pocos recursos adicionales para instrumentarla y produce conducta interpersonal que está enfocada apropiadamente en la interacción con la pareja y es percibida por ésta como involucrada y responsiva en términos emocionales. En cuanto a las diferencias individuales se ha encontrado que quienes usan más esta estrategia, muestran un mejor funcionamiento interpersonal y emocional sin costos cognoscitivos y sociales (Sánchez Aragón, 2010).

2. Supresión expresiva. Es una estrategia de control de una respuesta (Gross, 1998). Es una forma de modulación de respuesta que involucra la inhibición de conductas expresivas de la emoción (Gross & Levenson, 1993, como se cita en Sánchez Aragón, 2010). Se produce al final del proceso generador de la emoción y meramente modifica la expresión conductual de la emoción; un ejemplo es cuando alguien trata de ocultar que otro se siente triste y trata de poner una cara sonriente (John & Gross, 2004). Al respecto de las consecuencias afectivas, cognoscitivas y sociales, la supresión contrasta con la reapreciación, pues esta viene relativamente tarde en el proceso generador de emoción y

primero modifica el aspecto conductual de las tendencias de respuesta ante la emoción, sin reducir la experiencia de una emoción negativa. En este caso, se requiere que el individuo se esfuerce mucho en el manejo de la respuesta emocional en la medida que va apareciendo. Estos esfuerzos repetidos pueden consumir recursos cognoscitivos que podrían de otra manera ser usados para su ejecución óptima en los contextos sociales en los cuales la emoción surgió. La supresión puede crear una sensación de discrepancia entre la experiencia interna y la expresión externa llevando con ello a un sentimiento de poca autenticidad e impidiendo el desarrollo de relaciones cercanas emocionalmente. A largo plazo, los individuos quienes hacen más uso de la supresión muestran peor funcionamiento en dominios emocionales, interpersonales y de bienestar (Sánchez Aragón, 2010).

Por lo general, un mayor uso de la reapreciación cognoscitiva predice aumento de los niveles de bienestar da resultados positivos, mientras que el mayor uso de la supresión expresiva predice incrementar los niveles de resultados negativos (Haga et al., 2009).

En la reapreciación cognoscitiva, además de reducir las emociones negativas y sus expresiones conductuales, requiere relativamente pocos recursos cognitivos, mismos que pueden ser utilizados de manera más productiva en los contextos sociales (Gross et al., 2006).

En la supresión expresiva, por el contrario, requiere de un mayor esfuerzo cognitivo (Richards & Gross, 1999), ya que alteran los múltiples aspectos del intercambio social (Butler et al., 2003), ya que el simple hecho de disminuir la expresión emocional la emoción negativa de la experiencia tiende a persistir (Gross & Levenson, 1993). En otros estudios se ha encontrado que en varias poblaciones que una vez que la expresión emocional se trata de inhibir, la emoción negativa de la experiencia se duplica en magnitud; la gente que normalmente no expresa sus emociones son fisiológicamente más reactivas (Miles & Gross, 1999).

Por lo tanto, se agrava precisamente el sentimiento negativo que se está tratando de suprimir. La supresión no es del todo mala, de hecho, Larsen & Prizmic (2004), sostienen que sería una negligencia creer presuponer que la supresión expresiva es inherentemente patógena. De hecho, los estudios sobre los correlatos neuronales de la emoción demuestran que la capacidad de una persona para regular la duración de afecto negativo y para suprimir o inhibir las emociones negativas puede ser crucial para explicar los trastornos del estado de ánimo como la depresión (Larsen & Prizmic, 2004).

Otros como Gross y Levenson (1993), sostienen que las personas son excelentes supresores, en parte debido a que son altamente adaptables para ser capaces de controlar las emociones como en ciertas situaciones sociales, es decir, que el ser capaz de de inhibir las emociones es considerado como una demostración de haber alcanzado una meta importante en el desarrollo.

Sin embargo, la investigación sugiere que la inhibición emocional sigue siendo una estrategia regulatoria inadaptativa que no sólo se correlaciona con los niveles más bajos de bienestar y satisfacción con la vida, sino que también podría elevar los niveles de estado de ánimo como la depresión (Miles & Gross, 1999).

Con los años, los diferentes modelos teóricos han destacado diferentes estrategias específicas de adaptación o inadaptativas; dos estrategias que se consideran adaptativas a través de una variedad de contextos. Tres estrategias de regulación de las emociones que han sido ampliamente teorizadas que protege contra la psicopatología son reevaluación, resolución de problemas, y la aceptación.

- La Re-apreciación implica generar interpretaciones o perspectivas positivas en una situación estresante como una forma de reducir la angustia (Gross, 1998). Varias investigaciones han demostrado un vínculo entre el uso habitual de dichas estrategias y los resultados psicosociales positivos (Gross & John, 2003). Las personas que habitualmente utilizan estrategias de re-apreciación para controlar sus emociones tienen mejores relaciones interpersonales y reportan mayores niveles de bienestar, en comparación con las personas que habitualmente utilizan estrategias de supresión (Gross & John, 2003). Otro punto es que las estrategias de re-apreciación no conscientes pueden ayudar a las personas a controlar con éxito sus emociones (Williams et al., 2009).
- Las Respuestas de resolución de problemas son intentos conscientes para cambiar una situación estresante o contener sus consecuencias. Con frecuencia se evalúa como una orientación o acción específica dirigida a la solución de un problema. Aunque las respuestas a la resolución de problemas no son los intentos directos para regular las emociones, pueden tener efectos beneficiosos sobre las emociones, mediante la modificación o eliminación de los factores de estrés (Marlatt, Baer, Donovan, & Kivlahan, 1988).
- La investigación sobre la aceptación como una estrategia regulatoria ha sugerido que el uso de esta promueve buenos resultados mientras que bajos niveles de aceptación muestran la presencia de algunos trastornos (Heffner, Eifert, Parker, Hernández, & Sperry, 2003).

Como se ha descrito, es importante tener en cuenta el amplio significado de las estrategias de la regulación emocional, ya que son de gran ayuda para la navegación eficaz del mundo emocional de una persona.

Finalmente, es interesante señalar que la pobre o inapropiada regulación de las emociones frecuentemente constituye un componente nuclear de los problemas interpersonales más comunes (Gross, 2007, como se cita en Martínez Pérez, 2009), de ahí la relevancia de desarrollar habilidades para manejar adecuadamente las emociones en general, ya que en la medida en que las personas sean capaces de lograrlo, tendrán una mayor probabilidad de mantener sus relaciones funcionando de manera óptima, ya que dichas relaciones constituyen una fuente de satisfacción muy importante para el ser humano sobre todo aquellas de índole romántico (Martínez Pérez, 2009), así, los recursos psicológicos, como el manejo de la tristeza, el autocontrol, la reflexión ante los problemas y los auto-reproches, si se relacionan con algunos aspectos de la satisfacción marital, (Gómez & Mora, 2011).

CAPITULO 4

SATISFACCION MARITAL

Una de las máximas decisiones que una persona debe tomar en su vida es la relativa al matrimonio (Arias, 1989). La vida en pareja ha sido descrita como el más dulce de los gozos y el más perdurable de los bienes, es una fuente de satisfacción y desarrollo, sin embargo, es compleja y en ocasiones hasta inalcanzable (Díaz Loving & Rivera Aragón, 2010). El hombre y la mujer se crean expectativas de su relación de pareja, esperan que todas sus necesidades sean satisfechas a lo largo de su relación matrimonial, encontrando en esta parte o su total realización individual. En la medida en que dichas necesidades sean satisfechas se puede hablar de la satisfacción o insatisfacción marital (Basurto, 2003).

Debido a ello, el gran auge de investigaciones para conocer cuáles son las variables que hacen que las parejas sean exitosas (Díaz Loving & Rivera Aragón, 2010); y conocer los distintos elementos de la satisfacción marital proporcionará mayor información sobre la relación y no sólo sobre la estabilidad y temporalidad de ésta (Armenta-Hurtarte et al., 2012).

Entre las civilizaciones occidentales actuales, existe la expectativa de que hombres y mujeres vivan en pareja, y que en ella cristalicen sus familias, necesidades y potenciales, así como una inmensa gama de actividades cotidianas, por períodos que se extienden a través de varias décadas. Considerando el papel central que juega la vida en pareja en un sin número de aspectos individuales, grupales y sociales de cada ser humano, resulta esencial entender, explicar y predecir que aspectos y componentes de la relación de pareja son básicos para el logro de interacciones constructivas, funcionales y satisfactorias (Díaz Loving, Ruíz, Cárdenas, Alvarado, & Reyes, 1994).

Satisfacción marital

La satisfacción marital, no solo expresa vivencias y percepciones acerca del entorno de los individuos, sino que también es un indicador de características y estructuras que conforman la relación de pareja (Meléndez et al., 1993).

Cuando se habla de satisfacción en la relación de pareja, se hace referencia a percibir y sentirse bien con la forma en que reacciona cada miembro de la pareja dentro de la relación (Márquez Domínguez & Rivera Aragón, 2010) implicando aspectos emocionales, la relación en sí mismo y aspectos estructurales tales como la manera de organización y la forma en cómo se cumplen los acuerdos en la relación (Cortés Martínez et al., 1994).

La satisfacción marital se encuentra íntimamente vinculada con la felicidad (Freedman, 1978), o la infelicidad. La vida en pareja evoca la plena realización del ser humano, esperando que la vida conjunta se enriquezca con todo aquello que pueda dar amor (Basurto, 2003). Además la relación conyugal puede proporcionar el mayor grado de intimidad psicológica que puede ofrecer una relación interpersonal (Huston & Levinger, 1978). Dentro de los estudios que se han realizado sobre este tema, el término de Satisfacción marital, ha tomado diversos significados entre los más destacados de acuerdo a Basurto (2003) los siguientes:

Locke y Wallace (1959), definen el ajuste marital en términos de acomodación al cónyuge, lo cual sugiere un proceso de la diada, más que una actitud del individuo y es unidimensional.

Se refiere a la evaluación global y subjetiva que un sujeto hace de su cónyuge y su relación (Hicks & Platt, 1970 como se cita en Nina Estrella, 1985).

Por otro lado la satisfacción marital está definida como una realidad construida por los miembros de la diada marital, sugiriendo que no es lo que sucede en el matrimonio, sino como lo definen los miembros (Berger & Kellner, 1970).

Son las actividades que realizan las parejas en su matrimonio y que son satisfactorias para ellos (Baucom & Epstein, 1990).

Kaplan y Maddux (2002) establecen que la satisfacción marital es una experiencia individual en el matrimonio que puede ser evaluado por cada persona en respuesta del grado de placer marital; ellos piensan que, la satisfacción marital depende de las expectativas, necesidades y deseos individuales con respecto al matrimonio.

Cada uno de estos autores pone en énfasis que la satisfacción marital tiene una importante correlación con la estabilidad de pareja, (Iraurgi, Sanz, & Martinez-Pampliega, 2004).

Existen una serie de variables de tipo estructural y social que afectan el grado de satisfacción percibido por las parejas (Díaz Loving, et al., 1994). Por ejemplo Márquez y Rivera Aragón (2010) señalan que en medida que se comprenden ciertos factores como la emoción, organización y los acuerdos dentro de la relación se generará una satisfacción marital de manera individual, así mismo, existen otros aspectos estructurales referidos por Freedman (1978), como la felicidad e infelicidad que contribuyen a la satisfacción marital pero en una dimensión unidimensional, es decir por ambos miembros de la pareja, esto es similar a lo que manifiestan Locke y Wallace (1959), Baucom y Epstein (1990),

Hicks y Platt, (1970), quienes manejan este mismo enfoque de satisfacción marital ya que concluyen que la satisfacción marital estará dada en función del trabajo conjunto de los miembros de la pareja con respecto a los cambios en la vida familiar, a diferencia de Berger y Kellner (1970) y Kaplan y Maddux (2002), que señalan que la satisfacción depende de la percepción experimentada sobre los objetivos y metas anhelados dentro del matrimonio y que son presentados de forma individual.

Así, la satisfacción marital es la evaluación subjetiva de la relación en una pareja de casados (Spanier & Lewis, 1980).

Dentro de la Satisfacción marital existen factores importantes, por ejemplo Miller, Nunnally y Wackman (1975) como se cita en Sánchez Aragón et al., (1994) establecen que la frecuencia y duración de la convivencia entre la pareja afectan directamente a la percepción de satisfacción dentro de la relación. La presencia, el número y la edad de los hijos conforman otro elemento de satisfacción dentro de la relación (Rollins & Cannon, 1974). En cuanto al curso que sigue la Satisfacción Marital se ha encontrado que es mayor al principio, disminuye, se mantiene y aumenta en otras (Burr, 1970)

Elementos de la satisfacción marital

Hasta la actualidad se han identificado numerosas variables que afectan a la satisfacción en la relación matrimonial: edad de los cónyuges, apego, relación con la familia de origen, estilos de comunicación, ingresos familiares, número de hijos, inteligencia, expresión de sentimientos y emociones, personalidad, sexualidad, trabajo, número y la calidad de las interacciones, factores sociales, problemas físicos y psicológicos, etc. (Domínguez, 2012). Así mismo la satisfacción marital, o su contraparte, la insatisfacción, puede influir en diversas esferas de la vida humana: integración psicológica y social de los hijos, salud, trabajo, etc. (Arias, 1989).

Generalmente, se tiende a considerar que una relación es tanto más exitosa cuanto más longeva es en el tiempo. Esto es debido a que el tiempo se maneja como único parámetro de medición la estabilidad de la pareja. Sin embargo, existe multitud de matrimonios que conviven veinticinco, cincuenta años, toda la vida junta, sin haber alcanzado un nivel de satisfacción suficientemente alto para permitirse considerar que la relación ha sido globalmente satisfactoria (Baja, 2005).

En un estudio realizado por Vera, Laborín y Dominguez, (1999) se determinó el grado de asociación entre la estimación sobre pareja real-ideal y la satisfacción marital.

Sus resultados mostraron que los matrimonios de esta población perciben como principal factor al seleccionar a la pareja el que aquella posea conductas acordes a las normas sociales, otras conductas instrumentales y afectividad y otros aspectos son:

- Similitudes en los aspectos de educación, nivel de inteligencia y nivel socioeconómico son factores que influyen en la satisfacción marital.
- El factor relativo a los hijos el que tiene mayor importancia, es decir, a mayor número de hijos, menor grado de satisfacción.
- Las escalas que perciben como de menor satisfacción se encuentran las relacionadas a la familia; en ella, tanto la frecuencia como la forma de realizar las tareas hogareñas y las tareas familiares son insatisfactorias para las parejas; esto se debe a que el papel de las mujeres en la sociedad está cambiando mucho más rápido que el del varón, actualmente la mujer ha tenido que salir del hogar para apoyar económicamente a su familia, ocasionando que las tareas del hogar se partan equitativamente.
- En cuanto al grado de satisfacción que los hombres presentan en la organización-funcionalidad de la pareja, éste es mayor que el de sus compañeras, pero en cuanto a las dimensiones hijos, familia y diversión ambos miembros poseen igual grado de satisfacción.
- Los hombres y las mujeres evalúan de manera diferente sus matrimonios: ellas tienden a estar más satisfechas si sus necesidades sexuales son llenadas, mientras que ellos están satisfechos con la ayuda que la mujer ofrece al hogar y el tiempo que ella pasa con los hijos y la amistad (Rivera Aragón, Díaz Loving, & Flores Galaz, 1986 como se cita en Vera et al., 1999).
- Las mujeres se encuentran más satisfechas entre mayor tiempo tengan de matrimonio, habiendo poca diferencia respecto de los hombres; no obstante, ambos presentan su nivel más alto cuando se encuentran entre los 36 y 84 meses de casados.
- En cuanto al número de hijos, son los hombres los que refieren mayor satisfacción cuando es menor el número de hijos, pero a medida que se incrementa la familia mayor es la satisfacción que profesa a su pareja en la escala de hijos. Aun así, la mujer se encuentra más satisfecha en esta dimensión entre menos familia posea (Vera et al., 1999).
- La percepción interpersonal entre los miembros de la pareja, (Rivera, Díaz & Flores, 1986 como se cita en Vera et al., 1999) indican que cuando la distancia entre la percepción de la pareja real e ideal es muy grande, se presenta mayor insatisfacción en la relación, y viceversa, cuando se tiene (real) lo que se quiere

(ideal), o estos elementos se parecen mucho entre sí, la satisfacción marital se incrementa.

- La comunicación marital determina el curso, la satisfacción y el enriquecimiento de la relación de la pareja, por medio de la comunicación la pareja puede tener intercambio de información sobre sentimientos, pensamientos, temores, percepción hacia la pareja e impresiones, sobre su vida pasada, actitudes, situaciones relacionadas con su vida presente y sobre lo que se relaciona con el funcionamiento de la relación familiar, ya que ésta eleva la satisfacción percibida en la relación así como el conocimiento propio y de la pareja (Sánchez Aragón et al., 1994).

Armenta Hurtarte y Díaz Loving, (2008) analizaron los estilos de comunicación como el reflejo de la satisfacción marital y el mantenimiento de la relación.

En cuanto a la comunicación que cada individuo emite y percibe (autodivulgación y estilos de comunicación) tienen una relación con la satisfacción marital se percibe la necesidad de identificar cómo estos elementos de un miembro de la relación amorosa pueden afectar a la satisfacción del otro, es decir, cómo esta interacción de comunicación en la pareja influye en la satisfacción de ambos miembros de la relación.

El predictor más relevante para la satisfacción en la relación de pareja es la comunicación no verbal (Roca, 2003) sus resultados también identifican que el otro miembro de la relación no se comunica de forma destructiva, fría, intolerante, severa, inexpresiva o distante, ellos tienen un estilo más platicador, oportuno y optimista al comunicarse y que esto a su vez produce la satisfacción conjunta de la relación.

Otro estudio de este mismo elemento es el realizado por Flores Galaz (2011) el cual se enfocó a determinar el mejor predictor de la satisfacción marital a partir de la comunicación y la percepción de los conflictos en la pareja. Sus resultados mostraron que la presencia de estilos de comunicación positivos y la ausencia de conflictos son factores que contribuyen a la satisfacción marital. Por ejemplo:

- Factores afectivo sexual, atracción física y romance y físico-sexual: obtuvieron puntajes altos, lo cual indica que las personas evalúan su relación como romántica y atractiva, les gusta complacer, pasar el tiempo juntos, la forma en cómo hacen el amor, con la apariencia física de la pareja, en las muestras de atención, comprensión y cariño, en la forma y frecuencia de expresiones tales como besos, caricias, abrazos y relaciones sexuales.

- Para las mujeres el factor de comunicación es muy importante para sentirse satisfechas en su relación y que esto no es unidireccional sino que implica que ellas están dispuestas a mantener una comunicación positiva pero también requieren que la pareja se comunique de una forma positiva y que evite ciertos estilos de comunicación negativos. Los hombres se sienten satisfechos en su relación efectivamente la comunicación juega un papel muy importante y congruente a las expectativas estereotipadas culturalmente (Díaz-Guerrero, 1994 como se cita en Flores Galaz, 2011), puesto que quieren que las mujeres sean comprensivas, cariñosas, juguetonas, complacientes, consideradas, dulces, apapachadoras (Rocha & Díaz-Loving, 2005 como se cita en Flores Galaz, 2011), pero no los conflictúen si cumplen o no sus responsabilidades en el hogar, si toman, fuman, son infieles y que las relaciones sexuales no presentan ningún conflicto (Flores Galaz, 2011).

Así se ha comprobado, que las parejas felices hacen un uso más abundante y positivo de la comunicación no verbal que las parejas conflictivas. La pareja satisfecha se mira más, se abraza más, miran la televisión uno al lado del otro, se acaricia. En cambio, la pareja conflictiva manifiesta problemas a la hora de establecer un vínculo de consistencia entre el canal verbal y el no verbal, y para expresar los sentimientos tanto de forma verbal como no verbal (Gaja, 2005).

Posteriormente en dos estudios de Armenta Hurtarte et al., (2012) cuyo objetivo fue identificar los elementos del contexto que las personas consideran influyentes en su relación de pareja y que determinaron satisfacción marital.

El primero de ellos buscó indagar las diferencias y similitudes entre hombres y mujeres en la mención y frecuencia en cada jerarquía y dio pauta a la formación de las siguientes categorías:

1. **Ámbito económico-laboral:** consiste en aquellos aspectos de trabajo que, según los participantes, se relacionan con el funcionamiento de la pareja, por ejemplo, el tiempo invertido en el trabajo, llevar trabajo al hogar, viajes de trabajo, la relación entre los gastos del hogar y los ingresos y los gastos que ese consideran inútiles para la pareja.
2. **Relación de otras personas ajenas a la pareja:** incluye a la familia extendida, las amistades, los compañeros de trabajo y los vecinos. La categoría se refiere a la convivencia que tienen los miembros de la pareja con estos círculos sociales, así como la influencia e importancia que tienen en las decisiones de la pareja. En general es la familia extendida la que tiene mayor importancia.

3. Hijos: esta categoría comprende no sólo la presencia o ausencia de hijos, sino también la relación que tienen los padres con ellos. Los participantes indican que la buena relación con los hijos y con su pareja son factores que influyen en su satisfacción con la relación, pues da oportunidades de interacción como una familia y permite conocer al otro.
4. Hábitat: esta categoría tiene que ver con los elementos del aspecto físico de donde reside la pareja, es decir, describe cómo el espacio que ocupa el hogar es o no suficiente para ellos. También se refiere a los aspectos sociales que se relacionan con la regularidad percibida en la zona donde viven, el entorno político y la percepción de abusos en este ambiente.
5. Salud: contiene aspectos como cuidado y prevención de enfermedades que realizan los miembros de la díada, así como los gastos que genera una enfermedad, los problemas que surgen en la relación a partir de los problemas de salud, el estrés y el impacto que conlleva todo esto en la calidad de la relación de pareja.

En el segundo estudio se diseñaron indicadores congruentes con cada una de las categorías definidas en el primer estudio (Armenta Hurtarte et al., 2012):

1. Ámbito económico-laboral: contenían aspectos económicos por falta de dinero (ejemplo: son pocos los ingresos de mi pareja) y el tiempo dedicado al trabajo considerado como exceso (a mi pareja casi no la veo porque esta todo el día en el trabajo)
2. Relación con otras personas ajenas a la relación: se refiere al involucramiento que tienen otras personas ajenas a la pareja, como familia extendida y amistades.
3. Relación con los hijos: identifica la relación que tiene su pareja con sus hijos, el mismo participante con sus hijos y los aspectos favorables de tener un hijo. Y está compuesta de dos factores: convivir con los hijos y si los hijos favorecen en la relación.
4. Hábitat: evalúan los elementos físicos (me gusta la zona donde vivimos, el tamaño del hogar es el adecuado), que se relacionan con la evaluación subjetiva de su relación de pareja.
5. Salud: evalúa si los problemas de salud, propios o de su pareja influyen en su relación a partir de ocho indicadores conformados con la definición y contenidos obtenidos en el estudio anterior los cuales conforman dos factores: gastos en salud

(mis problemas de salud causan gastos en la familia) y problemas por salud (mi salud es un problema en nuestra relación).

En sus resultados muestran que:

- El ámbito económico-laboral tiene el mayor número de menciones, se identificó que es la categoría más relacionada con la satisfacción marital, delimita el tipo de actividades que pueden llevar a cabo los miembros de la relación (ir al cine, viajar, estar en casa), sin embargo también puede ser un elemento de conflicto dentro de la relación. Este posible conflicto en la relación se puede deber a dos aspectos, el primero de ellos es el estrés que puede causar las actividades laborales y el segundo es el tiempo dedicado al trabajo –ya sea por el exceso de trabajo o por falta de recursos económicos para los gastos cotidianos de la pareja.
- Dado que en el terreno laboral el hombre se considera el principal responsable del sustento familiar (rol de proveedor en la familia), este tema toma relevancia en sus respuestas y principalmente en su satisfacción con la relación (Rocha Sánchez, 2000); entonces, entre mayor proveedor se considere en la relación, mayor será su satisfacción marital, esta categoría tiene elementos positivos (e.g., apoyo social) y negativos (e.g., perspectiva externa sobre la relación y la pareja)
- Apoyo social otorgado a los miembros de la relación: Desde la vertiente negativa, se encontró que la integración de la perspectiva de los demás hacia la relación de pareja afecta negativamente a la satisfacción marital, ya que se integran las opiniones y sugerencias de los demás en torno a la toma de decisiones que hace la relación de pareja, asimismo proporcionan información externa sobre la relación.
- Hijos: La categoría referente a los hijos emerge en el primer estudio como un aspecto importante que consideran las personas en la evaluación de su satisfacción marital; en el segundo estudio se indica que la satisfacción marital está asociada al interés de tener una interacción positiva entre ellos con sus hijos así como la interacción que surge entre los miembros de la relación debido a la presencia de los hijos. A partir de este estudio se encuentra que la presencia de los hijos es importante para la relación; la distinción de que la presencia de los hijos se refiere a la interacción entre los padres e hijos.
- Hábitat: En el primer estudio se identificó que esta categoría refiere a aspectos físicos (e.g., espacio del hogar) así como aspectos sociales (e.g., seguridad y entorno político); en el segundo estudio la importancia del hábitat de la pareja en

la satisfacción marital subyace en la calidad de interacción que se da entre ambos miembros de la relación ya que, el espacio físico puede facilitar o no las actividades y convivencia entre la pareja.

- Salud: En el primer estudio los hombres le confieren mayor importancia, mientras que en el segundo estudio se mostró que esta categoría está asociada con la satisfacción marital.

Esta investigación hace un importante aporte sobre la importancia que tiene el contexto en el que se ubica la relación de pareja. En primera instancia, busca integrar en aspecto contextual elementos físicos y sociales que están asociados con la satisfacción marital. En un segundo momento, propone un nuevo enfoque de abordaje en el papel que juega la presencia de los hijos en la relación de pareja.

Más recientemente, Mora, Gómez y Rivera (2013) refieren que la satisfacción marital de las parejas con y sin hijos varía según el momento del ciclo vital por el que atraviesa la pareja:

- Las parejas sin hijos perciben mayor satisfacción que las parejas con hijos pequeños, coincidiendo con lo informado en otro estudio en donde se aseguró que las parejas que se encontraban en el proceso de crianza de los hijos estaban menos satisfechas con su relación conyugal, que las parejas sin hijos o los matrimonios cuyos hijos ya eran adultos y vivían lejos del hogar materno (Renne, 1970 como se cita en Mora, Gómez y Rivera 2013).
- Respecto al funcionamiento familiar estos autores encontraron que las parejas participantes en su investigación presentaban puntajes altos favorables en expresión, unión y apoyo y en percibir escasas dificultades en su entorno familiar. A pesar de no encontrarse diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, o entre personas con hijos y sin hijos, se observa una ligera tendencia en las parejas con hijos al presentar puntajes superiores en funcionamiento familiar que las parejas sin hijos, sugiriendo que la presencia de los hijos les da un sentido de “familia” más fuerte, así como mayor satisfacción con ésta que la sola presencia de la pareja.
- En cuanto a Recursos psicológicos: el manejo de la tristeza, el autocontrol, la reflexión ante los problemas y los auto-reproches si se relacionan con algunos aspectos emocionales de la pareja, así como con los organizacionales/estructurales; las parejas que solucionan sus problemas de una manera poco efectiva, suelen percibirse más infelices e insatisfechos con su

relación. Mora et al., (2013) afirman que entre mayor reflexión ante los problemas tengan, mayor será la percepción de satisfacción en los aspectos emocionales, organizacionales y estructurales del cónyuge. Al igual que cuando se auto-reprochan más la satisfacción con la interacción marital y con los aspectos emocionales del cónyuge, disminuyen.

- Y sobre los Recursos psicológicos individuales y sociales, éstos no se asocian directamente con el ciclo vital en el que se encuentran las parejas, pero se encuentran algunas tendencias que orientan sobre posibles diferencias entre hombres y mujeres (Mora et al., 2013). Por lo tanto, las parejas sin hijos presentan mayores recursos psicológicos que influyen en la percepción de una mayor satisfacción marital. Por su parte, las parejas con hijos, a pesar de que tienen menor satisfacción marital presentan mayor satisfacción con el funcionamiento familiar global (Mora et al., 2013).

Hasta cierto punto es lógico que socialmente se valore la estabilidad en detrimento de la satisfacción cuando se trata de definir la relación de una pareja, ya que, entre otras cosas, la duración temporal es un parámetro objetivo, mientras que la satisfacción, implica una valoración subjetiva, los años de convivencia de una pareja sirven de orientación para dilucidar su estatuto que, desde una perspectiva intra-pareja no siempre es así. Las conclusiones a la que llegaron investigadores fue que dichos matrimonios habían permanecido tanto tiempo juntos porque para ellos lo importante era la institución matrimonial en sí misma, y no tanto porque permanecer unidos les hubiera supuesto mantener una fuente de satisfacción mutua. O sea, que lo que les había impulsado a permanecer unidos era la satisfacción que les producía ser considerados socialmente hombres y mujeres casados (con todas las connotaciones que ello implica), y no tanto la felicidad, la complicidad, o la realización personal conseguidas (Baja, 2005).

Otro motivo por el que se tiende a considerar erróneamente el éxito de una relación en función de los años que lleven juntos es porque se piensa que una pareja satisfecha de su relación tenderá a perdurar en el tiempo, mientras que otra que encuentre poca satisfacción en la convivencia mutua tenderá a dispersarse o a separarse. Se considera que una relación es satisfactoria cuando cada uno de los miembros que forman la pareja recibe unos beneficios (refuerzos, renuncias) que debe “pagar” a cambio de mantener la unión (Baja, 2005).

Finalmente, la relación entre hombre y mujer encuentra su “forma clásica” en el matrimonio, que constituye la conexión más frecuente, intensiva y estable de la edad adulta, el matrimonio es una relación exclusiva de amor, se halla sobrecargado por la

colosal expectativa de que el uno para el otro debe significar todo. Las normas sociales que han determinado por años el papel del hombre y de la mujer han fijado legalmente la forma del matrimonio y de la familia y han conducido la vida sexual por distintos caminos, que no han sido solamente barreras, sino también líneas de orientación (Wlli, 2004).

Las personas tienden a emparentar con aquellas personas que consideran igual o mejor, y que cuanto más equidad exista entre la pareja más posibilidades habrá de que la relación perdure y se sientan más satisfecha (Baja, 2005). Es recomendable que los jóvenes adquieran, en un proceso educativo iniciado a edad temprana, la competencia necesaria para poder decidir con responsabilidad como le gustaría configurar su vida sexual, su relación de pareja, la fijación de objetivos de ésta, la distribución de papeles dentro de ella y especialmente la creación de una familia (Wlli, 2004).

Desde un punto de vista ideal, se entiende que una relación de pareja es un éxito cuando ambos cónyuges se sienten altamente satisfechos y deciden perdurarla en el tiempo. Como ya se ha dicho, tal satisfacción y estabilidad dependerá del intercambio recíproco de recompensas que mantenga la pareja durante su matrimonio (Baja, 2005).

Por ello, es en este contexto que se retoma la literatura con respecto a la comunicación no verbal, que es un factor central en la medición de la expresión de intimidad y afecto, conjugada con la empatía y los recursos regulatorios de las emociones son un proceso de gran importancia para la iniciación y mantenimiento de las relaciones de pareja (Miranda Hernández, 2012), por lo que surge el propósito de explorar su influencia en la satisfacción dentro del ambiente romántico.

Con base a la revisión de los temas aquí expuestos, se puede distinguir que son factores que determinan el éxito, mantenimiento o fracaso de la relación de pareja es por esto que a continuación se expone la forma en que se comprobará cuales son los efectos de la empatía, comunicación no verbal, ERE y satisfacción marital en la pareja por tiempo en la relación, cuál es su efecto en la misma cuando se relacionan estas variables entre sí y la visualización de estos efectos en hombres y mujeres.

CAPÍTULO 5

MÉTODO

Objetivo general

Conocer el efecto de la comunicación no verbal, la empatía y las estrategias de regulación emocional en la satisfacción marital de parejas románticas.

Objetivos específicos

1. Identificar las diferencias o similitudes en las variables de comunicación no verbal, empatía, estrategias de regulación emocional y satisfacción marital por tiempo en la relación.
2. Conocer de qué manera se relacionan la comunicación no verbal, empatía, estrategias de regulación emocional y satisfacción marital en parejas románticas².
3. Conocer el efecto de la comunicación no verbal, la empatía y las estrategias de regulación emocional en la satisfacción marital en hombres y mujeres en una relación romántica.

Justificación

La relación de pareja es quizás la experiencia más gratificante en la que se ve envuelto el ser humano (Mureira, 2011), la pareja es una estructura vincular con un alto grado de especificidad y con un nivel elevado de complejidad que tiene como fin la creación de una nueva familia (Puget & Berestein, 1996).

En la relación de pareja se muestra un abanico amplio de posibilidades de interacción, ya que en términos de su dinámica, denominación, reglas e incluso papeles desempeñados por sus miembros, toda predicción de tradicionalismo es cuestionable (Sánchez Aragón, 2010) y es en ésta misma en que los pensamientos, emociones y conductas están mutuamente conectados, existe entre ellos una alta interdependencia y correspondencia (Kelley & Thibaut, 1987 como se cita en Díaz Loving, Rivera Aragón, Sánchez Aragón, Ojeda García, & Alvarado Hernández, 1999).

Hay que considerar que la vida en pareja se alimenta -de manera importante- de la capacidad que poseen sus miembros para experimentar y expresar toda una gama de emociones, de dar y recibir afectos y cuidados, y de pedir y recibir apoyo emocional

² La relación de pareja es concebida como una relación romántica que a su vez es una serie de pasos interlazados que se dan a través del tiempo y que determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados (Díaz Loving, 1996).

(Bowlby, 1969). La pareja debe encontrar la forma de tomar decisiones para que ambos resulten beneficiados (Díaz-Loving & Sánchez Aragón, 2002).

Existen elementos que conducen a las persona a tener satisfacción con la pareja; uno de ellos es el lenguaje no verbal que define la calidad de la relación y, por ende juega un rol fundamental al dar información sobre el aspecto relacional de la interacción (Sarquis, 1995) ya que permite al otro “leer” a la vez que entender a la pareja y ponerse en su lugar, lo cual también permite el desarrollo de habilidades que favorecen la interacción y llevan a percibir al otro como un ser individual y único de manera más realista (Carrillo, 1999), así mismo, si las personas desean mantener sus relaciones funcionando bien y favorecer su propio bienestar, se vuelve necesario que aprendan a regular apropiadamente sus experiencias y reacciones emocionales (Sánchez Aragón, 2010).

Así, con base en los sentimientos, pensamientos y reacciones conductuales del otro en el contexto de lo que les sucede, puede ser vital no solo para el entendimiento mutuo sino en la evaluación subjetiva que se hace de la pareja y de la relación en sí misma, es decir, la satisfacción marital está relacionada con el bienestar, como dice Acevedo et al. (2007 como se cita en Oropeza 2011), en su definición en que las parejas se muestran satisfechas cuando exponen capacidades para resolver y manejar problemas en donde cada miembro de la pareja participa con un papel activo sosteniendo conversaciones donde comuniquen sus perspectiva a su compañero.

Por lo anterior expuesto en este estudio se pretende examinar como la presencia de elementos como la comunicación no verbal, empatía y estrategias de regulación emocional, contribuyen a la satisfacción con la pareja romántica. Así mismo se espera que los hallazgos encontrados puedan contribuir en un futuro al desarrollo de procesos educativos, de orientación o terapéuticos, en beneficio de las personas que compartan una relación amorosa comprendiendo que la unión de dos individuos con diferentes personalidades puedan compartir una de las etapas más importantes de sus vidas como es la del matrimonio.

Variables

Definición Conceptual de las Variables Interventoras

- Comunicación no verbal. Es un elemento en el que las parejas pueden expresar lo que piensan, perciben y sienten con respecto al otro (Mower, 1960 como se cita en Martínez Pérez et al., 2010) comprende el uso de contacto visual, distancia entre

los interlocutores, la sonrisa, inclinación hacia delante y la orientación cara a cara (Sánchez Aragón, 2010).

- Empatía. Es un elemento en el que un individuo se hace consciente de los sentimientos, pensamientos e intenciones de otro (cognición), lo cual puede llevarlo a una respuesta afectiva vicaria (emoción). (Díaz-Loving et al., 1985).
- Estrategias de Regulación Emocional. Son las habilidades que tiene un individuo para modular, inhibir y mejorar las experiencia y expresiones emocionales, además de ser un proceso con el que se pueden frenar, intensificar o simplemente mantener (Gross & Thompson, 2007).
 1. Reapreciación Cognoscitiva. Es una forma de cambio cognoscitivo que involucra la construcción de una situación potencialmente elicitadora de emoción de tal forma que modifica su impacto emocional (Sánchez Aragón, 2010).
 2. Supresión Expresiva. Es una forma de modulación de respuesta que involucra la inhibición de conductas expresivas de la emoción. (Gross & Levenson, 1993).
- Satisfacción Marital. Es la apreciación subjetiva que un individuo hace del bienestar, calidad y valor de las diferentes facetas, de su pareja y de su interacción con ella (Díaz Loving, 1995 como se cita en Sánchez Aragón, 1995).

Variables de clasificación

- Sexo: se refiere a la dimensión biológica de ser hombre o mujer (Santrock, 2006).
- Tiempo en la Relación: lapso transcurrido desde que los individuos se encuentran unidos a sus parejas (Ramírez & Patiño 1997).

Definición operacional de las variables

- Empatía: estará dada por el puntaje que las participantes obtengan en la Escala de Empatía Relacional de Sánchez Aragón y Martínez Pérez (en prensa).
- Comunicación no verbal: Estará dada por el puntaje que los participantes obtengan en las Escalas de Comunicación No Verbal de Sánchez Aragón (2014).

- Estrategias de Regulación Emocional: Estará dada por el puntaje que los participantes obtengan en la Escala de Regulación Emocional adaptada a la Pareja (Sánchez Aragón, 2010).
- Satisfacción Marital: será dada por el puntaje que los participantes obtengan en el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital de Cortés Martínez et al., (1994).
- Sexo: estará dada por la respuesta que cada participante proporcione en la sección de datos sociodemográficos.
- Tiempo en la relación estará dado por la respuesta que cada participante proporcione en la sección de datos sociodemográficos.

Hipótesis

1. Para el primer objetivo.
H1 Existen diferencias significativas en la comunicación no verbal, la empatía, las estrategias de regulación emocional y la satisfacción marital por tiempo en la relación.
2. Para el segundo objetivo.
H2 La comunicación no verbal, empatía, estrategias de regulación emocional están relacionadas significativamente con la satisfacción marital con la pareja romántica .
3. Para el tercer objetivo.
H3 La comunicación no verbal, la empatía y la regulación emocional tienen efectos significativos sobre la satisfacción marital en hombres y mujeres en una relación de pareja.

Participantes

Se trabajó con una muestra no probabilística (Kerlinger & Lee, 2002) de 228 participantes voluntarios, de los cuales 114 fueron mujeres y 114 hombres. Con edades que oscilan entre 18 a 69 años ($M= 36.17$, $DE= 11.17$). En cuanto a la escolaridad, 124 participantes

declararon tener estudios de licenciatura y 95 de preparatoria (9 no respondieron). Dentro de los criterios de inclusión estaba el tener una relación romántica; de la muestra total 144 declararon estar casados y 82 solteros (2 no respondieron); al momento de realizar el estudio los participantes informaron tener un tiempo en la relación desde 1 a 45 años ($M=12.58$ años, $DE=9.71$)

Instrumentos³

Para medir las variables en cuestión, a partir de la literatura, se conformó una batería que estuvo compuesta por tres escalas de las cuales una (comunicación no verbal) tuvo dos modalidades, Interpretación y Percepción.

1. A) Escala de Comunicación No Verbal-Percepción para las Relaciones Románticas (Sánchez Aragón, 2014). Esta escala hace uso principalmente de la apariencia del emisor de información en términos de distancia corporal, contacto visual, expresiones faciales, posturas y movimiento corporal, tono de voz y contacto físico. Con formato de respuesta tipo Likert de cinco opciones de respuesta: 1= Nunca, 2= Muy poco, 3= A veces, 4= Frecuentemente y 5= todo el tiempo. Consta de 32 reactivos que conforman los factores de: Postura Negativa-Distante ($\alpha=.85$), Postura de preocupación ($\alpha=.84$), Postura Nerviosa ($\alpha=.64$), Postura Desinteresada ($\alpha=.80$), Evasión Visual ($\alpha=.70$) y Contacto Visual Directo ($\alpha=.62$), fue validada por medio de un análisis factorial con rotación ortogonal de tipo varimax, con valores superiores a 1 que explicaron el 56.94% de la varianza. Algunos reactivos de esta escala son:

El factor *Postura Negativa-Distante* contiene algunos reactivos como:

- "Su rostro estaba desenchajado"
- "Jugaba con su cabello"
- "Me dio la espalda"

En el factor de *Postura de Preocupación* encontramos reactivos como:

- "Escondía su mirada de la mía"
- "Su cara era de preocupación"
- "Su voz lucía apagada"

³ En caso de ser requeridos los instrumentos completos, solicitarlos a los correos: rozzara@unam.mx y valdivieso@yahoo.com.mx

Algunas afirmaciones que conforman *Postura Nerviosa* son:

- "Su voz era tensa"
- "Se movía en forma nerviosa"
- "Su mirada era dominante"

En *Postura Desinteresada* están:

- "Tenía sus piernas cruzadas"
- "Balanceaba los pies"
- "Bostezaba"

El factor *Evasión Visual* se integra por reactivos como:

- "Miraba hacia otros lados"
- "Evitaba mirarme"
- "Estaba muy distante de mi (más de un metro y medio)"

Finalmente, en el factor *Contacto Visual Directo* se encuentran algunas afirmaciones como:

- "Su cara estaba orientada hacia la mía"
- "Me miró a los ojos"
- "Me miró directamente"

B) Escala de comunicación no verbal-Interpretación para las Relaciones Románticas (Sánchez Aragón, 2014). Esta escala mide la comunicación no verbal desde el punto de vista relacional, es decir, la interpretación que cada miembro de la relación hace las actitudes y conductas comunicativas del otro, dada la vinculación afectiva que existe entre ellos al formar parte de una relación. Está conformada por 39 reactivos en formato de respuesta tipo Likert de cinco opciones de respuesta en grados de acuerdo, 1= Nunca, 2= Muy poco, 3= A veces, 4= Frecuentemente y 5= todo el tiempo. Esta escala tiene los factores de: Interés y Confianza ($\alpha=.92$), Desdén y Disgusto ($\alpha=.84$), Intimidad ($\alpha=.86$), Equilibrio durante la Interacción ($\alpha=.70$), Evasión Visual ($\alpha=.70$) y Alejamiento ($\alpha=.77$), fue validada por medio del análisis estadístico de Reyes Lagunes y García Barragán (2008) con rotación ortogonal de tipo varimax, con valores superiores a 1 que explicaron el 63.28% de la varianza. Algunos reactivos de esta escala son:

Factor Interés y Confianza:

- "Pareció honesto(a) y confiable cuando se comunicaba conmigo"
- "Se interesó mucho en lo que yo decía"
- "Trató de crear confianza conmigo"

En el factor Desdén y Disgusto se encuentran reactivos como:

- "Parecía que yo le disgustaba"
- "Se mostró tenso(a) cuando hablaba conmigo"
- "Creó una sensación de distancia entre nosotros"

Algunos reactivos del factor Intimidad son:

- "Me mostró afecto"
- "Trató de crear una relación más cercana conmigo"
- "Creó un aire de familiaridad entre nosotros"

Para el factor Equilibrio durante la Interacción se encuentran reactivos como:

- "Mostró agrado hacia mí"
- "Me hizo sentir que teníamos afinidades"
- "Me trató como un igual"

Y en el último factor Alejamiento están:

- "Prestaba más atención a otras cosas que a lo que yo decía"
- "Fue desapegado(a) durante la conversación"
- "Mantuvo la conversación a un nivel distante"

2. Escala de Empatía en las Relaciones Románticas (Sánchez Aragón & Martínez Pérez, en prensa), con formato de respuesta tipo Likert con cinco opciones de respuesta que indican grados de acuerdo. Está conformada por cuatro factores los cuales se obtuvieron a través de un análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal de tipo varimax, con valores superiores a 1 que explicaron el 40.35% de la varianza. Se compone de 39 ítems que conforman 4 factores:

El primer factor *Toma de perspectiva* ($\alpha=.85$), contiene algunos reactivos como:

- "En un desacuerdo con mi pareja, trato de ver las cosas desde su punto de vista"
- "Trato de pensar como mi pareja con el fin de ser más sensible a lo que le pasa"
- "Trato de imaginarme en los zapatos de mi pareja cuando así se requiere"

Algunas afirmaciones que conforman el segundo factor *Empatía cognoscitiva de las Emociones* ($\alpha=.82$), son:

- "Sé cuando mi pareja está enojada"
- "Percibo cuando alguien no le simpatiza a mi pareja"
- "Distingo claramente cuando mi pareja se siente triste"

En el tercer factor *Perturbación Propia* ($\alpha=.70$) están:

- “Yo sufro si veo que mi pareja no está feliz”
- “me inquieta ver a mi pareja lastimada”
- “Me da pesar el ver sufrir a mi pareja”

Y el cuarto factor *Compasión Empática* ($\alpha=.78$), está conformado por reactivos como:

- “No soy indiferente a los problemas de mi pareja”
- “Trato de prestar atención a las emociones de mi pareja”
- “Soy el primero en enterarme sobre cómo se siente mi pareja”.

3. Inventario Multifacético de Satisfacción Marital de Cortés Martínez et al., (1994). Consta de 48 reactivos, divididos en 6 factores: Interacción, Físico-Sexual, Organización y Funcionamiento, Familia, Diversión e Hijos. Los reactivos tienen un formato tipo Likert de cinco opciones de respuesta que indican grados de satisfacción: me gusta mucho, me gusta, ni me gusta ni me disgusta, me disgusta y me disgusta mucho. Dicha medida posee validez de constructo obtenida a través de un análisis factorial y coeficiente de confiabilidad total superior a .86

La subescala *Interacción* ($\alpha= .89$), está integrada por:

- “La forma en que mi pareja me demuestra su comprensión”
- “La forma en que mi pareja me demuestra su apoyo”
- “La sensibilidad con la que mi pareja responde a mis emociones”

Algunas de las afirmaciones que conforman la subescala *Físico-sexual* ($\alpha= .92$), son:

- “La frecuencia con que mi pareja me abraza”
- “La frecuencia con que mi pareja me besa”
- “La frecuencia con que mi pareja me acaricia”

En la subescala *Organización* ($\alpha= .89$), se integra por afirmaciones como:

- “La manera en que mi pareja soluciona los problemas familiares”
- “La forma en que mi pareja distribuye el dinero”
- “La contribución de mi pareja en los gastos familiares”

La subescala *Familia* ($\alpha= .91$), se compone de reactivos como:

- “La forma en que mi pareja propone que se distribuyan las tareas familiares”
- “la manera en que mi pareja participa en la realización de las tareas hogareñas”

- “La frecuencia con que mi pareja participa en la realización de las tareas hogareñas”

En *Diversión* ($\alpha = .86$), están:

- “Las diversiones que mi pareja propone”
- “La forma en la que se divierte mi pareja”
- “La frecuencia con la que mi pareja platica conmigo”

Y la última subescala *Hijos* ($\alpha = .91$), está conformada por:

- “La educación que mi pareja propone para los hijos”
- “La forma en que mi pareja educa a nuestros hijos”
- “La manera en la cual mi pareja trata a nuestros hijos”.

4. Estrategias de Regulación Emocional Adaptada a la Pareja (Sánchez Aragón, 2012a), se analizó por medio de un análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal de tipo varimax. Se obtuvieron 7 factores con valores superiores a 1 que explicaron un total de 57.83 de la varianza con un total de 40 reactivos. A continuación se muestran los factores con algunos de sus respectivos reactivos:

El primer factor es Reapreciación Cognoscitiva Enojo y Tristeza ($\alpha = .85$), integrado por afirmaciones como:

- “Al enfadarme, primero pienso bien las cosas y después reacciono”
- “Ante la experiencia y sensación de enojo, hago lo posible por no demostrarlo”
- “Me esfuerzo por controlarme cuando me enojo”

En el segundo factor Supresión Expresiva Amor y Felicidad ($\alpha = .87$), se encuentran reactivos como:

- “Controlo cualquier expresión de amor que siento”
- “Cuando me siento muy feliz procuro ocultarlo”
- “Procuro ser reservado (a) en mi expresión de felicidad”

En el tercer factor Supresión Expresiva Miedo y Tristeza ($\alpha = .78$) están algunos reactivos como son:

- “Cuando siento miedo me empeño en contener lo que siento”
- “Ante el miedo aparento no sentirlo”
- “Cuando estoy triste no expreso cómo me siento”

El cuarto factor Reapreciación Cognitiva Amor y Felicidad ($\alpha=.84$), tiene reactivos como:

- “Cuando me enamoró, analizo si está bien expresarlo o no”
- “Cuando me siento muy contento (a), trato de ver objetivamente la situación”
- “Cuando siento amor, prefiero pensar con calma antes de reaccionar impulsivamente”

El quinto factor Reapreciación Cognoscitiva Miedo ($\alpha=.83$), tiene ítems como:

- “Antes de dejarme llevar por el temor, analizo la razón de éste”
- “Cuando algo me asusta, trato de pensar antes de actuar”
- “Cuando siento miedo, evalúo si la fuente es realmente amenazante”

Los reactivos del sexto factor de Supresión Expresiva Rasgo ($\alpha= .85$) son:

- “Me esfuerzo mucho en no evidenciar como me siento”
- “Controlo mi expresión abierta de la emoción”
- “Finjo y controlo cualquier señal de ella”

En el último factor Reapreciación Cognoscitiva Rasgo ($\alpha=.77$), cuenta con los siguientes reactivos:

- “Analizo lo que siento y eso ayuda a comportarme más apropiadamente a la situación”
- “Me alejo del contexto emocional y veo las cosas con más claridad”
- “Intento por todos los medios no estallar”

Tipo de estudio

El presente trabajo puede catalogarse de tipo Correlacional y Comparativo, puesto que en primera instancia tiene como propósito conocer la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. Los estudios correlacionales miden cada variable presuntamente relacionada y, después, miden y analizan la correlación (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010) en los objetivos de la presente investigación se pretenden averiguar el grado de asociación, diferencias o similitudes entre las variables de comunicación no verbal, empatía, las estrategias de regulación emocional y satisfacción marital.

Así mismo la intención es conocer las diferencias de las variables por tiempo en la relación y su efecto en dos grupos distintos en los participantes, hombres y mujeres, por tal razón se considera este estudio como comparativo, este tipo de estudio permite conocer la diferenciación con que se presenta una variable en distintos grupos (Cozby, 2005).

Procedimiento:

Se aplicaron los instrumentos en lugares públicos donde se podían encontrar a personas con una relación marital (romántica) en centros de trabajo, casas y plazas comerciales y que estuvieran dispuestas a responder en forma anónima y confidencial. Ante dudas durante la aplicación se resolvieron exitosamente.

Análisis de Datos

Para llevar a cabo el primer objetivo se aplicó un Análisis de varianza. En el segundo objetivo se empleó una serie de análisis de correlación de producto-momento Pearson y finalmente para cumplir con el tercer objetivo se llevo a cabo un análisis de regresión múltiple por separado para hombres y mujeres.

CAPITULO 6
RESULTADOS

Objetivo 1. Identificar las diferencias o similitudes en las variables de comunicación no verbal, empatía estrategias de regulación emocional y satisfacción marital por tiempo en la relación.

Con el propósito de cumplir con el primer objetivo de esta investigación, primero se crearon tres grupos de edad equivalentes en términos de la cantidad de participantes para luego realizar un análisis de varianza de una vía y así examinar las posibles diferencias o similitudes que existen entre los participantes a partir del tiempo en la relación respecto a las variables bajo estudio y ya mencionadas previamente (ver Tabla 1).

Tabla 1. Análisis de varianza de una vía para las variables intervinientes en función del tiempo en la relación.

VARIABLE		1.4 - 5.2 AÑOS	5.5 - 14.9 AÑOS	15 - 45.7 AÑOS	F, p
COMUNICACIÓN NO VERBAL- Percepción	Evasión visual	2.17	2.39	1.94	F(2/214); 3.859 p=.023
	Alejamiento	2.10	2.21	1.83	F(2/214); 3.088 p= .048
COMUNICACIÓN NO VERBAL- Interpretación	Supresión expresiva amor y felicidad	2.33	2.27	2.70	F (2/210); 4.673 p= .010
	Supresión expresiva miedo tristeza	3.06	2.74	3.07	F (2/213); 3.757 p= .025
ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL	Organización	3.70	3.57	3.97	F (2/219); 4.447 p= .013
	Hijos	3.80	3.59	4.07	F (2/184); 3.800 p= .024
SATISFACCIÓN MARITAL					

Los hallazgos muestran que en términos de comunicación no verbal hubo efectos diferenciales estadísticamente en los factores de evasión visual (Percepción) y alejamiento (Interpretación). Los datos señalan que cuando las personas tienen un tiempo en la relación de 5.5-14.9 años es cuando el participante percibe en mayor medida que su pareja no le mira a los ojos, mira a otros lados y físicamente se encontraba a más de metro y medio durante la última conversación que sostuvieron; asimismo interpreta esto como que tiene su atención en otras cosas, que fue desapegado y que actuaba aburrido y distante del participante. El grupo que sigue en puntuación media en ambos factores fue el de 1.4 a 5.2 años y luego el de 15 a 45.7 años. Para conocer exactamente en qué grupos se daban las diferencias se realizó una prueba a posteriori de Scheffé la cual indica que son los grupos 2 y 3 del primer factor evasión visual ($F= 3.859$) los que crean la diferencia estadísticamente significativa ($p= .023$) y en el factor Alejamiento ($F= 3.088$), los grupos 2 y 3 crearon la diferencia estadísticamente significativa.

Con respecto a estrategias regulación emocional, los efectos diferenciales y estadísticamente significativos que se encontraron en los factores Supresión Expresiva Amor-Felicidad y en Supresión Expresiva Miedo-Tristeza, en que los datos señalan que cuando las personas tienen un tiempo en la relación 15 a 45.7 años el participante controla cualquier expresión de amor que sienta o cuando se siente muy feliz procura ocultarlo; de igual forma suprime expresiones de miedo y se empeña en contener lo que siente cuando está triste, no expresa como se siente y ante el miedo aparenta no sentirlo. En cuanto a puntuación media en este factor se encontró al grupo de 1.4 a 5.2 años y posterior a este fue el de 5.5 a 14.9 años. Los grupos 2 y el 3 del primer factor SE amor-felicidad ($F= 4.673$) que crearon la diferencia estadísticamente significativa ($p= .019$), en el factor SE miedo-tristeza ($F= 3.757$) los grupos 2 y 3 crearon la diferencia estadísticamente significativa y se pudieron observar gracias a que se realizó una prueba a posteriori de Sheffé.

El último resultado muestra efectos estadísticamente significativos en la Satisfacción Marital en los factores de Organización e Hijos. Los datos indican que cuando las personas tienen un tiempo en la relación de 15 a 45.7 años el participante tiene una mayor satisfacción en la forma que tiene su pareja para participar en la toma de decisiones, así como en la manera en que soluciona los problemas familiares, además de su contribución en los gastos familiares; también señalan satisfacción en la forma en que su pareja presta atención, educa y trata a sus hijos. El siguiente grupo en puntuación media en ambos factores fue el de 1.4 a 5.2 años, seguido del grupo de 5.5 a 14.9 años. Se elaboró una prueba a posteriori de Sheffé para averiguar de manera exacta en que grupos se daban las diferencias estadísticamente significativas y se hallaron en ambos factores, en el primero

Organización ($F= 4.447$) los grupos 2 y 3 crearon la diferencia estadísticamente significativa ($p= .016$) y en el factor Hijos ($F= 3.800$), los grupos 2 y 3 crearon la diferencia estadísticamente significativa.

Objetivo 2. Conocer de qué manera se relacionan la comunicación no verbal, la empatía, las estrategias de regulación emocional y satisfacción marital en parejas románticas.

Para cumplir con el objetivo antes mencionado, se realizó una serie de análisis de correlación producto-momento de Pearson para toda la muestra (ver Tablas 2, 3 y 4).

Tabla 2. Correlaciones entre comunicación no verbal-percepción⁴ con empatía

Comunicación no verbal	Empatía			
	Toma de perspectiva	Empatía cognoscitiva de las Emociones	Perturbación propia	Compasión empática
Postura Negativa Distante	-	-	-	.383**
Postura Preocupación	-	-	-	.431**
Postura Nerviosa	-	-	-	.400**
Postura Desinteresada	-	-	-	.298**
Evasión visual	-	-	-	.368**
Contacto visual	.147*	-	-	-

** . La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

* . La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral)

Los resultados indican que en la medida en que el participante percibe que su pareja tiene una postura de preocupación (escondía su mirada de la mía, lucía preocupado), postura nerviosa (su voz era tensa, se movía en forma nerviosa), postura negativa distante (indiferente, no presta atención), evasión visual (miraba a otros lados, estaba distante a más de un metro y medio de mí) y postura desinteresada (tenía piernas cruzadas, bostezaba) tiende a reaccionar con mayor compasión empática (presto atención a lo que siente mi pareja, me interesan los problemas de mi pareja). Y cuando percibe que su pareja hace contacto visual directo con él/ella, (me miró a los ojos, su cara estaba orientada hacia la mía) el participante tiene toma de perspectiva, es decir, se pone en el lugar de su pareja para entender mejor su forma de pensar.

⁴ No hubo correlaciones estadísticamente significativas con la medida de comunicación no verbal-interpretación.

Tabla 3. Correlaciones entre comunicación no verbal con estrategias de regulación emocional

Comunicación no verbal	Estrategias de Regulación Emocional						
	SE-Rasgo	RC-Rasgo	SE Amor-Felicidad	RC Enojo-Tristeza	SE Miedo-Tristeza	RC Amor-Felicidad	RC Miedo
Postura Negativa Distante	-	-.205**	.230**	-	-	.150*	-
Postura Preocupación	-	-	.229**	-	.136*	.191**	-
Postura nerviosa	-	-	.224**	-	-	-	-
Postura Desinteresada	-	-.291**	-	-	-	-	-
Evasión visual	-	-	.225**	-	-	.186**	-
Contacto visual	-	-	-	-	-	-	-

** . La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

* . La correlación es significante al nivel 0.05 (bilateral)

Las correlaciones señalan que al percibir el participante que su pareja tiene una postura negativa distante (indiferente, no presta atención), postura de preocupación (escondía su mirada de la mía, lucía preocupado), evasión visual (miraba a otros lados, evitaba mirarme), postura nerviosa (su voz era tensa, se movía en forma nerviosa), realiza mayor supresión expresiva amor-felicidad (procuro ser reservado en mi expresión de felicidad, controlo cualquier expresión de amor que sienta). Cuando se percibe que un miembro de la pareja tiene una postura de preocupación (su voz lucía apagada, lucía preocupado), evade visualmente a su pareja (estaba muy distante de mi, miraba hacia otros lados), y mantiene una postura negativa distante (indiferente, no presta atención), realiza mayor reapreciación cognoscitiva amor-felicidad (cuando siento amor prefiero pensar con calma antes de reaccionar impulsivamente, cuando me enamoro analizo bien expresarlo o no). Así mismo, al percibir a su pareja en una postura de preocupación (miraba a otros lados, evitaba mirarme) el participante realiza mayor supresión expresiva miedo-tristeza (cuando estoy triste no expreso como me siento, ante el miedo aparento no sentirlo). Y al no percibir en su pareja una postura desinteresada

(balanceaba los pies, bostezaba), y una postura negativa distante (es indiferente, no presta atención), efectúa mayor reapreciación cognoscitiva rasgo (intento por todos los medios no estallar, analizo lo que siento y eso ayuda a comportarme más apropiadamente a la situación).

Tabla 4. Correlaciones entre comunicación no verbal con satisfacción marital

Satisfacción Marital						
Comunicación no verbal	Interacción	Físico-sexual	Organización	Familia	Diversión	Hijos
Postura Negativa Distante	-.189**	-.211**	-	-	-	-
Postura Preocupación	-.232**	-.263**	-.155*	-.143*	-.257**	-.280**
Post nerviosa	-.261**	-.231**	-.173*	-.174**	-.268**	-.341**
Postura Desinteresada	-	-	-	-	-	-
Evasión visual	-.296**	-.244**	-.264**	-.162*	-.303**	-.334**
Contacto visual	-	-	-	-	-	-

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

* La correlación es significante al nivel 0.05 (bilateral)

Los hallazgos encontrados fueron que cuando el participante percibe que su pareja tiene una mayor postura de evasión visual (miraba a otros lados, evitaba mirarme), una postura nerviosa (su voz era tensa, se movía en forma nerviosa), al igual que una postura de preocupación (escondía su mirada de la mía, lucía preocupado), y una postura negativa distante (es indiferente, no presta atención), menor será la satisfacción con su pareja en la Interacción (la forma en que mi pareja me demuestra su comprensión y apoyo, la sensibilidad con la que mi pareja responde a mis emociones) así como en el factor Físico-sexual (la frecuencia con que mi pareja me abraza, me besa y me acaricia). También al percibir en su pareja evasión visual (miraba a otros lados, evitaba mirarme), percibir una postura nerviosa (su voz era tensa, se movía en forma nerviosa) y una postura de preocupación (escondía su mirada de la mía, lucía preocupado), el participante tiende a sentir menor satisfacción en los factores de Organización (la contribución de mi pareja en los gastos familiares, la manera en que mi pareja soluciona los problemas familiares), Familia (la forma en que mi pareja propone que se distribuyan las tareas familiares, la forma en que mi pareja participa en la toma de decisiones), Diversión (las diversiones que mi pareja propone, la frecuencia con la que mi pareja platica conmigo) e Hijos (la forma en que mi pareja educa a nuestros hijos, la educación que mi pareja propone para los hijos).

A continuación se realizaron otros análisis de correlación producto-momento de Pearson para identificar la relación que existe entre empatía con estrategias de regulación emocional y satisfacción marital (ver Tablas 5 y 6).

Tabla 5. Correlaciones entre empatía y estrategias de regulación emocional

Estrategias de Regulación Emocional							
Empatía	SE Rasgo	RC Rasgo	SE Amor-felicidad	RC Enojo-tristeza	SE Miedo-tristeza	RC Amor-felicidad	RC Miedo
Toma de perspectiva	-	-	-	-	-	-	-
Empatía Cognoscitiva Emociones	-	-	-	-	-	-	-
Perturbación propia	-	.152*	-.179**	.134*	-	-	-
Compasión empática	-	-	.264**	-	-	.271**	-

** . La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

* . La correlación es significante al nivel 0.05 (bilateral)

Los datos muestran que en la proporción en que el participante tiene toma de perspectiva (me interesan los problemas de mi pareja, presto atención lo que siente mi pareja), tiende a reapreciar cognoscitivamente el amor y la felicidad (cuando me enamoro, analizo si está bien expresarlo o no, cuando siento amor prefiero pensar con calma antes de reaccionar impulsivamente) así como a suprimir la expresión de estas emociones (controlo cualquier expresión de amor que sienta, cuando me siento feliz procuro ocultarlo). Cuando la persona siente perturbación propia (me inquieta ver a mi pareja lastimada, sufro si veo que mi pareja no está feliz) tiende a no suprimir la expresión de amor-felicidad (controlo cualquier expresión de amor que sienta, procuro ser reservado(a) en mi expresión de felicidad), a reapreciar cognoscitivamente (rasgo) (analizo lo que siento y eso ayuda a comportarme más apropiadamente a la situación, intento por todos los medios no estallar) y a reapreciar cognoscitivamente aquellas situaciones que le provocan enojo y tristeza (me esfuerzo por controlarme cuando me enojo, al enfadarme primero pienso bien las cosas antes de reaccionar).

Tabla 6. Correlaciones entre empatía y satisfacción marital

	Satisfacción Marital					
Empatía	Interacción	Físico-sexual	Organización	Familia	Diversión	Hijos
Toma de perspectiva	.176**	.160*	.235**	.220**	.243**	-
Empatía Cognoscitiva Emociones	.155*	.214**	.187**	.310**	-.224**	-
Perturbación Propia	.209**	.145*	.232**	.249**	.284**	.177*
Compasión Empática	-.247**	-.243**	-.199**	-.167*	-.289**	-.189**

** . La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

* . La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral)

Las correlaciones muestran que a más toma de perspectiva (en un desacuerdo con mi pareja, trato de ver las cosas desde su punto de vista, trato de pensar como mi pareja con el fin de ser más sensible a lo que le pasa), empatía cognoscitiva de las emociones (sé cuando mi pareja está enojada, percibo cuando alguien no le simpatiza a mi pareja), perturbación propia (me inquieta ver a mi pareja lastimada, me da pesar el ver sufrir a mi pareja), el participante tendrá mayor satisfacción en los factores de Interacción (la sensibilidad con la que mi pareja responde a mis emociones, la forma en que mi pareja me demuestra su apoyo), en el Físico-sexual (la frecuencia con que mi pareja me acaricia, me abraza y me besa), en Organización (la forma en que mi pareja distribuye el dinero, la manera en que mi pareja soluciona los problemas familiares), y en Familia (la manera en que mi pareja participa en la realización de las tareas hogareñas, la forma en que mi pareja propone que se distribuyan las tareas familiares). A mayor compasión empática (no soy indiferente a los problemas de mi pareja, no soy el último en enterarme sobre cómo se siente mi pareja), menos satisfacción en la diversión, interacción, físico-sexual, organización, hijos y familia. Cuando tiene perturbación propia (sufro si mi pareja no está feliz, me inquieta ver a mi pareja lastimada), empatía cognoscitiva (en un desacuerdo con mi pareja trato de ver las cosas desde su punto de vista, trato de imaginarme en los zapatos de mi pareja cuando así se requiere), el participante tiene mayor satisfacción en la Diversión (la forma en que mi pareja se divierte, la frecuencia con la que mi pareja platica conmigo). Cuando el participante tiene empatía cognoscitiva de las emociones (sé cuando mi pareja está enojada, percibo cuando alguien no le simpatiza a mi pareja), tiene

menos satisfacción en el factor diversión (la forma en que mi pareja se divierte, la frecuencia con la que mi pareja platica conmigo). A más perturbación propia (yo sufro si veo que mi pareja no está feliz, me da pesar el ver sufrir a mi pareja) se tiene mayor satisfacción en el factor de hijos (la forma en que mi pareja educa a nuestros hijos, la manera en la cual mi pareja trata a nuestros hijos).

Por último en este objetivo, se realizó la correlación entre las estrategias de regulación emocional y la satisfacción marital (ver Tabla 7).

Tabla 7. Correlaciones encontradas entre estrategias de regulación emocional y satisfacción marital

ESTRAT. DE REG. EMOCIONAL	Satisfacción Marital					
	Interacción	Físico-sexual	Organización	Familia	diversión	Hijos
SE rasgo	-	-	-	-	-	-
Reap Cog	-	-	-	-	-	-
SE amor-fel	-	-	-	-	-	-
RC enoj-tristeza	-	.157*	-	-	-	-
SE Mie-tristeza	-	-	-	-	-	-
RC Amor- Fel.	-	-	-	-	-	-
RC Miedo	-	-	-	-	-	-

** . La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

* . La correlación es significante al nivel 0.05 (bilateral)

El resultado indica que en la medida que el/la participante reaprecia cognoscitivamente su enojo y tristeza (me esfuerzo por controlarme cuando me enojo, al enfadarme primero pienso bien las cosas y después reacciono), el participante tendrá mayor satisfacción en el aspecto físico-sexual (la frecuencia con que mi pareja me abraza, la frecuencia con que mi pareja me acaricia).

Objetivo 3. Conocer el efecto de la comunicación no verbal, la empatía y las estrategias de regulación emocional en la satisfacción marital en hombres y mujeres en una relación romántica.

Con el fin de cumplir el tercer objetivo, se llevaron a cabo unos análisis de regresión múltiple para con ello identificar aquellos factores de las variables de comunicación no verbal, empatía y estrategias de regulación emocional que impactan en la satisfacción marital de hombres y mujeres por separado (ver Tablas 7 a 12).

Tabla 8. Efectos de la comunicación no verbal y empatía en la satisfacción en el factor interacción en hombres y mujeres

SATISFACCIÓN CON LA INTERACCION						
VARIABLES PREDICTORAS	MUJERES			HOMBRES		
	B	p	R ²	β	P	R ²
			.590			.651
EQUILIBRIO	.540	.006				
ALEJAMIENTO				-.408	.013	
COMPASIÓN EMPÁTICA				.326	.004	

Los datos indican que para que las mujeres sientan satisfacción con la forma en que sus parejas les demuestran su comprensión, les brinden apoyo y la sensibilidad con la que sus parejas responden a sus emociones, es porque interpretan la conducta no verbal de sus parejas como agrado, como equidad y similitud (equilibrio). En el caso de los hombres, para que sientan satisfacción en ésta área es porque el participante interpretan menos alejamiento por parte de sus parejas (no hay apego durante la conversación, tampoco cercanía e interés durante la conversación), y menos compasión empática (indiferencia ante los problemas de su pareja, no presta atención a las emociones de su pareja).

Tabla 9. Efectos de la comunicación no verbal y estrategias de regulación emocional en la satisfacción con el factor físico sexual en hombres y mujeres

SATISFACCIÓN FISICO-SEXUAL						
VARIABLES PREDICTORAS	MUJERES			HOMBRES		
	B	P	R ²	B	P	R ²
			.597			.517
INTERES	.465	.042				
EQUILIBRIO	.692	.001				
SE MIEDO TRISTEZA				-.349	.029	

Para que las mujeres experimenten satisfacción con la frecuencia en que sus parejas las abrazan, besan y acarician, es porque interpretan la conducta no verbal de sus parejas con agrado, como equidad y similitud entre ellos (equilibrio) y porque interpretan la conducta no verbal de sus parejas como interés en su parejas (se interesó en lo que en la conversación, trata de crear confianza entre ellos). Con respecto a los hombres, para que sientan satisfacción en esta área es porque no suprimen la expresión del miedo y la tristeza (es decir, expresa su tristeza, no se contiene cuando siente miedo).

Tabla 10. Efectos de la comunicación no verbal y empatía en la satisfacción con la organización en hombres y mujeres

SATISFACCIÓN CON LA ORGANIZACIÓN						
VARIABLES PREDICTORAS	MUJERES			HOMBRES		
	β	P	R ²	B	P	R ²
			.592			.372
EQUILIBRIO	.469	.017				
POSTURA NEGATIVA DISTANTE	-.428	.020				
COMPASIÓN EMPÁTICA				-.284	.059	

Los resultados señalan que para que las mujeres estén satisfechas con la manera en que sus parejas demuestran la contribución en los gastos familiares y en la manera en que su pareja resuelve los problemas familiares (organización) es porque interpretan la conducta no verbal de sus parejas como agrado comprensión y similitud entre ellos (equilibrio), y porque perciben en menor medida indiferencia y desatención. Respecto a ellos, para que sientan satisfacción en esta área, es porque sienten baja compasión empática (no soy indiferente a los problemas de mi pareja, trato de prestar atención a las emociones de mi pareja).

Tabla 11. Efectos de la comunicación no verbal y la empatía en la satisfacción con la familia en hombres y mujeres

SATISFACCIÓN CON LA FAMILIA						
VARIABLES PREDICTORAS	MUJERES			HOMBRES		
	β	p	R ²	β	P	R ²
			.625			.425
POSTURA DESINTERESADA	.354	.043				
INTERES	.457	.038				
EQUILIBRIO	.710	.000				
ALEJAMIENTO				-.423	.044	

Los hallazgos indican que para que las mujeres sientan satisfacción con la forma en que sus parejas proponen que se distribuyan las tareas familiares y en la frecuencia con que su pareja participa en la realización de las tareas hogareñas, es porque interpretan en sus parejas equilibrio (mostró agrado hacia mí, mi hizo sentir que teníamos afinidades), además de una postura interesada (no tenía las piernas cruzadas, no bostezaba, se involucraba y se mostraba expresivo durante la conversación). En el caso de los hombres sienten satisfacción en este factor debido a que no interpretan alejamiento en su pareja (fue desapegado durante la conversación, existe cercanía e interés durante la conversación).

Tabla 12. Efectos de la comunicación no verbal y empatía en la satisfacción con la diversión en hombres y mujeres

SATISFACCIÓN CON LA DIVERSIÓN						
VARIABLES PREDICTORAS	MUJERES			HOMBRES		
	β	p	R ²	B	P	R ²
			.708			.623
POSTURA DESINTERESADA	-.512	.002				
INTERES	.399	.041				
INTIMIDAD	.353	.022				
EQUILIBRIO	.506	.002				
POSTURA NEGATIVA DISTANTE				-.529	.006	
PERTURBACIÓN PROPIA				.280	.048	
COMPASIÓN EMPÁTICA				.412	.048	

Las regresiones señalan que si las mujeres sienten satisfacción con respecto a la forma en que sus parejas se divierten, así como en la frecuencia con la que sus parejas platican es porque perciben una postura interesada (no tenía piernas cruzadas, no bostezaba, interés en la conversación, crea confianza entre ambos), interpretan la comunicación no verbal de sus parejas equilibrada (muestran agrado, equidad y afinidad entre ambos), de igual manera interpretan intimidad (muestra entusiasmo en la conversación, muestra afecto). Para que los hombres sientan satisfacción en ésta área es porque no perciben una postura negativa distante (presta atención, no es indiferente), sienten perturbación propia (sufre si ve que su pareja no está feliz, se inquieta al ver a su pareja lastimada), y sienten compasión empática (No es indiferente a los problemas de su pareja, no es el último en enterarse sobre cómo se siente su pareja).

Tabla 13. Efectos de la comunicación no verbal y empatía en la satisfacción con los hijos en hombres y mujeres

SATISFACCIÓN CON LOS HIJOS						
VARIABLES PREDICTORAS	MUJERES			HOMBRES		
	B	p	R ²	B	P	R ²
			.619			.555
POSTURA DESINTERESADA	-.509	.044				
INTERES	.660	.018				
EQUILIBRIO	.668	.010				
COMPASIÓN EMPÁTICA				.325	.033	

Para que las mujeres sientan satisfacción con la forma con la que sus parejas educan y tratan a sus hijos es porque interpretan en la comunicación no verbal de sus parejas equilibrio como agrado, como equidad y similitud entre ellos, así mismo perciben una postura interesada (piernas cruzadas, bostezaba, se involucra en la conversación, interés en la conversación). En el caso de los hombres para que sientan satisfacción en este rubro es porque sienten compasión empática (no son indiferentes a los problemas de su pareja, prestan atención a las emociones de su pareja).

CAPITULO 7

DISCUSIÓN

Las relaciones maritales son la base de la sociedad y para que funcione de esta forma es necesario que confluyan varios elementos que son necesarios. De entre todos los involucrados, la comunicación no verbal transmite información por medio de expresiones faciales y corporales que al ser leídas por los miembros de esta relación facilita la intromisión de la empatía, la cual permite o no el libre flujo de entendimiento y comprensión emocional. En conjunto con estos dos elementos, las emociones que suelen emerger durante la interacción de la pareja entre en juego las formas de regulación emocional para así conservar el bienestar y satisfacción.

Con base en esto, la finalidad de esta investigación fue conocer el efecto de la comunicación no verbal, la empatía y las ERE en la satisfacción marital en parejas románticas. Para ello se irán discutiendo los hallazgos de la presente investigación.

El objetivo 1 se propuso. Identificar las diferencias o similitudes en las variables de comunicación no verbal, empatía, ERE y satisfacción marital por tiempo en la relación.

Inicialmente se formaron tres grupos equivalentes en la cantidad de participantes tomando en cuenta el rango de tiempo en la relación de tal forma que el primer grupo iba de 1.4 a 5.2 años, el segundo grupo de 5.5 a 14.9 años y el tercer grupo de 15 a 47.5 años. Ya efectuado esto y tras la realización de un análisis de varianza de una vía, se observaron diferencias estadísticamente significativas en algunos de los factores de las escalas utilizadas para medir las variables.

En la etapa media de la relación las parejas perciben mayor evasión visual y alejamiento que en la etapa posterior, esto podría deberse al hecho de que entre los 5.5 y los 14.9 años podrían estarse experimentando dos situaciones: 1) que la pareja se encuentre en proceso embarazo-crianza lo que crea menos atención entre la diada porque se concentra la atención en elementos de una tercera persona en la familia (Argyle & Henderson, 1985); pasado este tiempo (15-45.7 años) los hijos se han vuelto cada vez más independientes y esto permite también que la pareja se vaya reintegrando como una forma de hacer frente a los cambios propios de sus hijos, lo cual se observa en una disminución de estas variables (Sánchez Aragón, 1995) o bien, 2) que ya ha pasado la etapa inicial en la que el romance, la atención, la integración de objetivos y formación de la intimidad ha sido establecida (Tzeng, 1992 como se cita en Sánchez Aragón & Díaz Loving, 1999) y que por consiguiente la evasión visual y la interpretación de alejamiento (ligera que se da entre los 5.5 y 14.9 años) es un sinónimo de volver a reestructurar la parte individual de cada quien y combinarla con la diádica para así en la etapa final entre

los 15 y 45.7 años (cuando disminuye la evasión visual y el alejamiento) se presenta mucho más baja como una forma de equilibrio individual-diádico (Murstein, 1976).

En cuanto a las ERE, los efectos diferenciales y estadísticamente diferenciales que se encontraron en los factores SE Amor-felicidad y en SE Miedo-Tristeza, al respecto lo primero que hay que señalar es que las medias están por debajo de la media teórica o bien, muy cerca de esta, lo que indica que en las parejas, estas estrategias no se dan en gran medida; sin embargo muestran diferencias –como ya se mencionó-. En la relación de pareja es común y necesario que se realicen esfuerzos por regular las emociones que surgen durante la interacción ya que hay que crear un equilibrio entre estas experiencias, el contexto, el momento de la relación en el ciclo de vida, sin olvidar que en ocasiones las emociones pueden ser negativas o se generan del conflicto, lo que exigirá además de la RE, el compromiso y la tolerancia (Gottman, 1994). Uniendo los datos obtenidos y esta premisa de Gottman, se puede decir que inicialmente (1.4-5.2 años) los miembros de la pareja no son tan expresivos del amor, la felicidad, el miedo y la tristeza pues porque se está cimentando la confianza y –como se mencionó antes- se está desarrollando el conocimiento entre ellos (Argyle & Henderson, 1985) en consecuencia con el tiempo (5.5-14.9) esto cambia ya que se ha formado y fortalecido el vínculo, ya hay conocimiento, intimidad, confianza y un proceso de interacción más profundo y frecuente (Tzeng, 1992 como se cita en Sánchez Aragón & Díaz Loving, 1999) , lo que facilita que la pareja exprese más cómo se siente en torno a dichas emociones (suprime menos sus emociones) (Burgoon & Hale, 1984). Ya en la etapa final (posterior a los 15 años) incrementa ligera pero significativamente la supresión expresiva, esto podría deberse a que ya en el transcurso de la relación los miembros de la pareja han notado los efectos de expresar emociones y han probado las reacciones de su pareja, lo que les pudo haber brindado un conocimiento más cauteloso de cuándo si y cuando no expresar sus emociones dados los contextos de la relación (Blood & Wolfe, 1960). Así, el uso oscilante de esta estrategia para la felicidad, el amor, el miedo y la tristeza implica esfuerzos para promover el bienestar emocional de la pareja, a menudo a través de la represión y la regulación de las propias emociones (Hochschild, 1979). Por ejemplo, una persona puede actuar optimista y feliz mientras esconde sus verdaderos sentimientos de ansiedad o preocupación sobre la depresión de un cónyuge en un esfuerzo por mejorar el estado psicológico del cónyuge; sin embargo este proceso puede crear estrés y ansiedad mediante el aumento de un sentido de responsabilidad para el trabajador emocional (Thomeer, Umberson, & Pudrovská, 2013).

En el último resultado se encontraron efectos significativos en la Satisfacción marital en los factores de Organización e Hijos y esto describe que cuando el matrimonio tiene 15

años en adelante se enfrenta a los cambios que surgen ante la separación de los hijos ya que estos piden su independencia del hogar, dando más espacio en tiempo para que se reinicie un ajuste intrapareja, lo cual los lleva a redefinirse en la propia relación y así reencontrarse (Sánchez Aragón, 1995), este periodo se vuelve reconfortante para la pareja, ya que pasa más tiempo junta y todavía tienen un interés común en sus hijos y usualmente disfrutan a sus nietos, (Argyle & Henderson, 1985). En cambio cuando se tiene de 1.4 a 5.2 años de relación matrimonial no hay tanta satisfacción como en la etapa anterior ya que en este tiempo la pareja se va adaptando y conociendo más profundamente, así mismo, se da un enfrentamiento y cumplimiento de responsabilidades y reglas acordadas sobre su dinámica de interacción, de la familia, de amigos, estos aspectos permiten un nivel de organización óptimo; en la fase de 5.5 a 14.9 años es la que presenta una consolidación de la pareja, dejando de lado la satisfacción en la organización y los hijos, debido a que buscan un equilibrio entre sus aspiraciones y logros individuales y en consecuencia de la pareja, en esta etapa la relación con los hijos ya ha sido establecida y negociada por la pareja (Sánchez Aragón, 1995).

Por lo que la primera hipótesis planteada en esta investigación, se confirma de manera parcial, que existen diferencias significativas en la comunicación no verbal, las ERE y la satisfacción marital pero en la empatía no se observaron. A partir de estos resultados surge la necesidad de –en futuras investigaciones- averiguar el papel de la empatía con la satisfacción marital tomando en consideración el tiempo en la relación.

El segundo objetivo de esta investigación fue conocer de qué manera se relacionan la comunicación no verbal, la empatía, ERE y satisfacción marital en parejas románticas.

Al respecto:

Correlaciones entre comunicación no verbal y empatía

Cuando se relacionan la comunicación no verbal-percepción con la empatía, cuando uno de ellos percibe preocupación, le evade visualmente, indiferencia y desinterés reacciona con compasión empática. Esto puede ser porque el participante al estar percibiendo expresiones faciales y corporales que le comunica su pareja puede ser debido a algún pesar, problema o intranquilidad (Sternberg, 1977) genera un mecanismo empático dirigido a prestar más atención y preocupación respecto a la pareja, siendo sensible a sus expresiones y procurando con ello poder desplegar alguna conducta que pudiera apoyarle (Chóliz & Gómez, 2002) viendo así que la persona está siendo empática ya que por definición se encuentra que la empatía favorece ciertos comportamientos que suelen

relacionarse positivamente con las conductas de ayuda (Hoffman, 1990; Bandura, Barbaranelli, Caprana & Pastorelli, 1996). Se puede mencionar que realizar estas conductas pueden reducir algún malestar generado (Chóliz & Gómez, 2002) por aquello que comunicó la pareja y en cierta forma obtener placer al ayudarla ya que se comprendió el cómo se encontraba, y al haber preocupación por el otro se está contribuyendo al fortalecimiento de una relación positiva y saludable (Sánchez Aragón, 2012b).

Lo que respecta a la relación de comunicación no verbal con empatía, cuando percibe que su pareja hace contacto visual directo con él/ella el participante siente empatía cognoscitiva. Se puede decir que a través de distintas investigaciones se ha encontrado que entre más contacto visual hay más intimidad en la relación (Burgoon & Hale, 1984), y compartir miradas con otra persona es una de las formas de interacción más profunda (Sánchez Aragón, 2012a). Por lo tanto lo encontrado en los resultados se puede considerar ya que al percibir mayor contacto visual directo por parte de la pareja, el participante asume mayor intimidad en su relación la cual va a involucrar mutualidad y un compromiso con el otro (Erikson, 1968) por lo tanto éste vivirá un contagio emocional producido por la empatía ya que trata de actuar como si fuera la otra persona (Chóliz & Gómez, 2002) (su pareja) en la situación. Es decir ser capaz de sufrir si su pareja sufre, alegrarse con él o ella si está contento(a) al tiempo que comprende su situación (Chóliz & Gómez, 2002). Este hallazgo de igual forma contribuye a la literatura que habla sobre el apoyo que se brinda en las relaciones de pareja por ejemplo las parejas que se apoyan durante una situación de conflicto, tienden a orientar su cuerpo directamente el uno frente al otro además de acercarse (Newton & Burgoon, 1990) comunicando así mayor interés y afecto (Burgoon, 1991; Andersen, 1999).

Correlaciones de comunicación no verbal y ERE

Los hallazgos muestran que si su pareja está distante, preocupado, lo evade visualmente y se le percibe nervioso entonces realiza mayor SE amor felicidad, estos resultados indican que cuando un miembro de la pareja percibe conductas o reacciones negativas en la conducta del otro, como son: actuar aburrido, prestar más atención a otras cosas y mantener la comunicación a nivel distante, provoca que dicha persona sea más precavida y se guarde sus emociones positivas pues lo que percibe puede generar un ambiente de incomodidad en la relación (Guerrero, Andersen, & Afifi, 2007) y por ende se activan reacciones emocionales (Andersen, 2008). Afectivamente se considera que la comunicación tiene un impacto en la estabilidad emocional, comprendiendo la regulación de la conducta a través de la influencia por el efecto causado sobre el otro (Lomov, 1989,

como se cita en Miranda Hernández, 2012). Así cuando el participante no percibe atención en su pareja, procura inhibir sus emociones de amor y felicidad (ocultando su expresión) (Miranda Hernández, 2012).

Cuando se percibe que un miembro de la pareja tiene una postura de preocupación, evade visualmente no presta atención entonces el otro realiza mayor reapreciación cognoscitiva amor felicidad, esto se fundamenta con lo explicado por Danziger (1982), quien manifiesta que, cuando existe una evitación de la mirada en un miembro de la pareja, es debido a cierta vergüenza o confusión, causada por una invasión de la privacidad, y por lo mismo no hay tolerancia al acercamiento; por consiguiente, permite comunicar la relevancia de las circunstancias que está viviendo (Fridlund, 1991) que puede ser un momento difícil de la misma relación (Díaz-Loving & Sánchez Aragón, 2004) en esta situación el participante toma decisiones y conductas ante la experiencia de la emoción (Gross, 1998), para actuar con cautela y lograr un control sobre la misma y sentirse bien (Sánchez Aragón & Carrasco Chavez, 2009). Sin embargo dentro de la fase de selección de la situación, en primera instancia alejarse de la fuente que genera la experiencia emocional, es una forma de defensa ante la posible amenaza de que no se dé el efecto deseable. Pero una vez que se tiene la certeza de que la situación es capaz de provocar la emoción deseada se busca la cercanía, evidenciándose la toma de decisiones y acciones que hagan más o menos probable que se termine en una situación que provoque emociones deseable o indeseables dentro de esta faceta (Gross, 1998).

Asimismo, al percibir su pareja preocupada el participante realiza mayor supresión expresiva miedo tristeza, esto se puede deber a que la vida en pareja está llena de cambios, presiones y obligaciones, por lo que alguno de ellos, puede sentirse frustrado, enojado o temeroso (Díaz-Loving & Sánchez Aragón, 2004) y en ocasiones lo puede manifestar ya sea con la mirada o en el volumen de voz, (Díaz-Loving & Rivera Aragón, 2010) con este comportamiento, el otro miembro de la pareja puede percibir sus pensamientos, sentimientos o temores (Fitzpatrick, 1988) por consiguiente, busca suprimir su emoción para que su conducta sea eficaz ante ese hecho estresante (Chabrol & Gallahan, 2004) evitando también que se generen mayores enfrentamientos, para así ayudar a resolver la problemática presentada, fortaleciendo el mantenimiento de la relación (Díaz-Loving & Sánchez Aragón, 2004).

Y al NO percibir en su pareja una postura desinteresada y negativa distante efectúa mayor reapreciación cognoscitiva rasgo. Esto tiene sentido ya que cuando A percibe a su pareja B interesada y positiva y cercana, A se pregunta a sí mismo de qué manera responder más apropiadamente y no reaccionar impulsivamente ante B; todo esto, es con el fin de

mantener el buen funcionamiento de la relación (Sánchez Aragón, 2009). El uso de esta estrategia de reapreciación cognoscitiva cumple una función regulatoria muy importante al hacer una pausa para reevaluar el momento (Davidson, 1998) y con ello, permitirse reacciones facilitadoras de armonía y buen funcionamiento (Snyder et al., 2006 como se citan en Sánchez Aragón & Retana, 2009).

Correlación de comunicación no verbal con satisfacción marital.

Si uno de los miembros de la relación se comporta nervioso, preocupado, evade visualmente y es distante menor será la satisfacción con su pareja en la interacción y en lo físico sexual esto puede ser porque en el diario transcurrir de actividades entre la pareja se presentan aflicciones o preocupaciones por todo lo que ocurre (Pearce & Hoalford, 2008), provocando que se presente entre ellos un distanciamiento físico, visual y hasta emocional, que provocan la pérdida de interés y de compromiso (Sánchez Aragón, 2000), optando por una estrategia que es evitar el cotidiano contacto, desapareciendo el gusto por interactuar (Díaz-Loving, 1999), también esto puede ser generado por algún conflicto entre la pareja, lo mismo sucede con el aspecto físico sexual, ya que al presentarse estas variables, no habrá agrado por estar con la persona, ni la necesidad de acercarse físicamente a ella ni locura pasional ni placer (Sánchez Aragón, 2000).

Cuando hay una postura de evasión visual, nerviosa y de preocupación su pareja tiende a sentir menor satisfacción en los factores de organización, familia, diversión e hijos. Esto es porque una postura nerviosa, pérdida de interés, de compromiso y un no deseo de compartir son señales de un distanciamiento causado por diferencias entre la pareja, que pueden ir desde una infidelidad hasta falta de pasión o de comprensión (Díaz-Loving, 1996). De igual manera estos factores afectarán el valor reforzante de las actividades que realizan para el bienestar de su matrimonio ya que una vez más la evasión visual, preocupación y una postura nerviosa estarán presentes así como una independencia interpersonal (Miranda & Ávila, 2008) que provocan que el interés por los cambios importantes en las prácticas de crianza, es decir, en los hijos, así como en la diversión, (Esteinou, 2009) se vean disminuidos.

A continuación se realizaron otros análisis de correlación producto-momento de Pearson para identificar la relación que existe entre empatía con estrategias de regulación emocional y satisfacción marital.

Correlaciones entre empatía y ERE

Los datos muestran que en la proporción en que el participante siente compasión empática tiende a reapreciar cognoscitivamente el amor y la felicidad, así como a suprimir la expresión de estas emociones. Cuando el participante siente interés por poner atención a su pareja con el fin de entender sus necesidades, procura regular sus emociones de amor –felicidad, ocultando su expresión, para lograr re-apreciar en forma más clara la situación desencadenadora de emoción y reaccionar más apropiadamente al contexto que se le presenta, (Sánchez Aragón, 2012b) con ello, el (la) participante muestra su lado prudente y oportuno de interactuar y vincularse con su pareja (Bissonnette, Rusbult, & Kilpatrick, 1997). Esto también concuerda con que la empatía tiende a mejorar la calidad de la relación en la pareja, debido a que ERE que favorecen reacciones positivas y constructivas en los miembros de la diada, suprimiendo la expresión emocional en momentos que sean necesarios tomando en cuenta los diferentes aspectos de la situación, dando paso a respuestas más apropiadas, es decir, reapreciando cognoscitivamente la emoción (Extremera & Fernández, 2004). Así mismo, la felicidad es una emoción que se experimenta y se busca su prolongación y repetición de un mayor recuerdo del acontecimiento que lo ocasionó (Argyle, 1992) que lo impulsa a compartir y expresar su dicha (Carrasco Chávez & Sánchez Aragón, 2008).

Si la persona siente perturbación propia tiende a no suprimir su expresión de amor y felicidad a reapreciar cognoscitivamente rasgo y enojo-tristeza. Se observa que el participante tiende más a inquietarse, se siente mal o contento por lo que le pasa a su pareja, por lo que no suprime su expresión de amor y felicidad, esto con el fin de reconfortar a su pareja y comprobando así, que existe una conexión con su par a nivel tanto emocional como cognoscitivo (Sánchez Aragón, 1995) por lo que es evidente “el ponerse en los zapatos” de su pareja, dando muestra de su sensibilidad; además de que el participante reacciona de forma más analítica y reflexiva en cualquiera de sus emociones, (Sánchez Aragón, 2012b) y también cuando siente el enojo y la tristeza (aún provocada por su pareja). Esta forma de empatía influye en las respuestas de las personas ante reacciones emocionales de los demás, interactuando con variables situacionales y sociales, favoreciendo el altruismo y reprimiendo la agresión (Bandura, 1999) es decir que cuando algún miembro de la pareja se encuentra triste busca un acercamiento con el otro que es proveedor de apoyo pensando que su emoción será entendida (Martínez Pérez & Sánchez Aragón, 2008).

Correlaciones entre empatía y satisfacción marital.

Las correlaciones muestran que a más toma de perspectiva, empatía cognoscitiva de las emociones y perturbación propia el participante tendrá mayor satisfacción en los factores de interacción, en lo físico sexual, organización y familia. Teniendo en cuenta que cuando cada miembro de la pareja trata de entender los pensamientos y sentimientos del otro así como de ver las cosas desde su punto de vista, (Ickes, 1997) se origina comprensión y su satisfacción marital no se trastoca tan fácilmente en la cotidianidad de la relación (Pacheco & Fernández, 2004). Estos efectos impactan de manera positiva en el gusto percibido ante la interacción, incluyendo satisfacción con aspectos estructurales en el matrimonio como son la forma de organización, como la toma de decisiones o del establecimiento y cumplimiento de reglas en la misma pareja, incluyendo la realización de tareas hogareñas (Díaz Loving et al., 1994), también, este mismo interés otorga satisfacción en la pareja principalmente en el aspecto físico-sexual (Mendieta & Asili, 2005) en el que se puede expresar afecto como son los abrazos y tomarse de la mano, y a pasar tiempo en conjunto realizando diferentes actividades, compartiendo pensamientos y emociones, cuidando de cubrir las necesidades del otro (Ben Ari & Lavee, 2007).

Asimismo, se encontró que a mayor compasión empática menos satisfacción en la diversión, interacción, físico-sexual, organización, hijos y familia. En este caso puede observarse que la empatía no está jugando un papel facilitador sino obstaculizador de la felicidad conyugal. Y esto puede deberse a que la alta preocupación por lo que le pasa a la pareja impide que durante la interacción pueda fluir hacia la distracción o diversión (Gottman, Notarius, Markman & Rubin, 1976) llegando a lo físico sexual y limitando con ello las caricias, besos, abrazos e incluso las relaciones (Cortés Martínez et al, 1994). Así mismo la insatisfacción en torno a la familia y a los hijos surge cuando hay alta compasión empática y es que cuando hay alto grado de preocupación por la pareja se trastoca en orden u organización en casa (Bean, Curtis & Marcum, 1977) en la distribución de tareas y en las formas de tratar, dirigir y educar a los hijos (Cañetas, Rivera Aragón & Díaz-Loving, 2000).

Cuando los miembros de la pareja tienen perturbación propia y empatía cognoscitiva sienten mayor satisfacción en la Diversión. Esto puede estar sucediendo debido a que en el acto de imaginar cómo uno de ellos se sentiría en la situación de su pareja (ponerse en sus zapatos y no necesariamente sentir exactamente la misma emoción que el otro, sino una parecida (Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1994) se ve el nivel de involucramiento que se da en la relación (Levinger, 2000), ya que al compartir actividades, se facilita la observación de situaciones en las cuales se pueden aprender las respuestas que tiene su

par en cuanto a hábitos y capacidad de enfrentar las situaciones del día a día (Karney & Bradbury, 1997) que los lleva a sentirse como el otro se siente (Batson, 2009) de este modo, cuando la pareja comparte actividades como la diversión, les permite la expresión de los sentimientos mejorando la convivencia (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 1996) lo que favorece la satisfacción marital en este rubro (Karney & Bradbury, 1997).

Cuando el participante tiene empatía cognoscitiva de las emociones, tiene menos satisfacción en el factor diversión. Este hallazgo podría ser interpretado de la siguiente manera, cuando A reconoce fácilmente las emociones de B no solo le brinda el conocimiento de cuando se siente bien estimulando con ello su satisfacción, sino que el leer correctamente las emociones negativas de B impactará negativamente su satisfacción pues B podría estar frustrado, incómodo, disgustado y esto no contribuye al bienestar de A. Es decir, que cuando la empatía es respecto a situaciones positivas tendrá un impacto totalmente diferente de cuando las mismas son negativas, detonando con ello niveles distintos de satisfacción. Es decir que podría estar percibiendo una emoción negativa en su pareja como es el enojo y por consiguiente interpretará que esa emoción conllevará a una conducta desagradable (Sánchez Aragón y Martínez Pérez, en prensa) como podría ser la forma en la que su pareja se divierte o la frecuencia con la que su pareja platica con él/ella.

Cuando hay perturbación propia se tiene mayor satisfacción en el factor hijos y se explica por las complejidades de la vida diaria (Sánchez Aragón & Martínez Pérez, en prensa) por ejemplo cuando un miembro de la pareja está concentrado en lograr por medio del trabajo su aportación al ingreso familiar el otro tiene mayor responsabilidad o asume más preocupación sobre la educación de los hijos y ocupaciones del hogar (Riquelme Vigueras, 2013) la pareja necesita poseer cierta sensibilidad hacia la conducta del otro (Sánchez Aragón & Martínez Pérez, en prensa) por lo que se activa el efecto de responder compasivamente al estrés del otro (Decety & Jackson, 2004 como se cita en Sánchez Aragón & Martínez Pérez, en prensa) y ya que la empatía también hace referencia a los sentimientos de ansiedad, de malestar y/o tristeza que una persona experimenta al observar que su pareja se encuentra en situaciones adversas (Sánchez Aragón & Martínez Pérez, en prensa) van a experimentar comprensión en sus necesidades y al mismo tiempo satisfacción en la forma de educar a sus hijos (Bradbury, Finchman, & Beach, 2000) que les permite un ajuste y negociación de responsabilidades y obligaciones en torno a su paternidad, se decir que la relación con los hijos se puede negociar y establecer para su beneficio (Sánchez Aragón, 1995).

Correlación de ERE y satisfacción marital.

Los resultados indican si uno de ellos re aprecia cognoscitivamente su enojo y tristeza el participante tendrá mayor satisfacción en el aspecto físico sexual, es decir, que ante una situación en la que A siente tristeza o enojo por los comportamientos de B y re aprecia, es decir, no se engancha en dichas emociones y procura responder más fríamente pero mejor, entonces ello favorecerá que A use la reapreciación y con ello los besos, abrazos y caricias sean más satisfactorios. Esto se ve apoyado por Alexander (2008) quien indica que ante la experiencia de enojo o tristeza la pareja busca enfrentarlo de diferentes formas ya sea reevaluando el evento en disputa o dando un significado diferente a la situación con el fin de continuar la relación favorablemente (Spielberger et al., 1985), concluyendo que la regulación de las emociones de enojo y tristeza conlleva a una satisfacción en el área físico-sexual, ya que es aquí que pueden buscar la solución a ciertas dificultades (Verde et al., 2010). Cuando se presenta algún cambio emocional, la intimidad se ve afectada de manera directa, el aspecto sensual de la relación, complacencia y sentimientos afectivos, es decir, que cuando algún miembro de la pareja se percibe enojado, molesto o decepcionado, no sentirá deseo de ser complaciente afectuoso y compartir momentos íntimos, al respecto Schenk, Pfrang y Rausche (1983 como se cita en Lignan Camarena, Avelarde, Sánchez Aragón, Díaz Loving, & Rivera Aragón, 1996) mencionan que la afectividad y la sexualidad marital se relacionan y son un barómetro de la satisfacción marital apoyando lo anterior.

Por lo todo lo anterior se advierte que la hipótesis para el segundo objetivo se cumple, ya que la comunicación no verbal, empatía y ERE están relacionadas significativamente con la satisfacción marital en la pareja romántica.

Para finalizar, se sabe que el hombre y la mujer se crean expectativas de su relación de pareja, esperan que todas sus necesidades sean satisfechas a lo largo de su relación matrimonial, encontrando en esta parte o su total realización individual. En la medida en que dichas necesidades sean satisfechas se puede hablar de la satisfacción o insatisfacción marital (Basurto, 2003) lo que lleva al tercer objetivo de esta investigación que fue conocer el efecto de la comunicación no verbal, la empatía y las estrategias de regulación emocional en la satisfacción marital en hombres y mujeres en una relación romántica.

El objetivo 3 se encaminó a conocer el efecto de la comunicación no verbal, la empatía y las estrategias de regulación emocional en la satisfacción marital en hombres y mujeres en una relación romántica.

Con el fin de cumplirlo, se llevaron a cabo unos análisis de regresión múltiple para con ello identificar aquellos factores de las variables de comunicación no verbal, empatía y estrategias de regulación emocional que impactan en la satisfacción marital de hombres y mujeres por separado (ver Tablas 8 a 13). Los resultados son discutidos a continuación.

Cuando las mujeres interpretan en sus parejas que las tratan con igualdad y afinidades es un factor para que se sientan satisfechas en la interacción, debido a que este tipo de convivencia incluye identidad propia, autoestima, comodidad y el reconocimientos a las contribuciones y aportaciones en la relación de pareja, ella interpreta una valorización plena de la persona (Díaz Loving & Andrade Palos, 1986) esto sugiere un entendimiento de la equidad donde se conserva la identidad y representa la visión opuesta a la tradicional, en la que usualmente las mujeres pierden su sentido de identidad en el matrimonio (Rodríguez & Padilla, 2009). En el caso de los hombres, para que sientan satisfacción en ésta área es porque interpretan menos alejamiento por parte de sus parejas y menos compasión empática. Con esto se asume que cuando ellos reciben conductas afables por parte de su pareja perciben un gusto ante la interacción con ellas, ya que no se presenta ni temor, ni alejamiento, ni descontento ni frustración y por ende la satisfacción marital es buena (Schmitt, Kliegel, & Shapiro, 2007) además de que perciben comprensión en sus emociones y afinidad como es el ponerse en su lugar (Carrillo, 1999) con esto se demuestra que el acercamiento y la empatía, son elementos que afectan positivamente el desarrollo de la pareja, ya que les permite experimentar armonía en su interacción, garantizando el éxito en la misma relación (Kovacs, 1983).

Al igual que la satisfacción con la interacción para que las mujeres experimenten satisfacción en lo físico- sexual es porque percibe interés y equilibrio en sus parejas. La comunicación en la pareja es importante en el ámbito físico sexual ya que es aquí cuando sienten y dan afecto a su pareja, representado en interés y confianza en las conversaciones, lo que les brinda un espacio para negociar la solución de algún problema, no cuando evitan, ignoran o se alejan del problema sin proponer soluciones (Verde, et, al. 2010), debido a que los hombres son educados, calmados, comprometidos, menos fríos y serios durante sus platicas (Roca, 2003) además por su alto nivel de andrógenos, los hombres actúan con mayor iniciativa en el acto sexual (Castañeda, 2002) por lo que son más expresivos en sus demostraciones de cariño como son los besos y caricias, lo que otorga satisfacción en las mujeres (Sánchez Aragón & Reyes Ruiz, 2002, como se cita en Sánchez Aragón, 2007).

En este mismo aspecto los hombres requieren de la expresividad femenina tradicional para estar satisfechos en la forma y frecuencia de abrazos, besos, caricias e interés en las relaciones sexuales, así como en la comprensión, apoyo, respuesta a emociones que perciben de su pareja, ya que estas áreas resaltan lo relacionado con lo afectuosa, generosa, cooperativa, comedida y sociable que pueda ser una persona, tanto para dar como para recibir (Alvarado, Ojeda García, Rivera Aragón & Díaz Loving, 1996). Debido a la educación y su naturaleza la mujer es más reservada a mostrarse activa en este rubro (Michael, Gagnon, Laumann & Kolata, 1995). Es por esto que los hombres obtienen satisfacción en este rubro cuando perciben ausencia de temor y tristeza en sus parejas (Díaz Loving 2004).

En lo que toca con la satisfacción con aspectos de organización se explica que las participantes observan que sus parejas tienen una actitud en la que ellos las escuchan y las atienden además de mostrar aprecio y cordialidad (Cruz & Díaz-Loving, 2010), siendo una señal de equidad que los hombres muestren mayor participación en la toma de decisiones domésticas y el motivo de esto puede ser a la inserción de las mujeres en el campo laboral (Yañez Castañeda & Rocha Sánchez, 2009) al dar apoyo y escuchar a sus pareja lleva a que se acepten más y estén mejor integrados, facilitando la apertura y confianza interpersonal (Roger, 1961 como se cita en Reis & Shaver, 1988) esto les brinda interactuar mayor tiempo llegando a acuerdos en cuanto a la organización familiar (Verde, et al, 2010) es decir, que entre estas parejas quienes reportan que las decisiones son hechas de forma igualitaria tiene mayores niveles de satisfacción (Gray Little & Burks, 1983).

Respecto a ellos, para que sientan satisfacción en esta área, es porque notan en sus parejas baja compasión empática. Esto se puede explicar debido a que tomando en cuenta que hay una división de la experiencia humana en dos campos mutuamente excluyentes: hay emociones, empleos, funciones familiares y sociales supuestamente propias del hombre o de la mujer (Castañeda, 2002) como en el caso de los hombres se considera que son principalmente instrumentales o de ejecuciones de tareas los cuales tiene que ver con aspectos de autoafirmación, poder, auto seguridad, metas logros, racionalidad, análisis, etc., y que las mujeres son expresivas, sobre la manifestación de los afectos, lo cual tiene que ver con lo afectivo, cariñoso, sensible, tierno, simpático, etc. (Díaz Loving, Rocha Sánchez, & Rivera Aragón, 2007 como se cita en Cruz Martínez, 2013) sin embargo, al no percibir sensibilidad y ternura hacia ellos (Smith, 1853 como se cita en Sánchez Aragón & Martínez Pérez, en prensa) se proyecta una dinámica de roles de sexo que demuestra una mutación de lo tradicional, donde hombres y mujeres manifiestan conductas instrumentales y expresivas, lo cual en muchas ocasiones se debe a factores económicos,

por ejemplo el rol femenino como proveedora del hogar (Cruz Martínez, 2013) que influyen a la evaluación de la satisfacción marital percibida que son referentes al ámbito hogareño que refieren una organización dentro del hogar el cual, consiste en dividirse tareas o colaborar con la pareja (Rocha Sánchez & Díaz Loving, 2005 como se cita en Armenta Hurtarte et al., 2014) mismas que le provocan satisfacción en la organización.

En la obtención de la satisfacción con la familia ellas ven equidad en sus parejas. Los hallazgos indican que para que las mujeres sientan satisfacción en este rubro se explica porque de acuerdo a los patrones de comportamiento, las mujeres se dedican al trabajo en el hogar y al cuidado de los hijos (Rocha, 2000) y muchas veces la mujer termina por ser la que organiza las tareas familiares (Cruz Martínez, 2013) pero habiendo un incremento de su participación en la actividad económica (INMujeres, 2009) pero al anteponer la vida familiar en pos de sus propias metas es motivo para que ellas se sientan culpables o se perciban egoístas (Cruz Martínez, 2013) por lo que al ir en aumento la participación de los hombres en los quehaceres del hogar deja ver que es un aspecto que influye en la relación de forma positiva (Flores-Galaz et al., 2002) sobretodo en ellas al percibir interés y acercamiento lo que propicia una cohesión por la calidad en que realizan las actividades (Cáceres, 1996)

En el caso de los hombres sienten satisfacción en este factor debido a que no interpretan alejamiento en su pareja. Esto se explica ya que la cercanía favorece la interacción entre la diada. El compartir, convivir y no mostrar distanciamiento crea la noción de unidad en la pareja y ello retroalimenta la satisfacción percibida con la familia nuclear y la de origen. Así al ver que sus parejas intervienen con un ambiente familiar positivo, en el que la comunicación, la armonía y el respeto, son elementos que favorecen la cercanía y expresión de sentimiento dan como resultado un buen funcionamiento en el aspecto familiar (Díaz-Loving et al., 2010) como las tareas dentro del hogar, su distribución y cooperación (Cortés et al., 1994).

Las regresiones señalan que si las mujeres sienten satisfacción con respecto a la forma en que sus parejas se divierten, porque interpretan interés, intimidad y equidad en sus parejas. Esto se debe a que los hombres dejan que su pareja tome las decisiones sobre la forma de divertirse (Ojeda García, Sánchez Aragón, Díaz Loving & Rivera Aragón, 1996) en donde hay un interés, afecto y confianza en lo que se comunican hay mayor comprensión, apertura y amabilidad que las lleva a una mayor participación en las decisiones sobre como divertirse, además de que hay mayor conocimiento sobre la forma en que les gusta divertirse en pareja (Nina Estrella, 1991) otro aspecto importante es que cuando la pareja tiene dificultad para conciliar sus intereses personales (Díaz Loving, 1999) y comunican sus

sentimientos y emociones llegan a acuerdos que los beneficia y los lleva a estar satisfechos en las actividades que realizan para divertirse (Verde et al., 2010).

Para que los hombres sientan satisfacción en ésta área es porque no perciben en sus parejas una postura negativa distante y sienten perturbación propia y compasión empática. Se explica que ellos identifican con base a la apariencia física de sus parejas indicadores corporales positivos durante la interacción como son: contacto visual, expresiones faciales, posturas y movimientos corporales, tono de voz y contacto físico. (Manusov & Petterson, 2006 como se cita en Miranda Hernández, 2012) una simpatía a sus sentimientos (Mehrabian & Epstein, 1972 como se cita en Sánchez Aragón & Martínez Pérez, en prensa) así como la habilidad para intuir lo que ellos están sintiendo (Decety & Jackson, 2004 como se cita en Sánchez Aragón & Martínez Pérez, en prensa) como una comprensión de su estado o situación (Eisenberg, 2000 como se cita en Sánchez Aragón & Martínez Pérez, en prensa) misma que les permite comunicarse entre sí porque comparten los mismos impulsos (Repetto, 1977) siendo estas habilidades empáticas beneficiosas para la interacción (Carrillo, 1999) en la que convergen otras capacidades como la diversión entre ellos (Davis, 2011).

Para que las mujeres sientan satisfacción en el área de Hijos es porque interpretan en la CNV de sus parejas equilibrio así mismo perciben una postura interesada. Como se sabe estos participantes representan matrimonios con hijos y se observa que las mujeres ponen mayor énfasis a los comportamientos afectivos y agradables de su pareja como el interés que muestran en ellas ya que este comportamiento ayuda a visualizar la forma en la que su pareja coopera en la toma de decisiones sobre la educación y crianza de sus hijos (Bradbury et al., 2000) en las sociedades donde impera una mayor igualdad social y económica entre hombres y mujeres, se cuenta con más información y aceptación por lo que los dos padres son considerados modelos para los hijos (Geert, Horstede et al., 1998, como se cita en Castañeda, 2002). Es decir, la teoría de la equidad aplicada a las relaciones cercanas afirman que cuando hay forma justa o equitativa de la distribución de los costos y beneficios hay una satisfacción y participación continua (Hatfield, Traupmann, Sprecher, Utne & Hay, 1985 como se cita en Riquelme Viguera, 2013) por lo que ellos son un reflejo de interés y equilibrio hacia ellas sobre la crianza con los hijos (Verbigracvia, Weiss, Willis & Patterson 1974 como se cita en Arias, 2003).

En el caso de los hombres para que sientan satisfacción en este rubro es porque advierten en sus parejas compasión empática. Para ellos, la presencia de los hijos, los lleva a su cuidado y crianza, indicando una pérdida de libertad (Díaz Loving, 1999) debido a que el

rol protector que tienen los hombres se ha estado modificando debido al constante abandono de hogar, el padre está sujetos a horarios y a desplazamientos prácticamente incompatibles con una vida familiar (Castañeda, 2000 como se cita en Cruz Martínez, 2013) sin embargo, al convertirse en padres, pueden organizar su tiempo de ocio en torno a la participación en las actividades de sus hijos, otros pueden tomar decisiones sobre aumentar o disminuir su capacidad de ser la clase de padre o compañero que se esfuerzan por ser (Fox & Bruce, 2001 como se cita en Riquelme Viguera, 2013) según la teoría de la equidad de Adams (1963 como se cita en Donaghue & Fallon, 2003) pretende explicar el efecto que tiene sobre la motivación la comparación que los individuos hacen entre su situación -en términos de las aportaciones que hace y los beneficios que recibe- y la de otras personas o grupos que se toman como referencia, por lo que al estar aportando los hombres atención, conocimientos, experiencia, tiempo, esfuerzo, dedicación, entusiasmo con los hijos, perciben un conjunto de resultados como prestigio, estimación, afecto y logra que se entiendan sus sentimientos y emociones. Es por esto que es importante que perciban en sus parejas un interés en ellos para entender sus necesidades ya que esto provee un ambiente de apoyo y de fomento del vínculo en la reciprocidad (Sánchez Aragón, 2012b). El apoyo principalmente de tipo afectivo que se recibe del cónyuge es la forma más eficaz para lograr afrontar la vida, para el hombre, la mujer es la fuente más valiosa cuando éste necesita apoyo (Sinibaldi Gómez, 2001 como se cita en Pérez Balmont, 2007) razón por la que los hombres dan mayor importancia a los comportamientos instrumentales de ellas sobretodo en la participación de la crianza de los hijos, es decir, que les ayudan cuando lo necesitan, lo que les brinda mayor satisfacción marital con respecto a los hijos, (Verbigracia, Weiss, Willis & Patterson 1974 como se cita en Arias, 2003).

De este modo, se confirma de forma parcial la tercera hipótesis. A razón que la comunicación no verbal es la única variable que tiene efectos significativos sobre la satisfacción marital en mujeres, pero en los hombres si tienen efectos significativos en todas las variables (comunicación no verbal, empatía y estrategias de regulación emocional). Lo que puede abrir nuevas líneas de investigación sobre la empatía, ERE en relación a la satisfacción marital en mujeres.

CONCLUSIÓN

A manera de conclusión se debe decir que en esta investigación se reconoció que el tiempo en la relación afecta la comunicación no verbal, la empatía, las estrategias de regulación emocional y la satisfacción marital en parejas románticas; indicando efectos positivos conforme el tiempo pasa, es decir, menos evasión visual y alejamiento (a excepción de los años de formación de los hijos), mayor uso de la supresión expresiva, lo cual no resulta tan positivo ya que es una estrategia que exige mucho de las personas y que puede conllevar daños a la salud de quien la ejecuta y la tendencia al incremento de la satisfacción marital (en la organización y los hijos).

En cuanto a la relación entre la comunicación no verbal percepción y empatía, se observó un efecto fuerte entre las diferentes dimensiones de la comunicación no verbal con la compasión empática, mostrando que cuando la pareja tiene posturas negativas, preocupadas, nerviosas, desinteresadas y evasivas cada participante muestra interés en lo que le puede estar sucediendo a su pareja...es decir, la comunicación no verbal negativa favorece el interés por la experiencia emocional de la pareja. En lo que toca a los efectos de este tipo de comunicación no verbal y las estrategias de regulación emocional se observa que dichas posturas negativas producen supresión expresiva y re apreciación de emociones positivas como son la felicidad y el amor, y tiene efectos negativos sobre la posibilidad de re apreciar en forma rasgo –estrategia positiva-. Al evaluar los efectos de las posturas mencionadas inicialmente en la satisfacción ésta se ve mermada significativamente al observar que la pareja presenta posturas negativas.

El papel de la empatía en las estrategias de regulación emocional evidencian que cuando una persona se siente mal por lo que le pasa a su pareja, entonces no suprime su amor y felicidad, re aprecia en general lo que le sucede a su pareja y en el caso del enojo y la tristeza. Asimismo sentir compasión empática por la pareja, favorece que se suprima y re aprecie las emociones de amor y felicidad. La satisfacción con la relación se beneficia de cuando los miembros de la pareja se ponen en el lugar del otro, se comprenden sus emociones y se sienten mal por lo que le sucede; mientras que el tener interés por lo que le sucede correlaciona negativo con satisfacción, implicando que el prestar atención a las emociones de la pareja puede disminuir el gusto por la relación. En cuanto a las estrategias de regulación y la satisfacción, cuando se re aprecia el enojo y la tristeza permite que se tenga satisfacción en el ámbito físico-sexual.

Finalmente, respecto a los efectos de la comunicación no verbal, la empatía y las estrategias de regulación emocional en la satisfacción marital en hombres y mujeres, se observó que para que las mujeres se sientan satisfechas en su relación, resultan centrales percibir a la pareja como alguien que las trata en forma equitativa, interesada, no

distante, íntima; mientras que para que ellos se sientan a gusto en su relación es porque no perciben alejamiento, son compasivos empáticamente, no suprimen sus emociones de miedo y tristeza y se sienten mal si les pasa algo a su pareja.

Como línea de investigación se sugiere que se siga investigando sobre estas variables en el contexto romántico sobre todo en la comunicación no verbal, ya que existe escasa información sobre este aspecto. Resulta interesante entender más acerca de la función de estas variables como precursores de una buena relación romántica o bien si el mal uso de estas variables pueden actuar de forma negativa en la relación de pareja.

REFERENCIAS

- Aguilar López, J. . (2008). *El efecto de la empatía y los estilos de amor sobre la conducta sexual y la satisfacción en parejas*. Tesis inédita de Licenciatura. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Alexander, A. L. (2008). Relationship resources for coping with unfulfilled standards in dating relationships: Commitment, satisfaction and closeness. *Journal of Social and Personal Relationships, 25*(5), 725-747.
- Altman, I. & Taylor, D. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Alvarado Hernández, V., Ojeda García, A., Rivera Aragón, S. y Díaz Loving, R. (1996). Rasgo de masculinidad-feminidad: efectos sobre la satisfacción marital en hombres y mujeres. *La Psicología Social en México, VI*, 268-274.
- Andersen, P. A. (1999). *Nonverbal communication: Forms and functions*. Mountain Views CA: Mayfield.
- Andersen, P. A. (2008). *Nonverbal communication: Forms and functions*. Prospect Heights. IL: Waveland Press.
- Andrade Palos, P., Pick de Weiss, S. y Díaz Loving, R. (1988). Indicadores de la Satisfacción Marital. *La Psicología Social en México, II*, 167-171.
- Aquino, A. E. (2003). Gender differences and Age in a Group of Web Browsers' Emotional Intelligence. En G. d. Vega, *Published Thesis*. Lima-Perú: Facultad de Psicología y Ciencias Sociales.
- Argyle, M. (1992). *La psicología de la felicidad*. España: Alianza Editorial.
- Argyle, M. & Henderson, M. . (1985). *The Anatomy of Relationships*. Londres: Heinemann.
- Arias G. F. (1989). Una investigación sobre la escala de satisfacción marital. *Revista Latinoamericana de Psicología, 21*(3), 423-436.
- Arias G. F. (2003). La escala de satisfacción marital: Análisis de su confiabilidad y validéz en una muestra de supervisores mexicanos. *Revista Interamericana de Psicología, 37*(1), 62-92.
- Armenta Hurtarte, C. y Díaz Loving. (2006). Comunicación y satisfacción: analizando la interacción de pareja. *La Psicología Social en México, XII*, 173-178.
- Armenta Hurtarte, C. y Díaz Loving, R. (2008). Comunicación y satisfacción: analizando la interacción de pareja. *Psicología Iberoamericana, 16*(1), 23-27.
- Armenta Hurtarte, C., Sánchez Aragón, R. y Díaz Loving. (2012). ¿De qué manera el contexto afecta la satisfacción con la pareja? *Suma Psicológica, 19*(2), 51-62.
- Armenta Hurtarte, C., Sánchez Aragón, R. y Díaz Loving, R. (2014). Efectos de la Cultura sobre las Estrategias de Mantenimiento y Satisfacción Marital. *Acta de Investigación Psicológica, 4*(2), 1572-1584.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspectives from Adolescence to Midlife. *Journal of Adult Development, 8*, 133-143.
- Aronson, E., & Linder, D. (1965). Gain and loss of esteem as determinants of interpersonal attractiveness. *Journal of Experimental Social Psychology, 1*, 156-171.
- Arriaga Cervantes, R. (1994). *La empatía: una revisión conceptual*. Tesis inédita de Licenciatura. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Aylor, B. & Daiton, M. (2004). Biological sex and psychological gender as predictors of routine and strategic relational maintenance. *Sex Roles, 37*(1), 689-697.

- Baja, R. (2005). *Vivir en pareja. Tecnicas sencillas pero eficaces para una convivencia feliz*. España: Debolsillo.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. En L. P. (Eds.). *Handbook of personality* (2nd ed.). New York: Guilford Publications.
- Bandura, A. & Rosenthal, T. L. (1966). Vicarious classical conditioning as a functioning of arousal level. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 54-62.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, C. V. & Pastorelli, C. (1996). Mechanisms of moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 364-374.
- Bargh, J. A. & Thein, R. D. (1985). Individual construct accessibility, person memory and the recall-judgment link: The case of information overload. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1129-1146.
- Bargh, J., A. & Williams, L. E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. En J. Gross, *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford.
- Bargh, J. A. & Morsella, E. (2008). The unconscious mind. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 73-79.
- Barrett Lennard, G. T. (1981). The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology*, 28(2), 91-100.
- Barrón, J. Z. y Bazán, A. (2004). *Expresión de sentimientos en el género masculino*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Basurto, G. (2003). Satisfacción marital: su relación con el autoconcepto y la depresión en las mujeres. En *Tesis de maestría en psicoterapia individual y de pareja México*. Instituto Mexicano de la Pareja A. C.
- Batson, C. D. (2009). These things called empathy: eight related but distinct phenomena. En J. D. (Eds.), *The Social Neuroscience of Empathy* (págs. 3-15). Cambridge, Mass: A Bradford Book, the MIT Press.
- Baucom, D. H. & Epstein, N. (1990). *Cognitive-behavioral marital therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Bean, F., Curtis, R. & Marcum, J. (1977). Satisfacción among Mexican-Americans: The effects of family side, wife's labor force participation and conjugal power. *Journal of Marriage and the Family*, 39(4), 759-767.
- Ben Ari, A. & Lavee, Y. (2007). Dyadic closeness in marriage: From the inside story to a conceptual model. *Journal of social and Personal Relationships*, 24(5), 627-644.
- Berger, P. & Kellner, H. (1970). Marriage and the construction of reality. En H. P. (Ed.), *Recent Sociology No. 2* (págs. 50-73). New York: Macmillan.
- Berscheid, E. (1983). *Close Relationships*. New York: Freeman.
- Berscheid, E. & Walster, E. (1983). Sexual strategies theory: an evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 2(100), 204-232.
- Bissonnette, V. L. Rusbult, C. E. & Kilpatrick, S. D. (1997). Empathic accuracy and marital conflict resolution. En W. I. (Ed.), *Empathic accuracy* (págs. 251-281). New York: Guilford.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (Vol. 1). Attachment. New York: Basic Books.

- Bradbury, T. N., Fincham F. D. & Beach, S. R. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.
- Brehm, S. S. (1992). *Intimate Relationships*. New York: McGraw Hill.
- Broody, L. R. & Hall, J. A. (2000). Gender and emotion. En M. y. Lewis, *Handbook of Emotions*. New York: Guilford Press.
- Burgoon, J. K. (1991). Relational message interpretations of touch, conversational distance and posture. *Journal of nonverbal behavior*, 15, 233-259.
- Burgoon, J. K. & Hale, J. L. (1984). The fundamental topoi of relational communication. *Communication Monographs*, 51, 193-214.
- Burr, W. R. (1970). Satisfaction with various aspects the marriage over the life cycle: a random middle class sample. *Journal of marriage and the family*, 32, 29-37.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A. & Gross, J. J. (2003). The Social Consequences of Expressive Suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67.
- Butler, E. A., Lee, T. L. & Gross, J.J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*(7), 30-48.
- Cáceres, J. (1996). *Manual de terapia de pareja e intervención con familias*. Madrid: Fundación Universidad Empresa.
- Carrasco Chávez, E. y Sánchez Aragón, R. (2008). Validación de una escala de regulación emocional de la felicidad. *La Psicología Social en México. AMEPSO*, 413-419.
- Carrillo, J. (1999). *Evaluación del nivel empático en parejas primigestas antes y después del parto*. Tesis inédita de maestría. México: Instituto Mexicano de la Pareja.
- Castañeda, M. (2002). *El machismo invisible*. México, D. F.: Grijalbo, S.A. de C.V.
- Cavallo, C. G., Justiniano, P. M. y Lorca, L. M. . (1980). *Comunicación funcional: descripción de un modelo y diseño de un entrenamiento de comunicación efectiva. Tesis de Licenciatura no publicada*. Pontificia: Universidad Católica de Chile.
- Chabrol, H. et Gallahan, S. (2004). *Mécanismes de défense et coping*. Paris: Dunod.
- Chóliz, M. y Gómez, C. (2002). Emociones Sociales II (enamoramamiento, celos, envidia y empatía). En E. G.Fernández Abascal, F. Palmero, *Psicología de la Motivación y Emoción* (págs. 395-418). Madrid: McGrawHill.
- Cisneros, J. (2001). El concepto de la comunicación: el cristal con que se mira. *Ámbitos*, 7(8), 49-82.
- Coplan, A. & Goldie, P. (2012). Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives. *Published to Oxford Scholarship Online*.
- Corominas R. . (2002). *La pareja en conflicto*. Valencia: Promolibro.
- Cortés Martínez, S., Reyes Domínguez, D., Díaz Loving, R., Rivera Aragón, S. y Monjaraz Carrasco, J. (1994). Elaboración y análisis psicométrico de inventario multifacético de satisfacción marital (IMSM). *La psicología social en México*, V, 123-130.
- Cozby, P. C. (2005). *Métodos de investigación del comportamiento*. México: McGraw-Hill.
- Cruz Martínez, L. M. (2013). *La Etnopsicología Mexicana y su Influencia en las Relaciones Cercanas.Tesis de Doctorado*. México, D. F.: Universidad Nacional Autónoma de México.

- Cruz, C. y Díaz Loving, R. (2010). Reacomodo en los Roles y las tareas de Género Desempeñadas por Parejas Mexicanas con Doble Ingreso. *La Psicología Social en México, XIII*, AMEPSO. 169-174.
- Danziger, K. . (1982). *Comunicación interpersonal*. México: El Manual Moderno.
- Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition and Emotion, 12*, 307-330.
- Davis, F. (1981). *La comunicación no verbal*. Madrid: De Bolsillo.
- Davis, F. (2011). *La comunicación no verbal*. Madrid: Psicología. Alianza Editorial.
- Díaz Guerrero, R. (1972). *Hacia una teoría Histórico biopsico-socio-cultural del comportamiento*. México: Trillas.
- Díaz Guerrero, R. (1994). *Psicología del Mexicano*. México: Trillas.
- Díaz Loving, R. (1996). Una Teoría Bio-Psico-Socio-Cultural de la Relación de Pareja. *Revista de Psicología Contemporánea, 3(1)*, 18-29.
- Díaz Loving, R. (1999). *Antología Psicosocial de la Pareja*. México: Miguel Angel Porrúa.
- Díaz Loving, R. (2004). Una aproximación bio-psico-socio-cultural a la procuración de conductas sanas y al alejamiento de conductas nocivas en la relación de pareja. *Revista Mexicana de Psicología, 2(2)*, 157-165.
- Díaz Loving, R y Andrade Palos, P. (1986). Desarrollo de la Escala Multidimensional de Empatía (EASE). *Revista de Psicología Social y Personalidad, 2(1)*, 3-11.
- Díaz Loving, R. y Sánchez Aragón, R. (2002). *Psicología del Amor: Una visión Integral de la Pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz Loving, R. y Sánchez Aragón, R. (2004). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja. Psicología de la Salud*. Universidad Nacional Autónoma de México: Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz Loving, R. y Rivera Aragón, S. (2010). Relaciones sustentables: el papel del amor y otras especies en la promoción de parejas positivas. En R. D. Rivera, *Antología Psicosocial de la pareja* (págs. 737-761). México. Universidad Nacional Autónoma de México: Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz Loving R., Rivera Aragón, S. y Sánchez Aragón, R. (1996a). ¿Qué Pasó? El tiempo y sus efectos: percepción, interacción y amor. *La Psicología Social en México, VI*, 323-329.
- Díaz Loving, R., Rivera Aragón, S. y Sánchez Aragón, R. (1996b). Predictores de la satisfacción marital a través del tiempo. *La psicología social en México, VI*, 289-295.
- Díaz Loving, R., Ruiz Benjumeda, P., Cárdenas Ramos, M. Alvarado Hernández, V. y Reyes Domínguez, D. (1994). Masculinidad-Femineidad y Satisfacción Marital: Correlaciones e implicaciones. *La Psicología Social en México, 5*, AMEPSO, 138-145.
- Díaz Loving, R., Rivera Aragón, S., Sanchez Aragón, R., Ojeda García, A. y Alvarado Hernández, V. I. (1999). Aportaciones psicosociales al estudio de la pareja mexicana. En R. Díaz Loving, *Antología Psicosocial de la Pareja* (págs. 153-182). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz Loving, R., Rivera Aragón, S., Velasco, P., Villanueva, B., López, B. y Herrera, O. (2010). Funcionamiento familiar y Satisfacción Marital. *La Psicología Social en México, 175-182*.
- Dijksterhuis, A. & Nordgren, L. F. (2006). A theory of unconscious thought. *Perspectives in Psychological Science, 1*, 95-109.

- Dijksterhuis, A. Boss, M. W., Nordgren, L. F. & Baaren, R. B. (2006). On making the right choice: The deliberation-without-attention effect. *Science*, 311, 1005-1007.
- Dominguez, E. (2012). *Estudio sobre satisfacción marital y variables asociada en parejas españolas*. Tesis Master. Salamanca, España: Universidad de Salamanca.
- Donaghue, N. & Fallon, B. J. (2003). Gender-role self-stereotyping and the relationship between equity and satisfaction in close relationships. *Sex Roles*, 48, 217-230.
- Eisengerg, N. y Strayer, J. (1992). La empatía considerada en el contexto. En N. E. Strayer, *La empatía y su desarrollo* (págs. 425-434). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Eisenberg, N. & Spinard, T. L. (2004). Emotion-related regulation: sharpening the Definition. *Child Development*, 75, 334-339.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal Personality and Social Psychology*, 78(1), 136-157.
- Eisler, R. M. y Blalock, J. A. (1991). Masculine Gender role stress: Scale development and component factors in the appraisal if stressful situations. *Clinical Psychology Review*(11), 45-60.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Esteinou, R. (2009). Las relaciones de Pareja en el México Moderno. *Revista Casa del Tiempo*, 4(26), 65-75.
- Extremera, P. N. y Fernández, B. P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2), 1-17.
- Fernández, L. (2002). *Personalidad y relaciones de pareja*. La Habana: Félix Varela.
- Finkel, J. & Baumeister F. (2009). *Attraction and Rejection*. New York: Oxford University Press.
- Fitzpatrick, M. A. (1988). *A typological approach to communication in relationships*. *Communications Yearbook*. New Jersey: Transaction Books.
- Flores Galaz, M. (2011). Comunicación y conflicto: ¿Que tanto impactan en la satisfacción marital? *Acta de Investigación Psicológica*, 1(2), 216-232.
- Flores Galaz, M., Díaz Loving, R. y Rivera Aragón, S. (2002). El Paso del Tiempo, los Hijos y el Ingreso en la Relación con la Satisfacción Marital. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, XVIII(1), 37-54.
- Flynn, J. J., Hollenstein, T. & Mackey, A. (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different for men and women? *Personality and Individual Differences*(49), 582-586.
- Freedman, M. W. (1978). *Happy People: What Happiness Is, Who Has It, and Why*. New York: Harcourt.
- Fridlund, A. J. (1991). Sociality of solitary smiling: Potentation by an implicit audience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 229-240.
- Frijda, N. H. (1988). The Laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349-358.
- Gaja, R. (2005). *Vivir en pareja. Técnicas sencillas pero eficaces para una convivencia feliz*. España: De Bolsillo.

- Garaigordobil, M. y García de Galdeano, P. (2006). Empatía en niños de 10 a 12 años. *Psicothema*, 18(2), 180-186.
- García Meraz, M. y Romero Palencia, A. (2012). Mantenimiento en la relación de pareja: construcción y validación de dos escalas. *RIDEP*, 1(34), 133-155.
- Gasca Mendoza, G. (2015). La relación entre la satisfacción marital, el funcionamiento familiar y el manejo de conflicto en el vínculo de pareja. En *Tesis inédita de Licenciatura*. México, D. F. Universidad de Chapultepec.
- Gómez, C. M. y Mora, T. M. (2011). *Recursos psicológicos y satisfacción marital en parejas con hijos pequeños y parejas sin hijos: estudio comparativo*. Tesis inédita de Licenciatura. Michoacan. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
- González R. I. (2014). *La indefensión aprendida en la pareja y su relación con la satisfacción marital, la depresión y la autoeficacia*. Tesis inédita de Licenciatura. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Gottman, J. M. & Silver, N. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon & Schuster.
- Gottman, J. M., Markman, H. & Rubin, M. E. (1976). Behavior exchange theory and marital decision-making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(1), 14-23.
- Gray Little, B. & Burks, N. (1983). Power and Satisfaction in Marriage. A review and Critique. *Psychology Bulletin*, 93(3), 513-538.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). *Emotion and emotion regulation*. L. A. Pervin & O. P.
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affects, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. New York: Handbook of Emotion Regulation.
- Gross, J. J., Richards, J. M. & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life:. En J. A. D. K. Snyder, *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health* (págs. 13-35). Washington: American Psychology Association.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A. & Afifi, W. A. (2007). *Close encounters: Communicating in relationships*. Mountain View, CA: Mayfield.
- Haga, S. M., Kraft, P. & Corby, E. K. (2009). Emotion Regulation: Antecedents and Well-Being Outcomes of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression in Cross-Cultural Samples. *Journal of Happiness Studies*, 10, 271-291.
- Hatfield, E., Cacioppo J. T. & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. New York: Cambridge University Press.
- Hatfield, E., Traupmann, J., Sprecher, S., Utne, M., y Hay, J. (1985). Equity and intimate relations: Recent research. En W. I. (Ed.), *Compatible and incompatible relationships* (págs. 91-117). New York: academi Press.

- Heffner, M., Eifert G. H., Parker, B. T. Hernández, D. H. & Sperry J. A. (2003). Valued directions: Acceptance and Commitment Therapy in the treatment of alcohol dependence. *Cognitive and Behavioral Practice, 10*, 378-388.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, Collado, C. y Baptista Lucio. P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hochschild, A. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology, 85*, 551-575.
- Hoffman, M. L. (1990). Empathy and justice motivation. *Motivation and Emotion, 14*, 151-172.
- Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33*, 307-316.
- Huston, L. & Levinger, G. (1978). Interpersonal attraction and relationships. *Annual Review of Psychology, 29*, 115-157.
- Ickes, W. (1997). Introduction. En W. I. (Ed.), *Empathic accuracy* (págs. 1-16). New York: Guilford Press.
- INMUJERES. (2009). *La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*. Recuperado de <http://www.gobernacion.gob.mx/work/models/SEGOB/Resource/295/1/images/ley-general-acceso-mujeres-vida-libre-violencia.pdf>.
- Iraurgi C. I., Sanz, V. y Martínez-Pampliega. (2004). *Funcionamiento familiar y severidad de los problemas asociados a la adicción a drogas en personas que solicitan tratamiento*. Bizkaia: Fice.
- Jacobs, L., Berscheid, E. & Walster, E. (1971). Self-esteem and attraction. *Journal of Personality and Social Psychology, 17*, 84-91.
- Jankowiak & Fisher, H. (1992). A cross-culture perspective of romantic love. *Ethos, 31*, 19-155.
- John O. P. & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences and life span development. *Journal of Personality, 72*(6), 1301-1333.
- Joiner, T. E., Alfano, M. S. & Metalsky, G. (1992). When depression breeds contempt: Reassurance seeking, self-esteem and rejection of depressed college students by their rommates. *American Psychological Association*(101), 165-173.
- Kaplan, M. & Maddux, J. E. (2002). Goals and marital satisfaction: Perceived support for personal goals and collective efficacy for collective goals. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*, 157-164.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(5), 1075-1092.
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales*. México: McGraw-Hill.
- Knapp, M. L. (1988). *La comunicación no verbal. El cuerpo del entorno*. Barcelona: Paidós.
- Kovacs, L. (1983). A conceptualization of marital development. *Journal of Family Therapy, 10*(3), 183-210.
- Larsen, R. & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. En D. V. R.F. Baumeister, *Handbook of Self-Regulation, Research, Theory and Application*. New York.

- Levinger, G. (2000). Las relaciones cercanas. Tres ingredientes centrales. *Revista de Psicología Social*, VI(1), 43-64.
- Lignan Camarena, L. Avelarde Barrón, M., Sánchez Aragón, R., Díaz Loving, R. y Rivera Aragón, S. (1996). Cambios y estabildades a través del tiempo de las emociones, intimidad y conflicto en la relación de pareja. *La psicología social en México*, VI, AMEPSO, 282-288.
- Locke, H. J. & Wallace, K. M. (1959). Short marital adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21, 251-255.
- Macías Valadez, T. G. (1997). *Desarrollo infantil*. México: Trillas.
- Marlatt, G. A., Baer, J. S., Donovan, D. M. & Kivlahan, D. R. (1988). Addictive Behaviors: Etiology and Treatment. *Annual Review of Psychology*, 39, 223-252.
- Marquez, Dominguez, J. y Rivera Aragón, S. (2010). Apego, cultura y satisfacción en la relación de pareja: que pesa más ¿Nuestros vínculos afectivos o nuestros vínculos culturales? *La Psicología Social en México*, 13, 81-87.
- Martínez Pérez, M. (2009). *Regulación emocional en las fases del amor pasional*. Tesis inédita de Licenciatura. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Martínez Perez, M. y Sánchez Aragón, R. (2008). Evaluación Multimétodo de la Expresión Emocional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica. En Proceso de Evaluación*.
- Martínez Pérez, M., Carrasco Chávez, E., y Sánchez Aragón, R. (2010). La Interacción de los Amantes: Estrategias de Seducción, Pasión y Regulación Emocional. En R. S. Aragón, *Regulación Emocional. Una travesía de la Cultura al Desarrollo de las Relaciones Personales*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Mauss, I. B., Cook, C. L. & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 698-711.
- McCroskey C. J. & McCain A. T. (1974). The measurement of interpersonal attraction. *Speech Monographs*, 41, 261-266.
- Medrano, L., Moretti, L., Ortíz, A. y Pereno, G. (2013). Validación del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en Universitarios de Córdoba, Argentina. *Psykhé*, 22(1), 83-95.
- Meléndez, J., Aleixandre, M. y Saenz, N. (1993). Análisis de la evolución de la satisfacción marital durantel el periodo de la edad adulta y tercera edad. En *International Conference of Psychological Intervention and Human Development. Educational and Community Intervention*. Valencia, España.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 85-90.
- Michael, R. T., Gagnon, J., Laumann, E. y Kolata, G. (1995). *Sex in America*. New York: Warner Books.
- Miles, H. & Gross, J. J. (1999). Emotion suppressio. En J. P. In D. Levinson, *Encyclopedia of human emotions* (págs. 237-241). New York: NY: Macmillan.
- Miranda Hernández, J. (2012). *La comunicación no verbal de las Relaciones de Pareja*. Tesis inédita de Licenciatura: Universidad Nacional Autónoma de México.

- Miranda, P. y Ávila, R. (2008). Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10(2), 57-77.
- Mora, T. M., Gómez, C. M. y Rivera, H. M. (2013). La satisfacción marital y los recursos psicológicos en las parejas con y sin hijos pequeños en pro del bienestar familiar. *Uaricha*, 10(22), 79-96.
- Mureira F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.
- Mureira C. F. y Mureira C. Y. (2012). Características de los componentes del amor de pareja en una muestra de estudiantes chilenos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(1), 206- 217.
- Murstein, B. I. (1976). *Who will marry whom? Theories and research in marital choice*. New York: Springer.
- Newton, D. A. & Burgoon, J. K. (1990). Nonverbal conflict behaviors: Functions, strategies and tactics. En D. C. (Ed.), *Intimates in conflict: A communication perspective* (págs. 77-104). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Nickerson, R. S., Butler, S. F. & Carlin, M. . (2011). Empathy and Knowledge Projection. En J. D. (Eds.), *The Social Neuroscience of Empathy* (págs. 43-56). Massachusetts: The MIT Press.
- Nina Estrella, R. (1985). *Auto divulgación y satisfacción marital en matrimonios de México y Puerto Rico*. Tesis no publicada de Maestría. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Nina Estrella, R. (1991). *Comunicación marital y estilos de comunicación: Construcción y validación*. Tesis de Doctorado no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Norton, R. (1988). Communicator Style Theory in Marital Interaction: Persistent Challenges. En S. W. (Ed.), *Handbook of Personal Relationships*. U. S. A.: John Wiley and Sons.
- Ojeda García, A., Sánchez Aragón, R., Díaz Loving, R. y Rivera Aragón, S. (1996). Estilo de comunicación y los rasgos de masculinidad-feminidad en la toma de decisiones de parejas mexicanas. *La Psicología Social en México*, VI, 303-309.
- Oropeza Lozano. R. (2011). *Dependencia emocional*. Tesis inédita de Licenciatura. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ortony, A., Clore, G. y Collins, A. (1996). *La estructura cognitiva de las emociones*. España: Siglo veintiuno de España Editores, S. A.
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods. En D. M. (Eds.), *Handbook of Mental Control* (pp. 278-308). Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall.
- Pearce, Z. & Haldford, K. (2008). Do attributions mediate the association between attachment and negative couple communications? *Personal Relationships*, 15, 155-170.
- Pérez Belmont, L. M. (2007). *Violencia, Autoestima, Percepción de Equidad y Apoyo Social: Interacción y Efectos diferenciales en Hombre y Mujeres*. Tesis inédita de Licenciatura. México, D. F.: Universidad Nacional Autónoma de México.

- Pick de Weiss, S y Andrade Palos, P. (1988). Satisfacción marital en matrimonios mexicanos: diferencias por número de años de casados, escolaridad, número de hijos, sexo y edad. *La Psicología Social en México*, 1, 399-403.
- Powers, W. D., y Scott, M. D. (1985). *La comunicación interpersonal como necesidad*. Madrid: Narcea, S. A.
- Prieto, B. (2011). *Empatía, asertividad y comunicación*. Granada: Innovación y experiencias educativas.
- Puget, J. y Berestein, I. (1996). Evolución Histórica de la psicoterapia psicoanalítica de pareja. En R. Corominas Rivera, *La Pareja en Conflicto: Su Abordaje Psicoanalítico* (págs. 25-33). Valencia, España: Promolibro.
- Rage, A. E. (2004). *La pareja. Elección, problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdés, Universidad Iberoamericana.
- Ramirez, R. J. y Patiño, G. (1997). Algunos aspectos sobre la magnitud y trascendencia de la violencia doméstica contra la mujer: un estudio piloto. *Salud Mental*, 20(2).
- Repetto, T. E. (1977). *Fundamentos de orientación. La Empatía en el Proceso Orientador*. Madrid: Morate, S. A.
- Reis, H. & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. En S. D. (Ed.), *Handbook of Personal Relationships* (págs. 367-389). Chichester, England: Wiley.
- Renne, K. (1970). Correlate of dissatisfaction in marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 32, 54-56.
- Ricci, B. P. y Cortesi, S. (1980). *Comportamiento no verbal y comunicación*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Richards, J. M. & Gross, J. J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1033-1044.
- Riquelme Viguera, A. M. (2013). *Factores Psico-Sociales que afectan la relación de pareja cuando la mujer tiene un crecimiento profesional y económico mayor que el hombre. Tesis de Doctorado*. México, D. F. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rivera, D., Cruz, C. y Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las Relaciones de Pareja en la Adulthood Emergente: El rol del Apego, la Intimidad y la Depresión. *Terapia Psicológica*, 29(1), 77-83.
- Roca, G. M. (2003). *Efectos de los estilos de comunicación y los estilos de negociación en la satisfacción de pareja*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rocha Sánchez, T. (2000). *Roles de Género en los Adolescentes y Rasgos de Masculinidad-Feminidad*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rodríguez, D.T. y Padilla, D. (2009). Las prácticas de equidad en un grupo de parejas heterosexuales en Puerto Rico. *Revista Interamericana de Psicología*, 43(1), 84-90.
- Rollins, B. & Cannon, K. (1974). Marital satisfaction over the family life cycle: a reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 36, 271-282.
- Rottenberg, J. & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 227-232.
- Salgado, C. (2003). *El desafío de construir una relación de pareja: Una decisión diaria, un cambio permanente*. Bogotá, Colombia: Norma.

- Sánchez Aragón, R. (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida*. México: Universidad Nacional autónoma de México.
- Sánchez Aragón, R. (2000). *Validación empírica de la teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja*. Tesis Doctoral no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sánchez Aragón, R. (2007). *Pasión Romántica: Más allá de la intuición una ciencia del amor*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Sánchez Aragón, R. (2009). Expectativas, percepción de estabilidad y estrategias de mantenimiento en las relaciones amorosas. *Revista de Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(2), 229-243.
- Sánchez Aragón, R. (2010). *Regulación emocional. Una travesía de la cultura al desarrollo de las realciones personales*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Sánchez Aragón, R. (2012a). Comunicación emocional en las relaciones románticas: Diseño y validación de una medida en México. *Interpersona*, 211-226.
- Sánchez Aragón, R. (2012b). Impacto de la empatía en las estrategias de Regulación emocional con la pareja. En S. Rivera Aragón, R. Díaz Loving e I. Reyes Lagunes (Eds.). *La Psicología Social en México* (pp. 179-185). México: AMEPSO. ISBN 968-5411-14-X.
- Sánchez Aragón, R. (2014). Evaluación Psicológica de la Comunicación Relacional No Verbal. *Revista Pensando Psicología*, 10(17), 24-42.
- Sánchez Aragón, R. y Díaz Loving, R. (1996). Amor, cercanía, satisfacción en la pareja mexicana. *Revista de Psicología Contemporánea*, 3(1), 18-29.
- Sánchez Aragón, R. y Díaz Loving R. (1999). Evaluación del Ciclo de Acercamiento-Alejamiento. En R. D. Loving, *Antología Psicosocial de la Pareja* (págs. 36-87). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Sánchez Aragón, R. y Díaz Loving, R. (2002). Auto-estima y Defensividad: ¿Los Ingredientes de la Interacción Saludable con la Pareja? *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, XI(2), 19-38.
- 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.
- Sánchez Aragón, R. y Retana Franco, B. (2009). El papel de la regulación emocional en los celos románticos. En M. S. Mombeli, *Emociones Alteradas* (págs. 19-32). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Sánchez Aragón, R. y Carrasco Chavez, E. (2009). Validación de la Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional para la Emoción de Amor. 14-29.
- Sánchez Aragón, R. y Martínez Pérez. (en prensa). Empathy in Romantic Relationships: Measurement in México. *Universitas Psychologica*. Aceptada para el primer volumen del 2016.
- Sánchez Aragón, R., Ojeda García, A., y Lignan Camarena, L. L. (1994). El impacto de la comunicación en la pareja. *La Psicología Social en México*, V, 146-153.
- Sánchez Aragón, R., Díaz Loving, R. y Rivera Aragón, S. (1996). Correlatos de los estilos de comunicación: amor, celos, interacción, conducta sexual e infidelidad. *La Psicología Social en México*, VI, 316-322.

- Sánchez Aragón, R., Díaz Loving, R. y López Becerra, C. (2008). Medición de la autoeficacia en el uso de estrategias de regulación emocional. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 11(4), 15-27.
- Santrock, J. (2006). *Psicología del Desarrollo. El Ciclo Vital*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Sarquis, Y. C. (1995). *Introducción al estudio de la pareja humana*. Chile: Universidad Católica de Chile.
- Satir, V. (1986). *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax, México.
- Satir, V. (2002). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax, México.
- Schmitt, M., Kliegel, M. & Shapiro, A. (2007). Marital interaction in middle and old age: A predict of marital satisfaction? *Journal of Aging and Human Development*, 65(4), 283-300.
- Silva, J. C. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista chilena de Neuro-psiquiatría*, 43(3), 201-209.
- Simon, H. (1967). Motivational and emotional controls of cognition. *Psychological Review*, 74, 29-39.
- Skinner, B.F. (1953). *Science and human behavior*. New York: McMillan.
- Solomon, R. L. (1980). The opponent-process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and the benefits of pain. *American Psychologist*, 35, 691-712.
- Spanier, G. B. & Lewis, R. A. (1980). A review of the seventies. *Journal of Marriage and Family*, 42(4), 825-839.
- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russel, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A. & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger. Construction and validation of an Anger Expression Scale. En M. A. (Eds.), *Anger and Hostility in Cardiovascular and Behavioural Disorders*. New York: McGraw-Hill.
- Sternberg, R. J. . (1977). *Intellegence, information processing, and analogical reasoning: The componential analysis of human abilities*. Hillsdale, USA: Lawrence Erlbaum.
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Sternberg, R. J. (1988). *El triángulo del Amor: Intimidad, Pasión y Compromiso*. Barcelona: Paidós.
- Stotland, E. (1969). *Exploratory investigation of empathy. Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 4). New York: Academic Press.
- Sullivan, H. S. (1962). *Schizophrenia as a human process*. New York: Norton.
- Thommer, M. B., Umberson, D. & Pudrovsk, T. (2013). Marital Processes around Depression: A Gendered and Relational Perspective. *Society and Mental Health*, 3(3), 151-169.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A theme in search of definition. The development of emotion regulation: Biological and Behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Torres, T. y Ojeda, A. (2009). El compromiso y la estabilidad en la pareja: definición y dimensiones dentro de la población mexicana. *Psicología Iberoamericana*, 13(38), 38-47.
- Valdez Medina, J. L., Díaz Loving, R. y Pérez Bada, M. R. (2005). *los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios*. México: Universidad Autónoma del Estado de México.

- Valdez, M., González, A., Arce V. y Álvarez, V. (2010). El sentido de vida en hombres y mujeres. *La Psicología Social en México. AMEPSO, XI(1)*, 17-23.
- Vera, N. J., Laborin, A. J. y Dominguez, P. D. (1999). Relación entre expectativas real-ideal de la pareja con el grado de satisfacción marital en una población mexicana. *Revista CNEIP, Nueva Época, 4(2)*, 63-81.
- Verde, A., Rivera Aragón, S., Díaz Loving, R. y Montero, N. (2010). Manejo del conflicto y Satisfacción Marital. *La Psicología Social en México. AMEPSO, XIII*, 395-401.
- Williams, L., Bargh, J., Nocera, C. & Gray, G. (2009). The Unconscious Regulation of emotion: Nonconscious Reappraisal Goals Modulate Reactivity. *Emotion, 9(6)*, 847-854.
- Willi, J. (2004). *Psicología del amor. El crecimiento Personal en la Relación de Pareja*. Barcelona: Herder.
- Yañez Castañeda, K. y Rocha S. T. (2009). Rol de género, equidad y satisfacción en la relación de pareja. *Revista de Psicología Social y Personalidad, XXV(1)*, 53-64.
- Yela, C. (1997). Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicothema, 9(1)*, 1-15.