



UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.

Incorporación N° 8727-25 a la

Universidad Nacional Autónoma de México

Escuela de Psicología

**RELACIÓN DE PAREJA Y SU INFLUENCIA EN LA
CALIDAD DE VIDA DE SUS MIEMBROS**

Tesis

para obtener el título de:

Licenciado en Psicología

PEDRO EMILIO GUTIERREZ MINCITAR

Asesora: MTRA. PERLA LIZBETH URIBE CARMONA

Uruapan, Michoacán. A 19 de marzo de 2021.



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

ÍNDICE

Introducción.

Antecedentes.....	1
Planteamiento del problema.....	7
Objetivos.....	9
Descripción de los instrumentos de recolección de datos.....	10
Justificación.....	11
Marco de referencia.....	13

Capítulo 1. Relaciones de pareja.

1.1 Definición de pareja.....	16
1.2 Definición de noviazgo.....	18
1.3 Breve reseña histórica sobre la evolución y cambios de las relaciones de pareja.....	20
1.4 Tipos de pareja.....	24
1.5 Fases de formación en la pareja.....	29
1.6 Factores que influyen en la elección de pareja.....	32
1.7 Dinámica de pareja.....	35

Capítulo 2. Calidad de vida.

2.1 Definición de calidad de vida.....	38
2.2 Factores que influyen en la calidad de vida.....	43
2.3 Cómo determinar si existe calidad de vida.....	50

2.4 Índice realista de calidad de vida en México.....	52
---	----

Capítulo 3. Metodología, análisis e interpretación de resultados.

3.1 Descripción metodológica.....	56
3.1.1 Tipo de enfoque.....	56
3.1.2 Tipo de diseño.....	58
3.1.3 Tipo de estudio.....	59
3.1.4 Tipo de alcance.....	60
3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	61
3.2 Población y muestra.....	64
3.3 Descripción del proceso de investigación.....	66
3.4 Análisis e interpretación de resultados.....	68
3.4.1 Bienestar en el autoconcepto.....	70
3.4.2 Bienestar material.....	75
3.4.3 Bienestar social.....	83
3.4.4 Bienestar emocional.....	95
Conclusiones.....	102
Bibliografía.....	106
Mesografía.....	107
Anexos.	

INTRODUCCIÓN

El presente estudio tuvo como finalidad examinar la correspondencia entre la relación de pareja y la calidad de vida de sus miembros. Como tarea inicial, se muestran en este primer título los elementos contextuales necesarios para que el lector pueda tener un panorama inicial completo.

Antecedentes.

Los antecedentes en todo tipo de investigaciones tienen gran peso y son de suma importancia para el investigador, ya que contribuyen a proporcionar pautas con respecto a lo que anteriormente se ha investigado sobre distintos temas, de igual manera, ayuda al analista a delimitar si no hay información previa que pueda apoyar a la nueva revisión; en este apartado se hablará acerca de las investigaciones previas que servirán de fundamentos para el presente trabajo indagatorio.

En relación con el noviazgo, se habla de infinidad de reseñas teóricas, por lo que en la investigación se opta por tomar la definición de Maureira.

Para este autor, las relaciones de pareja son uniones intensas que se pueden establecer entre seres humanos con base en una determinación biológica sexual, mediante sistemas de interacciones complejas reguladas por el ambiente (Maureira; 2011).

En cuestión a calidad de vida, se tiene que hacer énfasis para denotar que se está hablando de una variable clínica y social, por lo que, para definir calidad de vida, se tomará la definición dada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Según la OMS (2005), la calidad de vida es la percepción que el individuo tiene de su lugar de existencia, en el contexto de la cultura, y del sistema de valores en los que se vive en relación con sus objetivos, sus expectativas, normas e inquietudes; está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales y la interacción con el entorno.

En relación con el tema central por el que se guiará la investigación, se tendrán referencias que permitan enriquecer el trabajo teórico; por lo que los antecedentes ayudarán a denotar una relación en cuanto a investigaciones previas que influyen teóricamente en la presente.

La primera indagación sobre la cual se hablará, se titula: “Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual”; fue publicada en enero de 2014 por Martínez, Fuertes, Orgaz, Vicario y González, en la Universidad de Salamanca, España.

Respecto con la muestra utilizada, se menciona que fue tomada de las escuelas incorporadas a la Universidad (Facultad de Psicología, Sociología y Trabajo social); participaron 133 parejas heterosexuales con un rango de edad de 17 a 25 años.

Se establecieron objetivos a revisar, que son: conocer la asociación entre la vinculación afectiva con los pares en la infancia y la calidad percibida en las relaciones de pareja, y analizar el posible efecto mediador, en esa asociación, de la experiencia de apego adulto experimentado en la relación de pareja.

Los instrumentos utilizados se dividieron con base en los objetivos: el primero era en función de las variables sociodemográficas, que consistía en elegir a la población, la otra herramienta se basó en la vinculación afectiva con el padre y la madre en la infancia. Se utilizó la prueba NRI-Behavioral Systems Version, debido a las propiedades psicométricas que permiten valorar las relaciones en determinados puntos asociados con el apego y protección recibida por los padres o figuras de autoridad; por otra parte, para tener noción acerca de los puntos relevantes en la vida de los sujetos y sus tendencias de apego, se aplicó el instrumento Seek Secure Base (SSB)/Seeks Safe Haven (SSH) que está constituido por pruebas cuyos reactivos determinan la predominancia de apego afectiva por el núcleo femenino o masculino; por último en lo que respecta al apego con la pareja, se utilizó la prueba adaptada a España Experiences in Close Relationships (ECR), que ayuda a determinar el apego, la seguridad y las respuestas emocionales.

Con base en las pruebas realizadas, se lograron obtener distintos indicadores: se demostró la vinculación afectiva con los padres en la infancia y el apego experimentado en la relación de pareja actual que llegan a modificar la concepción personal; teniendo esta referencia, se hace un análisis estadístico de que se obtiene una asociación entre la ansiedad y evitación en la relación de pareja y la calidad de la

misma; se menciona que alrededor de un 8% de los sujetos contribuye a una relación sana, el desprendimiento de una evitación y la disminución de la ansiedad en la parejas; el porcentaje restante es atribuido a sentimientos de protección y refugio, que son proyectados a sus parejas con base en la crianza y desenvolvimiento infantil, y que a partir de los resultados se logra establecer que en los hombres existe mayor relación a comparar y demostrar el apego, en comparación con las mujeres.

Para concluir con la primera investigación, los resultados logran comprobar que hay asociaciones significativas positivas entre la vinculación afectiva de la infancia en la calidad de relación; entre mayor apego exista, el funcionamiento cambiará con base en él, la calidad de relación será proporcional en cada sujeto y pareja.

La siguiente investigación habla sobre las “Relaciones de pareja y habilidades sociales: el respeto interpersonal”. La investigación fue elaborada en el año 2015 por los autores Capafóns y Sosa, en la Universidad de la Laguna, en España. Los objetivos que se alcanzaron estuvieron orientados hacia la percepción que tienen los sujetos sobre su relación de pareja, y comparar el respeto con estilos de respuesta basados en sumisión y dominancia.

Participaron en el estudio 170 residentes de las Islas Canarias (80 hombres y 90 mujeres), de los cuales 70 habían pedido ayuda clínica por problemas de pareja y 100 pertenecen a población normal; se utilizaron tres técnicas, las cuales fueron: una entrevista semiestructurada, con el fin de tener un primer acercamiento; un diferencial semántico para medir los niveles afectivos y dar respuestas a conceptos personales

de una pareja y, por último, la “Escala de ajuste marital”, que emplea una evaluación subjetiva de las relaciones de pareja y el compromiso de ambos.

Con base en los resultados arrojados, se pudo demostrar el grado de aceptación y cómo los sujetos veían y definían su relación, pero también arrojaba resultados que determinaron si la relación era estable o dominada, mostrando que aquellas parejas equilibradas tendían a tener una relación satisfactoria y que, en el caso de la relación dominante-sumisa, que era el caso de la mayoría de los integrantes, mostraban tendencias dependientes y agresivas entre sí. Estadísticamente, la muestra se dividió en tres subcategorías: dominantes, sumisos y equilibrados; las relaciones fueron divididas con base en la población, de 70 personas con problemas en su relación; se estableció que las parejas dominantes tenían un 15.3% de estabilidad, las sumisas un 40.7% y las equilibradas un 41.1%, dando como resultado una mayoría por un equilibrio de pareja, teniendo momentos en donde podían pasar de sumisos a dominantes, dependiendo de situaciones que en el caso de los equilibrados no sucedía, mientras que en las 100 parejas que tenían una relación el resultado fue completamente distinto, ya que un 9% tendía a ser dominante e imponerse en su relación, 11% tendía a tener una actitud sumisa y el 80% se mantenía estable, basando su relación en acuerdos.

Como conclusión, la actitud sumisa o dominante reduce la percepción de una relación sana y merma la autorrealización de proyectos personales y de pareja, llevando a sus integrantes a sabotearse, deformando la percepción y evitando el crecimiento; también se denota que dependiendo de cómo sea la relación, la pareja

optará por actuar de determinada forma, por lo que, en su mayoría, buscarán tener acuerdos para sobrellevar de la mejor manera su relación.

Para cerrar el apartado de antecedentes, se tiene una última investigación, efectuada en el año de 2016, que se denomina “Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes” y que se realizó por García y Fuentes, en Concepción, Chile. La muestra correspondió a 160 sujetos de entre los 23 y 40 años, que se encontraban en relación de convivencia, matrimonio y relaciones mayores a un año.

Para la parte de técnicas y pruebas utilizadas, se empleó la Escala de Ajuste Marital, adaptada para la población chilena, la Escala de Triangulación del Amor, que consiste en determinar la intimidad, pasión y compromiso de la pareja, la Escala de Actitudes hacia el Amor, que trata de encuadrar el tipo de amor propuesto por Lee en “eros, ludus, storge, pragma, manía y ágape” que son los tipos de amor que van desde el deseo a la insatisfacción.

En dicho estudio, los resultados lograron determinar un grado de satisfacción adecuado, en donde predominaba el amor y compromiso por la relación, ante la opción de dejarse llevar por un deseo sin caer en un punto muerto; los tipos de amor propuestos por Lee tendían a ser adoptados en distintos momentos de la relación, ya que el amor permitía la funcionalidad de los sujetos, de manera que los sujetos no necesariamente caían en una pasión desenfrenada regida por un eros o una manía, sino que podían regular estas dos modalidades.

Se realizó una comparación de edad y género; las tres pruebas aportaban que de 20 a 30 años y de 31 a 40 años, en hombres y mujeres se encontraron diferencias significativas en el componente pasión, el cual se presenta más elevado en los hombres; el amor como ágape presenta diferencias significativas, presentándose en mayor nivel en los hombres y que en relación con los estilos de resolución de conflicto, se aprecian también diferencias significativas, siendo la confrontación más elevada en las mujeres y la sumisión más alta en los hombres.

La conclusión obtenida es que el nivel de satisfacción en la pareja, tanto en personas casadas como en convivencia, está relacionado con la vinculación y cercanía emocional, la satisfacción y cómo se lleva la sexualidad en la relación, que estadísticamente los hombres se guían por sentimientos pasionales y tienden a ser sumisos ante las mujeres.

Planteamiento del problema.

A comienzos del siglo XXI, la sociedad va creciendo a pasos agigantados, esto influye en distintos estratos sociales; de manera particular, en las interacciones y relaciones que hay entre los individuos existen posturas en las que se prefiere no tener algo serio, que todo sea pasajero, que ayude a obtener experiencia para el futuro y que, en conjunto, merma la idea y el funcionamiento de lo que es una relación de pareja.

La definición e idea de una relación de pareja existe en infinidad de tópicos por los cuales se puede dar a entender sobre qué tipo de pareja se está hablando y cómo puede ser el funcionamiento de esta; al hablar de relaciones en un sentido general y tradicional de este fenómeno se relaciona en su mayoría con la estabilidad, confianza, amor y cariño que puede haber entre dos personas.

Hablando desde otra perspectiva e idea basada en las creencias religiosas, la relación de pareja es la preparación para el matrimonio, lo que conlleva a la unión y procreación de nueva vida; en otra perspectiva, se puede decir que una relación de noviazgo es un vínculo afectivo psicológico y físico que conlleva la atracción e interacción de estos sujetos, propiciando así el enamoramiento.

Esta fase, a su vez, va acompañada de procesos psicológicos y químicos; los primeros se basan en la estabilidad, en la cual existiría comunicación, confianza y trabajo de ambas partes; tendrían una sana convivencia y un adecuado desarrollo a futuro, que potenciaría sus capacidades y les ayudaría a ser mejores personas, fortaleciéndolos como individuos, sin dejar de lado la unión emocional-física que se tiene. Mientras que la parte química implica la liberación de hormonas que llevan al ser humano a actuar de determinada forma, que puede ser irracional o instintiva, ante la pareja o la persona a la cual intentan cortejar.

Tomando en cuenta esto, las relaciones de pareja permiten el cambio personal y en algunos casos la mejoría o incluso el fracaso en esta área, en esto se centra la presente investigación: aquellos cambios en cuestión de calidad de vida, la influencia

de una pareja en su modo de percibir el entorno, la forma en la que se relacionan socialmente, las creencias, actitudes y, en general, cómo cambia el individuo para llegar a la adaptación normativa que se busca en la pareja.

Se tiene la noción de que, actualmente, en la República Mexicana no existen investigaciones que hablen sobre este tema; no hay registros actualizados que analicen la vida de los sujetos, si las relaciones de pareja tienden a mejorar o a empeorar la vida personal y social de los individuos. En general, no hay estudios que puedan comprobar si la pareja tiene cambios que puedan afectar o mejorar en particular su vida personal.

Por lo anterior, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo es la influencia de las relaciones de pareja de dos años de noviazgo en la calidad de vida de sus miembros?

Objetivos.

Para este apartado, se integran los puntos de interés en la investigación, tanto la meta general a realizar como la información secundaria que enriquecerá a la parte teórica de los cambios ocurridos en la calidad de vida en relación con la pareja.

Objetivo general.

Analizar la influencia de las relaciones de pareja de dos años o más de relación en la calidad de vida de los sujetos.

Objetivos particulares.

1. Definir teóricamente la relación de pareja.
2. Comparar teóricamente los tipos de parejas.
3. Identificar los factores que influyen en la calidad de vida de los sujetos.
4. Determinar la influencia de las relaciones de pareja y la calidad de vida por medio de la revisión teórica.
5. Describir las interacciones previas de los sujetos que influyeron en la toma de decisión para la elección de pareja actual.
6. Explicar la percepción que tienen los sujetos sobre la influencia de la pareja en la calidad de vida.
7. Reconocer la forma en que la dinámica de pareja repercute en la calidad de vida de los sujetos

Descripción de los instrumentos de recolección de datos.

Para la recolección de datos y el desglose de información, en la investigación cualitativa se tienen distintas alternativas, por lo que para el presente caso se optó por tomar la siguiente técnica que logra adaptarse con la finalidad de obtener información.

Se eligió la autobiografía, con la finalidad de poder obtener información acerca de la vida de los sujetos, tomando en consideración sus vivencias sin dar interpretaciones apresuradas sobre el funcionamiento de su relación y cómo van influyendo en la calidad de su vida; por este motivo, se decidió también adaptar la autobiografía, para que recolectar información basada en la relación en un antes, presente y después, de modo que fuera posible denotar los cambios en la calidad de vida de la persona, siendo una autobiografía escrita de pareja.

La autobiografía escrita, para Allport (citado por Martorell; 1942: 5) “se podría definir como un escrito cualquiera que, consciente o inconscientemente, ofrece información acerca de la estructura, dinámica y función del pensamiento de su autor”.

La autobiografía escrita busca resaltar la información proporcionada por la persona desde la parte consciente y que relate los hechos según como los fueron percibiendo; por otro lado, la parte inconsciente es aquella en la que se busca el análisis profundo y se obtiene información que a simple vista pasa desapercibida, o bien, se intenta omitir.

Justificación.

Esta investigación tiene como finalidad dar a conocer a la población en general los cambios que surgen a raíz de una relación duradera; de igual manera, dar una visión acerca de la manera en que la cercanía, cierto grado de apego, el cariño y el

constante deseo de superación, logran cambiar la perspectiva de los sujetos a nivel individual y de pareja.

El presente informe ayudará a dar noción acerca de cómo se percibe la realidad desde el punto de vista de pareja, explicar el funcionamiento y cómo, en general, se logra una adaptación y modificación de los esquemas de los sujetos, a la vez que le ayudan en su vida cotidiana o, en su defecto, pueden generar un desajuste en su estado anímico y esto logra influir en su calidad de vida.

Este estudio brindará a la población en general, datos que permitan analizar el funcionamiento de la pareja para los sujetos; el hecho de ser una investigación de la cual no se tiene antecedentes actualizados, la constituye como un recurso que pueda servir para futuras investigaciones, al abordar la realidad en la que se vive en el contexto en el que se desarrolla la muestra. Se pretende, así, que en la población de Uruapan pueda ser de interés y logre modificar la forma en la que se percibe una relación; que, con base en el intento de modificar la percepción de los lectores, permita comprender la manera en que la sociedad ha logrado una estabilidad y el cumplimiento de objetivos personales con la ayuda de la pareja.

Se puede pronosticar que los resultados obtenidos en el presente estudio podrán ser de importancia para futuras intervenciones y que sirvan como antecedente; ya que, al contrario, las investigaciones tienden a hablar sobre el apego y la violencia que ocurre en las relaciones de pareja y matrimonio e indicadores de toxicidad en las relaciones. Para la comunidad estudiantil y en específico, para los alumnos de

psicología, será posible conocer la realidad de las relaciones de pareja: cómo influyen en el desarrollo personal, si se logra o no la modificación de la conducta, cómo el apego puede influir en la toma de decisiones y, biológicamente que neurotransmisores son encargados de la regulación emocional; finalmente, se busca comprender el cambio de perspectiva que va teniendo cada individuo al pasar el tiempo, si este fenómeno genera a largo plazo un bien y si logra cumplir y/o satisfacer las metas y necesidades que se tienen individualmente y como pareja.

Marco de referencia.

La investigación tiene por referencia a la ciudad de Uruapan del progreso, perteneciente al estado de Michoacán. La información recabada fue obtenida de las páginas oficiales del Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal (INAFED), y del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

La ciudad de Uruapan, en un comienzo pertenecía a una comunidad prehispánica habitada por la etnia purépecha; fue hasta aproximadamente en el año 1400 que fue conquistado y anexado al triunvirato de los señores de Pátzcuaro, Tzitzuntzan e Ihuatzio (INAFED; s.f.).

Ante la llegada de los españoles y la inminente conquista del reino tarasco, el último calzonci se refugió en Uruapan, motivo por el cual los extranjeros llegaron a este lugar en 1522. El 25 de agosto de 1524 fue entregado en encomienda a Don Francisco de Villegas. Posteriormente, fue evangelizado por los franciscanos, considerándose a

Fray Juan de San Miguel, fundador de la ciudad, por su obra urbanística iniciada en 1534. En 1540 se establece como República de Indios, según refiere el INADEF (s.f.).

Uruapan fue considerado como pueblo y punto de reunión entre los pueblos indígenas evangelizados por los franciscanos durante muchos años.

Hablando ahora en específico sobre la situación actual de la ciudad de Uruapan, Michoacán; se puede decir que es una ciudad en progreso económico y con una economía que se torna a la alza gracias a los recursos agrícolas que se tienen en la región; gran parte de los ingresos actuales de la ciudad son en mayor parte por el cultivo y corte del aguacate, siendo reconocido bastante tiempo como la capital del aguacate hasta 2017, cuando el pueblo de Tancítaro obtuvo el título por la unión con los pueblos de Nuevo Parangaricutiro y Uruapan en el cultivo de aguacate; otro sustento importante para la ciudad son los recursos forestales que se encuentran distribuidos en los pueblos cercanos dependientes del municipio, y el rubro industrial, que en los últimos siete años ha tenido un significativo avance económico, permitiendo la creación de empleos para la ciudadanía en general (INEGI; s.f.).

En el municipio domina el bosque mixto, con pino y encino, y el bosque tropical deciduo, con especies como parota, guaje, cascalote y cirrián. Su fauna se conforma principalmente por coyote, zorrillo, venado, zorra, cacomixtle, liebre, tlacuache, conejo, pato, torcaza y chachalaca; su clima es templado y tropical con lluvias en verano.

En cuanto a su población, los datos mencionados por el INEGI (s.f.), mencionan que hay un alrededor de 315,350 habitantes censados; por lo que en comparación con las gráficas anteriores ha existido un aumento en las actividades de la población uruapense.

También menciona la institución referida que el estado de Michoacán tiene una cantidad significativa de migraciones a los Estados Unidos de América; en específico, Uruapan tiene una cantidad significativa, la mayoría de los casos son personas que emigran a Estados Unidos para mejorar su calidad de vida y obtener mejores ganancias para mantener a sus familias.

Otro aspecto que cabe resaltar sobre la ciudad de Uruapan es su población y el uso arraigado de costumbres que datan desde la fundación de los barrios, así como sus artesanías, entre las que destacan las bateas maqueadas, alhajeros, guajes, jícaras, máscaras, así como mantas de papel picado, rebozos, guanengos y gabanes; en cuanto a la cuestión artística musical, se caracteriza por ser pioneros en la música tradicional indígena, pirecuas y sones, así como música de viento.

CAPÍTULO 1

RELACIONES DE PAREJA

En cuestión a las relaciones de pareja, se tienen muchos conceptos e incluso divisiones que pueden confundir o dejarse llevar por información errónea o que no concuerda con la clasificación a la cual pertenece dicho concepto; por lo que se hablará en el primer capítulo sobre las relaciones de pareja, en específico, de las relaciones de noviazgo, resaltando definiciones, tipos, etapas de formación de la pareja, factores que influyen en la elección de pareja, dinámicas existentes y, sobre todo, una breve reseña histórica.

1.1 Definición de pareja.

Las parejas pueden ser concebidas desde distintos tópicos. En la actualidad, se vive en un contexto globalizado, buscando la libertad de ideología y expresión que han generado nuevas definiciones de pareja que existían hace unos años, pero que la misma población por tener otra mentalidad, prefería ignorar o mantenerla en el anonimato.

Existen parejas que objetivamente no están unidas por ningún lazo o, en su defecto, son relaciones transitorias en las que solo buscan cumplir ciertos objetivos, dejando a un lado la concepción e idea tradicional que se tenía sobre las relaciones de pareja.

Teniendo esta breve introducción se puede decir que la pareja, para Maureira (2011: 324), “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 llegue a dar, la relación de pareja es un proceso que abarca toda la naturaleza humana y donde el amor es un elemento de la relación, pero no lo único que lo conforma”.

Siguiendo el concepto dado por este autor, señala que las relaciones de pareja giran en torno a las dinámicas sociales y la interacción, distinguiendo las relaciones interpersonales a una de pareja por lo que es el “amor”, aun cuando menciona que no es lo único que lo conforma, puede denotar la diferenciación en torno a los lazos y la unión existente dada por el amor.

La naturaleza humana puede ser un tópico que resulte complejo, debido a que el ser humano, dentro de los conceptos antropológicos y filosóficos, se guía por el razonamiento y es un ser pensante, lo cual hace que ese raciocinio lo diferencie de los animales, que dentro de su pensar y actuar es ser crítico; pero no siempre el hombre se basa en la inteligencia, sino que vuelve a un estadio primitivo en donde es manipulado por el hedonismo y el placer, haciéndolo ver como un ser completamente contrario a un ente pensante. Muchas veces, biológicamente influye en la liberación hormonal que hace que la persona ceda a los impulsos; incluso en conceptualizaciones psicoanalíticas, para Freud, el ser humano lo concibe como un ser determinado por pulsiones sexuales agresivas innatas y biológicamente determinadas, las cuales encajarían en “la otra cara de la moneda” de la naturaleza

humana, siendo concebido como un ser racional que, a la vez, es guiado por pulsiones sexuales agresivas innatas.

Las relaciones de pareja vistas desde la perspectiva social, se remiten a la interacción basada entre dos personas; la pareja era la concepción formal que se entendía por los individuos como un paso previo al matrimonio.

Si bien el concepto puede ser un tanto complejo, las relaciones de pareja eran entendidas como la unión y preparación para el matrimonio, así como un peldaño a escalar para la procreación sexual humana, ya que en cuestiones sociales era más aceptable, por lo que, en la actualidad, la pareja en el noviazgo busca una aprensión social y de identidad, dando ciertas libertades a los individuos de conocer mejor a la pareja y unirse a ella con base en las metas u objetivos que sus integrantes tengan, siendo afines o no, pero que logren identificarlas y reconocerlas para decidir sobre la unión y la creación de lazos situados en el amor mencionado por Maureira (2011), pero también por la satisfacción, comunicación y estabilidad que son pilares en las relaciones de esta índole, aunque en ciertos casos estos criterios no lleguen a concretarse, obstaculizando la formación y, en su caso, llegando a fragmentar la relación al punto que esta se vuelve disfuncional y se llega a la ruptura.

1.2 Definición de noviazgo

Al hablar de relaciones de pareja, resulta un poco confuso entender sobre qué relación en específico se está hablando, por lo que en este apartado se explicará

acerca del noviazgo, que es la que se tomará en cuenta para hablar de relaciones de pareja.

El noviazgo se define como “una relación diádica que involucra interacción social y actividades conjuntas con la implícita o explícita intención de continuar la relación hasta que una de las partes la termine o se establezca otro tipo de relación como la cohabitación o matrimonio” (Straus, citado por Rojas; 2013: 125).

En términos simples, el noviazgo sería el comienzo de una interacción entre los individuos, que tiene como finalidad establecer una relación y compromiso entre las partes; busca la realización de actividades conjuntas que permitan a cada parte convivir y conocer a la otra, con la finalidad de llegar al matrimonio y así formalizar un vínculo más estrecho.

Para King (2009: 8), “El noviazgo no es matrimonio. Esta afirmación es obvia, pero es necesario hacerla ya que existen similitudes entre ambos tipos de relación. Ambas son relaciones entre un hombre y una mujer, y ambas suponen amor romántico y atracción sexual. Mientras se emprende un matrimonio con la expectativa de que durará hasta la muerte, en el noviazgo la certeza es que terminará. En el noviazgo, la gente o lo rompe o se casa. En ambos casos, el noviazgo termina”.

La versión dada por este autor se considera una de las más acertadas y, a la vez, aquella que denota que el noviazgo no es matrimonio, sino una etapa que en cualquier momento resultará en el rompimiento y que esto puede llevar a que las

personas continúen su relación y decidan el matrimonio, unión libre o sociedad de convivencia, con la finalidad de establecer un contrato entre ambas partes.

1.3 Breve reseña histórica sobre la evolución y cambios de las relaciones de pareja.

Para conocer acerca de cómo han sido los cambios en relación con la pareja y el noviazgo, se tiene que realizar un análisis de cómo ha sido vista la relación de pareja a través de los años. Se tienen breves nociones e ideas de cómo era concebida una pareja por la relación que puedan tener las personas más adultas, que aquí en México la pareja se puede notar por las representaciones artísticas del cine mexicano, en donde se puede apreciar una cultura sumida en el machismo y viendo a la pareja solo como acto de reproducción y estabilidad en el hogar; aunque también no todo es tan fatalista: el hecho de concebir un amor fuerte en algunos casos, es visualizado por un deseo inquebrantable de protección.

Desde hace varios años, especialistas percibieron que la pareja tradicional, llega a tener distintas connotaciones en función de los cambios que ocurren tanto en mujeres como en varones.

Reissman (referido por Castro; 2004: 32) plantea que “las personas cuanto más autónomas menos dificultades perciben, solo encuentran sentido a obtener una relación basada en las tareas culturalmente definidas. Cuando el varón está predispuesto a seguir las normas sociales y buscar unión, estabilidad y poder, mientras

que la mujer busca relacionarse con su medio y buscar una estabilidad propia en la actualidad antes que buscar una pareja o bien formalizar y llegar al matrimonio”.

El autor referido menciona aspectos importantes, los cuales denotan que en la actualidad existen diversos cambios en relación con el pensamiento humano y, por género, se buscan cumplir objetivos completamente diferentes: los hombres están regidos por la búsqueda de control y poder, por formalizar un matrimonio y tener una familia, lo cual difiere completamente de lo que quieren actualmente las mujeres, ya que ellas buscan la autorrealización personal, cumplir objetivos y metas, lograr cierta autonomía y no centrarse de lleno en el aspecto emocional de querer casarse y formar una familia, que era la concepción antigua en relación con la mujer y que era muy frecuente en la sociedad de hace alguna décadas.

Si se empieza a retroceder la relación de pareja en los pueblos mexicanos precortesianos, para Castro (2004: 25), antes era referida por la “promiscuidad”, históricamente en México, al ser un pueblo sometido por los españoles, no existía cierta legalidad o sentido de control, no existían reglas o cuestionamientos morales que denotaran que el ser humano estaba en compromiso, además de que la mujer ha sido blanco de actos en contra de su voluntad que incluso eran practicados en la misma familia, permitiendo el incesto o bien, la venta de ellas, con la finalidad de que el padre o la persona que tenía la potestad obtuviera un puesto o poder.

Las relaciones de pareja eran vistas como estrategias para obtener recursos, esta práctica ha sido muy popular en todas las regiones del mundo, arreglando

matrimonios para salvaguardar la integridad y la economía familiar, buscar el enriquecimiento u obtener poder; en un comienzo, la pareja no tenía como objetivo la vida amorosa, el crecimiento personal o la felicidad, sino simplemente la procreación, protegiendo solamente esta forma de pensar para obtener ganancias a costa de la felicidad de los sujetos.

Si bien estos eran actos machistas y de poder durante la colonia y aun en tiempo real, la concepción del cristianismo en México buscaba que la pareja tuviera un proceso de preparación y relación de convivencia y amor, girando en torno a la monogamia, dando pie a las primeras construcciones sociales y normativas de la pareja hoy día; aunque no todo era felicidad, ya que también para ellos el amor y la monogamia eran parte fundamental de la relación, pero que no era lo único que ellos buscaban: mediante la religión, al igual que sus predecesores menos racionales, redujeron lo referente a la psicología de la pareja como un acto secundario, buscando crear concepciones arraigadas y moralistas en las que la pareja solo estaba situada para la procreación, el servirse unos a los otros y al amor a Dios; pero aun dejando de lado a la mujer y convirtiéndola e incitándola a la sumisión y búsqueda de protección y placer para la pareja, la relación de noviazgo solo era una etapa que permitía al hombre definir y decidir si su mujer era adecuada para la vida en casa y la procreación, educación y estabilidad familiar.

Llegando al siglo XX, existen gran cantidad de estudios y nociones que comprenden al ser, desde concepciones biológicas, psicologías, sociales y antropológicas, que han logrado abrir la mente y cambiar la perspectiva de la sociedad.

La mujer es vista ahora a la par que el varón, sin generar ninguna distinción social; se le ha dado el poder que necesitaba para romper con los esquemas de siglos atrás, donde era vista como objeto de placer, reproducción y alimentación.

La pareja en la actualidad, para Castro (2004), gira en torno a las metas y objetivos que cada uno persiga, lo que hace volver al comienzo, denotando que por cada género buscan cosas completamente distintas, ya que mientras el hombre busca casarse, la mujer por su lado quiere cumplir con aquello que antes no podía realizar con la libertad que tiene hoy día; aunque en cierto punto llegan a buscar la creación del amor, ya que no hay ser humano que no responda a dicho sentimiento, y llegan a obtener nuevos conceptos, ya que ahora amar es una expresión de vida cognitiva y afectiva; el amor es visto como una creación de diálogo, actitudes e ilusiones que buscan dar paso a la individualidad y, a la vez, funcionar como unión, buscando la proyección y compromiso de cumplir juntos los objetivos planteados.

Cuando una pareja no comprende el amor, es porque nunca existió para sus miembros, se fue marchitando, esto implica el poco conocimiento personal y de cariño a la persona. Los seres humanos generalmente son el producto del amor desde la infancia temprana, aunque también pueden ser la construcción de aquellos quienes se rehusaron a amar o la unión del cariño que se tiene por uno mismo.

La pareja en la actualidad ha sufrido cambios de concepción, personales e ideológicas. Para que exista la pareja desde la individualidad y respeto por el propio ser, antes de lograr una relación, es necesario conocerse y encaminarse hacia

objetivos que pueden ser diferentes, eso les permite definir si desean adentrarse en la relación, considerar si la vida es para estar juntos y encaminarse a un matrimonio o bien, elegir otras alternativas que permitan el crecimiento y la libertad que desean.

1.4 Tipos de pareja.

Las relaciones de pareja en el contexto moderno, pueden ser vistas de distintos ángulos: pueden funcionar con base en distintos objetivos, pueden ser eternas o circunstanciales. Hay infinidad de parejas que han logrado sobrellevar dificultades y funcionar; otras que, a pesar de intentarlo, no logran una buena cohesión; otras en las que el amor es lo que los mantiene unidos, aun cuando puedan estar juntos o separados; puede que incluso sean una pareja en donde no exista un vínculo y solamente sea por el placer o la experiencia que estas personas se puedan aportar.

Por este motivo, se explicarán los tipos de parejas que en el contexto cotidiano se pueden observar o incluso vivir, explicados por Corbin (s.f.), quien retoma la teoría triangular del amor de Robert Sternberg.

- a) El primer tipo se conoce como parejas encaprichadas, se caracterizan por solo poseer una característica, que es la pasión; a pesar de estar juntos, los miembros de la pareja no se conocen realmente, tampoco llegan a sentir compromiso y solo se encaprichan al comienzo de una relación por obtener lo que ellos realmente desean.

Este tipo de pareja resulta ser muy común, ya que las parejas tienden a elegir una pareja sin conocerla, solo estar por aquello que les puedan ofrecer y no propiamente por enamoramiento: la mayoría de las veces este tipo de parejas son formadas por relaciones sexuales en donde deciden estrechar un falso lazo a raíz de la satisfacción, solamente por el gozo de la experiencia, y deciden quedarse en ese estado hasta que se descubre que la pasión tiende a ser insuficiente con el tiempo.

- b) El segundo tipo son las relaciones vacías, “son aquellas relaciones por conveniencia, en donde existe un compromiso marcado, pero no hay pasión, amor ni intimidad” (Sternberg, citado por Corbin; s.f.: s.p.).

Este tipo de parejas resultan ser aquellas que se mencionaron en el contexto histórico de las relaciones de pareja, solamente buscan el compromiso por obtener un beneficio marcado, pero en realidad no existe amor ni algún tipo de lazo que los mantenga unidos más que por situaciones económicas o por algún tipo de arreglo.

- c) El tercer tipo de pareja es el romántico, puede contextualizarse como el típico amor de verano, basado en relaciones espontáneas que buscan solamente una experiencia, pero que no llegan a establecer pactos ni una relación claramente sólida, por lo que solamente dura el tiempo en el que el cortejo, intimidad y pasión los dejan fluir.
- d) El cuarto tipo de pareja de la cual se habla es aquel en el que aún existe amor, pero no en la medida adecuada, es aquella relación en donde incluso la

intimidad llega a ser ineficaz y termina siendo rutinaria, por eso es que este tipo de pareja se les conoce como “pareja rutinaria o sociable”, debido a que sus interacciones dejan de ser pasionales y solo se guían por la rutina o por un compromiso social, más allá de algo doméstico.

- e) Otro tipo de relación la cual menciona Corbin, son las relaciones fatuas, “aquellas parejas en donde la intimidad no llega a construirse. Se caracterizan porque existe pasión y compromiso, pero no intimidad” (s.f.; s.p.). En este tipo de pareja, en cuestiones generales, cada integrante puede guardarse mucho para sí mismo, sin construir una seguridad con su pareja o intimar con ella, por lo que su concepto de amor es considerado como experiencia unilateral.
- f) El tipo de pareja considerado como el idóneo para la construcción de una relación sana es el consumado, ya que este contempla amor, pasión e intimidad, funciona con equilibrio y busca el crecimiento de ambas partes.
- g) Existe un tipo de pareja que es la representación gráfica, vista en series actuales y que incluso es el tipo amor juvenil; se habla de “mejor amigos a pareja”, esta modalidad es la construcción de una relación amistosa, convirtiéndose en un mejor amigo, teniendo momentos íntimos al conocer más sobre el otro y pasar gran tiempo y cercanía, por lo que llegan a existir ciertas ocasiones eróticas que pueden hacer que los miembros sientan que son “el uno para el otro”, formando amor; este tipo de pareja tiende a ser también una etapa

de desarrollo de la relación que puede llegar al tipo de pareja “amor consumado”.

- h) Teniendo en cuenta el tipo de pareja anterior, para Corbin (s.f.) existe otra pareja que va de la mano o que incluso es la contraparte, este tipo sería “los de toda una vida”; el autor menciona que algunas parejas se conocieron realmente jóvenes y han pasado toda su vida juntos, esta sería la concepción ideal de la pareja, pero es aquella que corre con mayor peligro por el desgaste que puede ocurrir, la pérdida de la pasión, las riñas o bien el hecho de haber formalizado la relación a muy temprana edad y no tener la madurez suficiente para poder establecer el noviazgo.

El formar la relación en una etapa en la que puede existir un cambio por el que los caminos puedan separarse, es considerada como la más difícil, por eso, las relaciones a distancia no son adecuadas si no se tiene la madurez necesaria para permanecer tiempo sin la pareja. En caso de no existir una eficaz comunicación e intimidad, resulta ser el tipo de pareja más fugaz y que tiende a desaparecer rápidamente, es considerada como aquella que rompe relaciones; se debe tener en cuenta que, para llevar una relación a distancia, se necesita una adecuada comunicación y confianza en la persona, así como tener en cuenta qué objetivos se perciben en la relación para seguir en ella.

Por último, se encuentra el tipo de relación que en la actualidad está teniendo relevancia, por lo que se hablan más de las relaciones abiertas, dentro de ellas, las

condiciones pueden ser más liberales que la formación tradicional, la diferencia radica en el hecho que las relaciones liberales buscan la satisfacción y encuentros con otras personas; pero, siguiendo el mismo hilo, existen parejas en donde hay vínculo en ambos lados pero disfrutan de su sexualidad y compañía de terceros sin considerarse como una infidelidad, un ejemplo particular de esto son los “swingers” refieren una práctica diferente en la vivencia de la pareja contemporánea, es decir, que los swinger, a pesar de su práctica sexual no convencional que rompe con los conceptos tradicionales de sexualidad, siguen conservando ideales de la pareja convencional, apertura a nuevas formas de búsqueda del placer; y, a la vez, el deseo de continuar y, más aun, reforzar los lazos afectivos estable. (Moncayo, referido por Orejuela, J.J. y Cols; 2012: 43)

Dentro de las relaciones abiertas, en la actualidad, se han comenzado a tomar nuevas características, estas pueden llegar a formalizar y considerar a la persona y a la relación como “una pareja poliamorosa”, en la cual cada miembro tiene bien definida su pareja, pero disfruta del contacto e intimidad con distintas personas que sean aceptadas por su pareja y que incluso puedan formalizar algo entre ellos, siendo una relación de tres o más individuos según sea el caso.

Si bien existen infinidad de tipos, muchas de las relaciones mencionadas no aseguran la adaptabilidad ni la permanencia, por lo que se tiene que tener claro qué tipo de pareja es la que se está practicando y hacia qué objetivos en común van encaminados.

1.5 Fases de formación en la pareja.

El proceso de una relación amorosa atraviesa diferentes etapas. El desarrollo ideal para González (2017) estaría basado en el enamoramiento, conocimiento, cotidianeidad, conflicto y negociación, crecimiento y trascendencia. En las etapas mencionadas, que se detallarán enseguida, se hablará acerca de cómo es el pensamiento y cómo va madurando en cada etapa para enfrentar y sobrellevar la relación.

La primera etapa de la que se hablará es el enamoramiento. González (2017: s.p.) menciona que esta fase es “cuando se siente una fuerte atracción por alguien, y todo parece agradable y maravilloso. Si la atracción es mutua, la vida parece color de rosa. Pero para ellos, todo es increíble, y por lo general sienten que nunca antes les ha pasado nada parecido. Es la etapa de la química”.

El enamoramiento es una de las etapas que la mayoría de las personas alguna vez en su vida han experimentado: el mundo perfecto, donde las vivencias hacen más duradera la emoción y donde se deja llevar el pensamiento como algo maravilloso; químicamente aquí es donde los neurotransmisores juegan un papel importante, ya que logran atraer la atención en la persona y es lo que influye como punto de partida para las siguientes fases.

Para la fase de conocimiento, González (2017: s.p) menciona que “aquí todo es nuevo y sorprendente, es una etapa más profunda emocionalmente. Es un tiempo de

conocerse en profundidad, largas charlas donde se muestra un gran interés en la historia personal de cada uno y en su manera de ver el mundo”.

La fase de conocimiento resulta ser una de las primeras barreras en la relación de pareja, al sentir atracción muchas veces se deja de lado el saber más acerca de la persona y se ignora cómo puede ser en realidad, por lo que en esta fase se empieza a conocer a fondo como actúa, piensa y se relaciona el otro. El conocimiento permite estar al tanto de cómo es la persona con la que se desea una relación estable.

La cotidianeidad para muchos es el punto de quiebre de las relaciones, por lo que González (2017) menciona que “es una etapa que muchas personas no llevan bien, porque creen que la relación ya no es lo que era [...] Es fácil que uno se deje llevar y entre en una etapa en la que abandona las cosas que hacía antes”.

La cotidianeidad resulta ser pesada y tediosa para una relación, el abandonar actividades que se hacían antes, realizar las mismas actividades y rutinas, terminan por enfadar a la persona, le frustra que ya no exista lo nuevo y sorprendente, por lo que termina mermando la relación, aunque ser una etapa de reajuste para la relación para priorizar lo que se espera a futuro y lo que se podrá vivir en el tiempo presente; esto da pie a la siguiente fase.

En el conflicto y la negociación González (2017: s.p) señala que “empiezan en esta etapa los malentendidos, reclamos e intolerancias. Se hace visible la relación de poder que hay implícita en toda pareja: el que siente que se esfuerza más lo hace

notar, y como hay confianza hace que surjan los reclamos y que ambos no estén de acuerdo”

Teniendo las acciones cotidianas de la fase pasada, aquí es donde se demuestran más el descontento y frustración generada, lo cual causa problemas entre los miembros, posteriormente puede terminar por ocasionar la ruptura en la relación, o bien, todos estos conflictos que se expresan ayudan a que ambas partes puedan dar a conocer sus puntos de vista y lleguen a un acuerdo sobre lo que reestructura su relación; da un nuevo rumbo y significado, por lo que permite un nuevo crecimiento y darle madurez a lo que se espera a futuro, además de que entre los conflictos permiten ver el lado humano de la pareja y comienza a formarse la relación de forma madura.

Acerca del crecimiento, González (2017: s.p) indica que “la relación se torna más profunda, madura y estable después de gestionar esa mala racha. Cada uno se esfuerza por estar mejor y entienden que es un dar y recibir equilibrado. Se acepta y quiere al otro con sus virtudes, pero aceptando también sus debilidades y defectos, y los propios. Puede ser momento de tomar decisiones como mudarse, convertirse en padres, o emprender un proyecto juntos; el entusiasmo y la emoción renacen de una nueva forma”.

En esta fase, se presenta la visión real de ambos y que esperan a futuro, es el comienzo de la ideación de los planes, de formular las metas que se tienen como pareja y como personas; es el punto de partida para compromisos más profundos y maduros, se espera que ambos se acepten con sus virtudes y defectos, para que con base en ellos puedan crecer.

Por último, está la fase de trascendencia, sobre la que González (2017: s.p) menciona que “las relaciones pueden terminar de diferentes maneras. A veces hay desilusión, otras veces simplemente se siente que es momento de darle un fin. A veces las dos personas están de acuerdo con la decisión y otras veces uno solo debe tomar la iniciativa. Siempre hay que trabajar la aceptación y recordar que un final abre las puertas a nuevos comienzos. El amor puede durar para toda la vida. Los amores que terminan de alguna forma, aunque sea con la muerte, cuando una persona se queda, también tiene que aceptar que una etapa terminó”.

Esta última fase en la relación sería darle fin a lo que se vivió. Como se menciona, muchas veces no se llega al matrimonio o se opta por terminar aquello que no funcionó, esta fase refiere a la madurez para dejar ir y, sobre todo, aceptar cuál fue la enseñanza de esa relación y que se puede tomar de ella para poder seguir trabajando y creciendo personalmente.

1.6 Factores que influyen en la elección de pareja.

Para los factores que influyen en la elección de pareja se tomó a consideración estudios que muestran las principales características o factores observados que influyen en la elección de pareja en México.

Menciona Ferraris (2015: 74) que “los principales indicadores y factores que las personas usualmente son de interés y claves por la formación de la pareja son la atracción física, la atracción intelectual, atracción emocional, compatibilidad cultural y

experiencia vivida, modelo de pareja a seguir o familia de origen, relaciones con la futura familia política, mitos sociales, circunstancias externas, percepción de satisfacción y bienes recibidos”. Todo esto hace que los individuos realmente valoren y piensen a la hora de elegir una relación de pareja, si bien la atracción física mencionada es un factor de interés en la población, ya que existen rasgos o características físicas que logran gustar a la persona y atraerla, también pueden constituirse como filtros que logren eliminar a las personas que no cumplan con las características esperadas, lo que resulta ser uno de los factores de mayor utilización entre los individuos.

La atracción intelectual, por otro lado, es un polo opuesto, ya que se buscan modelos de razonamiento y pensamiento que resulten ser agradables para los sujetos, se trata de encontrar capacidades y recursos cognitivos que hagan consiente a la persona, que la vuelvan racional y madura para tomar decisiones, por lo que una persona puede resultar agradable aun sin cumplir con características físicas de interés.

Por su parte, la atracción emocional resulta ser el conjunto de rasgos emocionales que permitan la sensibilidad de la persona, no por la forma en que actúe, sino el hecho de que reaccione a determinada forma según la inteligencia emocional que el sujeto posea.

La compatibilidad cultural y experiencia de vida se basa en las experiencias cotidianas en relación con la educación, estilos de vida, religión, ideología, trabajo,

higiene, alimentación, ocio o, en general, características que sean afines a la persona en cuestión, para que exista atracción por los mismos gustos.

La formulación de proyectos de vida es una de las características consideradas como maduras en relación con las demás, ya que se busca que la persona tenga metas u objetivos a cumplir y que se esfuerce por realizarlos; no solo quedarse en querer, sino en luchar por cumplirlos, lo cual denota estabilidad en la persona y responsabilidad que logran atraer la atención de los demás.

El modelo de parejas a seguir o familia de origen, es una visión sobre cómo es la vida en casa, la definición que tenga de pareja y con quien la construirá, ya que esto permitirá a los individuos a conocer si son compatibles en relación con las formas de pensar, de cómo fueron criados y que les espera en un futuro si su relación se llega a dar.

Las expectativas sobre la futura familia política se basan en las interacciones a futuro con la familia de origen de la pareja, lo que puede influir para bien o para mal, ya que esta puede mermar el proceso y la persona puede optar por evitar el contacto y terminar la relación o estrechar los lazos entre ambos e incluso entre familias; este factor puede ser incluso una consecuencia de los matrimonios arreglados.

Los mitos sociales, son particularmente aquellas historias o relatos que tienden a decir sobre la pareja, pueden interferir los comentarios del tipo: “hacen bonita pareja” que hace que sean vistos como una dualidad desde el punto de vista social y que ejerce presión en la elección del compañero.

Las circunstancias externas son las situaciones inesperadas que pueden influir drásticamente en la elección de la pareja, pueden abarcar desde eventos sin relevancia como encuentros casuales, necesidades personales o bien algo más fuerte, como atracción o encuentros sexuales que marcaron un interés en la persona.

La percepción de satisfacción es la acumulación de áreas familiares, educativas, sociales y, en particular, cualquier área que genere satisfacción o compatibilidad entre los sujetos.

Por último, los bienes recibidos engloban el hecho de que obtener algo a cambio por estar en la relación, puede incluir desde cuestiones económicas, de poder y el hecho de conseguir ganancias de la relación.

1.7 Dinámica de pareja.

La dinámica de pareja busca analizar el tipo de dinámicas y estructuras funcionales, en función de las interacciones de ambos y cómo se basa la comunicación.

Existen aproximaciones y nociones que las parejas que tienden a llevar un proceso de comunicación estable y de confianza, por lo regular, tienden a acarrear una estabilidad en su vida y dejan en claro lo que buscan; su relación llega a crecer y madurar por el hecho de ver la pareja como un apoyo y no como una ganancia, pero,

¿qué pasaría si para la pareja fuera lo opuesto? La comunicación sería ineficiente y se dejarían llevar más por el sentido de pertenecía y poder, entonces, su dinámica sería caótica en comparación con lo normalmente esperado.

Las relaciones de poder conviven en una constante lucha para definir objetivos y modos de concretarlos.

Para Wainstein y Wittner (2016: 135, citando a Lawrence, Eldridge y Christensen), “desde la constitución de la pareja cada miembro busca y persigue sus propios objetivos, implícitos o explícitos, que quieren en la relación, estos llegan a estabilizar a la pareja, pero si no se encuentran definidos o bien no se tiene claro en qué la pareja puede aportarles, es cuando comienzan los conflictos”

Es una constante lucha para ver quién se hace con el poder en relación con los objetivos, ver quién aporta qué a la relación y cómo la otra persona va teniendo sentimientos de inutilidad, o bien, genera el rechazo y la inconformidad de la pareja.

Fernández (2018, citando a Sternberg) propone algunas causas que explican el por qué no hay comunicación en la pareja:

- Puede ser porque tanto las parejas hayan adquirido la costumbre de no hablar mucho o de solo compartir y dialogar sobre asuntos que se consideren importantes.

- Quizás no se quiera expresar a la pareja las propias emociones y sentimientos por miedo a la reacción de esta, ya que son cuestiones delicadas, como dudas sobre la relación, alguna crítica sobre su forma de actuar, algo que no guste de ella... por lo que callarse es más beneficioso a corto plazo, ya que se conseguirá evitar una pelea.
- Otra causa sería pensar que lo que se le va a contar a nuestra pareja no le va a parecer importante o bien, que directamente no va a entender, por lo que se opta por no decírselo.

Lo anterior permite a la pareja, tener una alternativa para sobrellevar una relación y, en cierto modo, mejorar la comunicación buscando remarcar técnicas y errores que pueden evidenciar la realidad de las parejas en la actualidad.

CAPÍTULO 2

CALIDAD DE VIDA

El actual capítulo tiene como objetivo explicar lo necesario acerca de la calidad de vida: definirla, explicar qué factores intervienen en ella, denotar la importancia que tiene para los individuos, así como mostrar la realidad acerca de la calidad de vida en el contexto actual en el que se desarrolla la población.

2.1 Definición de calidad de vida.

El concepto de calidad de vida resulta ser uno de los más complejos y multidisciplinarios en la actualidad, debido a que el término es acuñado en diversas áreas y en cada una tiene un significado similar.

Para la presente investigación se opta por el significado dado por sociólogos y, a su vez, integrado por la psicología, con la finalidad de no solo encasillar un bienestar a un bien material, sino complementar en las áreas material y emocional.

González, Valle, Arce y Fariña (2000: 5 citando a Gómez y Sabej) refieren que “este concepto alude irremisiblemente al ámbito individual y personal, focalizándose sobre una serie de propósitos, entre los cuales se encontrarían la evaluación de las necesidades de los individuos, la implementación y evaluación de medidas y programas destinados a satisfacer tales necesidades o la formulación de políticas

nacionales e internacionales dirigidas tanto al conjunto de la población como a determinados colectivos sociales con una necesidades más definidas y urgentes”.

Respecto a lo que mencionan los autores, se entiende en primera instancia a la calidad de vida como un concepto multidisciplinario en donde se integran necesidades básicas de los sujetos, convirtiéndolos en una entidad, dado que su individualidad llega a intervenir en la sociedad, ya que se necesitan ambos para lograr la implementación de medidas que permitan satisfacer tanto la necesidad personal como la social; en palabras más concretas, esto puede resumirse a un intercambio en donde ambas partes obtienen la ganancia y estabilidad para continuar tanto solventando tanto las necesidades individuales, como aquellas que deben ser cumplidas para la sociedad y que terminan beneficiando a terceros, pero dando una ganancia a todas las partes involucradas.

Asimismo, González y cols. (2000: 6) Citan a Gómez y Sabeh para mencionar aspectos con respecto a que “la calidad de vida se organiza en torno a cuatro grupos: (a) la calidad de vida como calidad de las condiciones de vida de una persona; (b) como la satisfacción experimentada por la persona en relación con sus condiciones de vida; (c) la calidad de vida como la conjugación de la calidad de las condiciones de vida de un individuo y de la satisfacción que experimenta ante las mismas; (d) calidad de vida como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal experimentada, ambas mediadas por los valores personales, las aspiraciones y las expectativas del individuo”.

La perspectiva de los autores integra tópicos de interés como las condiciones de vida de la persona, esto puede entenderse económicamente como una estabilidad para solventar las necesidades para mantener o mejorar la forma en la que vive, lo que a su vez trae consigo la satisfacción expresada por la persona.

Teniendo esta satisfacción es posible integrar valores personales, aspiraciones y expectativas que logran fungir como motor para la persona y actuar de forma completa para buscar una mejoría en su vida o, en su caso, buscar la resolución de conflictos y cumplir nuevas metas que culminarán en la satisfacción de la persona.

Otra definición que permite comprender a la calidad de vida es dada por Guadarrama, Hernández, Veytia y Márquez (2013: 54, citando a Ardila y Morales), quienes definen la calidad de vida como “un estado de satisfacción general derivado de las potencialidades de la persona y la combinación de aspectos objetivos y subjetivos que se basan en cinco dominios principales: bienestar físico, bienestar material, bienestar social, desarrollo de actividad y bienestar emocional. Las respuestas de estos dominios son subjetivas y dependen de múltiples factores como los sociales, los materiales y la edad del sujeto, entre otros”.

Se da a entender que la calidad de vida hablando en un ámbito extenso y adentrándolo a lo que es el bienestar subjetivo e incluso psicológico; es una integración de la práctica del bienestar, estabilidad económica y física o de salud, lo que repercute directamente con los factores sociales y que lograrán o no desarrollar y adaptar al sujeto en una cuestión social basada en la edad, los bienes que este tiene y, sobre

todo, las metas que tiene a su alcance la manera en que puede superar o trabajar para poder cumplirlas.

La calidad de vida resulta ser una visión integradora de un bienestar subjetivo en la vida de la persona, la calidad surgirá en torno a lo que el individuo considere como un bien material, emocional o físico; que integre las necesidades y gustos individuales, para se le contemple como una recompensa por la realización de un trabajo o acción y que, en determinado punto, la calidad de vida integrará uno de los conceptos más importantes del hombre, que es la búsqueda y la obtención de la felicidad.

La calidad de vida vista, desde el ámbito psicológico, resulta ser un asunto complicado de explicar; para el psicólogo, llegar a medirla resulta ser un trabajo arduo, que va más allá de aplicación de baterías psicológicas para determinar un dato.

Para entender la calidad de vida desde el ámbito psicológico, se debe dimensionar apropiadamente. Para Carpio, Pacheco, Flores y Canales (2000: 6), las características asociadas con “la dimensión psicológica fundamental de la calidad de vida [...]”:

- a) Están asociadas a la preservación de la salud biológica, ya sea como prevención de la enfermedad o como prácticas favorables a la curación y a la rehabilitación.

- b) Están asociadas con la preservación de los ambientes físicos y sociales que delimitan las prácticas colectivamente compartidas como cultura (educación, trabajo, arte, ciencia, etcétera)".

La dimensión psicológica comprende de dos puntos los cuales se asocian a la preservación de la salud, así como mantenerla o, en su defecto, buscar un óptimo estado de salud; el otro punto se entiende a la preservación de ambientes sociales que permitan la interacción de cada individuo en un entorno que para él resulte agradable y así pueda desarrollarse en distintos contextos que son resultado de una práctica individual y, posteriormente, colectiva, como el trabajo, escuela, *hobbies*, entre otros; a final de cuentas es la inmersión del sujeto en un ambiente donde pueda relacionarse y adaptarse a la sociedad.

La calidad de vida es entendida como un bienestar y que, para Carpio y cols. (2000: 13), "es valorable como positiva o buena aquella que implica tanto la preservación y/o promoción de la salud biológica como la preservación de las condiciones sociales características del bienestar social".

La calidad de vida logra integrar los procesos de salud y bienestar social, por lo que quedaría entendido que si cumple estos criterios acerca de que el individuo tiene que estar en óptimas condiciones y presenta un funcionamiento adecuado en la sociedad, denotará que tiene una calidad de vida psicológica positiva y esto ayudará a la correcta integración, interacción y forma de vivir del sujeto.

2.2 Factores que influyen en la calidad de vida.

En este apartado se explicarán los factores que, en general, la sociedad busca para la mejoría de la calidad de vida, o bien, que influyen directamente en la obtención de esta.

Para García, J. y Heredia, F. (2011: 73), hay distintos factores que logran determinar la calidad de vida, estos son las “circunstancias de vida, en donde interviene el género, estado civil, familia, educación y aspectos económicos”; todos estos puntos serán abordados desde la visión de los autores y explicados, ya que todos estos pertenecen a estudios realizados en la República Mexicana, ejemplificando la calidad de vida para los mexicanos.

El primer punto que mencionan García, J. y Heredia, F. (2011: 73), son las circunstancias de vida, que “están relacionadas con el estado civil, la ocupación, el nivel de ingreso, la clase social, el tamaño del lugar de residencia, la educación y el estado de salud. En su intento por ser más felices, las personas centran una gran parte de su energía en mejorar la condición en la que se encuentran viviendo, asimismo, buscando satisfacer las necesidades circundantes de la vida diaria”.

Las circunstancias de vida abordan gran cantidad de tópicos que se explicarán adelante, pero se puede aseverar que engloban la búsqueda de una mejoría y aumento de estatus para generar una felicidad centrada en la obtención de necesidades básicas y, sobre todo, generar herramientas que permitan llegar a esa

satisfacción de las necesidades y a un adecuado estado de salud, o lo más cercano a un bienestar para el individuo y la familia o grupo en el que se encuentre inmerso.

El género es una de los aspectos contenidos dentro de las circunstancias de vida, que en la actualidad termina siendo uno de los más importantes y de gran peso; aun cuando se vive en una sociedad moderna, sigue habiendo grandes distinciones entre hombre y mujer, de modo que esto repercute en su calidad de vida.

¿Quién es más feliz, hombres o mujeres? En la sociedad actual es más fácil para el hombre conseguir prontamente la estabilidad, mientras que la mujer tiene que pasar por distintos procesos para poder establecerla, o bien, se le presentan mayores retos a cumplir para obtener una calidad de vida aceptable y adecuada para el contexto en el que se desarrolla.

En un estudio realizado en Monterrey, México, García, J. y Heredia, F. (2011: 75) encontraron que “la felicidad de las mujeres está fuertemente relacionada con el nivel de satisfacción que sienten respecto a su familia, su salud y los aspectos espirituales; En cambio, un componente importante en la felicidad de los hombres es el nivel de satisfacción con su situación económica”.

Si se parte de las suposiciones de la felicidad como algo que gira en torno de la calidad vida, respecto al género, las mujeres buscan la estabilidad en relación con la familia, salud y espiritualidad, mientras que los hombres solventen las necesidades económicas; esto resulta interesante debido a que el hombre solo busca solucionar las

necesidades para alcanzar la felicidad y así obtener una calidad de vida aceptable, mientras que la mujer deberá de tener una estabilidad mayor para tener que lograr sus demandas y alcance la calidad de vida esperada; si alguno de estos requerimientos llega a resquebrajarse, ella pondrá en declive la balanza y tendrá que buscar de nuevo la estabilidad.

Entonces la mujer resulta ser la mediadora de calidad de vida en tres diferentes niveles, mientras que el hombre solo busca uno, lo cual puede verse desde las interacciones familiares en México, en donde las madres buscan el bienestar de sus hijos respecto a buscar su educación, crianza y amor, entre otros factores, mientras que el padre solo aporta el sustento económico; ambos generarán que la familia entre en una estabilidad proporcionando lo necesario para los integrantes del grupo, quienes posteriormente podrían aportar al núcleo familiar para generar mayores beneficios y satisfacer todas las necesidades familiares.

El cambio de estado civil es uno de las metas a cumplir y que tiene relación con lo antes mencionado, ya que cada individuo tiende a buscar una estabilidad y mejorar de la calidad de vida, buscando a una pareja con la cual poder establecerse y compartir responsabilidades, para generar un equilibrio como se mencionaba en el apartado de género.

“Encontrar a la pareja ideal es sin duda uno de los objetivos más perseguidos por las personas; la calidad de la vida amorosa es crucial. Las personas que consideran estable su matrimonio y que continúan enamorados de su pareja a pesar

de los años, raramente reportan sentimientos de infelicidad, y las personas que están más satisfechas con la vida antes del matrimonio tienen mayores probabilidades de casarse, permanecer casadas y sentirse felices con sus matrimonios” (García, J. y Heredia, F.; 2011: 77-78).

La idea de encontrar a la pareja ideal suena un tanto utópica y, sobre todo, muy vaga, pues dicho constructo en términos sencillos se refiere a alguien que se ajusta a todas las descripciones y características que al aspirante le gustaría que el prospecto tuviera, pero no siempre se obtiene a la persona perfecta, por lo que en realidad se busca a alguien que logre completar aquellas carencias que el pretendiente tiene; la vida amorosa busca generar sentimientos de satisfacción, que la persona logre encontrar a su complemento ideal para adentrarse al matrimonio, ya que así generará felicidad y estabilidad a la pareja, lo que le permitirá seguir adelante en sus metas personales y aquellas que surgirán con base en la condición de familia.

El núcleo familiar es un factor determinante para la calidad de vida que, en relación con el género y el matrimonio, es en primera instancia aquel grupo que rige y forma desde el nacimiento, brinda y otorga facilidades para cumplir y satisfacer las necesidades. Al respecto, sugieren García, J. y Heredia, F. (2011: 79) que “niveles más altos de ingresos están relacionados con niveles mayores de bienestar. La idea de que la familia pequeña vive mejor encuentra justificación en la atención que los padres pueden brindar a los hijos; entre menor sea el número de hijos, mayor es la atención que éstos reciben de sus padres”.

Para los autores, los niveles familiar y económico están relacionados, debido a que los ingresos económicos refieren un bienestar para la familia; también representa un ejemplo de cómo el cuidado familiar influye en la persona, ya que si se mezcla el cuidado personal con las interacciones sociales, el cariño familiar y se considera el nivel económico, logra que la familia alcance un nivel de satisfacción y obtenga la calidad de vida adecuada para mantener y seguir solventando las necesidades inmediatas y futuras.

La familia sirve como el primer contacto con la realidad y como modelo para formar una imagen de lo que a futuro tendrá impacto en la vida del sujeto; tendrá que contemplar los puntos del estado civil, aunque ya no tendrá que ver solamente por las necesidades y el cumplimiento personal de estos, sino más bien por el cumplimiento personal y sobre todo por generar un equilibrio en sus miembros.

La educación constituye un punto subjetivo en la calidad de vida, puesto que no todas las personas tienen un nivel adecuado o alto de educación; aun así, con lo poco o mucho que posean es posible obtener una calidad de vida medianamente estable. El nivel educativo no define por completo la calidad de vida como un factor determinante fijo, en donde la felicidad dependerá de la vida del sujeto, sino que más bien “se correlaciona el nivel de educación, medido en años de estudio o el grado máximo de estudio, con la felicidad. Se han encontrado correlaciones positivas, pero débiles, entre la educación y el bienestar subjetivo. Esta correlación sugiere que la felicidad aumenta con el nivel de educación. De acuerdo con Fordyce, afecta positivamente la felicidad, porque niveles más altos de educación comúnmente están

asociados con ingresos más altos, estatus en el trabajo, matrimonios más estables y con una mayor participación en actividades sociales” (García, J. y Heredia, F.; 2011: 79-80).

El nivel educativo será establecido por la misma persona, dado que ella misma establece hasta donde quiera llegar, según se encuentre su meta establecida o por cuales medios podrá cumplir los objetivos establecidos.

Por este motivo, una parte de la sociedad en México termina o alcanza el nivel económico adecuado en relación con lo que quiera obtener; si solo busca satisfacer las necesidades básicas, optará por tener una calidad de vida mediana, en donde solo tenga lo necesario para subsistir y, ocasionalmente, para recreación.

Respecto al último punto, en donde interviene el nivel socioeconómico, que es algo de lo que se habló en el apartado anterior, la calidad de vida para las personas es muy diferente y termina siendo adoptada e interpretada de forma diferente para cada estrato social.

El nivel económico puede influir en la obtención de los recursos necesarios para seguir adelante y tener un estilo de vida acorde a ese nivel, pero no por tener un ingreso económico mayor significa que vaya a redundar en una calidad de vida perfecta, ya que puede existir mucho dinero, pero poca integración familiar, lo cual causaría un desequilibrio en la familia y su unidad, ya que la problemática familiar desgastaría la calidad de vida.

Una persona que tal vez no tenga el suficiente recurso económico, puede no satisfacer las necesidades plenamente, pero es posible que logre tener lo suficiente y encontrarse feliz con lo que tiene.

El dinero solo es un calificativo de poder, que puede terminar influyendo en las personas a querer más y desaprovechar oportunidades que el dinero no podrá comprar.

Otro punto con base en el nivel socioeconómico es la felicidad causada por los viajes, pasatiempos y una vida social digna, plasmada en las interacciones con los sujetos

Para García, J. y Heredia, F. (2011: 81), “los individuos que pertenecen a una clase socioeconómica alta obtienen parte de su felicidad de los viajes, los pasatiempos y una vida social activa; pero eso no indica que las personas que pertenecen a una clase socioeconómica baja o media no puedan satisfacer la felicidad por otros medios”. El dinero y las clases sociales no determinan plenamente la felicidad, solo son un medio para alcanzarla.

Por último, debe considerarse la satisfacción de necesidades; este componente “descansa en el supuesto de que existen necesidades universales y que las personas experimentan sentimientos de bienestar subjetivo en la medida en que dichas necesidades son satisfechas. La teoría de las aspiraciones en psicología sugiere que

el grado de satisfacción/insatisfacción que experimenta una persona está relacionado con la razón de sus deseos totales” (García, J. y Heredia, F.; 2011: 87-88).

La satisfacción de las necesidades es el punto central de la calidad de vida, junto con la felicidad; el satisfacer las necesidades es una existencia universal establecida que todo ser humano busca a lo largo de su vida, el bienestar es percibido en relación con la subjetividad de la persona, ya que estará satisfecha en cuestión a cuánto esfuerzo realizó para obtenerlo, así como los beneficios que pueda percibir en relación con lo que está buscando.

2.3 Cómo determinar si existe calidad de vida.

Para comprobar si existe calidad de vida, hay una serie de factores que deben de tomarse en consideración, si bien en el subtema anterior se menciona aquellos componentes que intervienen, durante este apartado se definirán algunas formas de evaluar la calidad de vida, mostrando cómo se determina si existe o no, con base en ciertos puntos explicados por Urzúa y Caqueo (2012).

La primera forma viene de un término similar, pero entendido como un bien directo, propio y establecido de forma fija; se habla de las condiciones de vida. Al respecto, se habla que la forma en la que el sujeto exprese en su vivir podrá dar pie a indicadores indirectos de bienestar, seguridad y relaciones interpersonales.

“La condición de vida es equivalente a la suma de los puntajes de las condiciones de vida objetivamente medibles en una persona, tales como salud física, condiciones de vida, relaciones sociales, actividades funcionales u ocupación” (Urzúa y Caqueo; 2012: 63).

Si bien las condiciones resultan ser un tópico más estable y que incluso resulta ser medible respecto a los bienes materiales que la persona posea, al tipo de interacción que tenga y como establezca los vínculos con las personas, al igual que la cantidad de actividades que la persona realice en su día a día, sus ocupaciones y cómo integra cada elemento en su vida personal y social.

La satisfacción con la vida puede definirse como la interacción de la persona con su medio para buscar obtener felicidad o un sentimiento de comodidad con respecto a lo que se está haciendo y busca dar un sentido y camino a su vida diaria.

Para Urzúa y Caqueo (2012: 64), “puede ser significativa si se considera el supuesto que no todas las personas tienen la capacidad de ‘darse cuenta’ o hacer *insight* con relación a su propia existencia, hecho sugerido por algunos sectores, como por ejemplo los educadores populares, quienes trabajan en gatillar el despertar de la gente a la realidad, a fin de que asuman responsablemente la conducción, autogestión y autodeterminación de sus vidas”.

Los autores mencionan que la satisfacción con la vida tiene relación con el hecho de darse cuenta de vivir en una realidad y dar sentido a su vida mediante la

autodeterminación, la autogestión y a forma en la que todas estas herramientas lograrán integrarse para impulsar la mejoría de su vida.

La calidad de vida y la satisfacción buscarán guiar subjetiva e indirectamente para que la persona busque metas que le sean llamativas y que terminen llevándolo por una línea que busque adaptar la familia, la cuestión social, el género y la ideología.

2.4 Índice realista de calidad de vida en México

En México, que el contexto general en el que se está desarrollando la presente investigación, tiene retos actuales vistos por parte de las decisiones gubernamentales actuales, en donde se busca un enriquecimiento de los partidos políticos a costa de la población mexicana.

Esta desigualdad ha generado que en México la calidad de vida resulte ser un tema tabú, debido que atentar contra las decisiones del presidente implicaría quebrantar la integridad de otras personas y hay un choque de pensamientos.

México no ha logrado superar los retos para poder convertirse en una potencia, de manera que se previeran alternativas para evitar el desempleo. Actualmente se vive en un ambiente en donde cada quien logra lo que puede con su propio esfuerzo y busca obtener cierto tipo de seguridad con base en la riqueza que posea, pero dejando de lado el trabajo en equipo, ya que el ciudadano busca ganar aun cuando el otro pueda perder.

Debido a todo esto, México no es un país en el que la calidad de vida sea muy elevada o donde pueda observarse como en las principales potencias, por eso, a lo largo de este apartado se buscará explicar acerca de la situación real de la calidad de vida en México, cómo afecta a los ciudadanos o bien, si en realidad el problema no es tan drástico como se tiene noción.

García y Heredia (2011: 159) investigaron acerca de la realidad vista en México y “los resultados arrojaron que los participantes buscaban un índice de Calidad de Vida basados en salud, economía, educación, seguridad, buen gobierno, vida comunitaria y bienestar personal”. El estudio logró arrojar datos que permitieran conocer lo que realmente busca la sociedad mexicana y que determina la calidad de vida.

La salud es un aspecto que todos buscan: gozar de un buen estado físico, no padecer de alguna enfermedad que pueda poner en riesgo la vida de las personas o que afecte su productividad y adaptación; en este sentido, la economía y educación juegan un papel importante, ya que mediante estos factores se busca mantener o ganar un estatus para poder solventar las necesidades básicas; la educación puede ayudar a que la persona alcance niveles más altos de trabajo; aunque no es algo determinante, interviene en algún momento y puede posibilitar que se generen más ingresos y, por ende, la solvencia económica aumentará, pudiendo darse ciertos lujos a los que anteriormente tal vez no tenía acceso.

Respecto a la seguridad, cada día se publican en las noticias nuevas notas en donde se mencionan delitos que ponen en peligro la integridad de personas; esto

causa miedo entre la población, ante ello, lo que se busca es salvaguardar los propios bienes e integridad, por lo que para poder tener una calidad de vida digna, las personas deberán de proteger sus intereses; aunque la seguridad también puede referirse al hecho de el individuo tenga un trabajo estable en donde se pueda ganar un sueldo aceptable y que tenga un techo donde vivir. En este escenario, la salud vuelve a intervenir, ya que un temor que puede generarse es que la persona o algún miembro de la familia padezca una enfermedad (García y Heredia; 2011).

El ámbito político podría ser considerado como el punto de quiebre en la sociedad mexicana, ya que se busca tener una calidad de vida medianamente adecuada o bien solventar los puntos económicos, de seguridad, educación, entre otros; pero este ámbito es el que interviene directamente en la creación de programas que faciliten la obtención de dichos beneficios, lo cual en muchas ocasiones se busca obtener sin tener que realizar un trabajo extenuante; por este motivo, los partidos políticos buscan la manera de generar este tipo de apoyos buscando que más adeptos y personas crean en ellos.

El problema resulta cuando se hacen programas que perjudican a la mayoría de la población y solo benefician a un porcentaje minoritario, es donde la calidad de vida se ve afectada por las situaciones y decisiones de esta índole, por lo que en la actualidad mucha gente ha visto mermada esta parte, ya que se busca darle prioridad a la minoría, dejando de lado a aquellas que de verdad necesitan el apoyo para mejorar la calidad de vida o por lo menos trabajar personalmente y solventar las necesidades básicas (García y Heredia; 2011).

Los autores mencionan dos tipos de personajes que influyen en la calidad de vida en México, los cuales catalogan como pesimistas y optimistas: el pesimista es una versión realista exagerada, aquella que tiene un pensamiento basado en puntos reales, pero que tiende a exagerar con la finalidad de mantener una noción baja de lo que pueda pasar; esto, por consecuencia, termina disminuyendo su nivel de estabilidad, en tanto que su calidad de vida es por encima de la media.

Mientras tanto, los optimistas son aquellos sujetos que tratan de sobrellevar las situaciones con una perspectiva de encanto y de que todo saldrá bien; sin embargo, para García y Heredia (2011: 161) “los optimistas y los pesimistas sesgan nuestro índice de calidad de vida. Ante la sociedad las respuestas dadas se verían infladas por los optimistas, lo que daría un índice de calidad de vida muy alto, o bien las respuestas podrían ser minimizadas o devaluadas por los pesimistas, lo que resultaría en un índice de calidad de vida muy bajo”.

Lo anterior se resume en que tanto los optimistas como los pesimistas tienden a afectar la productividad de la gente que los rodea. Si bien buscar un nivel de calidad de vida alto no es negativo, el que las personas pesimistas busquen la comodidad y perfección hace que los estándares sean muy elevados y les resulte muy difícil poder concluir y complementar su calidad de vida; además, tienden a contagiar a las personas con las que conviven y buscan que todas tengan una noción como la de ellas.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Este capítulo tiene como finalidad el mostrar cómo se llevó a cabo la metodología de la investigación, para ello, será necesario desglosar de forma ordenada el proceso que se llevó a cabo para la presente investigación.

3.1 Descripción metodológica.

Como parte de la investigación, se tiene que hablar acerca de la descripción metodológica. En esta se abordará el enfoque utilizado, el tipo de investigación, diseño y estudio de la misma; se explican también las técnicas de recolección de datos que fueron utilizadas, teniendo como finalidad el ejemplificar lo que se realiza a lo largo de la indagación.

3.1.1 Tipo de enfoque.

Para comenzar, se deben tener nociones acerca de qué tipo de enfoque será el que se utilizará para la investigación, así como explicar el concepto.

“El enfoque de la investigación es un proceso sistemático, disciplinado y controlado y está directamente relacionada a los métodos de investigación” (Ruiz; 2011: s.p).

En las investigaciones existen tres grandes enfoques, los cuales se constituyen como orientaciones y bases generales: el cuantitativo, el cualitativo y el mixto.

El enfoque que es la base para la presente investigación es cualitativo. Según Hernández y cols. (2014: 7), “se guía también por áreas o temas significativos de investigación; se desarrollan hipótesis antes, durante o después de la recolección y análisis de datos”.

Se puede inferir que el enfoque cualitativo es de gran importancia, aunque deja de lado el orden riguroso y limitado por pasos y secuencias; termina siendo bastante flexible y complejo, de manera que ayuda a obtener mayor información, a la vez que revela nuevas interrogantes que van surgiendo a raíz de la interpretación.

En el diseño cualitativo hay actividades principales del investigador, las cuales son sintetizadas por Creswell y Neuman (referido por Hernández y cols.; 2014). Estas tareas son:

- Adquirir un punto de vista “interno”, manteniendo una perspectiva analítica o cierta distancia como observador externo.
- El autor del estudio utiliza diversas técnicas de recolección de datos y habilidades sociales de una manera flexible, de acuerdo con los requerimientos de la situación.
- No define las variables con el propósito de manipularlas experimentalmente.

- Produce datos de forma extensa, diagramas, mapas o “cuadros humanos” para generar descripciones bastante detalladas.

Como se menciona, es un enfoque basado en habilidades sociales y acercamiento, sin manipulación de variables, que permite el desenvolvimiento de los sujetos para que se pueda obtener información de primera mano, basándose en la realidad de los sujetos sin emplear información numérica.

3.1.2 Tipo de diseño.

Para la investigación cualitativa existen distintos tipos de diseño, que ayudan a enriquecer los datos; pero antes de hablar sobre esta temática, se debe explicar qué es un diseño. Hernández y cols. (2014: 126) mencionan que “es el abordaje general que habremos de utilizar en el proceso de investigación”, esto va de la mano con una aproximación y búsqueda de información que permite brindar un contexto general.

Hernández y cols. (2014) mencionan que existe una gran variedad de diseños utilizados por los estudios cualitativos: etnográficos, narrativos, fenomenológicos, investigación-acción y teoría fundamentada.

Para la presente investigación, se optó por utilizar el diseño fenomenológico, del cual Hernández y cols. (2014) mencionan que ayuda a proporcionar información con base en experiencias comunes, utilizando preguntas sobre la esencia de la

experiencia, con respecto a lo que una o muchas personas experimentan en común respecto a un fenómeno o proceso a estudiar.

El diseño fenomenológico es utilizado cuando se busca entender las experiencias de personas sobre un fenómeno o múltiples perspectivas de dicha interrogante. Su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de la persona con respecto al hecho en común y descubrir los elementos usuales de cada vivencia.

3.1.3 Tipo de estudio

En este apartado se hablará acerca del tipo de estudio que sirvió como base para la presente investigación, el cual es el transversal.

“El estudio transversal también es conocido como encuesta de frecuencia o estudio de prevalencia. En general, se realiza para examinar la presencia o ausencia de una enfermedad u otro resultado de interés, en relación con la presencia o ausencia de una exposición, ambos hechos ocurriendo en un tiempo determinado y en una población específica” (Álvarez y Delgado; 2015: 28).

Los estudios transversales ayudan a examinar un suceso o aspecto de interés en relación con el tiempo determinado en el que ocurren los hechos, remarcando la aplicación en una población determinada, con la finalidad de obtener resultados en un tiempo presente.

3.1.4 Tipo de alcance.

Los alcances constituyen una pieza fundamental que da estructura a la investigación; sirven de base para lograr conceptualizar y llevar un control objetivo y coherente de información. Un alcance metodológico toma como base los objetivos del investigador para combinar los elementos en el estudio, esto es, “más que ser una clasificación, constituyen un continuo de ‘causalidad’ que puede tener un estudio” (Hernández y cols.; 2014: 90).

Para los autores citados, existen distintos tipos de alcance, los cuales son: exploratorios, descriptivos, correlacionales y explicativos.

Para la presente investigación, se tomará como referencia el estudio de tipo exploratorio-descriptivo, ya que sobre el tema de investigación no se tiene información; mencionan los autores referidos que este tipo de diseño resulta ser innovador, ya que al tener poca o nula información sobre los temas, puede resultar llamativo para los lectores. Estos estudios ayudan a identificar conceptos promisorios y preparan el terreno para la elaboración de nuevas investigaciones.

Los estudios exploratorios ayudan a familiarizarse con temas que son poco estudiados, contribuyen a obtener información que promueva la contextualización de nuevas interrogantes y problemáticas que funjan como conceptos o prioridades a estudiar sobre el fenómeno en cuestión.

Por otra parte, el alcance descriptivo, para Hernández y cols. (2014: 92), “busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población”.

Teniendo en cuenta que los estudios exploratorios ayudan a tener nociones acerca de temas poco estudiados, se optó por trabajar a la par con el estudio descriptivo; de esta manera, se logrará definir y arrojar mayor información que enriquecerá la información recolectada y será de mayor interés para la población.

3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En este apartado se da información sobre las técnicas de recolección de datos y los instrumentos aplicados, que fungieron como base para la investigación y que permiten entender el contexto en el que se desarrolla la población.

Estos recursos se utilizan para buscar información útil; en las investigaciones existe infinidad de técnicas que son llevadas a la práctica según el tipo de muestra que se tenga, así como ciertas características propias de la investigación.

En este orden de ideas, Arias (2012: 67) menciona que “se entenderá por técnica de investigación, el procedimiento o forma particular de obtener datos o información”.

En el caso de esta investigación, se opta por hacer uso de la autobiografía. Por motivos de salud y acatando las medidas de seguridad y protección impuestas a la población, por la pandemia SARS Co-V-2 o coronavirus, se tuvo que adaptar esta técnica y delimitarla con la finalidad de obtener datos más concretos que permitieran enriquecer y concentrar los resultados obtenidos, por lo que terminó siendo una autobiografía escrita de pareja.

Para Arias (2012: 68), “la aplicación de una técnica conduce a la obtención de información, la cual debe ser guardada en un medio material de manera que los datos puedan ser recuperados, procesados, analizados e interpretados posteriormente. A dicho soporte se le denomina instrumento. Un instrumento de recolección de datos es cualquier recurso, dispositivo o formato (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información”.

Teniendo en cuenta las nociones sobre la técnica de recolección de datos, el autor menciona que el instrumento es el medio o recurso que permite registrar la información obtenida, con base en los resultados arrojados por la técnica; en el caso de la presente investigación, haciendo uso de la técnica de autobiografía escrita y por la situación de la pandemia por SARS Co-V-2 o coronavirus, se hizo uso de la computadora para vaciar y almacenar la información obtenida.

La autobiografía descrita por Allport (citado por Martorell; 2019: 5) “se podría definir como un escrito cualquiera que, consciente o inconscientemente, ofrece información acerca de la estructura, dinámica y función del pensamiento de su autor”.

De forma muy concreta, la autobiografía escrita se delimita como un registro, el cual contiene material consciente e inconsciente acerca la persona y funciona para determinar la dinámica y funcionamiento personal de la vida del sujeto en determinados puntos, así como para conocer el pensamiento y opinión de la persona sobre puntos concretos que pueden ser de utilidad para el investigador.

Para Viñao (citado por Caro; 2013: 511) menciona que “las autobiografías, memorias y diarios pueden ser utilizadas para ofrecer un número de testimonios suficientemente amplio como para poder extraer de ellos similitudes (sic.) generales y mostrar, al mismo tiempo la inagotable diversidad de las vivencias particulares”.

La mención de las autobiografías dadas por los autores, resulta de interés para resaltar tanto las diferencias como las similitudes que tienen las personas, dando pie a una interpretación de la información dada que denota las vivencias y cómo permiten dar una noción sobre la realidad social, particularmente del contexto en donde se desarrollan los sujetos.

Para Caro (2013: 511), “la escritura autobiográfica como método para la comprensión de la realidad se refiere al empleo de narraciones autobiográficas como las historias de vida, las autobiografías asistidas o documentos biográficos casuales, para comprender mejor algún aspecto de la realidad. En este sentido, sirve como fuente histórico-educativa para analizar algunos aspectos de la realidad”.

La escritura autobiografía resalta una infinidad de información que puede ir desde el pasado hasta el presente de la persona, denotando sus cambios. Al hablar de la autobiografía, en un primer momento resulta complejo imaginar la infinidad de información que se puede obtener, por lo que resultaría laborioso analizar toda la vida del sujeto, lo que deriva en la necesidad de delimitar la misma autobiografía a tópicos específicos que permitan analizar la problemática y la información desde las distintas vertientes, pero al mismo tiempo, enfocar y canalizar la información de forma precisa. También que puede hacerse uso de otras técnicas que abordarían la realidad vivida por el sujeto y que complementan la investigación.

3.2 Población y muestra.

La población y la muestra como conceptos vinculados con los sujetos de estudio, constituyen un apartado de suma importancia durante el proceso de investigación, debido a que se mencionan a las personas con las que se contó durante el proceso de recolección de información. En este apartado se busca definir dichos términos.

La población, para Hernández y cols. (2014: 174), es el “conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones”. La población se concibe como el conjunto de personas que tienen similitudes en cuanto a las especificaciones determinadas por los investigadores.

Para la definición de muestra, dada por Hernández y cols. (2014: 175), “es, esencia, un subgrupo de población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población”. La muestra resulta ser la delimitación de subgrupos de población que poseen características en común, sería una representación significativa de la población, que es utilizada para analizar características del grupo a estudiar.

Para la muestra, hay dos clases: probabilísticas y no probabilísticas, en este caso se utilizó la modalidad no probabilística. Estas muestras, para Hernández y cols. (2014: 179) “suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización”.

Se empleó el muestreo no probabilístico ya que, como se menciona, no está orientado a criterios netamente estadísticos, sino que busca a la población seleccionada por las características generales del estudio. Dentro del muestreo no probabilístico existen distintos subtipos, el que logra adaptarse para el presente trabajo es el “tipo bola de nieve”; para González (citado por Corral y cols.; 2015: 164) “se selecciona un grupo inicial de entrevistados, usualmente de forma aleatoria (...) y se les pide en la entrevista que identifiquen a otras personas que pertenezcan a la población en estudio”.

Este tipo de muestreo resulta ser útil para determinar rasgos distintivos de la población y así poder agruparlos.

En el caso de la presente investigación, se tomará como referencia a cuatro sujetos de la ciudad de Uruapan, Michoacán.

Cabe mencionar que 3 de los 4 participantes son mujeres, de las cuales la primera tiene 23 años de edad, es egresada de la carrera en Fisioterapia y Rehabilitación, actualmente se encuentra en proceso de titulación y con una relación de pareja a distancia. La segunda participante tiene 20 años de edad, es estudiante de la carrera de Psicología en la Universidad Don Vasco, la tercera participante tiene 22 años de edad, es egresada de la carrera de Psicología y actualmente está en proceso de titulación. El último participante y único varón tiene 22 años de edad, también es egresado de la carrera de Psicología y está en proceso de titulación.

Los 4 individuos tienen, como características en común: llevar una relación de noviazgo de mínimo 2 años, una edad de los 20 a 23 años de edad y que son egresados de la universidad o están cursando todavía su carrera.

3.3 Descripción del proceso de investigación.

En este apartado se hablará acerca del proceso que se llevó a cabo para la investigación, de igual manera, se mencionará el seguimiento que se hizo desde un comienzo y que permitió la elaboración del proyecto correspondiente.

En un primer momento, se optó por buscar información acerca de los temas que en particular podrían ser de interés y que fueran novedosos, por lo que, revisando

investigaciones previas sobre relaciones de pareja, se descubrió que en su mayoría hablan sobre violencia, pero no clarifican su forma de vivir y las repercusiones para la vida de la persona; de ahí surge la idea del tema y se plantea la pregunta de investigación.

Una vez que se tuvieron los antecedentes de las investigaciones, comenzó la elaboración de los objetivos y se planteó la introducción del estudio; para la parte teórica se hizo uso de libros y archivos en formato .pdf que pudieran abarcar la información necesaria para armar los capítulos teóricos.

Por otro lado, se comenzó con la elaboración de los instrumentos que ayudarían a obtener la información, pero debido a la situación de salud global por la pandemia SARS-CoV-2, se tuvo que modificar la visión que se tenía en un comienzo y adaptar modelos que permitieran continuar el proceso de investigación bajo los protocolos de seguridad marcados por Secretaría de Salud; por lo que se tuvieron que hacer modificaciones que permitieron el uso de nuevas estrategias a distancia y que dio como resultado la obtención de información y el armado de la metodología empleada.

Por último, se pidió a los sujetos que contestaran en forma de escrito autobiográfico (Véase Anexo 1), la interacción de la pareja en torno al tiempo pasado presente y visión a futuro, lo que permitió el análisis exhaustivo de la información para dar respuesta a los objetivos y preguntas, plasmando los resultados obtenidos para generar una conclusión.

3.4 Análisis e interpretación de resultados.

A continuación, se presentará el análisis de resultados, donde se plasma la información obtenida a lo largo del proceso. Aquí se busca dar respuesta a la pregunta de investigación, así como a los objetivos, con el debido orden y coherencia en la información obtenida; de manera específica, se categorizan los datos para su correcta interpretación.

Se comenzará por retomar datos que fueron abordados con anterioridad en relación con la calidad de vida. Como tal, la definición que da pie a la interpretación y permite el entendimiento necesario para la investigación, es dada por Ardila y Morales (citados por Guadarrama y cols.; 2013: 54), quienes definen la calidad de vida como “un estado de satisfacción general derivado de las potencialidades de la persona y la combinación de aspectos objetivos y subjetivos que se basan en cinco dominios principales: bienestar físico, bienestar material, bienestar social, desarrollo de actividad y bienestar emocional. Las respuestas de estos dominios son subjetivas y dependen de múltiples factores como los sociales, los materiales y la edad del sujeto, entre otros”.

Como ya se había comentado, la calidad de vida resulta un poco compleja de analizar mediante una sola vertiente, ya que es utilizada en distintos contextos. Para la presente investigación, la definición anterior permite dar a conocer ciertos tipos de dominio, en los que se permite conocer la objetividad y subjetividad de las personas y que los sujetos respondan con base en su realidad.

Teniendo en consideración cada uno de los dominios, que sirven como categorías base para la interpretación, en el presente caso cada categoría principal tiene subcategorías (véase Anexo 2), algunas de ellas pueden relacionarse con tópicos que permitan comprender la información dada, para examinar su importancia en la calidad de vida, por lo que serán mostradas a continuación.

1. Bienestar en el autoconcepto.
 - a) Confianza.
 - b) Autoestima
 - c) Repercusiones y beneficios de la relación de pareja en la calidad de vida.

2. Bienestar material.
 - a) Metas y visión de pareja a futuro.
 - b) Repercusiones de la relación de pareja en la calidad de vida.

3. Bienestar social.
 - a) Percepción inicial a relación actual.
 - b) Metas y visión de pareja a futuro.
 - c) Inteligencia emocional.

4. Bienestar emocional.
 - a) Inteligencia emocional.
 - b) Autoestima.

Teniendo en cuenta los datos y categorías antes mencionadas, se procederá a explicar los resultados obtenidos a partir de las autobiografías de pareja.

3.4.1 Bienestar en el autoconcepto.

Para el apartado, se debe entender el bienestar como “una serie de ‘necesidades’ objetivas, como salud, educación, ingresos, libertad política, etc. Asume que las personas que logran satisfacer estas necesidades experimentarán bienestar” (Sempere, Abdallah y Ortí; 2010: 32).

Cuando se refiere al bienestar, se entiende que el ser humano busca un estado perfecto y en armonía, para lograr satisfacer sus necesidades tanto materiales como físicas que le permitan desarrollarse y reaccionar eficazmente a las exigencias diarias.

Para este apartado, se busca denotar la importancia que se tiene el bienestar en el autoconcepto. Para Cazalla y Molero (2013: 44), “el autoconcepto se ha considerado un constructo unidimensional y global. Los primeros planteamientos históricos sobre autoconcepto se basaban en la idea de que las percepciones que cada cual tiene de sí mismo forman un todo indivisible y global”.

El autoconcepto es la formación de percepciones que la persona tiene sobre él ante la sociedad y como se percibe personalmente, por lo que el bienestar en el autoconcepto se basará en la acumulación de las experiencias vividas. Al respecto, Cazalla y Molero (2013: 45) mencionan que “en consecuencia, el desarrollo del

autoconcepto puede ser visto desde un enfoque interaccionista: el ambiente posibilita ciertas experiencias las cuales serán tratadas según las posibilidades evolutivas”.

Estas experiencias evolutivas son lo que se mostrará en los apartados, ya que se buscó que en la relación de pareja se hayan generado cambios en la forma de pensar de los sujetos, que los haya ayudado a construir su nueva realidad y, sobre todo, que permitiera su crecimiento y desarrollo, haciéndolos productivos y denotando los cambios personales que los han ayudado a vivir y sobrellevar las adversidades de la vida cotidiana.

Esta categoría se subdivide en 3 incisos, los cuales serán explicados a continuación.

A) Confianza.

Dentro de la autobiografía escrita de pareja, los sujetos hablaron acerca de los cambios ocurridos en relación con su confianza y el apoyo brindado por su relación de noviazgo; en particular, mencionan que la confianza funge como un punto de partida para denotar una mejoría respecto a sus experiencias pasadas y que les ha permitido desarrollarse de forma idónea en los contextos actual y futuro.

El primer sujeto comenzó por comentar que “me ayudó con mi seguridad, yo solía ser una persona muy muy tímida, pero él siempre me ha dado pequeños impulsos para tener confianza en mí”.

El segundo sujeto mencionó que “me ha hecho sentir bien con mi persona, tanto con mi forma de ser como con mi físico, ayudándome a ser mejor persona y a ser más fuerte. También me ha ayudado con la confianza en mí misma y en las cosas que hago y que puedo hacer”.

El tercer sujeto indicó que “en esta etapa de la relación me sentía más segura de mí misma, me sentía más fuerte de elegir lo que yo quería, ya que anteriormente me dejaba llevar por las opiniones de las demás personas, incluso a partir de ellas es que yo tomaba mis decisiones, por lo que sé que no eran las mejores”.

Mientras que el cuarto sujeto comentó que “existe mayor confianza para expresar lo que nos gusta y lo que no, existe un gran amor y eso es lo que ha fortalecido nuestra comunicación, en lo que influyó mucho fue en mi cuerpo, porque empecé a hacer ejercicio para agradarle más, ya que tenía bastante grasa abdominal”.

Teniendo en cuenta los comentarios arrojados por los participantes, de primer momento se puede apreciar un aumento de confianza a raíz de su relación de pareja, mencionan que la confianza ha sido un punto favorable en la vida y que les ha permitido desarrollarse con naturalidad y continuar su día, teniendo mejorías en su forma de vivir, toma de decisiones y, como menciona el cuarto participante, directamente con la parte física, que corresponde de lleno al tipo de bienestar mencionado.

B) Autoestima.

Para hablar de la relación que se tiene con el bienestar en el autoconcepto, se tiene que entender que la autoestima para Rojas (citado por Branden; 1995: 44) “se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás.”

La autoestima, como mencionan los autores, resulta ser un juicio propio basado en los elementos que componen al ser humano, esto incluye el aspecto físico; ya que tanto la autoestima como la confianza en el apartado anterior permiten el desarrollo del individuo y su desenvolvimiento. La autoestima propicia el nivel y grado de satisfacción del sujeto consigo mismo, hace que exista una confianza y un desarrollo óptimo en su vida cotidiana.

Para entender la importancia que tiene la autoestima y como ha influido su relación de pareja, el segundo participante menciona que “mi pareja me ha ayudado mucho con mi autoestima, ya que era muy baja, pero a lo largo de estos 3 años, él siempre me ha hecho sentir bien con mi persona, tanto con mi forma de ser como con mi físico, ayudándome a ser mejor persona y a ser más fuerte. También me ha ayudado con la confianza en mí misma y en las cosas que hago y que puedo hacer”.

Otro de los participantes que respondieron en relación con la autoestima y su importancia con el bienestar físico es el cuarto, el cual menciona que “me ayudó a saber respetar nuestra relación e intentar ser una mejor persona, en lo que influyó mucho fue en mi cuerpo, porque empecé a hacer ejercicio para agradecerle más, ya que tenía bastante grasa abdominal”.

Respecto a lo que mencionan ambos sujetos, cabe resaltar que en este punto de su vida han desarrollado y mejorado su autoconcepto, de modo que les ha permitido tener mayor confianza en ellos mismos, conocer mejor sus habilidades y fortalezas, así como en qué áreas pueden desarrollarse y en cuáles necesitan trabajar más; de igual manera, en la parte física, que es de lo que trata este apartado, denotan que la relación de pareja los ha beneficiado de tal forma que tienen mayor aceptación física y buscan seguir cuidándose y mejorando. La segunda persona menciona en concreto que en los 3 años que tiene de relación su pareja, la ha motivado a seguir adelante, a confiar más en sí misma, aceptarse y quererse físicamente tal como es, mostrando lo mejor que tiene; mientras que el cuarto sujeto comenta que ha tomado su relación de pareja como una motivación y logro darse cuenta de su descuido físico, que estando en contacto con su pareja ha decidido hacer ejercicio, con la finalidad de poder estar mejor consigo mismo, tener un mejor cuidado personal y poder agradecer más a su pareja.

Ambos sujetos han caído en la cuenta de que su relación de pareja les ayudó a tener una mejor perspectiva de sí mismos, cuidarse más y seguir buscando una aceptación y mejoría en su vida diaria.

C) Repercusiones y beneficios de la relación de pareja en la calidad de vida

Tomando en cuenta los dos puntos anteriores sobre la autoestima y confianza como punto de partida para el bienestar que los sujetos han ido desarrollando a lo largo de la relación de pareja, cabe resaltar que ambos aspectos tienen como finalidad denotar si han ayudado a las personas a tener una mejoría en su calidad de vida, o bien, ha perjudicado su bienestar desde el punto de vista del investigador.

Como tal, tanto la autoestima como la confianza han generado un impacto positivo en la vida de las personas y les ha ayudado a darse cuenta de cómo la interacción y el vínculo afectivo que se ha generado con su pareja han permitido mejorar considerablemente la aceptación y seguridad. De esta manera, logran habituarse a las nuevas demandas y metas, para generar un funcionamiento óptimo del organismo; teniendo una estabilidad en cuanto a su salud mental, relaciones sociales y, sobre todo, su cuidado y aceptación física.

3.4.2 Bienestar material.

En este apartado, se hablará sobre la importancia del bienestar material y su impacto en la persona a raíz de la relación de pareja. De primer momento, al escuchar el término bienestar material, se vienen muchas definiciones a la cabeza, sobre el ingreso económico que tiene la persona, si tiene propiedades, mantiene una estabilidad en cuanto a objetos materiales se refieran, o bien, el tener lo suficiente para poder vivir.

Para poder entender el bienestar material, la definición que marcan Verdugo y Schalock (2013: 446) indica que “una persona puede tener calidad de vida cuando sus necesidades personales están satisfechas y tiene la oportunidad de enriquecer su vida en las principales áreas de actividad vital para cualquier persona.”

Esta definición hace ver la calidad de vida como un concepto completo del que se pueden ir obteniendo en distintos puntos de nuestra vida y que conlleva distintas aplicaciones que permitan al ser humano enriquecerse y tener motivación o ayuda para poder desenvolver las actividades vitales del sujeto, lo que deriva en que pueda tener un adecuado funcionamiento tanto personal, como social, laboral, físico y mental.

Pero para entender mejor el concepto Verdugo y Schalock (2013: 447), se menciona que es “tener suficiente dinero para comprar lo que se necesita y se desea tener, tener una vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados son: vivienda, lugar de trabajo, salario (pensión, ingresos), posesiones (bienes materiales), ahorros (o posibilidad de acceder a caprichos)”.

Teniendo en cuenta las dimensiones que puede abarcar el factor material que mencionan los autores, no es un concepto tan alejado de la realidad social, el bienestar material es un estado de estabilidad económica que permite a la persona sentirse cómoda en el contexto en el que se desarrolla y que pueda obtener la seguridad y solvencia para sobrevivir el día a día, también el tener momentos de diversión que le permitan la realización de proyectos a futuro y el cumplimiento de metas para su desarrollo social.

A) Metas y visión de pareja a futuro.

Al hablar de las metas, lo primero que puede evocarse son las idealizaciones de hasta donde uno pretende llegar, lo que más se anhela en su vida y los obstáculos que tienen que superarse para poder alcanzarlas.

Para Tracy (2003: 21), las metas son “la llave maestra para alcanzar el éxito. Las metas abren nuestra mente positiva y liberan ideas y energía para alcanzarlas. Sin metas, sólo nos dejamos arrastrar a la deriva por las corrientes de la vida. Con metas, volamos como una flecha, directos y sin fallos hasta nuestro objetivo.”

Las metas son un punto clave en la vida de toda persona, el autor referido menciona un punto de interés: aquel que va de la mano con la idea del bienestar material, al respecto, el autor señala que las metas son la idealización de aquello que se quiere obtener, que para poder alcanzarlas se recorre un camino sin fallos y que a veces es el individuo es guiado por el objetivo de cumplirlas y así obtener los beneficios que tanto había esperado.

Por el lado de los participantes, todos tienen una noción compleja de lo que quieren, tanto personalmente como una visión a futuro.

El primer sujeto respondió que se visualiza de la siguiente manera: “cumpliendo mis metas académicas, culminando todo el proceso de mi titulación, ser intérprete y desarrollarme en mi profesión con el compromiso de ayudar a otros; crecer, aprender,

adquirir conocimientos y experiencias que me permitan ofrecer lo mejor de mí. Seguir trabajando en mi autoestima y seguridad personal, con hábitos que me permitan cuidar de mi salud física y mental. Mejor estabilidad económica que me permita aportar en mi casa y ser poco a poco independiente. Adoptando otro perrito y emprender algún proyecto personal que me permita generar un ingreso extra”.

El segundo sujeto menciona lo que espera a futuro: “poder graduarme de la universidad y continuar estudiando algún posgrado que tenga que ver con el área que decida, al mismo tiempo que trabajo para tener experiencia laboral, y tiempo después tener un propio consultorio y seguir estudiando una maestría. También ahorrar lo más que pueda para poder viajar cada vez que tenga la oportunidad, ya que es mi más grande sueño. También tomar clases de inglés para poder perfeccionarlo”.

El tercer sujeto habla acerca de: “poder titularme, especializarme para poder dar terapia psicológica a parejas o adolescentes, tener mi propio consultorio, más adelante mi propia casa y auto, ayudar a mis papás a poner el negocio que siempre han querido y ya después casarme. Pero antes de casarme me gustaría irme un tiempo a vivir a Canadá y ahí poder aprender cosas nuevas que me ayuden hacer más amplio mi conocimiento, tener nuevas experiencias y muchas cosas más”.

Mientras que, por último, el cuarto sujeto menciona que “me veo titulándome como Licenciado en Psicología especializarme más en el ámbito del *marketing* y psicología del deporte, contar con mis propios negocios, rentar una huerta y conseguir

una estabilidad económica y personal que me permita tener un compromiso con mi actual pareja”.

Los cuatro participantes tienen ya una noción concreta de lo que quieren a futuro: individualmente, cada uno tiene como principal objetivo el poder titularse y encontrar un trabajo que le permita desarrollar la solvencia económica que necesita para poder progresar; los sujetos también tienen como meta formar un hogar, seguir cultivándose académicamente y tener sus momentos de diversión y viajes.

Los seres humanos están motivados por la cuestión del progreso que esperan alcanzar en algún punto de su vida, algunos pueden vivir a lo largo de su vida sin tener una noción o una meta bien fijada, esperando el poder continuar solamente su día, sin pensar en un futuro.

En el caso del bienestar material, los sujetos denotan el interés por progresar y desarrollar solvencia para el futuro; incluso el cuarto participante menciona particularmente que espera poder obtener distintos medios para solventar sus necesidades y así poder establecer un mejor futuro para él y para su pareja, por lo que se terminará mencionando a continuación la importancia de la visión a futuro de pareja con el bienestar material.

El primer sujeto menciona cómo se ve a futuro con su pareja: “visualizo un futuro como pareja en el que seguimos cumpliendo nuestras metas y proyectos juntos, en donde nuestro sustento nos permite ser independientes, crear un hogar y lograr una

estabilidad en donde ambos estemos felices, sin garantías de por medio, solo construyendo todo desde el amor y lo que esto significa para ambos, mi deseo es que tengamos la capacidad de poder adaptarnos a tiempos difíciles sin importar lo que venga en el futuro”.

El segundo sujeto menciona que a futuro se ve “viajando, conociendo nuevos lugares de México y los países a los cuales nos gustaría ir. Viviendo juntos en unos años más y casarnos al civil, en una casa acogedora y tranquila, con muchas plantas y unos 2-3 años después, ya que estemos trabajando y seguros, tener un bebé. Poder instruirlo lo mejor posible, dándole tiempo de calidad y mucho cariño”.

El tercer sujeto explica: “la visión que tenemos con mi pareja es poner un despacho juntos en donde mi pareja tenga su oficina jurídica y yo mi oficina o consultorio psicológico; mi pareja tiene metas de casarnos a un corto plazo, que en parte no me desagrade, pero me gustaría primero hacer muchas cosas, sin embargo todo es impredecible y las cosas puede cambiar de la noche a la mañana, por eso, a pesar de mi visión personal a futuro, si las cosas llegarán a dar un giro distinto, pues Diosito sabe porque fue así y pues me adapto a cualquier cosa que suceda; mientras, pues, nos queda más que disfrutar la relación y que sea lo que Diosito nos tenga preparado en un futuro, por ello viviremos el presente de la mejor manera posible”.

Por último, el cuarto sujeto dice: “me veo casándome con ella y los dos trabajando para lograr tener una calidad de vida adecuada a las cosas que hemos soñado los dos y trabajar duro hasta lograrlo, después de eso tener la posibilidad de

formar una familia con ella y contar con los mínimos problemas económicos posibles para tener una vida feliz juntos”.

De igual forma, los cuatro sujetos tienen una noción estable de lo que esperan a futuro y, en general, externan tanto su perspectiva de un bienestar físico como la búsqueda de una estabilidad y mejoría de la calidad de vida.

“Una persona puede tener calidad de vida cuando sus necesidades personales están satisfechas y tiene la oportunidad de enriquecer su vida en las principales áreas de actividad vital para cualquier persona” (Verdugo y Schalock; 2013: 446).

Por lo que teniendo en cuenta las respuestas antes mencionadas de los sujetos, se dice que van en camino hacia una mejor calidad de vida, ya que todos concuerdan en cumplir sus metas personales, asimismo, están pensando a futuro en un compromiso más fuerte: el matrimonio. Los sujetos esperan poder culminar sus estudios, titularse, tener un trabajo estable, casa y, en general, los bienes materiales necesarios para solventar sus necesidades y que terminarían cumpliendo los demás aspectos de la calidad de vida, por lo que a futuro esperan llegar a culminar la relación para escalar al siguiente peldaño.

B) Repercusiones de la relación de pareja en la calidad de vida

El bienestar material, como se ha mencionado, tiene como finalidad buscar objetivamente la solvencia económica mediante los bienes que posea la persona; se

habla acerca de un beneficio propio y de estabilidad, por lo que en este apartado se hablará de la importancia de la relación de pareja vista por los sujetos y cómo termina influyendo en la calidad de vida.

La relación de pareja ha ayudado a los cuatro sujetos para que cada uno tenga una noción de lo que quiere individualmente, cada persona está persiguiendo metas y tiene claro a dónde quiere llegar; pero coinciden en que se ven en un compromiso más serio. Todos mencionaron que se visualizan casándose y uno de los sujetos que se ve incluso trabajando a la par que su pareja.

Muchas de las nociones que dan como resultado de la autobiografía de pareja, permiten denotar en un comienzo, las interacciones y el proceso de aceptación personal que los sujetos han vivido, pero a la vez remarcan la relación como un punto de partida para un mejoramiento en su vida, que de momento les ha funcionado e incluso ayudado a darse cuenta de la realidad que viven, como aceptar los errores que habían cometido en un comienzo. Expresan que, ahora con su pareja, se sienten más cómodos y eso es lo que los hace figurarse un futuro juntos, teniendo cada uno sus metas y sus deseos de lo que buscan a futuro, pero sin dejar de lado su relación; buscando el matrimonio y que muchas de las metas sean en conjunto con la pareja y tengan una vida feliz.

3.4.3 Bienestar social.

El concepto de bienestar social, en un primer momento, remonta a estudiar la interacción y funcionamiento de la persona ante una comunidad y situaciones de la misma índole, por lo que en este apartado se explicará de dónde viene el bienestar social y que elementos lo conforman, para su interpretación en el análisis de los resultados proporcionados por los sujetos.

El término bienestar social se entiende como el “conjunto de factores que participan en la calidad de la vida de la persona y que hacen que su existencia posea todos aquellos elementos que den lugar a la tranquilidad y satisfacción humana. El bienestar social es una condición no observable directamente, sino a partir de juicios como se comprende y se puede comparar de un tiempo o espacio a otro” (Duarte y Jiménez; 2007: 306). El bienestar, como concepto, posee una importante carga de subjetividad propia del individuo, aunque también aparece correlacionado con algunos factores económicos objetivos.

La noción dada por los autores puede sonar ambigua, ya que su interpretación refiere que el bienestar social es el conjunto de factores que intervienen en la calidad de vida, que propicia la tranquilidad y satisfacción de la persona. Como tal, sería un término adaptado a un aspecto económico, pero analizándolo desde la parte social y de interacción humana con la comunidad, se podría entender como una relación interpersonal de inclusión al medio, que para la relación interpersonal se define como

“relacionarse con distintas personas, tener amigos y llevarse bien con la gente (vecinos, compañeros, etc.). Se mide con los siguientes indicadores: relaciones sociales, tener amigos claramente identificados, relaciones familiares, contactos sociales positivos y gratificantes, relaciones de pareja y sexualidad” (Verdugo y Schalock; 2013: 447).

Mientras que la inclusión social la describen los autores como “ir a lugares de la ciudad o del barrio donde van otras personas y participar en sus actividades como uno más. Sentirse miembro de la sociedad, sentirse integrado, contar con el apoyo de otras personas” (Verdugo y Schalock; 2013: 447).

Ambas definiciones dadas por los autores referidos, permiten comprender el bienestar social desde el desarrollo de las relaciones interpersonales que, en general, permiten la interacción de la persona ante contextos marcados, entre los que destacan las relaciones afectivas como los amigos y la relación de pareja.

Para la inclusión social, se entiende como el sentimiento de pertenencia a un grupo, de poder participar activamente en actividades que conlleven un bienestar personal, que a la vez sea de provecho para el medio y sus habitantes, funcionando en conjunto para buscar un mejor aprovechamiento de los recursos y, en general, poder destacar como un miembro activo y responsable de la sociedad.

A) Percepción inicial a relación actual.

Al comenzar una relación de pareja, en muchos casos el sujeto proviene de una interacción previa, que le permite conocer a la persona por la que está sintiendo atracción en el momento, de esta manera, el primer punto de interés es la interacción social proveniente de su historia personal. La autobiografía permitió conocer cómo fue en un primer momento la interacción que tuvieron los individuos con su pareja, cuál fue su percepción de la persona en un comienzo e incluso si deseaban o no tener una relación. En este apartado, los sujetos mencionan cómo fue el proceso de interacción social que les permitió formalizar su interacción y tener una relación de noviazgo.

El primer sujeto menciona: “nos conocimos en el año 2012, en Puerto Vallarta, durante un viaje familiar. Para aquel entonces yo estudiaba la preparatoria y él también, ambos en escuelas diferentes; siendo muy jóvenes nuestros caminos se cruzaron por primera vez, no intercambiamos mucha palabra en el viaje, pero al parecer fue suficiente para ambos. No pasó un largo tiempo después y comenzamos a hablar un poco más, a conocernos, a ser buenos amigos y aunque pareciera difícil para mí al principio, debido a que no vivimos en la misma ciudad y alejado un poco de la línea de lo ordinario, surgió en mí [la] inseguridad porque creía que tal vez a largo plazo sería difícil y cansado estar viajando todo el tiempo para vernos, él me hizo saber durante todo este tiempo que la distancia no importaba, que él era feliz yendo y viendo y que si yo también lo estaba, entonces todo marcharía bien y así las circunstancias se fueron dando, acoplándonos a nuestros ritmos y a nuestra manera. No fue fácil, pero creo que nada se consigue fácilmente y aunque por aquel entonces era difícil

entenderlo, ahora es mucho más claro que vamos paso a paso construyendo nuestra relación”.

El segundo sujeto expresa: “Lo conocí a los pocos días de terminar con el chico de mi salón, a través de internet y nos hicimos buenos amigos, solamente hablábamos por ese medio. Él me contaba de cosas personales sin pedírselo, había confianza desde un primer momento, incluso me contaba acerca de la ruptura con su ex, ya que tenía poco tiempo de terminar con ella y seguía en duelo. A las semanas de hablar, él me invitó a salir porque nos llevábamos muy bien y queríamos conocernos para charlar en persona, así que acepté y fuimos al Parque Nacional. Continuamos hablando y a partir de ahí fue que nos comenzamos a atraer. A la semana decidimos salir otra vez y así por un par de semanas más, hasta que decidimos comenzar una relación. Ninguno de los dos le pidió a la otra persona andar, ya que eso a ninguno nos gustaba, simplemente en la quinta salida nos besamos y a partir de ahí fue que establecimos la relación. Desde un primer momento me agradó tenerlo de amigo, porque teníamos gustos muy similares y cosas como que no le gustara tomar, fumar ni drogarse me parecían muy buenas; también porque tenía y tiene ideales similares a los míos, respecto a diversos temas y tiene presentes muchos valores que me parecen importantes, además de que es muy inteligente. La relación se dio de forma inesperada, ya que cuando nos conocimos y comenzamos a hablar, ninguno estaba interesado en comenzar una relación debido a que teníamos poco tiempo de salir de otra y simplemente buscábamos una amistad, pero surgió y ahora llevamos 3 años”.

El tercer sujeto explica que, “en general, a mi actual pareja yo la había visto varias veces, pero no me llamaba la atención. Yo llegué a ir varias veces con su primo a reuniones con amigos, bares en donde me lo topaba por coincidencias, nunca me llamó la atención hasta un día en el cual platicamos y ahí siguió la conversación varias semanas. En el transcurso hubieron varias áreas en común, él me invitó varias veces a salir, las cuales pues acepté para poder conocerlo un poco más, cuando empecé a ver qué a esta persona yo le interesaba, me dolía mucho, porque ,en el transcurso... aunque no sentía algo por él... porque aún quería bastante a mi ex, eso fue muy difícil de sobrellevar a lo cual yo estaba en terapia psicológica y abordé ese tema en especial, después de varias sesiones me di cuenta que estar enganchada a un pasado que ya no tenía ni presente ni futuro, me decidí a darme una oportunidad con mi pareja actual, misma que con el tiempo fui queriendo. Así pasaron semanas de hablar, salir al cine o a comer, de convivir, que llegó el día en que me pidió que fuera su novia, pues, acepté”.

Por último, el cuarto sujeto cuenta que “la conocí en la secundaria Benito Juárez y desde el principio me gustó y me agradó su forma de ser y de que era sencilla y fue que comencé a querer saber más de ella, porque como yo recién entre a esa secundaria, no me sentía con la confianza suficiente para hablarle directamente así que conseguí su ‘Face’ con sus amigas. Nos contactamos en ‘Face’ y nos hicimos amigos y, hablando ahí, nos dimos cuenta que teníamos varias áreas en común y que la mayoría de las cosas que hacíamos nos gustaban, como escuchar la misma música, le gustaba el fútbol y me empezó a gustar estar hablando todo el tiempo con ella y fue de modo que nos tratamos más en el salón, porque íbamos en el mismo salón, hasta

que un día que fuimos al cine con otros compañeros del salón, le dije que si quería ser mi novia, porque en realidad me atraía mucho”.

Si hay algo que se puede apreciar en las narraciones de los cuatro sujetos es que de primer momento fluyó como interacción normal, buscando simplemente una relación de amistad o mediante características en común; todos conocieron a sus parejas actuales en puntos distintos de su vida y en situaciones completamente diferentes.

El primer sujeto conoció a su pareja en un viaje escolar a la playa. El segundo sujeto conoció a su actual pareja por medio de las redes sociales, tiempo después de terminar su relación; tuvieron una interacción cercana por medios virtuales y que les permitió abrirse a cada uno de forma distinta. El tercer sujeto ya había tenido interacciones previas con su actual pareja, pero de momento no le atraía y solo tenían aspectos en común, por lo que empezaron a comunicarse y platicar con la finalidad de conocerse, delimitando una amistad en primer momento.

Los tres sujetos, al comienzo de las interacciones sociales, buscaban únicamente una amistad, no tenían en sus planes una relación de pareja, simplemente había puntos de interés y aspectos en común que los hacían buenos amigos. Tanto el segundo como el tercer sujeto hablan acerca de esto que, si bien no se veían en una relación de pareja, se dio forma inesperada para ellos, pero si se analiza desde otro punto de vista y se compara con los argumentos iniciales del bienestar material, la interacción les permitió ser ellos mismos en el contexto que estaban desarrollando, si

al comienzo su interacción inicial fue de amistad, llegaron a escalar a una relación de confianza por el tipo de comunicación que se tenían. Los sujetos no comenzaron una relación de la noche a la mañana, empezaron por conocerse y por compartir gustos y *hobbies*, se hablaban regularmente, lo que les permitió cada vez acercarse más y descubrir que tenían características en común y que podían dar el siguiente paso.

El cuarto sujeto es una muestra de lo que se acaba de hablar; aunque él, por su parte, ya sabía muy bien que era lo que quería: buscaba desde un comienzo la relación de noviazgo, pero no fue hasta cierto tiempo, después de conocerla mejor, tener interacciones previas, salidas y la oportunidad de remarcar los aspectos en común, cuando decidió iniciar y declararse a su actual pareja; por lo que la interacción social es un punto de interés, que de primera instancia permite conocer a la persona y desarrollar un vínculo que con base en los gustos y áreas en común, permiten desarrollar a la persona, al tiempo que es influenciada por la pareja, tomando actitudes y gustos que no había experimentado, pero que la pareja disfruta; así es como van incluyéndose más en situaciones fuera de la zona cómoda de cada persona, esto permite abrir nuevos panoramas y conocer facetas diferentes de lo que en un comienzo ya creía conocer.

B) Metas y visión de pareja a futuro.

En el apartado de bienestar material, se habla acerca de las metas que la persona puede tener, con la finalidad de mantener una estabilidad económica y los

suficientes bienes materiales, para permitirle una calidad de vida adecuada para las exigencias del contexto actual en el que se desarrolla.

Pero comparando las metas con el afán de conseguir bienes, no es completamente la única finalidad que se tiene. “Las metas nos dan esa sensación de sentido y propósito. Las metas nos dan un sentido de dirección. Conforme avanzamos hacia ellas, nos sentimos más felices y fuertes. Nos sentimos más llenos de energía y eficacia. Nos sentimos más competentes y seguros de nosotros mismos y de nuestra capacidad. Cada paso que damos hacia nuestros objetivos aumenta nuestra convicción de que podemos fijar y alcanzar metas incluso mayores en el futuro” (Tracy; 2003: 28).

El autor antes citado menciona un punto importante y que da pie con el bienestar social: las metas permiten visualizar un futuro, dan dirección y control, de manera que cada elección que se tome influye directamente sobre si se avanza o retrasa para alcanzar la meta. El bienestar social busca que los individuos puedan desarrollarse en su vida diaria, que puedan obtener una satisfacción de lo que hacen y que esto pueda ser de provecho para la comunidad en la que viven.

Los sujetos expresaron sus metas enfocadas a la obtención de bienes. Si se busca analizar este rubro para dar un sentido de apoyo a la sociedad en la que se vive, el primer sujeto comenta que se ve “cumpliendo mis metas académicas, culminando todo el proceso de mi titulación, ser interprete y desarrollarme en mi profesión con el

compromiso de ayudar a otros, crecer, aprender, adquirir conocimientos y experiencias que me permitan ofrecer lo mejor de mí”.

El segundo sujeto menciona que espera “poder graduarme de la universidad y continuar estudiando algún posgrado que tenga que ver con el área que decida, al mismo tiempo que trabajo para tener experiencia laboral, y tiempo después tener un propio consultorio y seguir estudiando una maestría”.

El tercer sujeto habla de “especializarme para poder dar terapia psicología a parejas o adolescentes, tener mi propio consultorio”.

Por último, el cuarto sujeto explica que “me veo titulándome como Licenciado en Psicología especializarme más en el ámbito del *marketing* y psicología del deporte, contar con mis propios negocios, rentar una huerta”.

Los cuatro participantes tienen en mente el poder titularse, especializarse en el área que más le gusta, seguir en constante preparación y aplicar en el área laboral los conocimientos adquiridos; el deseo de superación está presente, asimismo, denotan el deseo de tener cada uno un papel en la sociedad y desempeñar un servicio en el ámbito laboral. Por lo que mencionan los sujetos, se vislumbran trabajando, estudiando y siendo útiles en el área que estudiaron. Particularmente, el primer sujeto menciona un punto muy importante, que es aprender a la par que desempeña un papel a la sociedad y da un servicio a un tercero, lo que le permite seguir preparándose para cada día brindar un mejor servicio.

Se puede apreciar que todos tienen su visión establecida de lo que buscan; como pareja, pretenden solamente complementarse y que cada uno tenga un papel propio en la sociedad. Ya lo menciona la tercera persona, que se veía ella en su oficina y su pareja en la suya, tiene la noción de que ambos tienen sueños y aspiraciones que alcanzar individualmente, por lo que dejan fluir a la persona y solo están como apoyo moral, motivándose mutuamente para alcanzar sus sueños.

C) Inteligencia emocional.

La inteligencia emocional relaciona “la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, relaciona también la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, también la habilidad para entender emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual (Dueñas; 2002: 82, citando a Mayer y Salovey).

La inteligencia emocional para los autores es una habilidad personal que se va construyendo, con la finalidad de que el individuo pueda expresar aquellos sentimientos que no son fáciles de manejar y que le permite entender las emociones propias como un pequeño vistazo sobre la gente que lo rodea. La inteligencia emocional es diferente a las demás áreas del desarrollo lógico humano, ya que aquí la persona es libre de expresarse y de actuar de la forma que mejor le parezca, por lo que la inteligencia emocional busca regular y dar significado al sentir para trabajar con

base en ello y generar una fortaleza, antes que una debilidad rompa el bienestar en el que se está desarrollando la persona.

Habiendo explicado la inteligencia emocional, se exponen ahora las respuestas dadas por los sujetos, con base en su relación de pareja. El primero menciona que “si bien no todos los días son buenos y trato trabajar esa parte, mi autoestima se ha desarrollado de una mejor manera, en donde mi autoaceptación ha sido cada vez mejor; apreciación de la vida, siendo constantemente agradecida por las personas que me rodean”.

Para el segundo sujeto, “también me ha ayudado con la confianza en mí misma y en las cosas que hago y que puedo hacer, nos ayudamos a crecer como personas para dar lo mejor de cada uno a los que nos rodean, el respeto entre nosotros siempre está presente, así como el cariño, amor y pasión. La diversión también forma parte de la relación”.

Ambos sujetos han expresado que han tenido ciertos cambios que, a su ver, son positivos, ya que dicen que los han ayudado a crecer la confianza, tener una autoaceptación y desempeñar un papel adecuado ante la gente que los rodea. Las relaciones de pareja les ayudan a dar un significado a todo aquello que sienten y que las ha llevado a un punto en el que esperan lo mejor de su día, en el que sus parejas terminan apoyando las decisiones que tomen y están como una motivación simplemente, pero no todo es sencillo, ya que a veces las relaciones de pareja solo son un punto de referencia para notar aquello que ha cambiado, que pudo haberse

influenciado en el contexto previo, por experiencias pasadas o relaciones de noviazgo frustrados que, en vez de dar un significado positivo, terminan haciendo que la persona sea más precavida o indiferente de lo que pueda pasar en su entorno. El tercer participante menciona algo al respecto.

“Me he vuelto indiferente y eso hace que me sea difícil demostrar mi cariño, antes era más cálida, más amorosa, más cursi y derivado de la experiencia de mi ex y otras, me volví más fría, más indiferente, deje en cierta forma a un lado los sentimientos, es decir, nada me duele ni una pelea con mi pareja, ni siquiera el pensar si duraremos mucho o poco, me volví menos cariñosa”.

A veces la indiferencia es tanta, que termina marcando a una persona. En el caso del tercer sujeto, las experiencias previas que tuvo con su ex pareja y otros aspectos lograron mermarlo emocionalmente y que su interacción sea distinta; que, en general, no sea cursi o cariñosa, como ella dice, sino que sea más fría y no dé mayor importancia a las discusiones.

Esto puede derivar en conflictos por parte de la pareja si busca mayor atención, o bien puede simplemente aceptar lo sucedido, comprender la situación e intentar brindar apoyo, que puede ser bien recibido o desgastar la comunicación existente de manera que la persona denote que es mejor ser fría y se guarde lo que siente, en vez de expresarse libremente.

3.4.4 Bienestar emocional.

Por último, el componente con el que culmina la interpretación de calidad de vida es el bienestar emocional, uno de los puntos con mayor relevancia para los sujetos. Para entender el bienestar emocional, se menciona que “hace referencia a sentirse tranquilo, seguro, sin agobios, no estar nervioso. Se evalúa mediante los indicadores: satisfacción, autoconcepto y ausencia de estrés o sentimientos negativos” (Verdugo y Schallock; 2013: 447).

El bienestar emocional para estos autores puede resultar muy simple de analizar pues, para ellos, se basa en el estado de tranquilidad del individuo, en el que no tiene que presentar signos negativos ni agotamiento, denotando la falta de estrés, de insatisfacción o sentimientos negativos; en general, es muy difícil que una persona en el contexto actual pueda estar completamente tranquila.

Para entender el bienestar mental tiene que examinarse desde un punto de vista objetivo. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2005) concibe que para tener un adecuado bienestar mental se necesita adoptar pautas de sueño saludables; hacer ejercicio con regularidad; desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales, hacer frente a situaciones difíciles y resolver problemas; y aprender a gestionar las emociones. También es importante contar con un entorno favorable en la familia, la escuela y la comunidad en general.

Esta institución menciona varios puntos que sirven como base para el análisis de las respuestas dadas por los sujetos, para determinar si la persona puede desarrollar su bienestar emocional. De los puntos que entran en las respuestas dadas, son: desarrollar habilidades y el mantenimiento de relaciones interpersonales sanas, que fue visto en el apartado de bienestar social; aprender a gestionar emociones para hacer frente a las situaciones que trae consigo el lugar en donde se desarrolla el individuo; y contar con un entorno favorable en familia, escuela y comunidad, en este caso, se explicará más en la relación de pareja y como está influyendo en su salud mental.

A) Inteligencia emocional.

Teniendo un apartado anterior sobre inteligencia emocional, en el presente se relaciona con el bienestar mental y sus repercusiones en la vida diaria de los sujetos y como pareja.

“El término inteligencia emocional se identifica con las cualidades emocionales necesarias para el logro del éxito, entre las cuales se pueden incluir: la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control del genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto. (Dueñas; 2002: 83, citando a Shapiro).

Sobre la inteligencia emocional, los autores dan varios puntos de análisis que permiten a la persona conocer un poco de sí misma y saber cómo está fluyendo dicha variable en su relación de pareja; los autores hablan de la comprensión de los sentimientos, el genio, sentido de independencia, adaptación y la resolución de problemas; en general, se mencionaron la adaptación y la resolución de problemas como parte del bienestar social. Solamente retomando los argumentos dados, el primer sujeto nos explica cómo es su sentir.

“No todos los días son buenos y trato trabajar esa parte, mi autoestima se ha desarrollado de una mejor manera, en donde mi autoaceptación ha sido cada vez mejor; apreciación de la vida, siendo constantemente agradecida por las personas que me rodean”.

El segundo sujeto menciona sobre la relación con su pareja, “me ha hecho sentir bien con mi persona, tanto con mi forma de ser como con mi físico, ayudándome a ser mejor persona y a ser más fuerte, me ha ayudado con la confianza en mí misma y en las cosas que hago y que puedo hacer, nos ayudamos a crecer como personas para dar lo mejor de cada uno”.

Por último, el tercer sujeto relata que “de mi parte también soy leal, pero me cuesta más demostrar actualmente mis sentimientos; si antes lo era, ahora es más y es porque me he vuelto indiferente y eso hace que me sea difícil demostrar mi cariño”.

Teniendo en cuenta los tres argumentos dados por los cuatro participantes, se puede afirmar que los primeros dos sujetos tienen una inteligencia emocional adecuada y que están trabajando en ella para poder mejorar, ellos conocen sus puntos débiles y buscan la forma de afrontarlos para aceptar la realidad en la que viven, como refiere el primer sujeto, quien sabe que hay días buenos y malos y trabaja en ello, con la finalidad de seguir adelante; el segundo sujeto habla ya sobre la relación y cómo le ha influido, indica que su pareja la hace sentir mejor con su persona física y emocionalmente, que ambos se apoyan mutuamente y esto le permite adaptarse al medio y funcionar con base en él; también conoce sus puntos fuertes y cómo trabajar en ellos.

La tercera persona es la que, cuando se habló del aspecto social de su noviazgo, menciona que ella es fría y cambió su forma de actuar, pensar y responder recíprocamente en la relación; si se ve como algo social, tiene un pasado con sus ex parejas que la han hecho darse cuenta de que tal vez ser cariñosa o tierna no le generó un beneficio, por lo que tuvo que aislarse, pero no refleja un bienestar emocional deficiente, al contrario: denota su pasado y cómo esto la marcó en el presente, pero que ha ido trabajando al respecto en esta etapa, de manera que menciona: “ya estaba haciendo cambios en mi persona y en mi forma de pensar y ver las cosas a raíz de mi terapia psicológica, en esta etapa de la relación me sentía más segura de mí misma, me sentía más fuerte de elegir lo que yo quería, ya que anteriormente me dejaba llevar por las opiniones de las demás personas incluso a partir de ellas es que yo tomaba mis decisiones, por lo que sé que no eran las mejores, también siento que actuaba de una manera más madura”.

Teniendo en cuenta esta parte, ella está segura de sí misma, está llevando un proceso terapéutico y en esta etapa de relación se siente más segura de ella, más fuerte y no se deja llevar por las decisiones de los demás; este proceso le generó una autonomía que le ha permitido crecer y que, si bien su pareja no está influyendo de lleno en este aspecto, en cambio, no se ha expresado negativamente sobre esa forma de actuar, más bien la entiende y apoya para que siga mejorando.

B) Autoestima.

Durante el apartado de bienestar físico, se habló acerca de la autoestima en los participantes, por lo que para este subtema se retomarán algunos puntos, comparados con el estado de bienestar emocional.

El primer sujeto menciona que “me ayudó con mi seguridad, yo solía ser una persona muy muy tímida, pero él siempre me ha dado pequeños impulsos para tener confianza en mí”.

El segundo sujeto indica: “me ha ayudado mucho con mi autoestima, ya que era muy baja, pero a lo largo de estos 3 años, él siempre me ha hecho sentir bien con mi persona, tanto con mi forma de ser como mi físico”.

El tercer sujeto dice que “en esta etapa de la relación me sentía más segura de mí misma, me sentía más fuerte de elegir lo que yo quería, ya que anteriormente me dejaba llevar por las opiniones de las demás”.

Por último, el cuarto sujeto explica que “me ayudó a saber respetar nuestra relación e intentar ser una mejor persona, en lo que influyó mucho fue en mi cuerpo, porque empecé a hacer ejercicio”.

Los cuatro sujetos han tenido cambios a lo largo de su vida, la autoestima también es parte de ello. El contexto en el que viven los sujetos, Uruapan, no es una sociedad moderna ni tampoco aquella que invierta mucho en la seguridad emocional de las personas, muchos prefieren acudir a distintas instancias antes de ir con un especialista; pero en la mayoría de los casos, el cambio ocurre principalmente cuando uno se da cuenta de lo que está perdiendo y quiere mejorar su existencia, incrementando así su calidad de vida.

En el caso de autoestima, los participantes están en un punto en el que empiezan a conectarse con ellos mismos y comprenden mejor sus fortalezas, se ven de forma madura y aceptan aquellas imperfecciones que incluso pueden hacer fuertes a las personas; todos han tenido cambios y mencionan que se han sentido más seguros, tienen una mejor autoconfianza, descubrieron aspectos que quizá desconocían y que ahora están conscientes de ellos. La relación de pareja en este punto solamente ayuda como motor motivacional al hacer que otra persona pueda hacer sentir mejor al individuo, tanto con la imagen corporal y la forma de pensar; por lo que el noviazgo es solo un empuje para darse cuenta de lo que se posee y cómo actuar, tanto que los sujetos están conscientes de ello y mencionan que sus parejas han influido en su imagen física, en que se están aceptando y que se motivan para descubrir nuevos aspectos en ellos y generar fortalezas que les permitan adaptarse,

encaminarse hacia sus metas y, en un futuro, cosechar los frutos del viaje que están teniendo a la par.

CONCLUSIONES

Durante el proceso de investigación, se logró adquirir la información necesaria para poder comprender la relación de pareja y su influencia en la calidad de vida de cada uno de los sujetos que participaron. Para concluir con el trabajo de investigación, se tomó como referencia el cumplimiento de los objetivos, tanto particulares como el general.

Los dos primeros objetivos particulares de la investigación fueron definir teóricamente la relación de pareja y comparar los tipos de pareja, los cuales fueron logrados en el primer capítulo, en el que se habla acerca de la relación de pareja, algunos aspectos de importancia que permiten conocer más acerca de dicho vínculo y los tipos de relaciones.

Para el tercer y cuarto objetivo particulares, que consistieron en identificar los factores que influyen en la calidad de vida de los sujetos y determinar la influencia de las relaciones de pareja en la calidad de vida, se fundamentan en el análisis de resultados, denotando la información obtenida por medio de la técnica empleada, así como el análisis hecho mediante las categorías arrojadas de los resultados obtenidos de la autobiografía escrita de pareja.

El quinto objetivo particular, que habla sobre describir las interacciones previas de los sujetos y que influyeron en la toma de decisión para la elección de la pareja, fue

plasmado en el apartado de bienestar social del análisis de resultados, el cual trajo información de interés sobre cómo fue dándose la interacción entre los sujetos, hasta llegar al punto de querer comenzar una relación de noviazgo; en tres de los casos, la relación se dio por la interacción que tenían como amigos, compartiendo gustos y aspectos muy personales, lo que permitió que fluyera la comunicación de ambos; el modo en que se dio la relación en los tres casos fue espontánea, era algo que no tenían en mente, pero por la relación de amistad que tenían llegó a formalizarse al punto de ser novios; mientras que el último sujeto siempre tuvo atracción y tenía en mente el querer una relación con su actual pareja, por lo que él comenzó hablando más con ella, invitándola a salir hasta el punto en el que ambos decidieron comenzar su relación.

Para el sexto y séptimo objetivo, el análisis de resultados permite observar que las metas y visión personal están completamente ligadas a las que los participantes tienen en su rol de pareja, pues todos mantienen sus metas personales bien definidas; pero a la vez, también coinciden con el hecho de que buscan un compromiso serio y la culminación de su noviazgo con el matrimonio, por lo que tienen nociones muy seguras y concretas de lo que desean, del rumbo hacia dónde quieren encaminarse y de que cada una de las metas que tienen quieren cumplirlas antes de llegar al matrimonio; en este sentido, la influencia fue vista desde un primer momento en las respuestas arrojadas por los sujetos, ya que en ciertos momentos remarcaban la importancia de su pareja en los distintos ámbitos de su calidad de vida y, de su relación como un factor que propició una noción más concreta y segura de sí mismos.

El último de los objetivos particulares consistió en reconocer la forma en que la dinámica de pareja repercute en su calidad de vida, ante lo cual se puede responder que ellos son conscientes del impacto que su pareja genera en su vida, de manera que en algunos puntos demuestran su seguridad personal, mostrando a la pareja como la motivación para seguir adelante y luchar por una mejoría en su vida. Esto permite afirmar que la dinámica influyó en reconocer la calidad de vida, incluso permitió hablar de cómo era su interacción; algunos sujetos fueron más explícitos que otros, pero terminaron coincidiendo que aun con el tipo de relación que tienen, están en un momento de sus vidas en el que se sienten plenos con lo que han hecho, si bien buscan seguir su futuro y cumplir las metas que ahora se han propuesto como pareja, ya que para todos los participantes sus fines son: poder terminar su carrera, titularse y conseguir empleo; pero como parejas tienen como objetivo casarse, tener familia y poder conseguir estabilidad y solvencia en todos los ámbitos de su vida, tanto personal como de pareja, lo que termina resumiéndose en consolidar su calidad de vida.

Por lo que, habiendo cumplido los objetivos particulares, se puede decir que se cumplió el objetivo general de la investigación, el cual señala: analizar la influencia de las relaciones de pareja de dos años o más de relación en la calidad de vida de los sujetos, por lo tanto, también se puede responder la pregunta de investigación: ¿Cómo es la influencia de las relaciones de pareja de 2 años de noviazgo en la calidad de vida de sus miembros?

Se puede establecer que las relaciones de noviazgo permiten generar una mejoría en la calidad de vida de los integrantes, así como remarcar que la pareja funge

como motor anímico principal, ya que permite el desarrollo y adaptación de la persona en sus contextos y, por ende, mejora los tipos de bienestar que se expresan en su calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Caracas, Venezuela: Editorial Episteme.
- Castro, I. (2004). *La pareja actual: transición y cambios*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- García, J. y Heredia, F. (2011). *Bienestar y calidad de vida en México*. México, D.F.: Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México, D. F.: McGraw-Hill.
- King, J. (2009). *El noviazgo. Una guía católica práctica*. New Haven, Connecticut: Consejo Supremo de los Caballeros de Colón.
- Tracy, B. (2003). *Metas. Estrategias prácticas para determinar y conquistar sus objetivos*. Barcelona: Urano.

MESOGRAFÍA

- Álvarez-Hernández, G y Delgado-De la Mora, J. (2015). Diseño de Estudios Epidemiológicos. *Boletín Clínico del Hospital Infantil de Edo. de Sonora*. 2015; 32(1): 26-34. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2015/bis151f.pdf>
- Branden, N. (1995). *Desarrollo de la autoestima. Fragmento del libre los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Editorial Paidós. Recuperado de <https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
- Capafóns, J. y Sosa, C. D. (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: el respeto interpersonal. *Revista Behavioral Psychology*. Universidad de La Laguna, España. Recuperado de https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2018/10/02.Capafons_23-1oa.pdf
- Caro Samada, María del Carmen. (2013). El uso de la autobiografía de infancia como recurso para la investigación en educación. *Revista Española de Pedagogía*. Vol. 71, No. 256 (septiembre-diciembre 2013), págs.509-523. Recuperado de <https://www.jstor.org/stable/24751156?refreqid=excelsior%3Ae43cd68f7ee710a3f56fa559772f4a39&seq=1>
- Carpio, C.; Pacheco, V.; Flores, C. y Canales, C. (2000). Calidad de vida: Un análisis de su dimensión psicológica. *Revista Sonorense de Psicología*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/242412517_Calidad_de_vida_Un_analisis_de_su_dimension_psicologica_Quality_of_life_An_analysis_of_its_psychological_dimension
- Cazalla, N. y Molero, D. (2013). *Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/253650044_REVISION_TEORICA_SOBRE_EL_AUTOCONCEPTO_Y_SU_IMPORTANCIA_EN_LA_ADOLESCENCIA](https://www.researchgate.net/publication/253650044_REVISION_TEORICA SOBRE_EL_AUTOCONCEPTO_Y_SU_IMPORTANCIA_EN_LA_ADOLESCENCIA)
- Corbin, J. (s.f.). *La teoría triangular del amor de Sternberg*. Blog de psicología, Recuperado de <https://psicologiaymente.com/pareja/teoria-triangular-amor-sternberg>
- Corral, Y., Corral I. y Franco, A. (2015) *Procedimientos de muestreo*. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Carabobo. Recuperado de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/46/art13.pdf>
- Duarte, T. y Jiménez, R. (2007). *Aproximación a la teoría del bienestar*. Investigación por la Universidad de Pereira. Recuperado de <https://revistas.utp.edu.co/index.php/revistaciencia/article/view/4107/2199>

- Dueñas, M. (2002). *Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa*. Publicada por Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>
- Fernández, V. (2018). *Falta de comunicación en las parejas*. Blog de psicología. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/falta-de-comunicacion-en-la-pareja-causas-sintomas-y-soluciones-2495.html#:~:text=Robert%20J.,sobre%20asuntos%20que%20consideramos%20importantes>.
- Ferraris, R. (2015). *Factores que intervienen en la elección de pareja de jóvenes mexicanos. Estudio mexicano de parejas*. Tzapopan, CDMX. Recuperado de <https://redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/download/58/102>
- García, E. y Fuentes, R. (2016). *Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes*. Artículo de investigación. Concepción, Chile. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612016000200004
- González, R. Valle, A. Arce, R. y Fariña, F. (eds.) (2010). *Calidad de vida, bienestar y salud*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/288653542_Calidad_de_vida_bienestar_y_salud
- González, S. (2017). *¿Qué etapas hay en el amor? ¿Qué tipos de amor existen?* Recuperado de <http://www.psicologasilviagonzalez.es/que-etapas-hay-en-el-amor-que-tipos-de-amor-existen/>
- Guadarrama, R.; Hernández, J.; Veytia, M. y Márquez, O. (2013). *Significado psicológico de la calidad de vida para los adolescentes mexicanos*. Recuperado de <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/download/784/797/>
- INAFED (s.f.). *Enciclopedia de los municipios y delegaciones de México. Uruapan*. Recuperado de <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM16michoacan/municipios/16102a.html>
- INEGI (s.f.). *México en cifras. Uruapan*. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/app/buscador/default.html?q=uruapan#tabMCCollaps-e-Indicadores>
- Martínez, J.; Fuertes, A.; Orgaz, B.; Vicario, I. y González, E. (2014). *Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual*. Proyecto de investigación por la Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca, España. Recuperado de

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000100022

Martorell, P. (2019). *El método autobiográfico en psicología clínica*. Artículo de investigación por la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia. España. Recuperado de https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/El_metodo_biografico_en_Psicoterapia_Breve.pdf

Maureira, F. (2011). *Los cuatro componentes de la relación de pareja*. Investigación por la Universidad de Santiago de Chile. Recuperado de <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/24815/23284>

Orejuela, J.J.; Piedrahita, J.J. y Renza, F. (2012). La práctica/estilo de vida swinger: ¿una práctica social-sexual perversa? *Sexualidad, Salud y Sociedad. Revista Latinoamericana*, 10: 37-69. Río de Janeiro, Brasil. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/2933/293322076003.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2005) *WHOQOL. Medición de la calidad de vida*. Folleto informativo. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-calidad-01.pdf>

Rojas, L. (2013). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características posmodernas. *Revista de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*. Recuperado de <https://www.aacademica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/13.pdf>

Ruiz, M. I. (2011). *Enfoques cuantitativo, cualitativo y mixto*. Recuperado de https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/cualitativo_cuantitativo_mixto.html#:~:text=El%20enfoque%20de%20la%20investigaci%C3%B3n,generalizaci%C3%B3n%3B%20mientras%20que%20el%20m%C3%A9todo

Sempere, J.; Acosta, A.; Abdallah, S. y Ortí, M. (2010). *Enfoques sobre bienestar y buen vivir*. Recuperado de https://www.fuhem.es/media/ecosocial/File/Dossieres/Dossier%20bienestar%20y%20buen%20vivir_jul10.pdf

Urzúa, A.; Caqueo, A. (2012). *Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto*. Investigación por la Sociedad Chilena de Psicología Clínica. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>

Verdugo, M. y Schalock, R. (2013). *Calidad de Vida* (Fragmento del libro *Discapacidad e Inclusión*). Salamanca: Amarú. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/283211086_Calidad_de_Vida

Wainstein, M. y Wittner, V. (2016). *Enfoque psicosocial de la pareja. Aproximaciones desde la terapia de la comunicación y la terapia de solución de problemas*. Departamento de Psicología, Universidad de Palermo, Buenos Aires. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5645303.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1

Autobiografía de pareja

Nombre:

Edad:

Fecha de nacimiento:

Ocupación:

Sexo:

Nacionalidad:

Correo electrónico y teléfono:

Instrucciones: Con motivo de realizar una investigación profesional sobre las relaciones de pareja; redacta tu autobiografía de pareja en donde abordes los siguientes puntos:

- Reseña personal sobre quién eres.
- Antecedentes de tu relación actual.
- Inicio de tu relación actual.
- Percepción de cambios en tu vida personal a raíz de la relación.
- Describe tu relación actual.
- Visión personal a futuro.
- Visión de pareja a futuro

No hay un mínimo de extensión en cada tópico a contestar, todos los resultados obtenidos serán manejados con suma confidencialidad para su comodidad y seguridad.

ANEXO 2

