



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA  
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional  
Programa de Profundización en Psicología Clínica

SATISFACCIÓN EN LA PAREJA Y HABILIDADES SOCIALES EN  
TIEMPOS DE COVID-19

Reporte de Investigación Empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Verónica Anahí Cortés Ramos

Director: Mtra. Roxana González Sotomayor

Vocal: Mtra. Abigail Yaveth Rivera Valerdi



Los Reyes Iztacala Tlalnepanitla, Estado de México, 03-febrero-2021



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

# ÍNDICE

|   |     |
|---|-----|
| RESUMEN .....   | 1   |
| INTRODUCCIÓN .....  | 2   |
| 1. CAPÍTULO 1 .....   | 4   |
| 1.1 RELACIÓN DE PAREJA .....                                    | 4   |
| 1.2 DEFINICIÓN .....  | 5   |
| 1.3 EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA PAREJA .....                      | 7   |
| 1.4 ESTUDIOS PSICOLÓGICOS RELACIONADOS A LA PAREJA .....        | 14  |
| 2. CAPÍTULO 2. ....   | 24  |
| 2.1 SATISFACCIÓN DE LA PAREJA .....                             | 24  |
| 2.2 DEFINICIÓN DE LA SATISFACCIÓN DE LA PAREJA .....            | 25  |
| 2.3 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SATISFACCIÓN DE LA PAREJA ..... | 27  |
| 2.4 MEDICIÓN DE LA SATISFACCIÓN DE LA PAREJA .....              | 33  |
| 3. CAPÍTULO 3. ....   | 38  |
| 3.1 HABILIDADES SOCIALES .....                                  | 38  |
| 3.2 DEFINICIÓN DE HABILIDADES SOCIALES .....                    | 40  |
| 3.3 HABILIDADES SOCIALES COMO TEMA DE INVESTIGACIÓN .....       | 43  |
| 3.4 HABILIDADES SOCIALES EN LA PAREJA .....                     | 47  |
| 3.5 MEDICIÓN DE HABILIDADES SOCIALES .....                      | 51  |
| 4. CAPÍTULO 4. ....   | 56  |
| 4.1 LA PAREJA EN TIEMPOS DE COVID-19 .....                      | 56  |
| 4.2 COVID-19 LLEGA A MÉXICO .....                               | 58  |
| 4.3 IMPACTO DE LA COVID-19 EN LA SALUD MENTAL .....             | 61  |
| 4.4 AISLAMIENTO VOLUNTARIO Y CONVIVENCIA EN PAREJA .....        | 65  |
| 5. METODOLOGÍA .....  | 71  |
| 5.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN: .....                            | 72  |
| 5.2 HIPÓTESIS .....   | 72  |
| 5.3 MUESTRA .....   | 72  |
| 5.4 PARTICIPANTES .....   | 72  |
| 5.5 ESCENARIO .....   | 73  |
| 5.6 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....                               | 74  |
| 5.7 VARIABLES .....   | 74  |
| 5.8 INSTRUMENTOS .....  | 75  |
| 5.9 PROCEDIMIENTO .....   | 76  |
| 5.10 ANÁLISIS DE DATOS .....                                    | 76  |
| 6. RESULTADOS .....   | 78  |
| 7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....                               | 89  |
| 8. LIMITACIONES .....   | 93  |
| 9. REFERENCIAS .....  | 95  |
| ANEXOS .....  | 114 |

## RESUMEN

El 2020 fue un año atípico para el mundo derivado de la aparición del virus SARS-COV2, mundialmente conocido como Covid-19. Debido a éste varios gobiernos, incluyendo México decretaron el aislamiento voluntario como una de las medidas para frenar su propagación. Dicha medida, ocasionó un cambio drástico en la convivencia diaria en todos los niveles, siendo las relaciones de pareja las que tuvieron una mayor repercusión. Este trabajo tiene como objetivo analizar la relación entre las habilidades sociales individuales con el grado de satisfacción de las parejas que compartieron vivienda durante el confinamiento, para lo cual se llevó a cabo un diseño de investigación no experimental, transeccional correlacional. Para medir las Habilidades Sociales se aplicó la Escala de Evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein (1978) a una muestra de 207 adultos jóvenes que cohabitan en pareja, obteniendo el 68.6% un nivel alto de habilidades sociales y el 31.4% un nivel moderado. Para medir la satisfacción de las parejas, se utilizó la Escala de Valoración de la Relación de Pareja de Hendrick (1988) – RAS con la adecuación de Oropeza, Armenta, García, Padilla y Díaz-Loving (2010) de la cual, el 93.3% considera que su relación satisfactoria, mientras que un 6.8% la considera insatisfactoria. Al hacer las correlaciones, el coeficiente de correlación de Spearman indica una relación positiva baja y significativa entre las Habilidades Sociales Global y la Satisfacción de la Pareja ( $r=,277$ ,  $p<0.01$ ); siendo las dimensiones con mayor peso, la correlación entre Habilidades Alternativas a la Agresión ( $r=,269$ ,  $p<0.01$ ) y las Habilidades de Planificación ( $r=,248$ ,  $p<0.01$ ). Por su parte, las habilidades relacionadas con los sentimientos y para hacer frente al estrés tuvieron una correlación un poco más débil pero aun así positivas y significativas, para la primera de éstas ( $r=,199$ ,  $p<0.01$ ), siendo la única con resultados con diferencia significativa entre hombres y mujeres ( $t=.006$ ,  $p<0.05$ ) y, para la segunda ( $r=,181$ ,  $p<0.01$ ). Por lo que se concluye que sí existe una relación significativa entre las variables, aunque es baja.

**PALABRAS CLAVE:** Relación de Pareja, Habilidades Sociales, Satisfacción de Pareja, COVID-19, Aislamiento Voluntario, Confinamiento en CDMX

## INTRODUCCIÓN

La vida cambió. Con la pandemia de COVID-19 cambió en forma drástica la forma de relacionarse, la forma de trabajar, las prioridades, la economía, creando una situación de vulnerabilidad y temor generalizados (Rodríguez-Troncoso, 2020). Un pequeño virus ha logrado hacer que las personas se queden en casa al mismo tiempo que se ralentiza la cotidianidad (Tarazona, 2020). Pero no es la primera vez, el 29 de abril 2009 el entonces Secretario de Salud de México, José Ángel Córdova anunciaba la suspensión de clases y buena parte de las actividades sociales, económicas, políticas, culturales y deportivas. En esos momentos, se reforzaba la idea de que la convivencia desarrollaría la integración familiar, sin embargo, el encierro doméstico pronto comenzó a mostrar sus inconvenientes (Estrada, 2010). Es así como estudios en pandemias anteriores han revelado una amplia gama de consecuencias psicosociales a nivel individual y comunitario, desde síntomas aislados hasta trastornos complejos como ansiedad, insomnio, depresión y trastorno por estrés traumático (Ramírez-Ortiz, Castro-Quintero, Lerma-Córdova, Yela-Ceballos y Escobar-Córdova, 2020). En esta coyuntura, cuestionarse sobre las prácticas y emociones de las personas confinadas en sus casas, permite un análisis y comprensión de lo vivido por las familias y las parejas (Cervio, 2020) sobre todo en un México en donde las relaciones de pareja han evolucionado de manera importante dada la multiplicidad de situaciones de pareja existentes (Tenorio, 2012).

Tomando en cuenta que como seres sociales las personas tienen una constante necesidad de establecer relaciones con otros seres humanos (Caldera, Reynoso, Angulo, Cadena y Ortiz, 2018) sobre todo de formar vínculos afectivos estrechos hacia los cuales recurrir en momentos de estrés (John Bowlby, 1969, 1979, 1980) y que las habilidades sociales resultan esenciales para facilitar dichas interacciones y volverlas exitosas y satisfactorias (Amaral, Maia y Bezerra, 2015), surge la pregunta: ¿Existe relación entre las habilidades sociales individuales con el grado de satisfacción de las parejas que comparten una vivienda durante el periodo de confinamiento provocado por el Sars-CoV-2 en México?

Buscando responder a esta pregunta en el primer capítulo se aborda el tema de la relación de pareja, su definición, evolución histórica y los estudios psicológicos que se han hecho alrededor del tema.

El capítulo 2 hace referencia a la Satisfacción de la Pareja, su definición, los factores que influyen para lograr dicha satisfacción y la forma de medirla en los estudios psicológicos.

En el capítulo 3 se aborda el tema de las Habilidades Sociales, su definición, su estudio como tema de investigación, las habilidades sociales dentro de la pareja y su medición.

El capítulo 4 está destinado a describir el contexto actual y cómo las parejas han enfrentado la pandemia en el confinamiento.

A partir del capítulo 5 se presenta la metodología que acompaña a la presente investigación, así como los resultados, la discusión y sus limitaciones.

## 1. CAPÍTULO 1

### 1.1 RELACIÓN DE PAREJA

Cuando hablamos de la relación de pareja es común encontrarnos con muchos estudios que tocan el tema desde el concepto de la familia o bien desde su conformación durante el noviazgo y la elección de la pareja. Sin embargo, este trabajo busca centrarse en la pareja, su convivencia y sobre todo en su satisfacción, teniendo el ámbito familiar sólo como referencia a su evolución histórica.

En México se puede hablar de una reestructuración de las relaciones amorosas que se hacen evidentes en la creciente multiplicidad de situaciones de pareja. Hoy en día podemos hablar de una amplia gama de modelos: matrimonio, unión libre, concubinato, relación abierta, con amor y sin él, noviazgo, sexo sin relación y relaciones sin sexo (Tenorio, 2012). Inclusive existen nuevas construcciones como el poliamor, que defiende la posibilidad de relaciones amorosas y/o sexuales con más de una persona al mismo tiempo (Perez y Palma, 2018) planteado como una alternativa a los modelos hegemónicos de relacionamiento, yendo en contra de la posesividad, exclusividad, fidelidad, heteronormatividad y otros supuestos de la monogamia (Aldana, 2018). Sin olvidarnos de los tipos de pareja entendidos desde sus integrantes, donde encontramos a la pareja en la que se relacionan un hombre y una mujer, pero también las parejas compuestas por dos hombres o dos mujeres, sin hijos o con hijos adoptivos o biológicos de alguno de los dos, una pareja tan diversa como la comunidad LGBT (Benitez, 2017).

Las expectativas de hombres y mujeres con respecto a sus parejas también han evolucionado, de acuerdo con Bratfish y Pereira (2013) el compañerismo, mutuo compromiso, la constitución de una familia con las atribuciones de padres y madres, la realización sexual, además de otras expectativas, como logros profesionales y económicos e independencia son más valorados que en épocas anteriores.

Desde el punto de vista de la psicología, algunas perspectivas desde las cuáles se puede abordar su estudio son: centradas en la pareja, en la estructura, en la interacción o en los hijos, en los conflictos o en la solución de ellos, en el aprendizaje y desarrollo de habilidades que

les permitan establecer una mejor relación consigo mismos y con los demás (Stange, Ortega, Moreno y Gamboa, 2017).

De tal forma que este primer capítulo se centrará en dar contexto de qué es una pareja, cómo ha evolucionado a través del tiempo, desde su constitución, los roles de sus miembros, así como las expectativas de esa relación, para terminar con una visión general de cómo la psicología ha abordado su estudio.

## 1.2 DEFINICIÓN

En la actualidad existen gran cantidad investigaciones y artículos relacionados con el estudio de la pareja. Aun cuando parece ser un tema popular y bien conocido por la audiencia, el concepto de pareja es complejo y requiere ser revisado constantemente, considerando que está influido por características sociales, históricas y culturales (Stange, et al., 2017).

Podría pensarse que la pareja es una estructura simple por su número reducido de integrantes, pero en realidad supone contrastes, variaciones e inestabilidades que pretenden la estabilidad (Espriella, 2008).

Díaz Loving y Sánchez (2004, cómo se citó en Barajas, González, Cruz y Robles, 2012) definen a la pareja como la unión de dos seres humanos que viven ciertos pasos entrelazados en serie a través del tiempo, mismos que a su vez determinan el grado de intimidad y acercamiento que cada miembro percibe del otro. Una definición actual si consideramos que los estudios que abordan las relaciones afectivas se han hecho desde el siglo XX y desde entonces, han existido profundas transformaciones en las relaciones de pareja. (Bratfisch y Pereira, 2013).

Es así como podemos encontrar diferentes definiciones dependiendo del autor, el estudio, el enfoque, la cultura y el momento histórico.

En su época, Escardó (1974) definió a la pareja como la asociación de dos personas con un propósito familiar común o concurrente. De igual manera lo veía Gracia Fuster (como se citó en Wainstein y Wittner, 2004) pues definió a la pareja como un matrimonio formal cuyo objeto social era la creación de la familia y plasmaba sus intenciones legalmente en un



contrato matrimonial. Incluso Zinker (2005), que habla de la pareja como ente independiente de la familia pues la define sólo como un sistema de individuos comprometidos a permanecer juntos a lo largo de un periodo de tiempo extenso, mantiene su continuidad (descendencia), como objetivo social de la misma.

En la actualidad, la pareja se ha separado del concepto de familia, la relación afectivo-conyugal se establece, con o sin matrimonio, con el objetivo de llevar a cabo un proyecto de vida compartido, se habla de “relación de pareja”, expresión que era inconcebible en el pasado (Benitez, 2017). Pues no todas las parejas buscan formar una familia o tener descendencia como fin último, de hecho, existen diversas siglas para denominar a las parejas que voluntariamente no quieren tener hijos como: Childfree, NoMo, Dinks (Chacón y Tapia, 2017).

Sumando a lo anterior, Espriella, (2008) define a la pareja independientemente del ámbito familiar, pues existe en sí misma un sistema con estructura, organización, reglas y roles diferentes a las de la familia. Es un ente social basado en la relación entre dos personas que actúan como unidad y así son reconocidas por los que les rodean. Siendo las leyes, los usos y las costumbres sociales las que marcan y definen sus características y le asignan una función social (García, 2002).

Siendo la pareja una unidad en sí misma, Sager (2009) considera la teoría de los sistemas para definirla y afirma que la relación se constituye como un elemento independiente de ambos integrantes de la pareja, lo que significa que es más que la suma de dos, tomando en cuenta que el todo es más que la suma de sus partes.

Es entonces que la pareja puede ser la respuesta a una serie necesidades humanas como la reproducción, una necesidad de la especie, pero a la vez viene a cubrir necesidades del individuo tales como la compañía y la solidaridad. De una manera más simbólica, calma la ansiedad de la muerte al proyectar una fantasía de continuidad en el tiempo (Villegas y Mallor, 2012).

Una de estas necesidades involucra la satisfacción emocional, bajo este contexto, Tenorio (2010) nos habla sobre una pareja amorosa que pretende ser más equitativa y donde el espacio

para el desarrollo personal es necesario, que está anclada en la voluntad de los miembros y donde el componente biográfico de las personas es parte constituyente de la relación.

Es así como la pareja puede ser entendida como un “ser vivo”, creador de su propia historia, lo que implica ser un modelo complejo de relación. (Stange, Ortega, Moreno y Gamboa, 2017). Un concepto que puede ser entendido desde muchas perspectivas y su complejidad se multiplica en cuanto comenzamos a preguntarnos sobre su estructura, la orientación sexual de sus integrantes, sus fases de vida o su grado de formalidad.

Es por ello que, para efectos de este trabajo, y retomando las definiciones de García (2002), Espriella (2008) y Díaz-Loving y Sánchez (2004) se considera a la pareja como un ente social, independiente a la familia, basado en la relación entre dos seres humanos que actúan como unidad, comparten un mismo espacio de convivencia por un periodo de tiempo determinado y reaccionan ante las necesidades de satisfacción emocional de sus miembros, independientemente de su grado de compromiso, sexualidad o deseo de tener, o no, descendencia.

Por ello y para ponerse en contexto, en el siguiente apartado se hablará de cómo ha evolucionado la pareja a través del tiempo para, posteriormente, dar pie a estudiar la satisfacción de la misma en el entorno actual.

### **1.3 EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA PAREJA**

Históricamente hablando, por mucho tiempo la pareja no era concebida sino estaba relacionada con la familia, en la mayoría de las culturas prevaleció la organización matrimonial como sistema para asegurar las funciones atribuidas a la pareja, como lo eran la generación y crianza de los hijos o el apoyo y solidaridad mutuas, lo que daba paso a formaciones familiares más o menos extensas según el momento evolutivo de cada sociedad. (Villegas y Mallor, 2012).

Gutiérrez, Díaz y Román (2016) nos describen cómo los fenómenos sociales han repercutido en la familia, desde su estructura y conformación, hasta en la forma de pensar y actuar de sus miembros. Y es en el paso del tiempo y momentos históricos donde se observan estas

modificaciones, algunos momentos clave en el desarrollo de la familia mexicana que nos mencionan los autores son:

*1910 – 1930: Revolución de 1910, crisis económica de 1929 y la industrialización. Afectan la estructura familiar, favoreciendo al hombre en la fuerza de trabajo, mientras la mujer se concentra en la familia. Siendo la base ideológica tener menos hijos para vivir mejor y darles calidad de vida.*

*1940 – 1950: El milagro mexicano y la Segunda Guerra Mundial. Las mujeres son respaldadas por la Constitución y las ideas feministas modifican la estructura ideológica y a su vez la estructura familiar; los autores agregan en este periodo el movimiento de 1968 que llevó a un cambio de ideales que se reflejaron después en la familia en temas como proponer que el hombre ayudara en quehaceres del hogar y que no hubiera machismo.*

*1950 – 2000: Como resultado de las transformaciones pasadas las familias tienen mayores tensiones y conflictos, surgen nuevos escenarios como el divorcio, la desintegración familiar y también se da pauta a una nueva unión entre parejas del mismo sexo y otros temas como el aborto.*

Sin embargo, la familia no sólo sufrió cambios a partir de los hitos históricos, sino a partir de la evolución de otro tema también muy estudiado en la psicología: el amor. Como García, Fuentes y Sánchez (2016) lo mencionan, hasta el siglo XIX era común que las relaciones de pareja se sostuvieran por acuerdos de familia y si surgía algo parecido a lo que hoy llamamos amor, ocurría después del matrimonio. Pero más adelante hablaremos de cómo este tema afecta a la pareja en particular.

Hasta aquí se tiene un buen contexto de la evolución de la familia por lo que no se abarcará el tema a mayor profundidad, pues, el interés de este trabajo es enfocarse en las relaciones de pareja y conocer mejor qué implica la satisfacción de la pareja en la actualidad.

La modernidad, como lo expone Antony Giddens, implica una configuración de la personalidad individual que se supone desligada de los lazos tradicionales, en ella existe una definición particular del yo, una visión y uso del cuerpo y posibilidades concretas de elección.

Es por eso, que los cambios en las relaciones de pareja se identifican comúnmente con la modernidad (Tenorio, 2010).

De acuerdo con Moreno (como se citó en Zazueta y Sandoval, 2013) la historia social de cómo ejercer la vida en pareja, muestra que cada sociedad tiene sus propias concepciones de género y sistemas para clasificarlas, ya sean ideas, prejuicios, valores, interpretaciones, normas, sentimientos, deberes y prohibiciones sobre la vida de mujeres y hombres, que van construyendo cosmovisiones particulares de género que son casi siempre etnocentristas, es decir, cada persona se identifica con la cosmovisión de género de su mundo y la cree única, valedera y universal.

En el México del siglo XIX, la ley promovía una fuerte dependencia de la mujer hacia el hombre, con muy pocos derechos dentro de la vida en pareja. Fue gracias a la Constitución de 1857 y a los códigos Civiles de 1917 y 1932, que se consolidaron los roles instrumentales y expresivos de la pareja, promoviendo un mayor nivel de igualdad en la misma, dándole mayor poder de decisión a la mujer sobre los asuntos familiares. Sin embargo, aun cuando el Estado promovió la igualdad, los factores sociales y culturales siguieron promoviendo desigualdad, quedando como autoridad el varón, apoyado en una perspectiva biológica sobre la diferenciación genética. Esto implicaba un tipo de intimidad fincada en el conocimiento del otro, pero se mantenía una distancia, una deferencia y una obediencia de las mujeres y los niños frente al hombre. Aunado a esto, existían factores externos como las altas tasas de mortalidad a inicios del siglo XX que impedían a las parejas mexicanas desarrollar lazos afectivos duraderos, al menos hasta la década de los cuarenta cuando la mortalidad descendió debido a la expansión de la infraestructura sanitaria y los servicios educativos. (Esteinou, 2010).

De acuerdo con Benitez (2017) fue en la segunda mitad del siglo XX que se dieron las grandes transformaciones socioculturales y demográficas como: la independencia lograda por la mujer, la Revolución Sexual, el descenso de la fecundidad, el envejecimiento de la población, el incremento de la migración, el acelerado incremento de la consensualidad o uniones libres y de las separaciones y divorcios, que dieron lugar a nuevos modelos familiares. En este periodo floreció una intimidad en la pareja que ponía más énfasis en el amor y el cuidado mutuo, donde hombres y mujeres decidían casarse por amor y proteger su

relación con la privacidad y la distancia frente a otros, haciendo del hogar un santuario privado; Sin embargo, es probable que esta ideología fuera más ideal que real, pues aún persistían muchas desigualdades y la idea de la familia como una institución reproductora de la especie puso en segundo plano la búsqueda individual del placer sexual y de la felicidad en la vida de pareja en el matrimonio, entendiendo entonces la comprensión mutua como que “cada uno conocía su lugar” (Esteinou, 2010).

Hasta hace poco, de acuerdo con García (2002), la inmensa mayoría de las parejas estaban constituidas por un par de personas de distinto sexo que, en función de distintas razones, decidían compartir su cuerpo, apoyarse mutuamente en la salud y en la enfermedad, en la riqueza y en la pobreza, en la alegría y en la tristeza, hasta que la muerte les separara. La pareja era un matrimonio que tenía como objeto social la creación de la familia y plasmaba sus intenciones legalmente en un contrato matrimonial.

Actualmente, el incremento en las cifras de divorcio y separaciones, junto a la búsqueda de la realización personal de las parejas es la evidencia de que se ha producido un cambio en la concepción del matrimonio como convivencia para toda la vida. Tomando en cuenta que la realización personal de las parejas va más allá de la satisfacción sexual y de engendrar niños como fin último. Los nuevos estilos de pareja exigen otras satisfacciones como la comprensión, los afectos, la autenticidad, las aspiraciones y los deseos (Benitez, 2017).

De acuerdo con (Esteinou, 2010) hasta el año 2000 la intimidad en las parejas se volvió más intensa, suponiendo no sólo un conocimiento y comprensión mutua a nivel cognitivo, sino también un grado de empatía o comprensión emocional que implica una mirada profunda con respecto al “sí mismo”. Por eso, a pesar de que la mayoría de los mexicanos siguen eligiendo relaciones íntimas de largo plazo (matrimonio), el énfasis en la intimidad ha llevado al florecimiento de otros estilos de vida en pareja. Sin embargo, este tipo de intimidad lleva consigo mayor inestabilidad y no está exenta de la persistencia de desigualdades entre la pareja.

Un eje importante que también nos ilustra sobre la pareja y su intimidad es el concepto del amor, que también ha evolucionado con el tiempo, es así como nos encontramos en el s. XII con el amor cortés, que tenía como centro una relación amorosa en la que la mujer de más alto nivel social mantenía sometido a un amante de más baja extracción; siendo esta relación

dominada por la mujer, lo que posteriormente jugaría un papel importante al buscar la igualdad entre hombres y mujeres en materia sexual (Tenorio, 2012).

Por su parte Giddens (2006) nos habla sobre el amor romántico del siglo XIX como el vínculo sentimental que une a una pareja heterosexual e implica cierto grado de reflexión sobre los sentimientos hacia la pareja, la intensidad del afecto y la relación a largo plazo. La intimidad en este tipo de amor es importante y se construye por medio de una conexión sexual, pero también mediante un enlace espiritual. Durante el s. XIX y principios del s. XX, en México, el amor romántico se empezó a desarrollar entre las clases altas españolas y criollas y suponía varios elementos como la libertad de elección del cónyuge, el desarrollo de la noción de pareja como amigos, así como compañeros sexuales y la idea de compartir la paternidad. Sin embargo, el afecto y el amor erótico se desarrollaron dentro de ciertos límites, ya que, en la realidad, las mujeres seguían mostrando reverencia y un respeto formal al marido, siendo la mujer la encargada de fomentar dicho amor (Esteinou, 2010).

Entrando a la modernidad, Giddens propone un nuevo tipo de amor llamado “amor confluyente”, un amor que rompe con las características de su predecesor, el amor romántico, siendo uno de sus principales rasgos que tanto la mujer como el hombre tienen el deber de cultivar el afecto (Tenorio, 2012). El amor confluyente es un amor contingente, activo y, por consiguiente, choca con las expresiones “para siempre”, “solo y único”, es entonces que la pareja se va desmarcando de los moldes tradicionales y comienza a entrar en un proceso de reflexión del yo, un proceso que tiene que ver con la transformación de las condiciones de vida del sujeto, la acentuación de los rasgos de la individualidad y una mayor posibilidad de elección; bajo el costo de que las decisiones recaerán sólo en el individuo, lo que puede causar ansiedad, depresión y la imposibilidad de lidiar con las consecuencias de sus actos (Giddens, 1992).

Sin embargo, el amor confluyente puede existir realmente sólo en las sociedades donde cada persona tiene la posibilidad de elegir lo que quiere ser y qué quiere hacer; no supone una vida sexual ortodoxa, no es exclusivamente monógamo ni se identifica sólo con las parejas heterosexuales (Tenorio, 2010). Pues si bien se da en un contexto donde se permite y estimula que el individuo pueda escoger entre diferentes opciones y posibilidades, y donde es posible

la construcción de un estilo de vida, dicha elección está acotada por la situación real (social y material) del sujeto, que no necesariamente cuenta con recursos ilimitados para la construcción de su plan de vida “a la medida” o la construcción de una pareja basada en la satisfacción emocional recíproca y la negociación de todos sus atributos. Es decir, las posibilidades de elegir entre varias opciones van a depender de los factores culturales, sociales y económicos de cada persona. (Tenorio, 2012).

En su estudio, Tenorio (2010) describe a 2 tipos de parejas en el contexto mexicano, siendo la de “nuevo tipo” aquella a la que se está migrando en la llamada segunda modernidad y que se desarrolla en un contexto social y cultural diferente al tradicional. Veamos cómo describe a estos tipos de pareja:

*Las parejas tradicionales se caracterizan por tener pensamientos como que la pareja debe durar aunque las personas no estén del todo satisfechas con lo que obtienen de ésta, que la satisfacción emocional en la pareja no es un punto esencial, que cada uno tiene un papel específico, bien delimitado y estricto en la pareja y éste depende primeramente del género, que los roles son adquiridos por tradición cultural o familiar, que el matrimonio y los hijos son factores institucionales muy importantes a diferencia de la sexualidad que no es muy mencionada y finalmente, los familiares y amigos tienen gran peso en la formación y perdurabilidad de la pareja.*

*Las parejas de “nuevo tipo” son aquellas que se caracterizan por tener pensamientos como que la satisfacción personal es muy importante para que la pareja perdure, que la satisfacción sexual tiene un papel central, piensan que debe existir equidad, al menos en el discurso, que el componente afectivo es muy importante y que es menos importante estar casado por la iglesia o por el civil y más importante tener un vínculo emocional fuerte con la pareja, que la relación no es concebida como un “para siempre” desde el principio, que el papel de cada uno, puede ser negociado y flexible, que las tareas no se distribuyen sólo por género, que la unión es independiente de las instituciones como la familia, los hijos o el matrimonio en sí mismo.*

Por su parte, Zazueta y Sandoval (2013) estudiaron a parejas mexicanas en zonas urbanas en Sonora y determinaron que las parejas aún se regulan en un marco de concepciones de género

tradicionales respecto al amor y la parentalidad. Determinando 3 tipos de pareja de acuerdo con su discurso:

***La orientada a atender y mantener,** tienen una supuesta naturaleza intrínseca de su género, existe un arreglo tradicional en el que el hombre tiene el rol de proveedor y su función es mantener y cubrir necesidades al interior de la pareja y la mujer un rol de ama de casa y una función de atender a los miembros de la familia y dar soporte y comprensión a la pareja. Su vínculo es el amor romántico.*

***El matrimonio como empresa** tienen un discurso de parcial cooperación, ambos deben incorporarse al trabajo remunerado, pero prevalece la división sexual del trabajo tradicional. Hay una flexibilización de los roles de género, pero existe resistencia al cambio. Su vínculo son el amor y los hijos.*

***La pareja solidaria,** sus miembros buscan establecer acuerdos que transgreden un orden tradicional de género, existe una alta valoración de la libertad, la comunicación, la autonomía y el bienestar sexual (satisfacción sexual y afectiva). Existe un rechazo a la dependencia afectiva y económica, todo ello cercano a la confluencia de intereses personales. Su vínculo es la solidaridad y el amor confluyente.*

Si bien la pareja suele estudiarse desde la sociología por autores como Tenorio (2010, 2012) y Esteinou (2010 y 2012) donde se relacionan los hechos sociales y culturales con la formación y formalidad de la pareja, los roles de género y el tipo de intimidad en la pareja dependiendo del contexto y del concepto de amor correspondiente: amor cortés, romántico y confluyente, el presente trabajo busca acercarse a la pareja desde el ámbito psicológico ya que, a pesar de ser una relación importante, pocas veces se analiza la interacción de sus miembros en la convivencia diaria, donde tienen que aprender a negociar y resolver problemas (Garrido, Reyes, Torres y Ortega, 2008) sobre todo si establecemos que el objetivo implícito con el que cada miembro se incorpora a la pareja es hacer la vida más feliz y plena al otro y recibir un trato análogo, para lo cual intercambian conductas y comparten bienes (García, 2002). Sin olvidarnos de las consecuencias que un fracaso en este vínculo tan importante en la vida de las personas podría conllevar, como lo son la tristeza, el llanto, enojo, inseguridad, disminución de la autoestima, depresión, ansiedad, altos niveles de estrés físico y emocional



y conductas autodestructivas como autolesiones, consumo nocivo de alcohol y otras sustancias (Barajas, González, Cruz y Robles, 2012).

Dado lo anterior, mucha información relacionada a la pareja tuvo que quedarse fuera. Sin embargo, se sabe que hay más información al respecto desarrollado por otros autores que en mayor o menor medida han abordado el tema en las últimas décadas como lo son Fuller (1997 y 2001), Tenorio (2010 y 2012), Viveros (2006), Esteinou (2004, 2008, 2010 y 2012), Quilodrán (1996), López y Salles (2000), García y Rojas (2002), Parrini (2002), Arriagada, (2002), Burín (1999 y 2007), Lagarde (1997), Ariza y Oliveira (2001), Jiménez (2003 y 2007), Núñez (2007), Figueroa, Jiménez y Tena (2006), Figueroa y Liendro (1994) y Ponce (2002).

#### **1.4 ESTUDIOS PSICOLÓGICOS RELACIONADOS A LA PAREJA**

Podría pensarse que la importancia de estudiar y conocer las características de las relaciones de pareja, así como su origen y los factores que implican la elección de la misma, sólo se tornan importantes cuando se considera que la pareja es el origen de la familia, misma que a su vez, es la base de la sociedad (Stange, Ortega, Moreno y Gamboa, 2017). Sin embargo, del comportamiento amoroso de sus miembros, se derivan múltiples implicaciones sobre el bienestar físico, psicológico y social de los individuos, pues la pareja es una fuente de satisfacción psicosocial, pero al mismo tiempo, las nuevas formas de relaciones amorosas y sus conflictos, pueden desarrollar patrones de vinculación disfuncional lo que deriva en insatisfacción y gradualmente también en violencia (Villa-Moral, Sirvent, Ovejero y Cuetos, 2018). De hecho, ya nadie discute que las experiencias negativas en pareja necesariamente tengan que comenzar después del matrimonio, se ha constatado que cada vez se dan más en las primeras etapas de las relaciones de pareja o al comienzo de la convivencia (Hernando-Gómez, Maraver-López y Pazos-Gómez, 2016). Aunado a lo anterior, es interesante conocer cómo ha cambiado la convivencia de las parejas y su satisfacción derivada de las nuevas formas de relacionarse, que a su vez se han diversificado por los cambios en los estilos de vida, y dado que los vínculos sociales se están volviendo reflexivos, estos tienen que ser establecidos, mantenidos y renovados constantemente; por lo que en este sentido de todos los cambios que ocurren en el mundo, ninguno supera en importancia a los que tienen lugar

en la vida privada: en la sexualidad, las relaciones, el matrimonio y la familia (Matías, 2008) y por tanto, la pregunta por la pareja es una constante en el tiempo, central y estructurante (Blandón-Hincapié y López-Serna, 2016).

Desde el punto de vista psicológico existen varios acercamientos al estudio de la pareja, ya sea centrados en la pareja, la selección de la misma, su estructura, su interacción personal o con los hijos, los conflictos o la solución de ellos, el aprendizaje y desarrollo de habilidades que les permitan a los miembros establecer una mejor relación consigo mismos y con los demás, la satisfacción, la dependencia emocional, los tipos de apego, la terapia de pareja, entre otros (Stange, Ortega, Moreno y Gamboa, 2017).

Es entonces que nos volvemos a encontrar con la complejidad que implica estudiar a la pareja, pues sus áreas de estudio son muy bastas. Sin embargo, las teorías que fundamentan dichos estudios nos ayudan a comprender mejor la relación de pareja. A continuación, se abordan algunas de las más relevantes:

*Teoría de la diferenciación de Bowen (1979).*

Se trata de una teoría de comportamiento humano que ve a la familia como una unidad emocional y utiliza ideas sistémicas para describir las complejas interacciones dentro de ella. La diferenciación pertenece a un nivel lógico que contiene la individualidad y la conexión emocional; haciendo alusión a que los seres humanos necesitamos sentir que somos una entidad diferente e independiente pero que al mismo tiempo pertenecemos y requerimos de grupos, familias y parejas. (Vargas, Ibáñez y Hernández, 2013)

Bowen (1978), plantea que en una relación de pareja las personas poseen distintos niveles de diferenciación: bajos, que darán paso a parejas ambivalentes, fusionadas y dependientes, dada la falta de un sí mismo propio y desarrollado, y altos, dando paso a parejas basadas en el crecimiento del sí mismo y en la generosidad, más que en la dependencia y la equidad. Y que dichos niveles de diferenciación están determinados por los procesos de individuación en la familia de origen, es decir, el estilo de diferenciación se transmite familiarmente. (Vargas, et al., 2013)

En términos de los procesos de individuación y diferenciación, cuando los miembros de una pareja aprendan de sí mismos, este reconocimiento los conducirá a desarrollar una identidad

como pareja, a alcanzar formas efectivas de comunicación y resolución de problemas y a establecer un patrón mutuo de relación con sus familias, amigos y ámbitos de trabajo. En el entendido de que la pareja es proveerse de manera mutua un espacio para el crecimiento personal (Castrillón, 2008).

*Teoría del intercambio social propuesta por Homans (1961), Thibaut y Kelley (1959) y Blau (1964)*

Morales (1978) nos ayuda a retomar las 3 obras y sintetizarlas en 2 supuestos fundamentales que les dan unidad. El primer supuesto es el hedonismo y consiste en la afirmación de que la formación, consolidación y permanencia de cualquier tipo de relación interpersonal tiene su origen en el propio interés. Mientras que el segundo, es el individualismo, y en virtud de él, se considera que la explicación de todo fenómeno social, por complejo que sea, ha de partir de los individuos como elemento fundamental de análisis. La aceptación de estos dos supuestos hace que los conceptos y principios fundamentales de la teoría sean psicológicos y que toda la interacción se conciba como un intercambio de recompensas.

A partir de esta teoría Torres y Ojeda (2009), realizaron un estudio sobre el compromiso y la estabilidad en la pareja mexicana, que afirma que cuando los individuos influyen en el nivel en que los resultados de su pareja se cumplen, se desarrolla una dependencia mutua, que se define como el grado en que una pareja cuenta con el otro únicamente para satisfacer resultados importantes. Entendiendo el compromiso como la experiencia subjetiva de la dependencia, es decir, la experiencia psicológica de ese estado. Dicho compromiso está positivamente asociado con los niveles de satisfacción y tamaño de inversión, pero también está negativamente asociado con la calidad de las alternativas, pues el intento de persistir en una relación puede implicar sacrificio y “resistir el precio” por el bien de la relación. De esta forma es que se podría explicar la existencia de relaciones insatisfechas, pero estables.

*Enfoque sistémico de la pareja*

De acuerdo con Espinal, Gimeno y González (2004) el modelo sistémico nos permite observar cómo cada grupo familiar se inserta dentro de una red social más amplia y, desde esta busca alcanzar su propia autonomía, como un todo. Pero a su vez, nos permite analizar

cómo cada microsistema permite integrar la energía de los demás miembros del sistema, bien sean individuos o subsistemas. En este caso, el microsistema de referencia es la familia y sus dos subsistemas: la pareja y la constelación fraterna. La Teoría General de los Sistemas nos dice que el todo contiene a las partes y en cada parte está contenido el programa, el cual viene determinado por el todo, por lo que se puede deducir que existe una reciprocidad y comunicación constante entre ambas, en consecuencia, cierta bidireccionalidad entre el sistema y subsistemas. Es así como el enfoque sistémico considera que cada miembro de la familia interactúa con los demás y se influyen mutuamente, en consecuencia, todo cambio en uno de los miembros repercutirá en todo el sistema y provocará cambios en busca de mantener el estatus o el equilibrio que existía. Además, asume que la familia como sistema presenta propiedades que pueden tenerse en cuenta y resultan útiles al terapeuta para la comprensión y tratamiento del sistema familiar, como lo son: interdependencia, intercambio variable con el medio ambiente, capacidad de cambio y transformación, diferenciación progresiva, organización de una estructura jerárquica, tendencias de equilibrio y retroalimentación (Acevedo y Vidal, 2019).

Aterrizando este enfoque en la pareja, se puede decir que hoy es el subsistema más deseado y más frágil ya que se han incrementado mucho las exigencias y expectativas entorno a ella. Partimos de que la pareja construye un nosotros, un proyecto compartido, sin que para ello se tenga que renunciar al proyecto personal, es por esto por lo que la armonización no resulta fácil y es creciente el número de parejas que rompen. Las parejas sufren el ritmo acelerado de vida, el poco tiempo dedicado a reflexionar sobre lo que se hace, por qué y para qué se hace; siendo limitados tanto el tiempo dedicado al encuentro con uno mismo, como el tiempo dedicado al encuentro y reencuentro con el otro. Por ello es muy importante entender que los vínculos en la pareja son múltiples y con manifestaciones propias: la sexualidad, la comunicación, el poder, los vínculos emocionales, las expectativas de los roles a desempeñar son algunas de las dimensiones básicas para analizar pues cada una tiene sus propias reglas y sus propios límites (Espinal, Gimeno y González, 2004).

#### *Ciclo de la pareja:*

De acuerdo con Sánchez (2018) entre los años 70s y 90s surgieron una serie de propuestas respecto a las etapas del ciclo de vida de la pareja, mismas que entre sí tienen variaciones en

el número de etapas, énfasis emocional o cognoscitivo y sólo en algunos de ellos se toca el tema de la separación. Las propuestas hechas por Argyle y Henderson, Duvall, Haley, Sánchez Aragón, Solomon, Tzeng, vinculan este ciclo al desarrollo de la pareja dentro del matrimonio o la familia y los hijos (Stange, Ortega, Moreno, y Gamboa, 2017). Mientras que autores como Díaz-Loving (1996) nos muestran un ciclo de Acercamiento – Alejamiento donde se consideran aspectos primordialmente psicológicos, en el que cada miembro de la pareja puede pasar con un orden distinto a través de las diferentes etapas y este círculo no intenta ser determinista en el patrón de evolución de las relaciones:

1. **Etapa de Extraños.** Evaluación del físico, no emociones, no acercamiento, curiosidad, desconfianza, timidez, temor, incomodidad, etc.
2. **Etapa de Conocidos.** Poca cercanía, encuentros casuales, sonrisas, saludos, no se perciben defectos, confianza limitada, simpatía, tranquilidad, entre otros.
3. **Etapa de amistad.** Interés en mayor cercanía, motivación afectiva, cariño, confianza, emoción al verse, conversación más íntima, apoyo mutuo, sinceridad y respeto.
4. **Etapa de Atracción.** Emociones diversas al ver a la persona, apoyo incondicional, respeto, simpatía, mayor cercanía.
5. **Etapa de Pasión.** Entrega efímera sin medida, romance, irracionalidad, ocupación de todo el pensamiento, desbordamiento de emociones, deseo sexual intenso, necesidad de constante cercanía, amor, erotismo, sensualidad, besos y caricias.
6. **Etapa de Romance.** Ilusión, comprensión, ideal vivido, irracionalidad, compromiso, deseo, amor, felicidad, confianza, ternura, cariño, detalles, contacto físico íntimo, besos, abrazos y caricias.
7. **Etapa de Compromiso.** Acuerdo a largo plazo, solidez en la relación, responsabilidad, formalidad, amor eterno, confianza, alegría, seguridad, ansiedad, creación de acuerdos, respeto y comunicación.
8. **Etapa de Mantenimiento.** Consolidación del compromiso, estabilidad, crecimiento de la pareja, lucha conjunta en enfrentamiento de los problemas, sustento emocional, amor, confianza, aburrimiento, felicidad, cumplimiento de responsabilidades, apoyo mutuo y respeto.

9. **Etapa de Conflicto.** Tensiones no manejadas, falta de entendimiento, crecimiento, problemas, no deseo de convivir, deseo de solución del conflicto, búsqueda de ayuda externa, frustración, enojo, tensión, angustia, tristeza, peleas, agresividad, discusiones.
10. **Etapa de Alejamiento.** Distanciamiento físico y emocional, pérdida de interés, incompreensión, fortalecimiento de aspectos negativos, hostigamiento psicológico, tristeza y depresión, frustración, dolor, hostigamiento físico, indiferencia, evasión y lágrimas.
11. **Etapa de desamor.** Falta de amor e interés, falta de ilusiones, evaluación negativa de la interacción, no se quiere convivir, disgusto, enojo, dolor, depresión, soledad, rencor, evasión, indiferencia, falta de respeto y lágrimas.
12. **Etapa de separación.** La relación es insoportable, atracción por otras alternativas, compromiso individual, final de la relación, descontento, depresión, dolor, soledad, enojo, pérdida de comunicación y falta de respeto.
13. **Etapa del olvido.** Reevaluación positiva, aceptación de la realidad, ausencia de emociones y sentimientos positivos, tranquilidad, tristeza y depresión, indiferencia, falta de interacción.

Tras analizar varios ciclos de pareja, desde aquellos con 3 fases hasta los que contemplan más de 20, Stange, Ortega, Moreno, y Gamboa (2017) proponen un nuevo ciclo con 7 fases: Atracción física, La Conquista, Galanteo o enamoramiento y siendo las más relevantes para este trabajo:

- **Convivencia y poder.** Donde se establecen las jerarquías, normas, reglas y formas de ir ejerciendo el poder, lo que puede desarrollarse de manera saludable o disfuncional dentro de la pareja. Se requiere del establecimiento de acuerdos, resolución de conflictos, toma de decisiones lo que permitirá a cada integrante satisfacer sus intereses y capacidades al interior de la relación.
- **Establecimiento de la intimidad.** La intimidad tiene que ver con el apoyo afectivo, el conversar, la capacidad de contar cosas personales y profundas, la confianza y seguridad, estar dispuesto a compartir temas económicos y emocionales. La intimidad a través de la inclusión se incrementa pues la persona mantiene y respeta su

individualidad y la individualidad del otro; sin embargo, comparte el mundo del otro y a la vez el suyo propio.

- **Proyecto de vida en común.** Tiene que ver con los aspectos que esperan desarrollar y compartir como pareja, metas y estrategias para llevarlas a cabo. El compromiso se va generando a partir del interés y la responsabilidad hacia la pareja y el interés por mantener y cuidar el vínculo. Tienen tendencia a establecer relaciones duraderas personas con optimismo, respeto por los deseos, emociones y visión del mundo del otro, honestidad, flexibilidad y capacidad para compartir y comunicarse de manera saludable.
- **Contrato matrimonial.** Más que un contrato legal, es un contrato en 3 niveles de conciencia: Puntos conscientes y expresados – comunicados directamente a la pareja -, Puntos conscientes, pero no expresados – la persona los identifica, pero no los comunica por temor a causar molestias o ser desaprobado, temas como fantasías, creencias y planes; y los Puntos no conscientes – La persona no los identifica, como las necesidades y los deseos. Si la pareja no va modificando ni adaptando este contrato de interacción en la cotidianidad, su desarrollo generará una relación rígida y frustrante para ambos.

Como hemos visto con las teorías descritas anteriormente el comportamiento amoroso, la intimidad y el tipo de convivencia de la pareja tienen implicaciones psicológicas, que si bien pueden traer satisfacción también pueden distorsionarse y convertirse en conflictos con síntomas psicopatológicos como la merma de autonomía, necesidad excesiva del otro, dependencia, etc. Llevando a que estas distorsiones también hayan sido descritas como un factor explicativo de la violencia en la pareja, uno de los problemas firmemente estudiado por la psicología (Villa-Moral, Sirven, Ovejero y Cuetos, 2018).

De acuerdo con García y Matud, (2015) la violencia de pareja es la forma más común de ejercer violencia contra las mujeres y la sufre alrededor del 30% de la población femenina que vive en pareja alrededor del mundo. Dicha violencia afecta la salud física y mental de las víctimas; cuando se trata de violencia psicológica, además de poner a la mujer en un papel de indefensión, le trae consecuencias como trastornos del sueño, pérdida de apetito, miedo, confusión y tristeza. Siendo el origen de este problema los estereotipos y las desigualdades

de género que conducen a desigualdades en el estado de salud mental de las mujeres. El problema de la violencia en la pareja es amplio y la psicología también lo ha abordado en parejas adolescentes, donde el riesgo incluye consecuencias como consumo de sustancias, problemas en la salud sexual y reproductiva, depresión e ideación suicida y las posibles causas van desde el estilo romántico de apego, la agresividad, bajos niveles de regulación emocional, ira, ansiedad, consumo de sustancias, problemas de salud mental, antecedentes familiares, etc. (Moreno-Méndez, Rozo-Sánchez, Perdomo-Escobar y Avedaño-Prieto). O bien, se ha estudiado como el resultado de los estilos de amor en la pareja, donde basados en la Teoría de Socialización Diferencial se puede plantear la hipótesis de que el tipo de amor está relacionado con el con la violencia de género (Isidro de Pedro y Peñil, 2014). De cualquier forma, la violencia en la pareja es un fenómeno que puede afectar a cualquiera, independientemente de la edad, raza, orientación sexual, estatus socioeconómico o lugar de residencia y puede presentarse tanto si ha transcurrido mucho o poco tiempo del comienzo de la relación (Hernando-Gomez, Maraver-López y Pazos-Gómez, 2016).

Así pues, la relación de pareja puede ser una de las mayores causas de pena y dolor cuando es violenta y conflictiva. Los conflictos son inevitables en la relación y aunque no todos son perjudiciales, sus efectos son destructivos en muchas ocasiones. Uno de los objetivos más relevantes para la psicología es el estudio de resolución de conflictos y las estrategias de afrontamiento, pues el conflicto es un componente importante en la percepción de la calidad de la relación, y la forma en la que se resuelve influye en el mantenimiento o ruptura de la misma (Garrido-Macías, Valor-Segura y Expósito, 2017). Siendo la ruptura otro de los temas importantes para la psicología, pues las características individuales de los miembros impactarán sobre la forma en que cada uno percibe, interpreta y vive dicho evento, sin duda, uno de los más estresantes en la vida. (Barajas y Cruz, 2017).

Para Cristian (2016) los conflictos experimentados en pareja son en realidad recursos para hacer frente a los problemas propios, pues sólo la pareja, con quien se comparten las emociones más profundas puede revelar las debilidades del otro, dando paso al conflicto.

De acuerdo con Villa-Moral, Sirvent, Ovejero y Cuetos, (2018) las nuevas formas de relación amorosa y sus conflictos traen consigo consecuencias psicológicas como es el caso de los dependientes emocionales, que traen consigo aspectos emocionales, cognitivos,



motivacionales y comportamentales orientados al otro, así como creencias distorsionadas del amor, de la afiliación e interdependencia y de la vida en pareja, que derivan en insatisfacciones y que se fundamentan sobre demandas afectivas frustradas. Dichas consecuencias psicológicas, suelen ser consultadas en la Terapia de Pareja, donde la psicología se acerca de manera práctica a la pareja. Si bien existen diversos enfoques, presupuestos, técnicas y definiciones, todas hacen hincapié en la importancia de la comunicación y la necesidad de desarrollar estrategias de resolución de conflicto. Por eso es considerado un proceso creativo, estético y único, donde se busca expresar opiniones terminantes, sentar objetivos, ocupar la posición de experto, imponer determinadas estructuras a las sesiones y asumir la responsabilidad directa por los resultados (Espriella, 2008).

Algunas de dichas aproximaciones son desde el psicoanálisis, donde se exploran conflictos no resueltos con las figuras parentales y se busca entender las interacciones interpersonales con el desarrollo temprano del individuo; otras se centran en las relaciones objetales, donde se trata de crear un ambiente de neutralidad para entender las distorsiones y los conflictos intrapsíquicos interiorizados con los que cada miembro de la pareja está contribuyendo a generar un comportamiento disfuncional; otras más se aproximan con el enfoque comportamental, dirigida a incrementar los intercambios positivos, buscando crear un ambiente propicio para mantener un comportamiento determinado en la relación; y otras más son emocionalmente enfocadas, que tratan de ayudar al paciente a conocer, acceder y expresar las emociones relacionadas con las situaciones de angustia o sufrimiento (Castrillón, 2008).

Para Pinto (2000) la Terapia de Pareja siempre estará dirigida a la solución de problemas de la relación. Y tomando en cuenta a la pareja como una unidad más grande que sus miembros, aborda la terapia desde una perspectiva cognitiva-sistémica, donde no se pone en desventaja a ninguno de los conyugues al sólo tratar a un miembro de la pareja, sino que siempre se involucra a ambos. De esta forma no sólo se toma en cuenta el enfoque cognitivo que trata el pensamiento, razonamiento, toma de decisiones, memoria, solución de problemas y procesos mentales superiores de un miembro de la pareja, sino que, gracias al enfoque sistémico, se

posibilita una visión más compleja de las relaciones humanas, al introducir como factor de análisis a las relaciones interpersonales como prioritarias en la construcción de la realidad.

Como hemos abordado hasta aquí, la pareja es un objeto de estudio importante para la psicología, que puede ser abordada desde sus individuos y su forma de convivir como habla la Teoría de la diferenciación de Bowen (1979), la Teoría del intercambio social propuesta por Homans (1961), Thibaut y Kelley (1959) y Blau (1964) o el enfoque sistémico, pero también es abordada desde su ciclo vital como recuerda Díaz-Loving (1996) y Stange, Ortega, Moreno, y Gamboa (2017) donde la intimidad, la actitud del eros y el estilo de negociación al enfrentar conflictos son los principales factores de interés de estudio y de acuerdo con García, Fuentes y Sánchez (2016) son también los que más alta correlación tienen con la satisfacción de la pareja, tema que se abordará a profundidad en el siguiente capítulo.

## 2 CAPÍTULO 2.

### 2.1 SATISFACCIÓN DE LA PAREJA

La pareja suele ser con frecuencia uno de los vínculos más importantes en la vida del individuo ya que cumple con muchas de las funciones de interacción social que éste necesita como compañía social, apoyo emocional, guía cognitiva, ayuda material, entre otras. El deterioro de estos vínculos puede generar serias dificultades en su salud física y mental, por ello la satisfacción en la relación de pareja es una dimensión muy importante en la vida de las personas y su estudio es de vital importancia para los profesionales de la salud mental (Lucarelli y Wittner, 2019). De hecho, se han encontrado relaciones consistentes entre la falta de satisfacción en la pareja con la depresión y el trastorno por estrés postraumático en las mujeres y con la distimia en los hombres (García, 2002) y es también relacionada junto con la comunicación en la pareja y los celos, como factores íntimamente relacionados con la aparición de la infidelidad (Rivera, Díaz-Loving, Villanueva y Montero, 2011).

En el entendido de que la pareja es un vínculo prolongado que busca más que una satisfacción rápida y busca superar las dificultades que se le presentan a lo largo de su existencia (Blandón-Hincapié y López-Serna, 2016) es importante mencionar que siempre existirán diferentes expectativas en los miembros de la pareja en función de sus historias personales y su éxito dependerá de las estrategias que utilicen para hacer viable su proyecto de mantener una vida en común (Valdés, 2008). Existen estudios que enfatizan la relación de los estilos de Apego y estilos de Amor con el constructo de Satisfacción Marital, como una forma de poder visualizar la percepción general que cada integrante tiene de la dinámica de su relación, siendo las emociones positivas que caracterizan a uno de los estilos como: la intimidad, el compromiso, el confort, la cercanía, el amor, el control del enojo, las que se asocian y favorecen la satisfacción; y en particular los estilos Amistoso, Agápico, Erótico y Pragmático correlacionan positivamente con la Satisfacción (Ojeda, 2007).

Asimismo, de acuerdo con Schoeps, González y Montoya (2016) existe evidencia empírica de que la satisfacción de la pareja es reforzada cuando los cónyuges comparten variables como: edad, educación, religión, inteligencia, etc.; además de comunicar y coordinar mejor sus emociones, pensamientos y comportamientos y comprender mejor las motivaciones e intenciones del otro. A continuación, se abordan los temas mencionados a profundidad.

## 2.2 DEFINICIÓN DE LA SATISFACCIÓN DE LA PAREJA

La satisfacción en la pareja es un medio que posibilita la felicidad del individuo, es el producto de un balance entre aspectos positivos y negativos de la convivencia, que tiene una relación positiva con el amor, el afecto, la amistad, el interés, la satisfacción sexual y la complacencia positiva de las necesidades personales y comunicacionales (García, Fuentes y Sánchez, 2016). Desde una visión general, es el resultado de una evaluación global que un individuo hace de su relación y desde una visión multidimensional, es el fruto de una evaluación específica de distintas áreas y componentes de la relación (González y Veray-Alicea, 2018).

De acuerdo con Moral (2008) desde la revisión de la literatura existen 3 modelos en la conceptualización de la satisfacción:

### *Modelo Unidimensional.*

Parte de la consideración de una dimensión subyacente valorativa: placer-displacer. Este modelo señala que la satisfacción es producto de un balance entre aspectos positivos y negativos del matrimonio.

### *Modelo Bidimensional.*

Ve la felicidad en la vida como un estado complejo resultante de dos dimensiones independientes: satisfacciones e insatisfacciones. Así la satisfacción marital es la resultante del balance entre esas 2 dimensiones.

### *Modelo Multidimensional.*

La satisfacción es una actitud multidimensional hacia el cónyuge y la relación marital, donde hay aspectos diferenciales como la interacción, la expresión de afectos, los aspectos de organización y estructura diádicos.

Como podemos observar, al igual que el concepto de pareja, la satisfacción de la pareja es definida principalmente dentro del matrimonio, así se encuentran definiciones como la de Boland y Follingstad (1987) donde la satisfacción es una descripción general de actitudes, sentimientos y valoraciones del matrimonio en términos de feliz o infeliz; o la de Blood y Wolfe (1960) donde es la evaluación global y subjetiva que se hace del cónyuge. O bien la

de Chadwick, Albretch y Kunts (1976) donde es la evaluación de aspectos específicos de la vida marital como factores socioeconómicos, similitud con la pareja, adecuación en las funciones y roles dentro del sistema diádico (Moral, 2008). De tal manera que la satisfacción ha sido considerada durante décadas como uno de los indicadores de estabilidad y felicidad más importantes del matrimonio (Álvarez-Ramírez, García-Méndez y Rivera-Aragón, 2015).

Asimismo, los estudios relacionados con la satisfacción se realizaban con matrimonios formales como lo muestran Robinson y Blanton (1993) que estudiaron a parejas casadas con el fin de encontrar las características que afectaban la satisfacción marital, obteniendo como resultado la intimidad, compromiso, comunicación, congruencia, compartir una misma orientación religiosa, reciprocidad, amor, entendimiento, paciencia y responsabilidad (Armenta y Díaz-Loving, 2008). Incluso en épocas más recientes, la satisfacción de la pareja sigue observándose dentro del matrimonio y es equiparada con una evaluación subjetiva de la relación por parte de la pareja casada, siendo así un concepto dinámico que involucra una dimensión evolutiva (Acevedo, Restrepo y Tovar, 2007).

Pero más allá del matrimonio, la satisfacción en la pareja es considerada como el resultado del grado de cercanía y amor en la relación, pensando en aspectos emocionales como la interacción de la pareja y qué tan funcional resulta la relación en la cotidianidad; siendo aspectos importantes en ella la promoción de la confianza, la intimidad, la unión, el respeto y la tolerancia (Flores, 2011). Así lo refuerza Giddens en la teoría al asegurar que dentro del amor confluyente la satisfacción que mantiene unida la relación es la satisfacción emocional: aquella relacionada con la intimidad, la privacidad y el desarrollo personal (Tenorio, 2010); y a su vez Cidoncha (2017) al describir cómo varios estudios coinciden en que la confianza, el compromiso, el factor económico y las expresiones de cariño son lo más valorado por las personas en una relación; y en dicha evaluación subjetiva, la pareja puede poner en tela de juicio una serie de dimensiones contextuales, individuales y de interacción, como lo son la personalidad propia y la de la pareja, la comunicación y la convivencia (Armenta, Sánchez y Díaz-Loving, 2014).

Es así como la satisfacción en las relaciones de pareja se ha transformado en un tema de preocupación para terapeutas de parejas, investigadores y profesionales del área de la salud (Bastida-González, Valdez-Medina, Valor-Segura, González Arratia-López Fuentes y

Rivera-Aragón, 2017) ya que aporta información sobre la interacción de la pareja y no sólo sobre su estabilidad y temporalidad (Armenta, Sánchez y Díaz-Loving, 2014).

Para efectos de este trabajo, se tomará como referencia el modelo unidimensional que menciona Moral (2008) entendiendo a la satisfacción en la pareja como el producto de un balance entre aspectos positivos y negativos en la relación ya que posteriormente retomaremos su validación de la Escala de Valoración de la Relación de Hendrick (1988), para medir la satisfacción en la pareja. Pero antes de llegar a ello, en el siguiente apartado ahondaremos en los factores que contribuyen a la satisfacción en la pareja, mismos que pueden ser considerados como positivos o negativos dentro de la relación.

### **2.3 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SATISFACCIÓN DE LA PAREJA**

La satisfacción de la pareja puede ser entendida desde diversas perspectivas, una de ellas se centra en su evolución temporal a través del ciclo vital de la pareja, en esta perspectiva existen 3 posturas: la primera, propuesta por Rollins y Feldman (López, 1998) sostiene que existe un patrón curvilíneo en la satisfacción marital, donde hay una satisfacción mayor al principio y un descenso en los años intermedios, seguido por un incremento posterior; es decir adopta una forma de “U”. La segunda postura planteada por Weinmann (López y Salles, 1998) asocia la disminución de la satisfacción marital a la llegada del primer hijo. Y la tercera, sostiene que existe un decremento lineal con el paso del tiempo. Sin embargo, estas posturas resultan sólo intentos de establecer un modelo general de la evolución de la satisfacción marital; sin embargo, sus planteamientos no pueden generalizarse ya que descuidan la influencia de los factores culturales, sociales y de la experiencia individual de los sujetos que conforman la pareja (Valdés, 2007).

En este sentido, existen varios factores que se relacionan con la satisfacción en la pareja, uno de ellos, como se habló en el capítulo anterior, es la intimidad, misma que la pareja alcanza dependiendo la época y el contexto socio cultural, de tal forma que las expectativas, valores y conductas en la relación de pareja han cambiado a través del tiempo, logrando crear nuevos parámetros influenciados por la situación social en la que se encuentra la pareja. (Armenta-Hurtarte, Sánchez-Aragón, Díaz-Loving, 2012). De acuerdo con Barrios, (2008) uno de los

mayores problemas históricamente de los roles de género es el supuesto de que las mujeres deben demostrar sus emociones y los varones reprimirlas, lo que puede influir en la satisfacción de la pareja ya que mientras la mujer puede tomar como positivo hacer preguntas para sacar información y conocer los sentimientos y pensamientos de su pareja, el hombre, lo puede tomar como negativo, verlo como una intromisión, deseo de dominación y por lo tanto influye en la satisfacción de la pareja. Sin embargo, cada vez más, el mantenimiento de las relaciones depende de las recompensas y satisfacciones que se brindan dentro de la pareja y cuando éstas no se materializan, la separación es por mutuo acuerdo; Bouquet (citado en Álvarez y García, 2017) reportó que hoy en día los hombres buscan demostrar el amor a través de los cuidados que brindan a su pareja, darle todo lo necesario de manera desinteresada e incondicional, e incluso anteponerla a ellos mismos, rompiendo así el mito que establecía que la mujer siempre ofrece más de sí misma a su pareja; por lo tanto, la pareja debe ser planteada en términos no sólo de duración, fragilidad y riesgo, sino sobre todo de la calidad de sus vínculos, que puede o no permitir su continuidad en el tiempo (Esteinou, 2017).

Otro de los factores relacionados con la satisfacción de la pareja es el amor; García, Fuentes y Sánchez (2016) retoman la teoría triangular de Stenbert (1986) que menciona que el amor tiene 3 componentes: la intimidad, haciendo referencia a la cercanía y conexión en la pareja; la pasión, que alude a la atracción física y la actividad sexual; y el compromiso, que a corto plazo involucra la decisión de amar a la pareja y a largo plazo el mantenimiento del amor; y el modelo propuesto por Lee (1977) que describe 6 actitudes de los sujetos al momento de amar:

- *Eros*, expresión de altos niveles de pasión, atracción física y actividad sexual
- *Ludus*, que implica una menor conexión emocional, sin expectativas a futuro y sin intimidad.
- *Storge*, un compromiso durable basado en la intimidad, la amistad y el cariño.
- *Manía*, una fuerte dependencia de la pareja, celos intensos, posesividad, desconfianza y ambivalencia.
- *Pragma*, basada en la búsqueda racional de la pareja ideal y que considera la edad, el grado de instrucción, el estatus social, la religión.

- *Ágape*, que se caracteriza por la renuncia absoluta y entrega totalmente desinteresada.

Y en su trabajo “Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes” encontraron que los 3 componentes del amor y las actitudes de eros y ágape mantienen una relación positiva y significativa con la satisfacción en la pareja (García, Fuentes y Sánchez, 2016). Mientras que, en otro estudio realizado por Álvarez y García, (2017) se asegura que el amor amistoso y erótico, así como la reparación del daño y el chantaje empleado para mitigar la culpa, predicen la satisfacción en los varones, mientras que, en las mujeres, se observaron como predictores el amor amistoso, el ágape y el erótico, así como la reparación del daño para el manejo de la culpa.

A lo largo del tiempo diversos autores han sugerido que la satisfacción en las relaciones amorosas se sustenta en una buena comunicación, en mostrar amor y en rechazar eventos negativos que generen conflictos (Álvarez y García, 2017). Por su parte las investigaciones han buscado identificar los factores que contribuyen a la satisfacción de la pareja, sobre todo debido a las implicaciones que esta tiene para la salud emocional y física de los individuos (Guzmán-González, Alfaro y Armenta, 2013), un ejemplo de lo anterior es la investigación de Lucarelli y Wittner (2019) que recopilaron 21 variables que, de acuerdo con su estudio, son las más importantes encontradas en la bibliografía y están asociadas a la satisfacción de la pareja. Estas variables están relacionadas unas con otras por lo que un cambio en ellas causa efectos cuantitativos crecientes y decrecientes en los demás elementos con resultados impredecibles; dichas variables son: Contexto cultural, Hábitat, Nivel Educativo, Ámbito económico-laboral, Género, Salud, Personalidad, Estilos de apego, Grado de diferenciación del Self, Creencias, normas y valores, Sentido del humor, Expresión del afecto, Tiempo libre compartido, Comunicación, Sexualidad, Compromiso, Estrategias de Mantenimiento, Resolución de Conflictos, Hijos, Paso del tiempo y Edad.

Dentro de las variables anteriores, una gran cantidad de estudios han demostrado la asociación entre el Apego Adulto y la Satisfacción, tanto en matrimonios, como en parejas solteras, por ello es importante conocer más a fondo los Estilos de Apego (Guzmán y Contreras, 2012).

La Teoría del Apego de John Bowlby (1969, 1979, 1980) da cuenta de la necesidad humana universal de formar vínculos afectivos estrechos hacia los cuales poder recurrir en momentos



de sufrimiento o estrés. Si bien se dice que las necesidades de apego son universales, las conductas de apego son individuales y pueden ser explicadas en términos de Modelos Operativos Internos (MOI) formados sobre la base de experiencias repetidas con las figuras significativas; son esquemas que el individuo tiene de sí mismo y de los otros, que lo guían en su forma de actuar en diversos contextos interpersonales, especialmente aquellos relacionados con la intimidad (Guzmán y Contreras, 2012). Si bien esta teoría nació estudiando las relaciones tempranas en los niños, posteriormente se realizaron estudios para la comprensión de las relaciones en pareja, de esta forma, en el adulto, el apego está descrito en función de dos dimensiones: ansiedad y evitación. Por un lado, la ansiedad habla del grado en que la persona se siente segura o no, respecto de la disponibilidad del otro y el nivel en que experimenta preocupación por el potencial abandono o rechazo; mientras que, por el otro lado, la evitación es el grado en que la persona se siente cómoda con la cercanía y dependencia de otros (Guzmán, Santelices y Trabucco, 2015). Derivado de estas dimensiones, Bartholomew y Horowitz (1991, como se citó en Guzmán y Contreras, 2012) desarrollaron un modelo de 4 categorías de apego:

- **Estilo de Apego Seguro**

Tiene una idea positiva de sí mismo y de los demás; tiene baja ansiedad y evitación ante los contactos interpersonales de mayor intimidad, lo que los lleva a ser seguros en el apego. Son individuos que no se preocupan acerca de ser abandonados, se sienten a gusto en las relaciones, confiados, valoran y pueden mostrar tanto intimidad como autonomía; buscan apoyo de su pareja cuando lo necesitan, expresan abiertamente sus preocupaciones, usan estrategias de resolución de conflictos que impliquen compromiso y un adecuado nivel de comunicación (Loubat, Ponce y Salas, 2007).

- **Estilo de Apego Desentendido / Evitativo**

Tienen una idea positiva de sí mismos y negativa de los demás, por lo que generan baja ansiedad y alta evitación. Son suspicaces, escépticos y retraídos, se sienten incómodos intimando con otros y encuentran difícil confiar y depender de ellos. Valoran la independencia y autosuficiencia, por lo que no piden mucho apoyo, pues esperan ser rechazados en algún momento, utilizan estrategias de desactivación, que

se manifiestan en la negación de las necesidades emocionales, la mantención de la distancia emocional y la excesiva confianza en sí mismos como fuente de protección. En este tipo de vínculo, existe mayor grado de insatisfacción en la pareja (Loubat, et al. 2007).

- Estilo de Apego Preocupado

Tiene una idea negativa de sí mismo y una positiva de los demás, por lo cual genera alta ansiedad y baja evitación. Ocupan estrategias de hiperactivación, es decir, esfuerzos por lograr la atención, apoyo y amor del otro. Tienen una conciencia constante de sus sentimientos negativos, acompañada de inseguridad respecto a la posibilidad de conseguirlos. (Loubat, Ponce y Salas, 2007).

- Estilo de Apego Temeroso

Con una idea negativa de sí mismos como de los otros, está asociado a una alta ansiedad y evitación. Desarrollan MOIs de sí mismos como poco inteligentes, inseguros y de los otros como desconfiables y reacios a comprometerse en relaciones íntimas. Frecuentemente temen que sus parejas no los quieran y sienten temor al abandono. (Loubat, et al. 2007).

Por lo anterior, Guzmán y Contreras, (2012) aseguran que las personas inseguras en el apego disfrutan menos de sus relaciones, despliegan menos conductas de cuidado hacia el otro y tienen expectativas más negativas respecto del apoyo de la pareja; las evitativas, más propensas a decir que nunca se han enamorado, a no comprometerse y a tener bajos ideales en el amor; aquellas con alta ansiedad, reportan más preocupación obsesiva y dependencia emocional del otro; mientras que las personas con mayor seguridad en el apego, reportaron mayores niveles de satisfacción, confianza y los menores niveles de expectativas insatisfechas respecto de sus parejas. Por ello, las parejas con mayor probabilidad de satisfacción son aquellas cuyos miembros cuentan con autoestima alta, alto compromiso en aspectos relativos a su relación, una preocupación constante por fomentar su desarrollo personal y la capacidad de colocar en sí mismos la responsabilidad de su realización. (Valdés, 2007).

Además del apego, para García, García, Hein, Hernández, Torres, Valdebenito y Vera (2017) la táctica de resolución de conflictos está relacionada con la satisfacción, siendo las parejas que utilizan las tácticas más positivas aquellas con mayor satisfacción. Kurdek, (citado en García, Fuentes y Sánchez, 2016) hace referencia a 4 estilos de resolución de conflictos:

- *La negociación o resolución positiva*, se caracteriza por comprender la posición del otro, utilizando la argumentación o razonamiento constructivo para alcanzar compromisos y negociar.
- *La confrontación*, basada en comportamientos verbales abusivos, pérdida del autocontrol, ataques y estar a la defensiva.
- *La retirada*, se caracteriza por el rechazo o evitación del problema, es observable cuando la pareja se niega a hablar o se retira del lugar.
- *La sumisión*, donde se acepta sin discusión la solución de la propuesta por el otro y no se defiende la posición propia.

Encontrando que el estilo de negociación presenta una correlación mayor con la satisfacción, en cambio el estilo de retirada funge como predictor negativo. De esta forma, las parejas que funcionan bien y se describen como felices muestran habilidades para la resolución y manejo útil de problemas resolubles, cada uno se asume como protagonista activo en la situación, lo que contribuye a una mayor efectividad en los intentos de reparación; y cuando los problemas no son solucionables, estas parejas encuentran la clave en sostener conversaciones continuas sobre el problema, que comuniquen aceptación del compañero y enfrentamiento activo, en lugar de quedarse atascados (Acevedo, Restrepo y Tovar, 2007). De tal manera que cuando se generan altos niveles de ansiedad y resentimiento en la pareja, lo que genera mayores conflictos, sólo se recupera la homeostasis emocional si las estrategias utilizadas por los miembros de la relación son las adecuadas para ellos, teniendo una repercusión positiva en la satisfacción de la pareja (Álvarez y García, 2017).

Asimismo, autores como Cruz, (2015) estudian los factores externos a la pareja que también podrían influir en la satisfacción de la pareja, como el estrés crónico externo (laboral, financiero, familiar), al disminuir el tiempo que la pareja convive, lo que a su vez reduce las experiencias compartidas, debilita los sentimientos de unicidad, disminuye la intimidad y la auto divulgación, reduce la calidad de la comunicación al tener menos interacciones positivas

y más interacciones negativas, aumenta las disfunciones sexuales y la inestabilidad emocional; lo que su vez genera reacciones biológicas en los individuos como una presión sanguínea mayor, ritmo cardíaco elevado y liberación de hormonas como la prolactina, la epinefrina y la norepinefrina.

De esta manera se ha descrito la satisfacción de la pareja, desde su aparición y duración de acuerdo con el ciclo de vida de la pareja (Valdés, 2007) hasta los factores que de acuerdo a los diversos estudios tienen una mayor relación con la misma como lo son: el tipo de amor (Álvarez y García, 2017), (García, Fuentes y Sánchez, 2016) el tipo de apego (Guzmán, Santelices y Trabucco, 2015), la resolución de conflictos (García, García, Hein, Hernández, Torres, Valdebenito y Vera, 2017), el tipo de intimidad (Esteinou, 2017), una buena comunicación (Álvarez y García, 2017) y los posibles factores externos a la pareja que podrían influir en su satisfacción; todos estos factores podrían estar implicados directa o indirectamente en la medición de la satisfacción, tema que se abordará en la siguiente sección.

## **2.4 MEDICIÓN DE LA SATISFACCIÓN DE LA PAREJA**

Se ha estudiado que dentro de las metas que una pareja se plantea, figura tener una relación estable y satisfactoria, esta última característica está relacionada con la salud física y psicológica de los miembros de la pareja (Bastida-González, Valdez-Medina, Valor-Segura, González Arratia-López Fuentes y Rivera-Aragón, 2017). Yeroff (1981, citado en Oropeza, Armenta, García, Padilla y Díaz-Loving, 2010) reporta que hay más personas que buscan ayuda psicológica por problemas de pareja que por cualquier otra dificultad, las cuales se pueden evaluar de forma inmediata mediante un instrumento útil y corto sobre la satisfacción en la pareja.

A lo largo de este capítulo hemos hablado de la satisfacción desde su definición como el producto de un balance entre aspectos positivos y negativos dentro de la relación (Moral, 2008) y los factores que de alguna manera se relacionan positivamente con ella (Lucarelli y Wittner, 2019), por lo que ahora daremos paso a conocer cómo la psicología se ha dedicado a medir la satisfacción para poder realizar sus investigaciones.

Por su parte Valdés, (2007) menciona un buen medio para predecir el grado de satisfacción en la pareja es la distancia entre la percepción de las características ideales y las reales de la misma, de tal forma que si la distancia es muy grande existirá una mayor insatisfacción en la relación. Desde el punto de vista teórico, existen teorías de aprendizaje social que se han enfocado a estudiar la satisfacción en la pareja, en un inicio Gottman (1977) propuso el Sistema de Interacción de Parejas que indica que tanto los elementos afectivos como los comunicativos son importantes para establecer una alta calidad en el matrimonio y que los cónyuges tomen el amor como una característica para evaluar el vínculo matrimonial; posteriormente desde la Perspectiva Psico-Social de Rusbult (1983) propuso el modelo de “inversión”, el cual propone que las relaciones tienen 2 características: la satisfacción (afectos positivos o la atracción de la relación) y el compromiso; retomando estas teorías es que Oropesa, Armenta, García, Padilla y Díaz-Loving (2010) aseguran que los individuos evalúan las recompensas y sus expectativas de la relación para determinar qué tan satisfechos se sienten con esa relación.

Tomando en cuenta la percepción de la satisfacción en la pareja, Melero, (2008) propone 6 factores que influyen en la valoración subjetiva de los miembros de la pareja:

- *El sentimiento de amor*, que involucra la intimidad, el compromiso y el romance.
- *Saldo positivo en las dinámicas de relación*, refiriéndose al predominio de sentimientos positivos frente a las emociones negativas, resultado de las dinámicas de interacción.
- *Refuerzo de las conductas positivas*, con base en el conductismo, tiene como objetivo la repetición de las mismas.
- *Percepción de reciprocidad en la relación*, el balance entre lo que cada miembro de la relación aporta y recibe en la relación, buscando una situación armoniosa.
- *Acuerdo en las áreas de relación*, los acuerdos voluntarios que generan compromiso.
- *Habilidades personales*, estas son importantes tanto por su impacto en la calidad de la relación como por su efecto amortiguador ante los conflictos.

En concordancia con lo anterior, existen varias medidas de satisfacción en la pareja, dentro de los inventarios multifacéticos encontramos dos instrumentos valiosos para mencionar:

La Escala de Satisfacción Marital (ESM) elaborada por Pick y Andrade (1988), fue uno de los primeros instrumentos de este tipo que están validados en México. La escala consta de 24 ítems distribuidos en 3 dominios:

1. Satisfacción con la Interacción Marital, refiriéndose a la satisfacción que cada uno de los miembros de la pareja tiene con respecto a la relación que han construido.
2. Satisfacción con aspectos emocionales del cónyuge, es decir con las reacciones de tipo emocional de la pareja.
3. Satisfacción con aspectos estructurales y de organización de la relación, es decir, la satisfacción que cada cónyuge expresa con el modo como se han organizado, han establecido las reglas de convivencia y el modo como estas se cumplen.

De tal modo que mientras mayor satisfacción se perciba, más cercana se estará la puntuación al puntaje máximo de la escala. Esta escala es importante pues fue diseñada y validada en 8 colonias de la CDMX a partir de la experiencia de las investigadoras y de entrevistas con hombres y mujeres casados de un nivel socioeconómico medio y bajo; alcanzando un Alpha de Cronbach de .90 para el Factor I, .81 para el Factor II y .85 para el factor III (Acevedo, Restrepo y Tovar, 2007).

El Inventario Multifacético de Satisfacción Marital de Cortés, Reyes, Díaz-Loving, Rivera-Aragón y Monjaraz, (1994) es un instrumento con 48 ítems con una escala de respuesta tipo Likert con un rango del 1 (me disgusta mucho) al 5 (me gusta mucho) y seis factores:

1. Interacción conyugal
2. Físico-Sexual
3. Organización-Funcionalidad
4. Familia
5. Diversión
6. Hijos

Con un Alpha de Cronbach de .85. De este instrumento puede ser utilizado sólo un factor dependiendo de la investigación en cuestión, como Álvarez-Ramírez, García-Méndez y Rivera-Aragón (2015) quienes sólo trabajaron con el factor de interacción para su estudio de la Satisfacción Marital a través de la dinámica del conflicto y la culpa; o bien seleccionar los

ítems de mayor peso factorial dentro de cada uno de los factores como lo hicieron Oropeza, Armenta, García, Padilla y Díaz-Loving (2010) para validar la Escala de Evaluación de Relaciones en la Población Mexicana.

Desde el enfoque unidimensional existen varios instrumentos que pretenden medir el constructo de satisfacción en la pareja como la Escala de Satisfacción Marital de Roach, Frazier y Bowden (1981) que mide la percepción de las personas respecto a su matrimonio, la Escala de Satisfacción Marital de Kansas (1983) que evalúa la satisfacción actual de la persona con su pareja con sólo 3 reactivos; el Índice de Satisfacción Marital (Hudson, 1992) y la escala de Valoración de la Relación de Hendrick (1988) que examina el juicio valorativo global de la persona hacia su relación de pareja (González-Rivera y Veray-Alicea, 2018), es autoadministrado y consta de 7 ítems evaluados en una escala Likert de 1 a 5, donde 1 corresponde a “no me representa para nada” y 5 “me representa totalmente” (Rivera, Cruz y Muñoz, 2011).

Dentro de los instrumentos unidimensionales vale la pena detenerse en la Escala de Valoración de Hendrick (1988) pues ha sido validado dentro de la población mexicana por Moral (2008) quien con una muestra de parejas casadas aplicó la RAS, encontrando que la escala es consistente con la visión unidimensional de la satisfacción marital, que explica un 38.52% de la varianza y confiabilidad de .81 (Oropeza, Armenta, García, Padilla y Díaz-Loving, 2010). Además, de que, a diferencia de la mayoría de los instrumentos mencionados con anterioridad, es el único que en su redacción no excluye a las parejas que conviven libremente ni a los noviazgos (González-Rivera y Veray-Alicea, 2018). Si bien, Moral se interesó en parejas heterosexuales no tradicionales, es decir, parejas cuyos miembros no necesariamente estuvieran casados mediante registro civil pero que vivieran juntos y que su relación fuera estable, se han encontrado diferencias existentes en los procesos afectivos en comparación con aquellas que conviven en matrimonio, fue por ello que Oropeza, Armenta, García, Padilla y Díaz-Loving (2010) creyeron necesario identificar si esta escala podía evaluar de forma adecuada la satisfacción de los individuos que cohabitan con su pareja sin ser matrimonio, llegando a la conclusión de que la Escala de Evaluación de la Pareja (Hendrick, 1988) cuenta con las características psicométricas adecuadas para poder ser aplicada a la población mexicana (Ciudad de México) que se encuentre en una relación de

pareja en la que cohabite; resaltando que fueron eliminados dos reactivos porque no discriminaban, se obtuvo una composición unifactorial con una confiabilidad de 0.88.

Es así que se ha elegido la Escala de Valoración de la Relación de Pareja de Hendrick (1988) – RAS con la adecuación de Oropeza, Armenta, García, Padilla y Díaz-Loving (2010) para medir la Satisfacción en la Pareja, ya que además de responder a las preguntas y objetivos de la presente investigación: Medir la Satisfacción en la Pareja, donde la pareja no necesariamente implica un matrimonio, pero si cohabitar, como se mencionó con anterioridad, está validado en la población mexicana, es breve como lo recomienda DeRogatis (2008) al asegurar que los instrumentos deben ser breves, fáciles de administrar y con adecuados índices de validez y consistencia interna (González-Rivera y Veray-Alicea, 2018) y, se sigue utilizando en investigaciones actuales relacionadas con la vida en pareja como: “Validación de una escala para medir actitud hacia la infidelidad en personas mexicanas casadas de Monterrey” de De la Rubia (2020), “Habilidades Sociales, empatía, amor y satisfacción en el ciclo vital familiar” de Souza, Benevides y Evangelho, (2019), “Expresión de Ira, Satisfacción en la Relación de Pareja y Bienestar Psicológico” de Castillo, Vanega y Sosa, (2018), “Factores de riesgo de violencia de pareja en población penitenciaria” de Ruiz-Hernández, García-Jiménez, Llor-Esteban y Godoy-Fernández, (2015), por mencionar algunos.



### 3 CAPÍTULO 3.

#### 3.1 HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son muy importantes porque están presentes en todos los ámbitos de la vida, son conductas concretas, de complejidad variable, que permiten al individuo sentirse competente en diferentes ambientes, contextos y escenarios, así como obtener una gratificación social; desde hacer amigos y expresar las necesidades hasta defender los intereses (Bobadilla, 2011).

Desde el ámbito de la investigación, las habilidades sociales suelen estudiarse desde la infancia y adolescencia, puesto que en estas etapas de la vida el individuo es más permeable a la influencia de la socialización, que es donde se adquieren las pautas de comportamiento, normas, valores, hábitos, tradiciones, etc. (Contini, Coronel, Levin y Hormigo, 2010), pero es durante todo el proceso de desarrollo de cada individuo, que éste se va formando en diferentes ámbitos, tanto en lo físico como en otros aspectos como la personalidad, cognición, moralidad, habilidades sociales, identidad; haciendo del individuo una unidad biopsicosocial (Sartori y López, 2016). Estudiarlo a partir de sus habilidades sociales es relevante por su dimensión relacional, pero sobre todo por la influencia que estas tienen en otras áreas de la vida del individuo; distintos estudios señalan que las habilidades sociales inciden en la autoestima, la adopción de roles y la autorregulación del comportamiento tanto en la infancia como en la vida adulta, y es en esta última, que en muchas ocasiones nos encontramos con que los déficits en las habilidades sociales pueden conllevar la presencia de trastornos psicopatológicos, ya sea actuando como causa, efecto o siendo concurrentes con la aparición de los mismos (Lacunza y Contini, 2011).

Entendiendo las habilidades sociales como el desarrollo de habilidades psicosociales necesarias para experimentar una realidad con la calidad de vida (Amaral, Maia y Bezerra, (2015) se puede decir que una adecuada combinación de éstas ayuda a los individuos a tener un funcionamiento social apropiado y los protege ante futuros problemas psicológicos (Saldivia, Sandoval, Barría, Estrada y Vinet, 2015).

Estudiadas en la vida adulta, diversas investigaciones reconocen que una persona con un buen nivel de desarrollo de habilidades sociales tendrá mejores posibilidades de: aprender y

enseñar, insertarse en su mundo social, lograr una participación, mantener una buena salud mental, desempeñarse eficaz y eficientemente en el ámbito laboral y mantener relaciones interpersonales satisfactorias y efectivas (Tapia-Gutiérrez y Cubo-Delgado, 2017). Para esto último, es importante entender las habilidades sociales a partir de los marcos culturales y diversas variables como lo son: edad, sexo, clase social y la educación de las personas, ya que, como lo hemos visto en los capítulos anteriores, mujeres y hombres suelen tener una fuerte presión social por cumplir con los roles de género culturalmente aceptados, a los cuales responderán de manera adecuada, o no, dependiendo de su repertorio de habilidades sociales (Caldera, Reynoso, Angulo, Cadena y Ortiz, 2018).

De hecho, recientemente ha crecido el interés por examinar aquellas conductas que pueden ser importantes para los contextos particulares de la vida adulta del individuo, uno de ellos y el que compete en este trabajo es la relación de pareja. Este tipo de relación implica demandas particulares de resolución de conflictos y de expresión de sentimientos, ya que en su composición existen altos niveles de intimidad e intensidad emocional, por lo que para que una pareja pueda lidiar con las demandas interpersonales de manera satisfactoria, cada miembro debe tener un repertorio adecuado de habilidades sociales de pareja (Aguiar, Matías, Barham, Fontaine y Del Prette, 2018).

Sin embargo, las investigaciones de las habilidades sociales dentro de la relación de pareja hoy se quedan cortos, pues son muy pocos los que ahondan en el tema como Bratfisch y Pereira (2013), Matías, Barham, Fontaine y Del Prette (2018), y Cardoso y Costa (2019) quienes aún al hablar de Habilidades Sociales de Pareja, se siguen centrande en estudiarlas dentro del matrimonio, sin tomar en cuenta la evolución de las relaciones de pareja.

A continuación, se ahondará sobre las habilidades sociales, de manera general como particularmente hablando de la relación de la pareja, los estudios psicológicos entorno a ellas y su medición.

### 3.2 DEFINICIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

Delimitar el concepto de habilidad social, al igual que los conceptos de pareja y satisfacción, resulta complejo debido a su naturaleza multidimensional y su relación con otros conceptos afines (Lacunza y Contini, 2011), algunos investigadores priorizan el contenido de las habilidades: actitudes, conductas y emociones, mientras que otros señalan sólo los resultados y además existe una fuerte controversia en torno a la superposición de conceptos como competencia social, habilidades de interacción social, asertividad o comportamiento adaptativo (Cohen, Esterkind, Lacunda, Caballero y Martinegui, 2010) por lo que, sin importar la cantidad de investigaciones realizadas hasta el momento, aún existe debate respecto a qué se entiende por habilidades sociales (Satori y López, 2016). A continuación, se enlistan algunas definiciones de menor a mayor actualidad que ayudan a ilustrar este postulado:

El origen del término Habilidades Sociales se atribuye a menudo Salter (1949, citado por Amaral, Maia y Bezerra, 2015) que promueve técnicas para aumentar la expresividad verbal y facial; posteriormente en 1958 Wolpe utiliza el término “conducta asertiva” refiriéndose a la expresión de sentimientos negativos y defensa de los propios derechos. Más tarde Goldstain (1980 citado en Rodriguez, Cacheiro y Gil, 2014) organiza las habilidades sociales en 6 grandes grupos que incluyen aquellas capacidades y comportamientos que permiten a una persona actuar de manera inteligente en el ámbito social y estas son:

- *Habilidades sociales básicas:* Escuchar, tomar la iniciativa en una conversación, Agradecer favores, Expresar los propios gustos y preferencias, etc.
- *Habilidades sociales avanzadas:* Pedir ayuda, integrarse a un grupo, explicar una tarea específica, entender y seguir instrucciones, persuadir, pedir disculpas, etc.
- *Habilidades sociales relacionadas con el manejo de sentimientos:* Expresión de emociones, Comprensión de emociones de los demás, muestre interés o preocupación por otros, etc.
- *Habilidades alternativas:* Capacidad de pedir permiso a la persona adecuada, Disposición de compartir, disposición a ayudar, capacidad para conciliar, etc.
- *Habilidades para hacer frente al estrés:* Expresar un desacuerdo, Halagar, Escuchar críticas de otros y responderlas con imparcialidad, manejar vergüenza y timidez, etc.

- *Habilidades sociales de planificación:* Manejo del aburrimiento, Identificación de causas de un problema, toma de decisiones realistas, priorización de problemas, etc.

Siguiendo esta lógica, Torres (1997, citado en Flores, García, Calsina y Yapuchura, 2016) asegura que las habilidades sociales no son un rasgo de la personalidad, sino un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos como:

- *Habilidades básicas de interacción social:*  
Sonreír y reír, saludar, cortesía y amabilidad.
- *Habilidades para hacer amigos y amigas:*  
Juegos con otros, ayuda, cooperar y compartir.
- *Habilidades conversacionales:*  
Iniciar, mantener y terminar conversaciones personales y grupales
- *Habilidades relacionadas con los sentimientos, emociones y opiniones*
- *Habilidades de solución de problemas interpersonales*

Ballester y Gil-Llario (2002, citado en Satori y López, 2016) se refieren a las habilidades sociales como comportamientos socialmente competentes que implican 3 componentes:

- Consenso social - la necesidad de aprobación del grupo para poder considerar un comportamiento como correcto.
- Efectividad - la obtención de aquello que la persona se propone por medio de dicho comportamiento.
- Y carácter situacional - la consideración del contexto.

Para Hofstadt (2005, citado por Flores, García, Calsina y Yapuchura, 2016) existen tres tipos de elementos constitutivos de las habilidades sociales:

- Conductuales:  
Expresión facial, mirada, sonrisas, postura, orientación, distancia física, paraverbales y verbales.
- Cognitivos:  
Competencias, estrategias de codificación y constructos personales, las expectativas, etc.

- Fisiológicos:  
Frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, el flujo sanguíneo, las respuestas electrodermales.

Por su parte Zavala, Valadez y Vargas (2008) definen las habilidades sociales como conductas observables, aprendidas y utilizadas en los intercambios sociales para obtener fines concretos, de tal forma que podría decirse que son los medios que tiene un sujeto para alcanzar sus objetivos (Kelly, 2002, citado por Lacunza y Contini, 2011) y vistas desde un enfoque cognitivo comportamental, son el repertorio de conductas que permiten al individuo relacionarse eficazmente con otras personas (Morán y Olaz, 2014).

De acuerdo con Saldivia, Sandoval, Barría, Estrada y Vinet (2015) las habilidades sociales implican una multidimensionalidad de comportamientos sociales, por lo que para entenderlas se tiende a generar subcategorías o subtipos como:

- Habilidades Sociales Agresivas  
Refiriéndose al comportamiento de expresión de ideas, opiniones y sentimientos de forma inapropiada, violando los derechos de los demás, teniendo como objetivo causar daño, dominación y triunfo.
- Habilidades Sociales Asertivas  
La capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. De hecho, Wolpe (1977) inauguró el término de asertividad; sin embargo, posteriormente varios autores coinciden en que el concepto de asertividad es restringido y se integra dentro de otro más grande que son las habilidades sociales (Contini, Coronel, Levin y Hormigo, 2010).

Como hemos visto hasta aquí, el tema ha sido de interés para la psicología desde hace décadas, en un principio, se entendía la habilidad social como una capacidad estable en el tiempo y relativamente consistente a través de las situaciones, posteriormente toma fuerza al ser estudiada como sinónimo de la conducta asertiva y ha evolucionado hasta tener un sin número de definiciones en las cuales existe el acuerdo de que toda definición debe incluir elementos conductuales, cognitivos y/o sociales, que son habilidades aprendidas, que se expresan a través de la comunicación verbal y no verbal, y que son determinadas por una

compleja combinación e interacción de variables ambientales, culturales, familiares y por su puesto individuales (Saldivia, et al. 2015).

De tal forma que para definir el término habilidades sociales, hay que tomar en cuenta que las “habilidades”, implican un conjunto de conductas aprendidas, mientras que lo “social”, aporta una parte impersonal por lo que Flores, García, Calsina y Yapuchura (2016) las definen como conductas aprendidas mediante las cuales las personas expresan adecuadamente sus ideas, sentimientos, opiniones, actitudes, deseos; facilitando con ello la consecución de refuerzos en situaciones de interacción, resolviendo problemas inmediatos y minimizando la probabilidad de futuros problemas.

Mientras que (Satori y López, 2016) luego de estudiar diferentes definiciones a lo largo de la historia, afirman que la mayoría de los autores concuerdan en que las habilidades sociales son respuestas a situaciones específicas e implican componentes verbales, motrices, emocionales y cognitivos; dependen del contexto en el que se producen, de las personas que intervienen y de la situación en la que se llevan a cabo e implican siempre una relación con otros. Siendo la familia, la escuela y la comunidad el marco en el cual se da el proceso de aprendizaje y el tipo de habilidades sociales que desarrolle el individuo.

Es así como retomando las definiciones descritas por Flores, García, Calsina y Yapuchura (2016), Satori y López (2016) y Saldivia, Sandoval, Barría, Estrada y Vinet (2015), entenderemos las Habilidades Sociales como las habilidades aprendidas, expresadas verbal y no verbalmente, que implican componentes emocionales y cognitivos, y son determinadas por el contexto y los individuos que intervienen en la situación, en este caso, la pareja dentro de una situación de convivencia extrema derivada del confinamiento causado por el Covid-19 en México.

### **3.3 HABILIDADES SOCIALES COMO TEMA DE INVESTIGACIÓN**

El estudio de las habilidades sociales desde la psicología surge a partir de buscar la comprobación de que las relaciones sociales y los vínculos interpersonales permiten un desarrollo satisfactorio del ser humano (Sartori y López, 2016). Sin embargo, debido a la diversidad en su definición, los estudios se han enfrentado a diferentes inconvenientes, por

su parte Caballo (1993, citado por Lacunza y Contini, 2011) resumió los problemas que han existido a lo largo de la historia para entenderlas y estudiarlas:

- 1) La cantidad de investigaciones y publicaciones en que se han empleado diversos términos para referirse a un mismo concepto, sobre todo el de “conducta asertiva” en los 60’s que fue reemplazado a mediados de los 70’s por “habilidades sociales”.
- 2) La dependencia de los comportamientos sociales a su contexto, es decir, el marco cultural, las particularidades de una misma cultura, el nivel social, educativo y económico, sin descontar las diferencias individuales de cada individuo, imposibilitan establecer un criterio único para definirlos.
- 3) Las revisiones sobre el concepto se han centrado más en las descripciones de las conductas que dan cuenta de esas capacidades o en las consecuencias que tiene la ejecución de estos comportamientos.

Es así como al inicio los trabajos de investigación estaban centrados en los aspectos psicopatológicos y se basaban justamente en la falta de habilidades o en los aspectos negativos que llevaban a que una persona no lograra obtener buenos resultados en su vida diaria (Sartori y López, 2016), relacionando las Habilidades Sociales con temas como el abuso de sustancias, comportamiento antisocial, hiperactividad, discapacidad, psicosis y otros trastornos (Morán, Nilsson, Suárez y Olaz, 2011).

De tal manera que en los años 70s se generó un gran volumen de investigación dirigida a la evaluación, diseño y aplicación de programas de intervención para la mejora de dichas habilidades (Patricio, Maia, y Bezerra, 2015). Un postulado teórico comúnmente aceptado dice que las personas socialmente habilidosas se diferencian de las no habilidosas en dimensiones conductuales, cognitivas y fisiológicas, por lo que para determinar qué tipo de intervención sería la más adecuada era necesario identificar cuál de los componentes era el más afectado (Eceiza, Arrieta y Goñi, 2008), de tal forma que los programas de intervención, buscaban la preparación, adquisición y generalización de las habilidades sociales y usualmente eran aplicados en un público infantil y adolescente (Rosa, Navarro-Segura y López, 2014).

La enseñanza de habilidades sociales se fundamenta en modelos teóricos que sostienen la capacidad de aprender de todo individuo, por lo que las intervenciones buscan provocar cambios en la manera de interactuar y responder al medio externo a través de un conjunto de técnicas derivadas de la Teoría del Aprendizaje Social, la Psicología Social, la Terapia de Conducta y la Modificación de la conducta (Lacunza, 2012).

Si bien la Teoría del Aprendizaje Social no ha propuesto un modelo sobre habilidades sociales, sus lineamientos permiten comprender el comportamiento social como fruto de factores intrínsecos, propios del sujeto y, extrínsecos, relativos al medio ambiente. De tal forma que técnicas como el modelado, un proceso básico en el funcionamiento psicológico, permiten explicar cómo el aprendizaje observacional permite incorporar modelos de comportamientos y reglas acerca de cómo actuar y obtener resultados deseados (Betina y Contini, 2011). Las técnicas más implicadas en una intervención de habilidades sociales son: instrucciones (informar sobre las conductas adecuadas), el modelado, el ensayo conductual (práctica de las conductas), la retroalimentación y el refuerzo (modelamiento y mantenimiento de las conductas exhibidas por el sujeto) y las estrategias (tareas concretas, similares a las entrenadas para llevarse a cabo en situaciones reales); estas técnicas apuntan a modificar componentes comportamentales, cognitivos y fisiológicos, aspectos típicos de los déficits en habilidades sociales (Lacunza, 2012). La mayoría de dichos estudios e intervenciones se han estructurado bajo el enfoque cognitivo-conductual y la teoría del aprendizaje social y han demostrado su efectividad para la adquisición, generalización y mantenimiento de las conductas positivas entrenadas, así como para la disminución de conductas problema (González, Ampudia y Guevara, 2012).

Por su parte la Psicología Social enfatiza la importancia de la percepción, la atracción y la comunicación interpersonal, pues el interés básico de esta disciplina radica en el análisis de las interacciones sociales entre individuos y entre grupos de humanos, buscando la armonización entre los enfoques individuales y sociales (Rizo, 2006).

Desde el Análisis del Comportamiento se comprende el comportamiento humano como transformador del entorno social a la vez que es determinado por el ambiente, entendiendo a las habilidades sociales como un amplio repertorio de comportamientos implicados que se



dan en circunstancias de interacción social y, en la mayoría de los casos, tienen como consecuencia cambios en el entorno social de los individuos (Patricio Maia y Bezerra, 2015).

Mientras que el enfoque interactivo, como lo menciona McFall (1982, citado en Betina y Contini, 2011) en su modelo sobre la competencia social, afirma que las habilidades sociales resultan de variables cognitivas y conductuales que se inician con una recepción correcta de estímulos interpersonales relevantes (habilidades de decodificación), que dan paso a un procesamiento flexible que genera y evalúa posibles opciones de respuesta (habilidades de decisión), de las cuales el individuo selecciona la mejor para una emisión apropiada o la expresión manifiesta de la opción elegida (habilidades de codificación). Desde este enfoque, el sujeto es un agente activo que busca, procesa información y controla sus acciones a fin de lograr objetivos determinados.

De acuerdo con Sartori y López (2016), a partir de los trabajos de Martorell (1982), Michelson, Sugai, Wood, y Kazdin (1987) y Silva Moreno y Martorell-Pallás (2001) comienza a reconocerse la importancia de identificar la presencia de habilidades sociales facilitadoras de la socialización, esto como consecuencia del auge que tuvo en el mundo la Psicología Positiva, pues ésta, analiza tanto las debilidades como las fortalezas inherentes a los individuos y a los contextos y su interés está puesto en comprender y explicar de qué manera y por medio de qué mecanismos, aún en circunstancias de máximo estrés, muchas personas son capaces de desarrollar emociones positivas, recursos de afrontamiento eficaces, proyectos de vida productivos y fortalezas varias (Lacunza, 2012).

En épocas más recientes, la investigación se ha ampliado y de acuerdo con Caldera, Reynoso, Angulo, Cadena y Ortiz, 2018, se han reportado diversos trabajos de investigación entre los que destacan temas como la relación de las habilidades sociales con la ansiedad social (Caballo, 2008; Caballo, Salazar, Irurtia, Olivares & Olivares, 2014; Fortes, Pereira & Da Silva, 2014), el clima familiar (García, 2005; Isaza & Henao, 2011; Isaza, & Henao, 2012), el rendimiento académico (García, 2005; Oyarzún, Estrada, Pino, & Oyarzún, 2012), la inteligencia emocional (Garaigordobil, & Peña, 2014; Zavala, Valadez & Vargas, 2008), el uso de redes sociales (Delgado et al., 2016; Herrera, Pacheco, Palomar & Zavala, 2010), el déficit de atención/ hiperactividad (Fernández et al., 2011; Pardos, Fernández & Fernández,

2009) y la autoestima (Cattan, 2005; Herrera, Pacheco, Palomar & Zavala, 2010; Losa, López, Rodríguez & Becerro de Bengoa, 2018; Vallés & Miñana, 1997).

Sin embargo, aun cuando se menciona el estudio de las habilidades sociales en el clima familiar, son pocos los que hablan sobre las habilidades sociales dentro de la relación de pareja, siendo algunos de los más reveladores para esta investigación los realizados por Bratfisch y Pereira (2013), habla precisamente sobre la relación entre las habilidades sociales y la satisfacción marital; Matías, Barham, Fontaine y Del Prette (2018) quienes hacen un esfuerzo por validar de forma interna la adaptación portuguesa del Inventario de Habilidades Sociales Maritales; y Cardoso y Costa (2019) quienes hablan sobre las habilidades sociales de la pareja y satisfacción conyugal de las mujeres en situación de violencia. Como puede observarse, en ellos se habla fuertemente de las Habilidades Sociales de la Pareja, aunque se centran en las relaciones dentro del matrimonio.

A continuación, se ahonda más sobre el tema de Habilidades de Pareja y su relación con la Satisfacción de la misma.

### **3.4 HABILIDADES SOCIALES EN LA PAREJA**

Como seres sociales las personas tienen una constante necesidad de establecer relaciones con otros seres humanos y buscar la satisfacción de dichos vínculos (Caldera, Reynoso, Angulo, Cadena y Ortiz, 2018); diversos estudios han demostrado que las habilidades sociales resultan esenciales para facilitar dichas interacciones y volverlas exitosas (Amaral, Maia y Bezerra, 2015), por lo tanto, resulta fundamental para la satisfacción de las relaciones que cada uno de los individuos posea el suficiente desarrollo de habilidades sociales (Hidalgo y Albarca, 1990, citados en Caldera, et al, 2018), puesto que éstas, han sido reconocidas como un aspecto concreto y necesario de las relaciones humanas para lograr interactuar de manera satisfactoria con otros y su adecuado desarrollo se asocia positivamente con la salud mental (Saldivia, Sandoval, Barría, Estrada y Vinet, 2015). Son comportamientos sociales específicos que se manifiestan a lo largo de la vida diaria y contribuyen de forma decisiva para alcanzar buenos resultados en las relaciones interpersonales (Reyna y Brussino, 2011) y, además, tienden a ser recíprocas, de tal manera que la persona que desarrolla y posee unas

competencias sociales adecuadas con los demás, es más probable que reciba una buena consideración y buen trato por la otra parte (Extremera y Fernández, 2008), no siendo así cuando las habilidades sociales son limitadas, ya que implican una escasa comunicación, frustrante e inadecuada (Caldera, Reynoso, Angulo, Cadena y Ortiz, 2018) poniendo a las personas en situaciones hostiles y recibiendo una mayor agresión en vista de su carencia de habilidades relacionadas con la asertividad y empatía (Dos Santos y Benavides, 2014).

La relación de pareja y las habilidades sociales van de la mano por los aspectos que éstas últimas implican: comunicación, asertividad, empatía, etc.; sin dejar de lado los elementos imprescindibles que Sternberg (1988) determina sobre el amor y que implican la relación interpersonal: intimidad, deseo y compromiso (Capafóns y Sosa, 2015). Sin embargo, al igual que el resto de definiciones que se han abordado para este trabajo, existen relativamente pocos estudios empíricos específicos que hayan abordado con suficiente detalle las clases y subclases de comportamientos que se puedan caracterizar como habilidades sociales esperadas en el contexto marital o de relación de pareja; por lo que algunos autores han definido aquellas que les hacen sentido según la investigación que estén realizando en su momento. Por su parte Bratfish y Pereira (2013) definieron las habilidades sociales del matrimonio como aquellas conductas utilizadas para lidiar adecuadamente con situaciones interpersonales que involucran a los cónyuges: Expresividad / Empatía, Autoafirmación, Autocontrol reactivo, Autocontrol proactivo y Conversación Asertiva; mientras que Capafóns y Sosa (2015) asocian el respeto interpersonal como un aspecto clave entre las relaciones de pareja y las habilidades sociales, el eje central de una relación de pareja saludable y deseable, pues lo definen como la capacidad de armonizar los derechos propios con los de la otra persona y sin él, es probable que las relaciones de pareja sean mucho más difíciles, menos gratificantes, más inestables y con mayor sufrimiento personal. Asimismo, Extremera y Fernández (2008) proponen integrar dentro del repertorio de habilidades sociales el concepto de Inteligencia Emocional, pues es un predictor significativo del funcionamiento social y personal del individuo, ya que se puede definir como un conjunto de habilidades relacionadas con el procesamiento emocional de la información, la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. En este sentido, Guaita (2007) advierte que las relaciones interpersonales son cruciales para la socialización de las emociones, pues

ayudan al sujeto a definirse como emocionalmente competente y poder responder empáticamente, tener facilidad para expresarse emocionalmente, tener la capacidad para comunicar la emoción o para responder a ella de manera saludable (Cohen, Esterkind, Betina, Caballero y Martinenghi, 2010). Varios autores han dedicado importancia al ámbito emocional de las habilidades sociales dando relevancia a aquellas relacionadas con expresar los sentimientos, superar el enfado, superar el estrés, saber quejarse, solucionar conflictos, autorregulación emocional, equilibrio emocional, empatía, aceptar errores, fracasos y discrepancias; mismas que podrían tener un papel importante dentro las relaciones de pareja (Tapia-Gutiérrez y Cubo-Delgado, 2017).

En un intento más contundente por definir las Habilidades Sociales de la Pareja, Aguiar, Matías, Barham, Fontaine y Del Prette (2018) afirman que basados en la Terapia Marital Mínima desarrollada por Gottman y Rushe (1995) es posible enumerar al menos 5 clases de comportamientos sociales de importancia crítica para una relación marital satisfactoria:

1. Ante un conflicto, primero calmarse uno mismo e identificar las alteraciones fisiológicas y las de su pareja.
2. Escuchar de una manera “no defensiva”.
3. Validar las emociones de la pareja usando respuestas empáticas.
4. Evitar patrones de interacción que involucren quejas críticas, comportamientos defensivos desdeñosos y respuestas de indiferencia y distanciamiento.
5. Ser sensible al modelo de persuasión y negociación de la pareja para evitar discusiones prolongadas.

A partir de éstos se seleccionaron de las habilidades sociales generales para adultos, aquellas más importantes para el éxito de la pareja: empatía, asertividad, expresión de emociones positivas, autocontrol, comunicación y cortesía, mismas que los autores describieron de la siguiente manera:

- **Habilidades Sociales Empáticas**  
Implican mostrar comprensión, apoyo y validar las emociones de la pareja; permiten que cada individuo advierta las reacciones del otro ante diversas circunstancias lo que ayuda a un bienestar psicológico de la pareja.

- **Habilidades Sociales Asertivas**  
Comportamientos verbales y no verbales que expresan necesidad, interés y opinión, lo que permite a los miembros de la pareja informar y estar informados sobre cómo ajustar su propio comportamiento, teniendo en cuenta las creencias, valores y sentimientos del otro. Mantienen el equilibrio en la relación.
- **Habilidades Sociales para expresar emociones positivas**  
Esenciales para desarrollar un vínculo afectivo en la relación, contribuyen al bienestar emocional de los miembros y refuerza la relación haciéndola más afectiva.
- **Habilidades Sociales de Autocontrol**  
Son la base de todas las demás habilidades sociales. Se definen como habilidades metacognitivas y afectivo-conductuales que afectan la forma en que una persona observa, describe, interpreta y regula sus pensamientos, sentimientos y respuestas emocionales a situaciones sociales.
- **Habilidades Sociales Comunicativas**  
Engloban habilidades que son clave para facilitar la interacción de la pareja: explicar, escuchar, compartir pensamientos, etc.
- **Habilidades Sociales que implican Cortesía**  
Comportamientos de cortesía y amabilidad y están relacionadas con comportamientos estandarizados y socialmente aceptados para establecer el respeto mutuo, incluso en situaciones de poca intimidad; es complementaria a las habilidades para expresar emociones positivas.

Actualmente, los investigadores han indicado el uso de habilidades específicas de pareja para promover la mejora de la relación y aumentar la satisfacción marital, puesto que, dentro del matrimonio, las habilidades sociales son fundamentales para el mantenimiento del mismo e influyen directamente en la educación de los hijos (Barros, Soares y Hernández, 2019).

De acuerdo con Cardoso y Costa (2019), en la actualidad las Habilidades Sociales dentro de la Pareja son un conjunto de comportamientos que incluyen el intercambio de afecto, la búsqueda por aproximación, resolución de problemas, autorregulación, comunicación, expresión emocional, capacidad de respuesta a la pareja, habilidades sexuales, entre otras; y sostienen que mientras más habilidades sociales de pareja sean utilizadas por los miembros de la misma, mayor será la satisfacción de la relación en sus diferentes dimensiones.

De tal manera que conociendo las Habilidades Sociales de Pareja y su relación probada con la Satisfacción Marital (Cardoso y Costa, 2019; Barros, Soares y Hernández, 2019; Aguiar, Matías, Barham, Fontaine y Del Prette, 2018), en el siguiente apartado se hablará de cómo realizar la medición de las habilidades sociales de la pareja y el instrumento que se utilizará en este estudio para poder relacionarlo con la satisfacción de la pareja.

### **3.5 MEDICIÓN DE HABILIDADES SOCIALES**

El estudio de las Habilidades Sociales ha sido uno de los más productivos debido a las implicaciones que posee en diversos ámbitos como el laboral, educacional, clínico y dentro de la psicología del desarrollo; sin embargo, la realización de investigaciones sobre este tema depende en gran medida de la disponibilidad de técnicas de evaluación, que si bien existen muy diversas como entrevistas, observación, autoobservación, roleplay, etc., son los inventarios los más empleados dentro la producción científica ya que abarcan un número grande de situaciones y comportamientos, tienen un mínimo costo y evalúan de manera objetiva pensamientos y sentimientos en situaciones sociales (Morán y Olaz, 2014).

Aun así, los inventarios serán utilizados dependiendo el objetivo con el cual quieran ser evaluadas y/o medidas las habilidades sociales; como vimos en el apartado anterior, hubo diferentes focos de atención dependiendo del momento histórico en el que se encontraran, es así que muchos de los primeros cuestionarios, elaborados en los años setenta como el Rathus Assertiveness Schedule (RAS), de Rathus (1973), el College Self Expression Scale (CSES), de Galassi, Delo, Galassi y Bastien (1974), el Adult Self Expression Scale (ASES), de Gay, Hollandsdsworth y Galassi (1975) o el Assertion Inventory (AI), de Gambrill y Richey (1975), se construyeron para evaluar la asertividad. Mientras que otros instrumentos como el

Social Avoidance and Distress Scale (SAD), de Watson y Friend (1969) o el Interaction and Audience Anxiousness Scales (IAAS), de Leary (1983), se enfocaban a medir la ansiedad social (Eceiza, Arrieta y Goñi, 2008).

Posteriormente el foco histórico se centró en el desarrollo de intervenciones para el desarrollo de habilidades sociales, los cuales implicaban varias fases: En un primer momento, la identificación, clasificación y diagnóstico; en una segunda etapa la planificación de los programas de intervención y una tercera, la evaluación de los efectos de dicha intervención, haciendo énfasis en que la evaluación de las habilidades sociales es un proceso continuo que necesita un monitoreo de la enseñanza de los comportamientos sociales y requiere una evaluación de tipo sumativa y formativa. Para la evaluación sumativa se utiliza la misma batería diagnóstica empleada al momento inicial, usando el modelo de evaluación dinámica Test-Intervención-Postest, propuesto por Feuerstein, Rand y Hoffman (1979) respecto a la modificación cognitiva; y en la evaluación formativa se recurren a técnicas observacionales, de corte cualitativo, diseñadas según el tipo de estrategias de intervención y la población que participe en la implementación experimental de dichas estrategias (Lacunza y Contini, 2011).

A finales de los 70 y sobre todo en la década de los 80, se construyeron inventarios para la evaluación de los aspectos cognitivos relacionados con la conducta socialmente habilidosa. Entre los cuestionarios construidos, validados y tipificados en lengua castellana, y dirigidos a la población adulta destacan la Escala Multidimensional de Expresión Social-Parte Motora (EMES-M), de Caballo (1987), la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero (2000), así como la Escala Multidimensional de Expresión Social-Parte Cognitiva (EMES-C), de Caballo (1987), que mide cogniciones (Eceiza, Arrieta y Goñi, 2008).

En los 90s y la primera década de los 2000, el primer estudio con instrumento en la materia se encontró en 1990 y a partir de ahí hubo un importante descenso de publicaciones hasta 1999, donde se comienza a reactivar la producción científica en este ámbito, sin embargo, la tendencia no es constante y se tienen picos notables en los años 2003 y 2009, teniendo una marcada disminución a partir del 2010 (Morán y Olaz, 2014). En cuanto a contenido, se tiende a defender la especificidad situacional de las habilidades sociales según la cual se manifiestan o no en una situación dependiendo de las variables personales, factores del ambiente o la interacción entre ambas. Pero, a pesar de que se subraye la especificidad del

comportamiento asertivo, por lo general, en la construcción de cuestionarios no se ha partido de una categorización sistemática de situaciones a las que correspondan distintas subescalas situacionalmente específicas (Eceiza, Arrieta y Goñi, 2008).

Ahora bien, respecto a las poblaciones evaluadas por los instrumentos, se presenta en mayor frecuencia la evaluación en la población infantil, hasta en un 51.3%, debido a las repercusiones que dicho comportamiento tiene, tanto en edades tempranas como en desempeño a futuro, siendo así una gran oportunidad de prevención e intervención. Y el segundo grupo más estudiado son los universitarios, debido al estudio de competencias profesionales, pues el estudio en esta etapa es crucial en la adquisición y fortalecimiento de las Habilidades Sociales para la vida profesional (Morán y Olaz, 2014). Aun así, existen algunos estudios que se han enfocado en estudiar las habilidades sociales en la edad adulta, incluso en adultos mayores (Caballero y Casal, 2011).

En el tema que respecta a esta investigación, la relación en pareja, existen pocos estudios que utilicen un instrumento de medición especializado para medir las habilidades sociales. De hecho, como lo hemos visto en apartados anteriores son 3 estudios los que tocan este tema: Bratfish y Pereira (2013), hablan sobre la relación entre las habilidades sociales y la satisfacción marital; Matías, Barham, Fontaine y Del Prette (2018) quienes hacen un esfuerzo por validar de forma interna la adaptación portuguesa del Inventario de Habilidades Sociales Maritales; y Cardoso y Costa (2019) quienes hablan sobre las habilidades sociales de la pareja y satisfacción conyugal de las mujeres en situación de violencia. Estos estudios tienen en común la delimitación de Habilidades Sociales dentro de la pareja para poder realizar sus mediciones.

El primero, al aún no existir la delimitación de las habilidades sociales de pareja, propone las propias y en sus resultados afirma que entre las correlaciones 3 habilidades sociales de pareja: autocontrol proactivo, autocontrol reactivo y expresividad/empatía, se correlacionaron más fuerte con la satisfacción marital de los maridos, mientras que, la conversación asertiva, autoafirmación asertiva y expresividad/empatía, se correlacionaron con la satisfacción marital de las esposas. Para poder realizar la medición y alcanzar estos resultados, utilizaron el Inventario de Habilidades Sociales (SSI-Del-Prette) un instrumento de autoinforme con 38 ítems donde el encuestado estima la frecuencia con la que reacciona en una escala de Likert



de 5 puntos y presenta una estructura de 5 factores: Afrontamiento y autoafirmación del riesgo, Autoafirmación en la expresión de afecto positivo, Conversación y confianza social, Auto exposición a Personas Desconocidas y Situaciones nuevas, y Autocontrol de la Agresividad, (Bratfisch y Pereira, 2013).

El segundo, con una propuesta más firme de cuáles deberían ser las Habilidades Sociales de Pareja, utilizan el inventario desarrollado por Villa y Del Prette, el Inventario de Habilidades Sociales Maritales, el cual incluía originalmente 32 ítems, pero fue reducido a 28 tras la revisión de Bolsoni-Silva y Marturano, (2010) en los que el individuo indica la frecuencia con la que presentan ciertas habilidades sociales dentro del contexto del matrimonio, y consta de 5 dimensiones: Expresividad/Empatía, que incluye las habilidades para expresar y comprender emociones, deseos y opiniones positivas hacia el cónyuge, así como para discutir comportamientos relacionados con la intimidad; Autoafirmación asertiva, que incluye las habilidades para expresar preferencias, emociones y opiniones que pueden disgustar a su pareja, pero de una manera que minimiza los efectos negativos; Autocontrol reactivo, que incluye las habilidades para defenderse en situaciones potencialmente estresantes, controlando las emociones negativas que podrían afectar la relación; Autocontrol proactivo, que incluye habilidades como darse cuenta cuando su cónyuge está molesto, esperar su turno para hablar y hacerse entender, manteniendo el control sobre sus emociones y Conversación Asertiva, que incluye habilidades de confrontación en el sentido de garantizar la reciprocidad de las interacciones que se dan en la relación de pareja (Matías, Barham, Fontaine y Del Prette, 2018).

Finalmente, el tercero de estos estudios retoma el instrumento desarrollado por Villa y Del Prette (2012) para cruzarlo con otras variables dentro de un contexto de violencia marital, a lo cual, en sus resultados evidencian un repertorio deficitario de Habilidades Sociales de Pareja en los matrimonios que sufren violencia (Cardoso y Costa, 2019).

En México no existe la validación de este instrumento ni un similar que aborde las llamadas Habilidades Sociales de Pareja, por lo que para efectos de este trabajo, se retomará la Escala de Evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein (1978) que comprende 6 tipos de habilidades: Habilidades Sociales Básicas, Habilidades sociales avanzadas, Habilidades relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades para

hacer frente al estrés y Habilidades de planificación, de las cuáles se prestará especial atención a las últimas 4, pues como se describió anteriormente, son las que mayor parecido tienen con las llamadas Habilidades Sociales de Pareja que propone Villa y Del Pettre (2012) para relacionarlas con la satisfacción de la pareja. Consta de 50 ítems que están asociadas a la valoración que se tiene de cada habilidad basándose en la conducta personal frente a distintas situaciones, se puede utilizar para personas de 12 años en adelante, y de acuerdo con la consistencia interna de Alpha de Cronbach, la lista de chequeo de habilidades sociales es confiable debido a que su valor es de 0.94 (Domínguez-Vergara e Ybáñez-Carranza, 2016).

## 4 CAPÍTULO 4.

### 4.1 LA PAREJA EN TIEMPOS DE COVID-19

En los capítulos anteriores se ha hablado de la pareja, desde su composición hasta el tipo de intimidad que tiene dependiendo del contexto histórico y cultural, también se han descrito las habilidades sociales que tiene un individuo y cómo algunas de ellas, cuando están bien desarrolladas, tienen una mayor incidencia en la convivencia y la satisfacción de la pareja. Ahora bien, toca el turno de hablar de cómo las parejas han enfrentado un nuevo momento histórico con la llegada de la COVID-19, una pandemia con características únicas que permiten catalogarla como una crisis humanitaria o como un evento altamente estresante (Gordon, agosto, 2020).

El SARS-CoV-2, causante de la COVID-19, es un virus de ARN monocatenario, perteneciente a la orden Nidovirales, familia Coronaviridae y de subfamilia Orthocoronavirinae, y se convierte en el séptimo coronavirus en infectar a los humanos, presenta una tasa de mortalidad que oscila entre 3% y 4%, a diferencia del SARS-CoV y MERS-CoV con 10% y 35% respectivamente. Su transmisión ocurre predominantemente a través de gotículas respiratorias y fomites. La fiebre, tos y la dificultad para respirar son los síntomas más comunes, siendo los pacientes que desarrollan Síndrome de Dificultad Respiratoria Aguda aquellos que pueden empeorar rápidamente y morir por insuficiencia orgánica múltiple (Aquino-Canchari, Quispe-Arrieta y Huaman, 2020).

A medida en que aumentaban los casos en el mundo, la OMS y otras autoridades sanitarias recomendaron medidas como el distanciamiento social y las cuarentenas para combatir la infección, generando altas consecuencias económicas, lo que a su vez llevó a muchas personas a no poder trabajar ni generar ingresos, generando ansiedad que se sumaba al miedo por el bienestar y la salud de sus seres queridos (Gordon, 2020).

Como se ha descrito en diversas investigaciones, la pandemia por COVID-19 es un evento altamente estresante, ya que exige capacidades para adaptarse, afrontar la crisis de una manera adecuada, regular las emociones y mostrar flexibilidad cognitiva (Gordon, agosto, 2020), es una crisis que ha hecho que muchas personas pierdan su casa y su red de apoyo

social, siendo esta última el principal predictor de salud emocional y física (Torres, agosto, 2020).

Si bien algunos grupos poblacionales son más proclives a sufrir un malestar psicológico como los profesionales sanitarios de primera línea, que se enfrentan a una sobrecarga de trabajo, al riesgo de contagio y a la necesidad de tomar decisiones de vida o muerte, toda la población está viviendo un episodio estresante. De acuerdo con informes retomados por la ONU se está produciendo un aumento de los síntomas de depresión y de ansiedad en varios países; el miedo a la enfermedad, la muerte y la incertidumbre sobre el futuro precipitan los trastornos relacionados con la ansiedad y el estrés (Landeros, julio, 2020).

Ante esta ola de estrés las personas se ven obligadas a reaccionar con sus propios recursos psicológicos; algunos, harán uso de un estilo de afrontamiento dirigido a la solución de problemas, con el cual mostrarán la eficacia para responder a las demandas que la propia amenaza representa, pero otros, usarán un estilo de afrontamiento dirigido a la emoción, la cual será muy intensa y en algunos casos podría paralizarlos. De tal manera que habrá un grupo de personas que se mostrarán con una gran capacidad de adaptación, creatividad y flexibilidad cognitiva; estas lograrán aceptar la realidad y movilizar sus recursos para afrontarlas, mientras que otro grupo de personas con un perfil cognitivo rígido tendrán dificultades para adaptarse, mostrarán resistencia a la “nueva normalidad” y serán aquellos que probablemente presenten mayores dificultades emocionales (Torres, agosto, 2002). Son múltiples las alteraciones psicológicas asociadas, van desde síntomas aislados hasta trastornos complejos con un deterioro marcado de la funcionalidad, tales como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático (Ramírez-Ortiz, Castro-Quintero, Lerma-Córdoba, Yela-Ceballos y Escobar-Córdoba, 2020).

Sin embargo y aun cuando la Directora de la Organización Panamericana de la Salud, Carissa F. Etienne afirma que las enfermedades de salud mental constituyen una epidemia silenciosa que ha afectado a las Américas mucho antes del COVID-19, siendo la depresión y ansiedad las principales causas de discapacidad, las consecuencias psicosociales que se están presentando en las personas durante la pandemia actual, se han visto opacadas por la ineludible atención en la transmisión y repercusiones físicas de la COVID-19 en el mundo (Ramírez-Ortiz, et al., 2020).

Reconocer que la pandemia está afectando la salud mental de los individuos es muy relevante para entender la convivencia de la pareja en este contexto, pues lidiar con una crisis como la actual aumenta el estrés de la familia y la pareja; por un lado es difícil mantener la motivación de forma sostenida cuando el escenario sigue siendo de incertidumbre (Torres, agosto, 2020), lo que deteriora la convivencia de la pareja y disminuye su satisfacción, pero por otro lado enfrentamos temas más delicados como el aumento de la violencia en la pareja, cuyas cifras alcanzaron un nuevo límite durante la cuarentena (Arámburu, agosto, 2020). Por ello es cada vez más importante la creación y difusión de programas sólidos de detección y tratamiento de salud mental para el público en general; es una oportunidad para identificar aquellas personas que presentan estilos de afrontamiento adecuados, y aquellas que podrían beneficiarse de un entrenamiento en solución de problemas, o regulación emocional, por medio de intervenciones basadas en la evidencia (Torres, agosto, 2002).

Durante este capítulo abordaré más de cerca la llegada del COVID-19 a México y las consecuencias que trajo consigo, poniendo especial énfasis en las consecuencias de salud mental y posteriormente me centraré en cómo afectó directamente a la convivencia de la pareja durante el estado de aislamiento que generó la pandemia.

## 4.2 COVID-19 LLEGA A MÉXICO

Fue el 11 de marzo del 2020 que la OMS declaró la pandemia global causada por el COVID-19; sin embargo, el primer caso latinoamericano se registró en Brasil el 26 de febrero y la primera muerte por la infección se anunció en Argentina el 7 de marzo (Álvarez y Harris, 2020). En México, los primeros casos se conocieron entre el 27 y el 29 de febrero del 2020 y la primera muerte se registró el 18 de marzo y se confirmaron los primeros 100 casos. En la primera fase, el Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud, Hugo López-Gatell, llamó a la ciudadanía a quedarse en casa si sus actividades no eran consideradas esenciales (Arámburu, agosto, 2020), las medidas de protección frente al COVID-19 fueron anunciadas oficialmente el lunes 23 de marzo con la Jornada Nacional de Sana Distancia en México (Observatorio Nacional Ciudadano, 2020), pero fue hasta el 30 de marzo que el Consejo de Salubridad General del Gobierno Federal de México publicó en el Diario Oficial de la Federación el Acuerdo por el que se declara como emergencia sanitaria por causa de fuerza

mayor, a la epidemia de enfermedad generada por el virus COVID-19 y mediante la cual establece que la Secretaría de Salud determinaría las acciones necesarias para atender la emergencia. Con una suspensión inmediata de actividades no esenciales por un periodo de un mes, hasta el 30 de abril, incluyendo el resguardo domiciliario a toda persona mayor de 60 años, en embarazo o puerperio inmediato, o con diagnóstico de hipertensión arterial, diabetes, enfermedad cardíaca o pulmonar crónicas, inmunodepresión, insuficiencia renal o hepática (Alerta México, marzo - 2020). A partir de este momento y en adelante, las medidas fueron cambiando de acuerdo con las necesidades y la evolución de la pandemia, implementando campañas como “Quédate en Casa”, “Susana Distancia” y posteriormente entrando a un sistema de semáforo en donde cada color implicaría las restricciones que deberían subsistir en cada demarcación (Gobierno de México).

Al igual que las campañas emprendidas a nivel mundial para frenar el avance de la pandemia, que tomaron en cuenta los mecanismos de transmisión y el elevado potencial de contagio, en México se tomaron medidas de higiene extrema, cuarentena, aislamiento y distanciamiento social; “lo que hagamos hoy, quedándonos en nuestra casa, saliendo lo mínimo indispensable, lo vamos a ver como resultados positivos en la Fase 3”, comentaba Hugo López-Gatell mientras se veía una Ciudad de México desierta y letreros que proclamaban “Cerrado por emergencia sanitaria”, “Hoy decidimos quedarnos en casa”, “Conoce nuestra tienda en línea”, sin música, sin luces, ni bullicio (Manuel Ibarra, abril, 2020), lo que trajo en los primeros meses despidos masivos, saqueos y compras de pánico (Arámburu, agosto, 2020).

Esta petición de cerrar los negocios “no esenciales” y pedir a la ciudadanía quedarse en casa trajo consigo consecuencias más allá del tema de salud; el impacto sobre la actividad económica puede resumirse en 3 fases, el primer trimestre fue afectado el turismo por el cierre de varios países y cancelación de vuelos a nivel mundial, mientras que el cierre de China, afectó a varias cadenas globales de sectores manufactureros; una segunda fase, abril, mayo y junio, la actividad económica se desaceleró significativamente al suspender todas las actividades consideradas no esenciales en la Jornada Nacional de Sana Distancia, lo que implicó el cierre de varios servicios para garantizar el distanciamiento social; mientras que la tercera, julio en adelante, el proceso de reapertura que ha sido lento, gradual y con algunos retrocesos en algunos estados del país, debido a la continuación en los contagios y los temores

de un rebrote; lo anterior augura una caída del PIB entre -8.5 y -10.5%, lo que implicaría que no sería sino hasta 2022 cuando esperaríamos regresar a los niveles de producción que teníamos antes de la pandemia (Esquivel, julio, 2020).

En términos de empleo y actividad económica, el 17 de noviembre el INEGI mostró los resultados del trimestre julio-septiembre, donde anunció una disminución de 3.6 millones de personas en la Población Económicamente Activa y una disminución de población ocupada de 4.2 millones, siendo el mayor impacto en el sector restaurantero y de servicios de alojamiento; mientras que la población subocupada aumentó en 4.4 millones, lo que se traduce en desempleo e informalidad.

A lo que autores como Fuentes-Nieva (abril, 2020) expresan que la pandemia ha desenmascarado las brechas socioeconómicas en México y el mundo, siendo los barrios pobres los que sufren más contagios y los trabajadores informales se ven obligados a continuar con sus actividades a pesar del riesgo sanitario. Además de que la falta de acceso al agua en el país complicaba seguir las medidas de lavarse las manos para evitar el contagio, mientras que la inseguridad alimentaria y la alta prevalencia a enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad y la hipertensión, pusieron en una posición muy difícil a la población mexicana (EFE, mar, 2020). Asimismo, en otros países se aplicaron políticas fiscales agresivas que afrontaban no sólo la pandemia en sí misma sino sus consecuencias sobre el empleo formal e informal y en las personas en situación de vulnerabilidad económica, algunas de estas medidas fueron: renta ciudadana temporal, subsidio para los trabajadores, con o sin condicionamiento; seguros de desempleo y suspensión de despidos; o pagos a familias para cubrir los cuidados (Fuentes-Nieva, abril, 2020). Sin embargo, en México, sin incentivos ni apoyos económicos del gobierno, resultó imposible pedir a un país donde el 45% de la población vive en condiciones de pobreza que detenga sus actividades económicas indefinidamente, por ello fue por lo que el 5 de junio, tres meses después de la Fase 1, se anunció la reactivación las actividades no esenciales, pero con restricciones de semaforización (Arámburu, agosto, 2020).

Todas las medidas anteriormente mencionadas, representan estrés por sí solas, la afectación a la economía, que las personas no puedan trabajar ni generar ingresos, los conduce a la ansiedad y el miedo, que se combina con la preocupación por el bienestar de los seres

queridos. Existe una creciente literatura académica con relación entre los riesgos de la salud mental y la COVID-19, proveniente principalmente de Asia: China, Japón y Corea del Sur; donde se pone de relieve los riesgos para la salud mental a los que se enfrentan los trabajadores de la salud, así como la afectación de la población, ya que todos estamos sometidos a cuarentenas masivas y cierres de transporte público, por lo que las investigaciones muestran que las cuarentenas domiciliarias están relacionadas con el estrés psicológico y representan un peligro para la salud mental (Gordon, 2020).

A continuación, profundizaré sobre el impacto que está generando la COVID-19 en la salud mental, a partir de la medida en común tomada para hacerle frente: el aislamiento voluntario y el distanciamiento social.

### **4.3 IMPACTO DE LA COVID-19 EN LA SALUD MENTAL**

De acuerdo con la OMS, la salud mental es el bienestar que una persona experimenta como resultado de un buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y el despliegue óptimo de sus potencialidades para la convivencia, trabajo y recreación. Siendo esta condición determinada por factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos.

Como ya hemos visto, la llegada de la COVID-19 tuvo un impacto gigante en todos los ámbitos, si bien por sí misma fue una situación estresante, la proliferación de información, ya sea oficial, con estadísticas de contagio y muerte, como la no oficial, rumores, teorías conspirativas y fake news sumaron a ese estrés, que posteriormente se vio agravado por las medidas complementarias de higiene, la suspensión de actividades no prioritarias y las medidas tomadas en común en el ámbito global contra esta pandemia: el aislamiento voluntario y la cuarentena (Barraza, 2020).

Antes de seguir avanzando, es importante diferenciar los términos cuarentena y aislamiento (voluntario), de acuerdo con Torres (agosto, 2020) la primera, está indicada para las personas que han tenido contacto con pacientes infectados; mientras que la segunda, se refiere a las personas que pudieron restringir su movilidad gracias a sus condiciones laborales, económicas y sociales, entendiéndose entonces, que no toda la población tuvo la oportunidad



de quedarse en casa, sin embargo, este apartado se dedicará a aquellos que sí vivieron el aislamiento prolongado.

En la historia de la humanidad, ya habían existido casos de poblaciones en aislamiento, como sucedió en la lucha contra el SARS y el Ébola, y es a partir de esta experiencia que algunos trabajos como los realizados por Barbisch, Koenig y Shih (2015) encontraron que el aislamiento puede conducir a severos problemas psicológicos, agravados por el miedo y la incertidumbre de las enfermedades; y que además, permanecer en aislamiento de manera prolongada, bajo la amenaza de contraer una enfermedad, puede conducir a la histeria masiva y a la desintegración de la salud mental (Gordon, 2020).

En artículos recientes se reportan los efectos negativos en la salud mental de los individuos en el aislamiento social como síntomas de estrés postraumático, estrés, confusión e irritabilidad (Brooks, 2020). De acuerdo con Landeros (2020), la soledad y el aislamiento social, son dos veces más perjudiciales para la salud física y mental que la obesidad, o bien, la falta de conexión social aumenta los riesgos para la salud tanto como fumar 15 cigarrillos diarios o tener un trastorno por consumo de alcohol. Es así que durante la pandemia por COVID-19 las personas han reportado tener sueños angustiosos y aunque muchas veces no logran identificar un malestar psicológico o fisiológico específico, tienen algo en común y es la dificultad para conciliar el sueño, despertar varias veces por las noches o mucho más temprano de lo normal, lo que podría decir que el insomnio es una de las características indicativas de que las personas están enfrentando la incertidumbre: por un repunte de contagios, la quiebra de muchas empresas, el desempleo, etc. Además, las personas pueden presentar un comportamiento irritable o de hipervigilancia (medidas sanitarias), lo que puede convertirse en un problema para la concentración, la capacidad de realizar adecuadamente tareas laborales o académicas, limitando en mucho mayor medida su movilidad (Torres, agosto, 2020). De tal forma que quienes tuvieron la oportunidad de resguardarse, al suspender las actividades laborales, escolares y recreativas de manera presencial, fueron forzados a realizar un cambio drástico en su estilo de vida como trabajadores y estudiantes al realizar sus actividades desde casa, lo que requirió una gran readaptación (Loera, Reyes, Bolaños, Jaime y Martínez, 2020) lo que en muchos casos implicó estar sentados en una misma

posición, generando tensión muscular, o estar todo el día dentro de un cuarto sin recibir los rayos del sol, lo que puede provocar ansiedad (Ruiz, diciembre, 2020).

Pero el mayor problema radica en los casos más graves de estrés, pues es aquí cuando se presentan los ataques de pánico, experimentando síntomas como: falta de aire, escalofríos, entumecimiento de las extremidades, zumbido en los oídos o sensación de ahogo, siendo un problema incapacitante que requiere por lo general de compañía la mayor parte del tiempo lo que implica reorganizar la dinámica familiar para cuidar al afectado, generando también un desequilibrio en el sistema familiar. Sin dejar de mencionar el duelo, que, si bien podría pensarse en este contexto por el fallecimiento de familiares, amigos y/o vecinos, también se puede vivir cuando se experimenta la pérdida del trabajo, de proyectos, de la salud, de la pareja; lo que podría conllevar un trastorno depresivo moderado grave, un consumo nocivo de alcohol o sustancias, autolesiones o conductas asociadas al suicidio (Torres, agosto, 2020), llegando a estimar que la pandemia pueda incrementar hasta en un 20% los suicidios en Latinoamérica, donde la población más joven, es la más vulnerable (EFE, octubre, 2020).

De hecho, se afirma que cuando los miembros de la familia se ven encerrados en un mismo espacio por un tiempo prolongado, las emociones de alerta se manifiestan, provocando conductas de agresión y territorialidad; dando paso a un mayor número de discusiones de pareja, conflictos con los hijos y menor tolerancia, mismos que en algunos casos derivaron en problemas mayores como: violencia intrafamiliar, mayor violencia en contra las mujeres, ancianos, niños, personas con discapacidad y animales (Ruiz, diciembre, 2020). Mientras más se prolonga el aislamiento voluntario, suele ser más estresante, por lo que las indicaciones a nivel internacional buscan reducir, tanto como sea posible, la duración del aislamiento social para evitar la aparición de emociones como el aburrimiento, el enojo la sensación de lentitud física y mental, de no ser productivo, hastío, desánimo para realizar actividades comunes, así como el incremento de conflictos familiares o la violencia intrafamiliar (Torres, agosto, 2020) ya que de acuerdo con la Directora de la Organización Panamericana de la Salud, Carissa, F. Ettiene, es probable que se subestime el alcance real de la violencia doméstica durante la COVID-19, pues las personas sobrevivientes están atrapadas en casa y los servicios de apoyo y extensión, están interrumpidos y dada la reducción del contacto con familiares y amigos, estamos dejando a las personas

sobrevivientes sin un lugar a donde acudir, siendo los costos de la violencia extraordinariamente altos.

La realidad es que la percepción que cada persona tiene sobre la pandemia depende de su propia parte psicológica, de las vivencias infantiles y de las dificultades emocionales que anteriormente enfrentaron. Ha sido un reto para las familias conocer a fondo las secuelas de las dificultades emocionales que no se habían tratado anteriormente y que, con el confinamiento, están saliendo como síntomas en el seno familiar, por ejemplo, los problemas de pareja a los que no se les había puesto atención, las riñas entre hermanos, problemas académicos, de aprendizaje, de comportamiento, etc. (Ruiz, diciembre, 2020). Ante una situación tan estresante, Gordon (2020) sugiere evitar la exposición excesiva a las coberturas sobre la COVID-19, mantener una dieta saludable y un estilo de vida positivo, extender la mano en busca de consuelo, aumentar la comunicación con la familia, amigos y seres queridos, desarrollar rutinas en una combinación de actividad física regular, alimentación saludable y una mayor conciencia de su salud mental para combatir el estrés. Especialmente es importante abrir el espacio al interior de las familias para la expresión de las emociones, evitar la inhibición de estas y demostrar empatía (Torres, agosto, 2020). Tratar de enfocarse en los beneficios de esta etapa, así como estar agradecidos por el mayor tiempo de calidad con la familia, hijos y pareja (Gordon, 2020). De tal forma que la persona se haga consciente de que está cumpliendo con una función esencial llena de sentido: se colabora para evitar que otras personas lleguen a enfermarse, se les está salvando la vida, y al mismo tiempo, se protege la propia salud; además de recomendar respiraciones profundas y meditaciones que permitan descansar la mente de todas las preocupaciones (Landeros, julio, 2020). Si bien todas las personas estamos viviendo pérdidas importantes, las personas que han perdido un familiar, su empleo, su negocio, que se han divorciado, que han recaído en sus adicciones, que han tenido ideas suicidas o intentos suicidas, son las personas que deben de priorizar la atención psicológica para poder reintegrarse paulatinamente a sus actividades y sobre todo impulsar su resiliencia (Ruiz, 2020).

Hasta aquí queda claro que la pandemia trajo consigo consecuencias negativas en la salud mental, generando en las personas incluso trastornos que les impiden trabajar de forma productiva y desarrollarse con normalidad en su vida cotidiana (Ayala, octubre, 2020). Sin

embargo, como en todos los casos existen 2 caras de la moneda, especialmente cuando hablamos del aislamiento, si bien, las consecuencias tienden a ser mayormente negativas, también existen estudios que han evaluado los aspectos positivos: en una encuesta realizada en Hong Kong al final de la epidemia de SARS-CoV se reportó que el 60% se preocuparon más por los sentimientos de los miembros de sus familias y 2 tercios, prestaban más atención a su salud mental después del brote y el 40% invirtieron más tiempo a descansar y hacer ejercicio (Ramírez-Ortiz, Castro-Quintero, Lerma-Córdoba, Yela-Ceballos y Escobar-Córdoba, 2020).

Con esto en mente, se da paso al siguiente apartado, en donde se hablará mucho más a detalle de cómo la COVID-19 afectó las relaciones de pareja que tuvieron la oportunidad de permanecer en aislamiento voluntario durante los primeros meses de la pandemia y así tener un contexto para los resultados de la encuesta realizada para este trabajo, con el fin de conocer cómo fue la convivencia de la pareja en tiempos de COVID-19.

#### **4.4 AISLAMIENTO VOLUNTARIO Y CONVIVENCIA EN PAREJA**

El confinamiento, aislamiento voluntario, ha repercutido en las vivencias dentro del espacio privado, la casa, ese lugar en donde la intimidad y las relaciones afectivas fundamentales tienen lugar; dejando al descubierto las relaciones íntimas que antes se cubrían con otros espacios sociales, pues las parejas se quedan solas y sus problemas aparecen nítidamente, haciendo imposible ignorarlos (Rodríguez y Rodríguez, diciembre, 2020). Uno de los principales temas estudiados con relación al confinamiento y la vida familiar, y del cual hablaré sólo brevemente ya que no entra en los objetivos de esta investigación pero sí es una de las posibles consecuencias de la convivencia de la pareja durante el confinamiento, es la violencia doméstica, pues el estrés económico y la tensión dieron paso, en algunos casos, a efectos adversos hacia las mujeres, niños y adolescentes quienes confrontaron el surgimiento o agravamiento de situaciones de violencia. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana, se estima que entre enero y agosto 2020, 9% de los hogares experimentaron alguna situación de violencia familiar, identificando que los efectos del confinamiento en la violencia dentro de los hogares no necesariamente se manifestaron de manera automática al inicio de las medidas, sino hasta los meses posteriores, lo que puede sugerir un agotamiento

de las relaciones entre los integrantes del hogar; siendo las ofensas y/o humillaciones (el 5.4%) la forma más común de violencia familiar (INEGI, noviembre, 2020). Sin embargo, es importante tener en cuenta que 9 de cada 10 mujeres no denuncian la violencia de género y las medidas de distanciamiento social y aislamiento, han disminuido aún más las posibilidades de hacerlo, pues se vive con el agresor y esto pone en mayor riesgo a las víctimas (Reina, Arroyo y Galindo, julio, 2020).

Dejando atrás este extremo, es importante recordar que las parejas tuvieron que ajustarse a estar juntos veinticuatro horas al día, siete días a la semana, en una vivienda en la cual debieron definir zonas de espacio compartido y otras de espacio privado, tomando en cuenta que el territorio privado puede ser físico, psíquico y de competencias y aporta a la persona el sentimiento de existir; de acuerdo con un estudio realizado por Rodríguez y Rodríguez (diciembre, 2020) en México, el 57.1% de los encuestados informó que colaboraron para hacer las cosas juntos, lo cual expresa un alto índice de compenetración y casi en la misma proporción respondieron que tienen más tiempo para convivir y platicar, esto desde el ámbito positivo, pero también vemos respuestas de índole negativa, donde el 51.8% notificó haber tenido tensiones o conflictos y el 15.1% afirmaron haber discutido más y con mayor frecuencia, siendo la razón más mencionada con relación al conflicto, el estrés derivado del encierro, seguida por “mi pareja pasa mucho tiempo en el celular”, falta de temas de interés común, no colaborar en las tareas del hogar, trabajar en casa y convivir con la familia al mismo tiempo, el cuidado de los hijos, las adicciones, la violencia, entre otros. De acuerdo con Díaz (marzo, 2020) el confinamiento pone a prueba las relaciones de pareja y genera mayores conflictos en aquellas personas que no tienen una relación madura o bien establecida, como se señaló en el inicio del apartado, pone en evidencia de qué está hecha la relación al quitar el ruido exterior al hogar, y cuando a esto se le agregan las emociones generadas por el confinamiento en sí (inseguridades, temores, emociones mal encaminadas y una falta de comunicación) las parejas pueden terminar prefiriendo una separación y/o divorcio. Un dato interesante que proporcionan Rodríguez y Rodríguez, (diciembre, 2020) es que el 23.3% de su muestra afirmó haberse planteado la idea de separarse o divorciarse durante el periodo de confinamiento, lo cual hace pensar que se trata de conflictos graves que ya se venían gestando tiempo atrás y que fueron agudizados por el encierro.

En cierto modo, el encierro ocasionado por la pandemia ha generado una mayor exigencia hacia la pareja en términos de satisfacción, pues al no poder acceder a otras gratificaciones obtenidas en el exterior, como ir al trabajo o salir a la calle con amigos, las necesidades dejan de ser satisfechas por una gran pluralidad de personas y concentran su demanda en la pareja, que al verse sobrepasada genera sentimientos ligados a la depresión, la melancolía o la frustración y a su vez genera conflictos en la pareja en donde antes no existían (Rodríguez y Rodríguez, diciembre, 2020). Sin embargo, en un estudio realizado por Corpa Estudios de Mercado y Unifam en Chile, (Yañez, julio, 2020) se encontró que el 79% de las mujeres manifestó estar satisfecha con sus relaciones de pareja, mientras que los varones alcanzaron el 86% y además que un 57% de las mujeres afirmaron que su relación ha mejorado tras el confinamiento, mientras que los hombres alcanzaron un 60%, siendo la comunicación, la cercanía y la empatía los puntos de mejora en la relación; generando así 3 escenarios con diferentes consecuencias derivadas del confinamiento: muchas parejas descubrieron su incapacidad para gestionar la crisis en común o se vieron superadas por el desgaste emocional, muchas otras, lograrán salir fortalecidas del confinamiento y unas más, se verán afectadas, pero tendrán la posibilidad de reconstruirse con la ayuda de un especialista (Méndez, mayo, 2020). De tal forma que la experiencia del confinamiento adquiere tintes positivos cuando la intimidad se profundiza e intensifica, es decir, cuando los sentimientos de vulnerabilidad, miedo y riesgo son positivamente compensados por la pareja; mientras que cuando sucede lo contrario y la comunicación se ve mermada, vemos los tintes negativos, con parejas que consideran separarse o divorciarse (Rodríguez y Rodríguez, diciembre, 2020). La revista Semana recogió algunos testimonios que ejemplifican lo anterior como Juan y Gina, una pareja joven que dice tener una rutina normal y tranquila, teniendo una convivencia positiva que los ha unido en el tiempo, mientras que Gloria de 60 años dice que ahora pelea con más frecuencia con su esposo porque están más expuestos el uno al otro: “En otras circunstancias iría al trabajo o saldría con mis amigas a desahogarme y olvidaríamos la pelea. Pero ahora confinada como estoy, me toca quedarme aquí en medio de la frustración” y María Fernanda de 40 años, una mujer ejecutiva que intenta dividir las funciones con su esposo, pero ha sido difícil porque él también enfrenta presiones en la oficina, de tal manera que podemos ver cómo cada pareja vive un escenario distinto y tiene una madurez distinta, misma que terminará repercutiendo en el tiempo (Semana, marzo, 2020).

Otros ámbitos que se vieron afectados en la pareja durante el confinamiento son: la sexualidad y las nuevas tecnologías. En el tema de la sexualidad, esta pudo haberse obstaculizado debido a las peleas y el agotamiento, algo definitivamente negativo, porque este tipo de intimidad bajaría la tensión y ayudaría a reducir el estrés en la pareja; ante esta situación, Rodríguez y Rodríguez, (diciembre, 2020) hablan de cambios positivos derivados de: tener más tiempo (31%), conversar sobre la vida sexual (30.4%), tener más energía (21.2%) y explorar prácticas sexuales nuevas (19%); y negativos, derivados de la disminución de la privacidad (31.8%), el aumento del estrés (29.3%), mayor cansancio (21.8%) y nunca estar solos (20.9%). De acuerdo con la psicóloga de MindUp (Murcia, septiembre, 2020) el papel de las relaciones íntimas no siempre suele ir en la misma sintonía, la mujer suele tener menos deseo sexual mientras que el hombre busca más el encuentro, en consecuencia, algunas parejas están afrontando problemas relacionados con la infidelidad a través de las redes, de aplicaciones o de chats, estas infidelidades surgen de la sensación de una falta de deseo, siendo la persona que no comprende la falta de deseo, la que busque sentirse deseado a través de otros medios. En este sentido, el tema de las nuevas tecnologías se vuelve relevante pues por un lado implicaron un elemento disruptivo en la convivencia de la pareja y por otro, un respiro para enfrentar la pesadez de una situación de confinamiento y de restricción de la sociabilidad fuera del ámbito de la pareja; los teléfonos celulares, tienen ese potencial para interferir en las relaciones de pareja por el apego que generan en sus usuarios, por la compulsión de ver notificaciones y por la posibilidad de mantener, de manera relativamente privada, comunicación con otros vínculos afectivos (Rodríguez y Rodríguez, diciembre, 2020).

Ante este nuevo panorama los terapeutas clínicos comenzaron a identificar los conflictos más comunes dentro de las parejas en esta “Nueva Normalidad” y propusieron algunas recomendaciones para prevenir o lidiar con dichas dificultades, algunas propuestas de Brik (2020) son las siguientes:

- No dar por sentados los sentimientos del otro y ponerlos en común; aceptar que es una situación diferente y las personas reaccionan distinto, es importante mostrar empatía y aprender a escuchar.

- Disponer de un espacio al que se pueda acceder de forma individual cuando se necesite tranquilidad, hay que hacer un acuerdo de convivencia y definir las normas en cuanto a tiempos, espacios y tareas del hogar, pues la falta de espacio vital e individual hacen crecer los momentos de crispación y acabar en discusiones.
- Explotar la creatividad para ocupar tiempo en actividades tanto individuales como en pareja y mantener el contacto con personas externas a través de las vías digitales. Si se trabaja en casa, mantener la rutina del trabajo y establecer horarios para todo.
- Manejar las emociones. Liberar el estrés de forma controlada, hablando los miedos y preocupaciones en pareja, evitar juicios o críticas cuando alguno decide expresar sus inseguridades o ansiedades; expresarse sin herir a los demás, busque tener una mirada optimista de la situación.
- Evitar interacciones que no colaboren a resolver las tensiones, la cercanía debe darse cuando la pareja lo pida y como señal de comprensión, respetando primero sus momentos de intimidad y así evitar que los problemas o conflictos crezcan.

De tal manera que tras revisar los comportamientos de las parejas durante el aislamiento voluntario derivado de la pandemia COVID-19 encontramos una dicotomía en cuanto a las consecuencias reflejadas en la pareja: teniendo efectos positivos en algunas parejas, ya que sus miembros han podido comunicarse más y mejor, han podido dedicarse entre sí un tiempo y una atención de la que antes no disponían, tanto, que en algunos casos las parejas han decidido comprometerse en matrimonio; y efectos negativos, pues el aislamiento voluntario, supuso una situación de conflicto y violencia entre las parejas, siendo 3 factores los que complicarían la convivencia: la proximidad obligada, reduciendo el espacio personal de cada individuo; las dificultades anteriores como frustraciones o conflictos no resueltos y la ausencia de una mirada externa, resultando en muchos casos en la separación o en la petición de divorcio (Robert Neuburger, 2020). Sin embargo, las parejas que saldrán reforzadas no necesariamente serán las que mejor estaban antes del confinamiento, sino muy probablemente las que tengan más flexibilidad y capacidad de adaptación a los cambios (Callejo, abril, 2020).

Es con todo este contexto, donde se habló de la pareja, su satisfacción, sus habilidades sociales y la situación actual de aislamiento voluntario derivada de la pandemia por COVID-



19, que a continuación se presenta un vistazo para analizar la relación entre las habilidades sociales y el grado de satisfacción de las parejas jóvenes que comparten la vivienda durante el periodo de confinamiento provocado por el Sars-CoV-2 en México.

## 5 METODOLOGÍA

Estudiar las relaciones de pareja, como se ha mostrado en los capítulos anteriores, es un tema complicado, pues si bien existe mucha información: desde la formación de la pareja, su ciclo de vida, elección, convivencia, etc.; su estudio cambia de manera constante debido a que las relaciones de pareja evolucionan dependiendo del contexto sociocultural en el que se desarrollan. En México se puede hablar de una reestructuración de las relaciones amorosas que se hacen evidentes en la creciente multiplicidad de situaciones de pareja. Hoy en día podemos hablar de una amplia gama de modelos: matrimonio, unión libre, concubinato, relación abierta, con amor y sin él, noviazgo, sexo sin relación y relaciones sin sexo (Tenorio, 2012), entre muchas otras variantes.

Asimismo, como seres sociales las personas tienen una constante necesidad de establecer relaciones con otros seres humanos y buscar la satisfacción de dichos vínculos (Caldera, Reynoso, Angulo, Cadena y Ortiz, 2018); diversos estudios han demostrado que las habilidades sociales resultan esenciales para facilitar dichas interacciones y volverlas exitosas (Amaral, Maia y Bezerra, 2015), por lo tanto, resulta fundamental para la satisfacción de las relaciones que cada uno de los individuos posea el suficiente desarrollo de habilidades sociales (Hidalgo y Albarca, 1990, citados en Caldera, et al, 2018).

Teniendo en cuenta lo anterior, este trabajo de investigación toma relevancia debido a que busca analizar la relación entre las habilidades sociales y el grado de satisfacción de las parejas en el contexto actual, el cual resulta extremo y se refleja en la convivencia que experimentaron durante el periodo de confinamiento provocado por el Sars-CoV-2 en México.

Para realizar el estudio se planteó una pregunta de investigación, con su respectiva hipótesis, un diseño de investigación no experimental, transeccional correlacional, ya que busca indagar la relación entre las habilidades sociales y la satisfacción de la pareja en el contexto de confinamiento en México, observando cuán vinculadas están ambas variables. A continuación, se muestra el detalle.

### 5.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

¿Existe relación entre las habilidades sociales individuales con el grado de satisfacción de las parejas que comparten una vivienda durante el periodo de confinamiento provocado por el Sars-CoV-2 en México?

### 5.2 HIPÓTESIS

**(H<sub>1</sub>)** Las habilidades sociales individuales tienen relación con el grado de satisfacción de la pareja que comparte vivienda durante el periodo de confinamiento provocado por el Sars-CoV-2.

**(H<sub>0</sub>)** Las habilidades sociales individuales no tienen relación con el grado de satisfacción de la pareja que comparte vivienda durante el periodo de confinamiento provocado por el Sars-CoV-2.

### 5.3 MUESTRA

Se pretendió obtener una muestra probabilística simple, de acuerdo con datos del INEGI (2015), en la CDMX existen 2,211,124 de hogares familiares, en el que al menos uno de los integrantes tiene parentesco con la jefa o el jefe del hogar y en 2019 existen 25,923 matrimonios; tomando como referencia estos datos y para que la muestra contara con el 50% de heterogeneidad, 5% de margen de error y 95% de nivel de confianza, debería ser de 385 personas encuestadas. Sin embargo, sólo se lograron recuperar 207 encuestas contestadas (individualmente) lo que implicó tener una muestra con el 50% de heterogeneidad, 6% de margen de error y un 92% de nivel de confianza. Dado lo anterior, se trabajó con una muestra no probabilística (Fernández y Baptista, 2014).

### 5.4 PARTICIPANTES

La muestra seleccionada para este estudio estuvo conformada por 207 personas entre 20 y 40 años con una relación de pareja y que cohabitaron con ella durante los meses de

confinamiento en México originado por el COVID-19. Dentro de las 207 personas que contestaron, 93 hombres y 93 mujeres mantenían una relación, es decir fueron entrevistadas 186 parejas y 21 personas cuyas parejas no contestaron.

Criterios de inclusión:

- Individuos que hayan compartido vivienda con su pareja durante el aislamiento voluntario derivado del COVID-19.
- Residan en la Ciudad de México.
- Estén dentro del rango de edad 20 a 40 años.

Criterios de exclusión:

- Parejas que no hayan compartido vivienda durante el aislamiento voluntario derivado del COVID-19.
- Parejas que no residan en la CDMX.
- Que estén por debajo o por arriba del rango de edad (20 a 40 años).

## 5.5 ESCENARIO

Se realizó una encuesta electrónica a través de la herramienta Google Forms, la cual permitió compartir mediante un “link” (enlace web) los instrumentos de medición contactos directos e indirectos a través de redes sociales: Facebook y WhatsApp. La encuesta permite marcar todas las respuestas como obligatorias para evitar que los usuarios salten alguna pregunta y sólo se puede enviar cuando está contestado por completo.

La encuesta se compartió junto con un texto en el cual se explicaba la razón de ser de la investigación, se pedía que en medida de lo posible lo contestaran ambos miembros de la pareja y se hacía énfasis en la privacidad de los datos proporcionados:

*“Hola!!*

*Estoy culminando mis estudios en Psicología en la UNAM SUAyED y para poder recibirme estoy realizando un trabajo de investigación que pretende evaluar la satisfacción de las parejas y sus habilidades sociales durante el periodo de confinamiento actual debido al*

*COVID-19. Tú y tu pareja me ayudarían mucho si cada uno de ustedes responde de forma individual estos cuestionarios, pues son la parte medular de mi investigación. No es necesario que la contesten al mismo tiempo, pero sí utilizando el mismo usuario. En las instrucciones se aclara cómo crear este usuario único. Todo es completamente anónimo, confidencial y la información recabada sólo tiene fines académicos. Muchas gracias por tu participación. <https://forms.gle/rMC6ABuKdpMehuji9> ”*

## 5.6 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se utilizó un diseño de investigación no experimental, ya que no se manipulan las variables, sino que se observan para posteriormente analizarlos; y es transeccional correlacional (Hernández, 2014), ya que busca indagar la relación entre las habilidades sociales y la satisfacción de la pareja en el contexto de confinamiento en México, observando cuán vinculadas están ambas variables.

## 5.7 VARIABLES

### **Definición Conceptual**

*Habilidades Sociales:* Aquellas habilidades aprendidas, expresadas verbal y no verbalmente, que implican componentes emocionales y cognitivos, y son determinadas por el contexto y los individuos que intervienen en la situación, en este caso, la pareja dentro de una situación de convivencia extrema derivada del confinamiento causado por el Covid-19 en México (Flores, García, Calsina y Yapuchura; 2016, Satori y López, 2016; y Saldivia, Sandoval, Barría, Estrada y Vinet 2015).

*Satisfacción en la Pareja:* Se tomará como referencia el modelo unidimensional que menciona Moral (2008) entendiendo la satisfacción en la pareja como el producto de un balance entre aspectos positivos y negativos en la relación.

### **Definición Operacional**

*Habilidades Sociales:* El desempeño de los 6 tipos de habilidades que retoma la Escala de Evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein (1978): Habilidades Básicas, Habilidades Avanzadas, Habilidades relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de planificación pues como se describió anteriormente, son las que mayor parecido tienen con las llamadas Habilidades Sociales de Pareja que propone Villa y Del Pettre (2012).

*Satisfacción en la Pareja:* Dado que es un modelo unidimensional, la satisfacción aparece como una valoración global de la pareja y la relación, ya sea positiva - puntuación alta; o negativa - puntuación baja (Morán, 2008).

## 5.8 INSTRUMENTOS

*Habilidades Sociales - Escala de Evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein (1978):* Mide el grado de desarrollo de la Competencia Social (conjunto de HH. SS. Necesarias para desenvolverse eficazmente en el contexto social). Aplicada en adultos, está conformada por 50 frases que están asociadas a la valoración que se tiene de cada habilidad basándose en la conducta personal frente a distintas situaciones. Evalúa 6 tipos de habilidades: Habilidades Sociales Básicas, Habilidades sociales avanzadas, Habilidades relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de planificación. El puntaje por áreas, el cual indica las deficiencias o logros del sujeto en un área específica se obtiene sumando los puntajes obtenidos en los ítems comprendidos y comparándolo con los baremos correspondientes, para realizar su cálculo es necesario realizar el cálculo de la Puntuación Directa Ponderada (PDP%), derivada de dividir la Puntuación Directa Obtenida (PDO) entre la Puntuación Directa Máxima (PDM) y multiplicar el resultado por 100. Para este trabajo se alcanzó un Alfa de Cronbach de 0.93 en total y en cada uno de los 50 elementos.

*Satisfacción en la Pareja - Escala de Valoración de la Relación de Pareja de Hendrick (1988) – RAS con la adecuación de Oropeza, Armenta, García, Padilla y Díaz-Loving (2010) para medir la Satisfacción en la Pareja*

Mide la Satisfacción en aspectos como el amor, las actitudes sexuales, el compromiso, la confianza, los problemas, expectativas y el tiempo dedicado a la relación. En la versión de Oropeza, (et al. 2010) la pareja no necesariamente implica un matrimonio, pero sí cohabitar.

Es una escala validada en la población mexicana, breve, fácil de administrar y con índices adecuados de validez y consistencia interna (González-Rivera y Veray-Alicea, 2018).

Se trata de una escala tipo Likert de medida global de satisfacción de la relación con 5 reactivos que varían en un rango del 1 al 5; con esta escala, la satisfacción se da a partir de una valoración global de la pareja y la relación, siendo está positiva cuando se da una puntuación alta y negativa cuando se presentan puntuaciones bajas (Moral, 2008). Para este trabajo de investigación se adquirió un Alfa de Cronbach de 0.903.

## **5.9 PROCEDIMIENTO**

Se aplicaron los instrumentos Escala de Valoración de la Relación de Pareja de Hendrick (1988) y la Escala de Evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein (1978) a través de la plataforma Google Forms, la cual fue compartida a través de las redes sociales haciendo hincapié en que sólo debían contestar parejas utilizando un mismo usuario para poder identificarlas como pareja posteriormente. Todas las respuestas permanecieron anónimas y confidenciales.

La plataforma Google Forms proporciona las respuestas en una base descargable de Excel, misma que fue depurada siguiendo los criterios de inclusión y exclusión para posteriormente vaciar los datos en el programa SPSS a través del cual se realizó su análisis estadístico, donde se correlacionaron las variables para poder aceptar o rechazar la hipótesis planteada y llegar a las conclusiones pertinentes.

## **5.10 ANÁLISIS DE DATOS**

Para comenzar a construir los resultados, primero se vació la base obtenida por la encuesta en Google Forms, de Excel al programa SPSS, en donde se acomodaron las variables para calificar las escalas, corroborar su fiabilidad y poder realizar el análisis.

Posteriormente se realizaron estadísticos descriptivos para conocer los resultados propios de los Cuestionarios aplicados por individual. Posteriormente, se realizó una prueba de Kolmogorov-Smirnoff (K-S) de 1 muestra para saber si la muestra tenía una distribución

normal o diferente a la normal, y con base en ello decidir con qué estadísticos trabajar. Resultó una distribución diferente a la normal, por lo cual, para conocer la relación entre la Satisfacción en la Pareja y las Habilidades Sociales se realizó una correlación Rho de Spearman. Por último, para analizar las diferencias estadísticamente significativas según el sexo y el tipo de pareja se utilizó la T de Student.



## 6 RESULTADOS

### *Niveles de habilidades sociales*

En la tabla 1 podemos observar los primeros datos referentes a esta variable, en donde queda reflejado que de manera general una mayoría entre los encuestados, el 68.6%, tiene un nivel alto de habilidades sociales, mientras que el 31.4% muestra un nivel moderado.

Como se mencionó anteriormente, la investigación se centró en las habilidades que, por su descripción podrían ser de mayor relevancia para la satisfacción en la pareja, es por ello por lo que en la Tabla 1 sólo encontramos información sobre: Habilidades Sociales Relacionadas con los Sentimientos, Habilidades Sociales Alternativas a la Agresión, Habilidades Sociales para afrontar el Estrés y Habilidades Sociales de Planificación.

Tabla 1.

*Niveles de habilidades sociales en parejas que cohabitaron durante el confinamiento derivado del COVID-19 en México.*

|  | Bajo |     | Moderado |      | Alto |      |
|--|------|-----|----------|------|------|------|
|  | n    | %   | n        | %    | n    | %    |
| Habilidades Sociales Relacionadas con los Sentimientos | 12   | 5.8 | 75       | 36.2 | 120  | 58.0 |
| Habilidades Sociales Alternativas a la Agresión        | 1    | 0.5 | 68       | 32.9 | 138  | 66.7 |
| Habilidades Sociales para enfrentar el Estrés          | 2    | 1.0 | 85       | 41.1 | 120  | 58.0 |
| Habilidades Sociales de Planificación                  | 3    | 1.4 | 83       | 40.1 | 121  | 58.5 |
| Puntuación General de Habilidades Sociales             | 0    | 0.0 | 65       | 31.4 | 142  | 68.6 |

De manera conjunta se realizó la Prueba T de Student para conocer si existen o no diferencias significativas entre los resultados obtenidos para los diferentes grupos encuestados de acuerdo con su sexo (femenino – masculino) o a su tipo de unión como pareja (casados – unión libre). Como se puede observar en la Tabla 2 no se registran diferencias significativas salvo para la variable Habilidades Relacionadas con los Sentimientos ( $t=0.006$ ,  $p<0.05$ ).

Tabla 2.

*Prueba T de Student de muestras independientes para las variables sexo (Femenino – Masculino) y tipo de pareja (Casados – Unión libre).*

|   |             | Prueba de Levene de igualdad de varianzas |                |        | Prueba t para la igualdad de medias |                |          |
|---|-------------|---|----------------|--------|-------------------------------------|----------------|----------|
|   |             | Sexo                                      | Tipo de pareja |        | Sexo                                | Tipo de pareja |          |
|   |             | Sig.                                      | Sig.           | t      | Sig (bi)                            | t              | Sig (bi) |
| Habilidades Sociales Totales                  | varianzas = | 0.107                                     | 0.765          | 1.030  | 0.304                               | -0.897         | 0.371    |
|   | varianzas ≠ |   |                | 1.041  | 0.299                               | -0.897         | 0.371    |
| Habilidades Relacionadas con los Sentimientos | varianzas = | 0.006                                     | 0.183          | 2.702  | 0.007                               | -1.379         | 0.169    |
|   | varianzas ≠ |   |                | 2.752  | 0.006*                              | -1.341         | 0.182    |
| Habilidades Alternativas a la Agresión        | varianzas = | 0.041                                     | 0.619          | 0.364  | 0.716                               | 0.099          | 0.921    |
|   | varianzas ≠ |   |                | 0.368  | 0.713                               | 0.099          | 0.921    |
| Habilidades para hacer frente al Estrés       | varianzas = | 0.117                                     | 0.333          | 1.034  | 0.302                               | -1.058         | 0.291    |
|   | varianzas ≠ |   |                | 1.046  | 0.297                               | -1.038         | 0.301    |
| Habilidades de Planificación                  | varianzas = | 0.888                                     | 0.098          | 0.436  | 0.663                               | 0.198          | 0.843    |
|   | varianzas ≠ |   |                | 0.433  | 0.665                               | 0.213          | 0.831    |
| Satisfacción de Pareja                        | varianzas = | 0.463                                     | 0.009          | -1.171 | 0.243                               | -0.887         | 0.376    |
|   | varianzas ≠ |   |                | -1.184 | 0.238                               | -0.800         | 0.425    |

\*Diferencia significativa  $p < 0.05$

Las Habilidades Sociales Relacionadas con los Sentimientos es una de las dimensiones más importantes para este trabajo, pues implica conocer los propios sentimientos, expresarlos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse al enfado del otro, expresar afecto, resolver el miedo y auto recompensarse (Goldstein,1978). Como podemos ver en la Figura 1, un 57.97% de los encuestados obtuvo un nivel alto en esta dimensión, un 36.23% un nivel medio y el 5.79% mostró un nivel bajo.

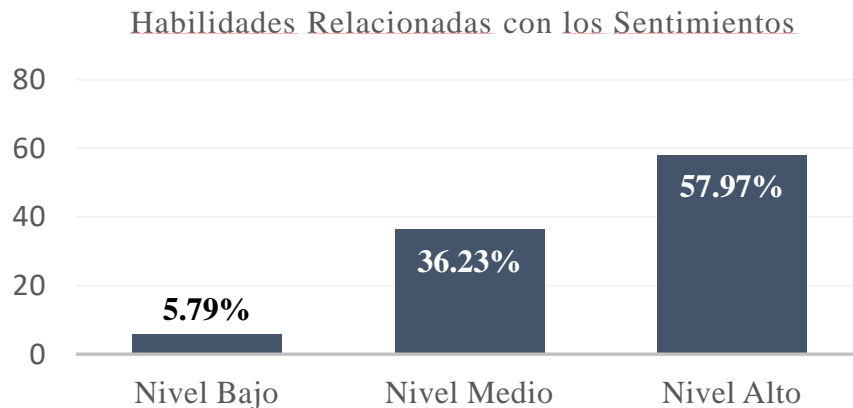


Figura 1. Niveles de Habilidades Sociales Relacionadas con los Sentimientos de la muestra. Datos tomados de manera general sin discriminar entre parejas, sexo o rango de edad.

De acuerdo con la Tabla 3, el 8.9% de los hombres y el 2.1% de las mujeres tienen un nivel bajo en la dimensión Habilidades relacionadas con los Sentimientos; mientras que, en el nivel más alto, se observa al 67.4% de las mujeres y al 50% de los hombres. Al realizar la prueba T de Student para esta variable, resultó la única que generó una diferencia significativa en el estudio para los sexos femenino y masculino ( $t=0.006$ ,  $p<0.05$ ), mientras que los resultados obtenidos por tipo de pareja no reflejaron diferencias significativas ( $t=0.182$ ,  $p>0.05$ ).

Tabla 3.

*Detalle de los niveles de habilidades sociales relacionadas con los sentimientos en parejas que cohabitaron durante el confinamiento derivado del COVID-19 en México, divididos por sexo, edad y tipo de pareja.*

|             | Sexo        |             | Tipo de pareja |             | Rango de Edad |              |              |
|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
|             | Femenino    | Masculino   | Casados        | Unión Libre | 20 a 24 años  | 25 a 35 años | 36 a 40 años |
| Nivel Bajo  | 2<br>2.1%   | 10<br>8.9%  | 8<br>11.4%     | 4<br>2.9%   | 1<br>7.7%     | 7<br>5.8%    | 4<br>5.5%    |
| Nivel Medio | 29<br>30.5% | 46<br>41.1% | 21<br>30.0%    | 54<br>39.4% | 6<br>46.2%    | 47<br>38.8%  | 22<br>30.1%  |
| Nivel Alto  | 64<br>67.4% | 56<br>50.0% | 41<br>58.6%    | 79<br>57.7% | 6<br>46.2%    | 67<br>55.4%  | 47<br>64.4%  |

En la figura 2 podemos observar que el nivel alto de la dimensión Habilidades Alternativas a la Agresión es superior al de la dimensión pasada, obteniendo un 66.7% y el nivel bajo es inferior que en la dimensión pasada con sólo un 0.5% lo que implicaría que los participantes tienen una buena capacidad para manejar sus emociones, evitando conflictos y mostrándose asertivos.

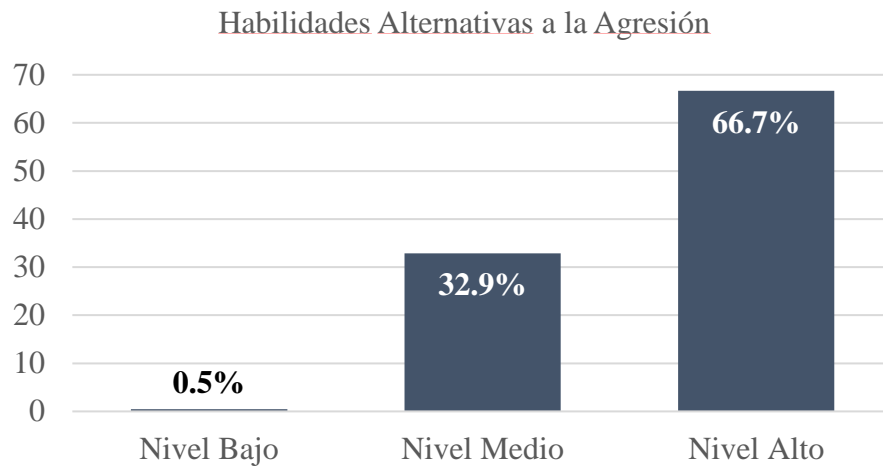


Figura 2. Niveles de Habilidades Sociales Alternativas a la Agresión de la muestra. Datos tomados de manera general sin discriminar entre parejas, sexo o rango de edad.

Si abrimos de nuevo la información, en la Tabla 4 podemos encontrar que dentro del nivel más bajo aparecen representadas las mujeres con un 1.1% mientras que los hombres no figuran en este rango; en cuanto al tipo de pareja, la unión libre se ve representada por el 0.7% mientras que los casados no figuran; por otro lado, observamos en el nivel Alto de esta dimensión al 70.5% de las mujeres y al 63.4% de los hombres, al 64.3% de los casados y el 67.9% de las parejas en unión libre, recordando que para esta dimensión no existieron diferencias significativas ( $t=0.716$ ,  $t=0.921$ ,  $p>0.05$ ).

Tabla 4.

*Detalle de los niveles de habilidades sociales alternativas a la agresión en parejas que cohabitaron durante el confinamiento derivado del COVID-19 en México, divididos por sexo, edad y tipo de pareja.*

|             | Sexo        |             | Tipo de pareja |             | Rango de Edad |              |              |
|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
|             | Femenino    | Masculino   | Casados        | Unión Libre | 20 a 24 años  | 25 a 35 años | 36 a 40 años |
| Nivel Bajo  | 1<br>1.1%   | 0<br>0%     | 0<br>0%        | 1<br>0.7%   | 1<br>7.7%     | 0<br>0%      | 0<br>0%      |
| Nivel Medio | 27<br>28.4% | 41<br>36.6% | 25<br>35.7%    | 43<br>31.4% | 2<br>15.4%    | 40<br>33.1%  | 26<br>35.6%  |
| Nivel Alto  | 67<br>70.5% | 71<br>63.4% | 45<br>64.3%    | 93<br>67.9% | 10<br>76.9%   | 81<br>66.9%  | 47<br>64.4%  |

En la figura 3 podemos observar que el nivel alto de la dimensión Habilidades para hacer frente al Estrés es similar a la dimensión de Habilidades Relacionadas con los sentimientos, obteniendo un 58%, el nivel medio es el de mayor porcentaje comparado con las otras dos dimensiones vistas hasta el momento con un 41% y el nivel bajo se mantuvo con un 1% lo que supone que los participantes tienen una buena capacidad para ser tolerantes a la frustración.

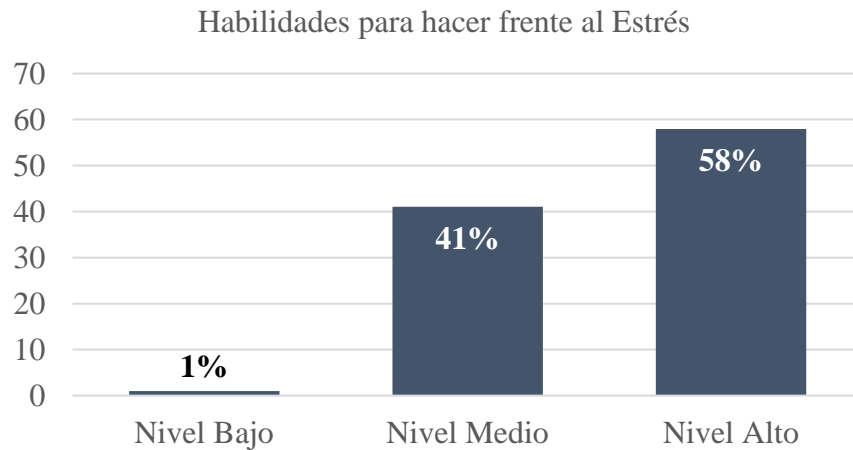


Figura 3. Niveles de Habilidades Sociales para hacer frente al Estrés de la muestra. Datos tomados de manera general sin discriminar entre parejas, sexo o rango de edad.

Al abrir el detalle de esta dimensión, como podemos ver en la tabla 5, en el nivel medio encontramos que el 36.8% de las mujeres muestra habilidades medias para enfrentar al estrés mientras que el 44.6% de los hombres presume este nivel, mientras que en el nivel más alto encontramos al 63.2% de las mujeres y al 53.6% de los hombres; ambos sexos reportan un buen nivel de habilidades sociales en esta dimensión, al igual que los rangos de edad y el tipo de pareja. No obteniendo diferencias significativas para esta dimensión, como lo veíamos en la tabla 2 ( $t=0.302$ ,  $t=0.291$ ,  $p>0.05$ ),

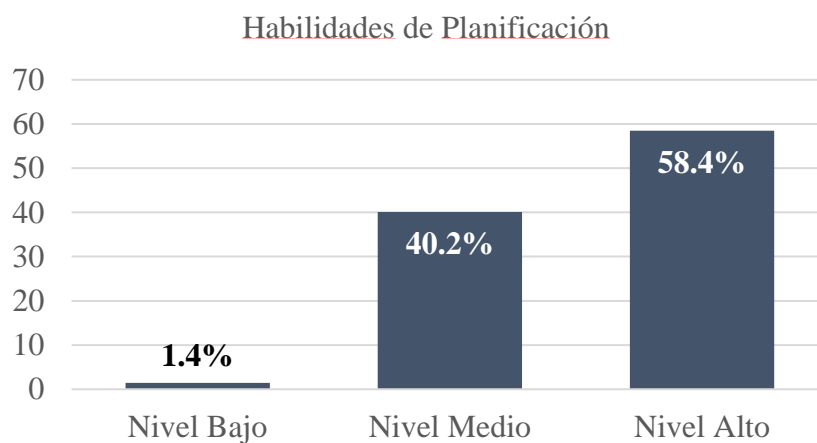
Tabla 5.

*Detalle de los niveles de habilidades sociales para hacer frente al estrés en parejas que cohabitaron durante el confinamiento derivado del COVID-19 en México, divididos por sexo, edad y tipo de pareja.*

| Sexo | Tipo de pareja | Rango de Edad |
|------|----------------|---------------|
|------|----------------|---------------|

|             | Femenino    | Masculino   | Casados     | Unión Libre | 20 a 24 años | 25 a 35 años | 36 a 40 años |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Nivel Bajo  | 0<br>0%     | 2<br>1.8%   | 0<br>0%     | 1<br>0.7%   | 0<br>0.0%    | 0<br>0%      | 2<br>2.7%    |
| Nivel Medio | 35<br>36.8% | 50<br>44.6% | 25<br>35.7% | 43<br>31.4% | 4<br>30.8%   | 57<br>47.1%  | 24<br>32.9%  |
| Nivel Alto  | 60<br>63.2% | 60<br>53.6% | 45<br>64.3% | 93<br>67.9% | 9<br>69.2%   | 64<br>52.9%  | 47<br>64.4%  |

En la figura 4 podemos observar que los niveles de la dimensión Habilidades de Planificación son muy similares a las dos dimensiones pasadas, sólo aumenta un poco más el nivel bajo con un 1.4% que sigue siendo un pequeño porcentaje de la muestra encuestada. Siendo los niveles representativos el nivel medio con 40.2% y el nivel alto con el 58.4%, lo que dice que la muestra debería poder planificar correctamente sus objetivos, de manera organizada, siempre tratando de culminarlos.



*Figura 4.* Niveles de Habilidades Sociales de Planificación de la muestra. Datos tomados de manera general sin discriminar entre parejas, sexo o rango de edad.

Si vemos el detalle de la tabla 6, encontramos un panorama muy similar a los datos analizados de las anteriores variables, resaltando sólo que el 3.2% de las mujeres están en un nivel bajo al igual que el rango de edad de 36 a 40 años con el 4.1%. Sin embargo, en el nivel alto, encontramos al 63.2% de las mujeres, al 54.5% de los hombres, de nuevo sin diferencias significativas ( $t=0.663$ ,  $t=0.843$ ,  $p>0.05$ ).

Tabla 6.

*Detalle de los niveles de habilidades sociales de planificación en parejas que cohabitaron durante el confinamiento derivado del COVID-19 en México, divididos por sexo, edad y tipo de pareja.*

|             | Sexo        |             | Tipo de pareja |             | Rango de Edad |              |              |
|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
|             | Femenino    | Masculino   | Casados        | Unión Libre | 20 a 24 años  | 25 a 35 años | 36 a 40 años |
| Nivel Bajo  | 3<br>3.2%   | 0<br>0.0%   | 0<br>0%        | 1<br>0.7%   | 0<br>0.0%     | 0<br>0%      | 3<br>4.1%    |
| Nivel Medio | 32<br>33.7% | 51<br>45.5% | 25<br>35.7%    | 43<br>31.4% | 4<br>30.8%    | 53<br>43.8%  | 26<br>36.5%  |
| Nivel Alto  | 60<br>63.2% | 61<br>54.5% | 45<br>64.3%    | 93<br>67.9% | 9<br>69.2%    | 68<br>56.2%  | 44<br>60.3%  |

De lo anterior es valioso resumir como lo vemos en la Figura 5, que en general, el 100% de la muestra estudiada se encuentra en los rangos que implican un buen desarrollo de Habilidades Sociales, 31.4% en el nivel moderado y el 68.6% en el nivel Alto, lo cual indica que la muestra tiende a tener Habilidades Sociales Desarrolladas lo que será importante recordar al momento de hacer la correlación con la variable de Satisfacción en la Pareja. Dentro de las dimensiones podemos observar que la que generó diferencias significativas entre hombres y mujeres en la muestra son las Habilidades Relacionadas con los Sentimientos, además de ser la dimensión con mayor porcentaje de individuos en el nivel más bajo con un 5.8%, comparada con sus pares, que en promedio no rebasaron el 1%. Mientras que, en el nivel alto, la dimensión con un mayor porcentaje fue la de Habilidades Alternativas a la Agresión con un 66.7%, lo que pudiera decir que la muestra encontró una forma alternativa a la agresión ante los conflictos que pudieron suscitarse dentro del contexto del aislamiento voluntario y se mostraron en su mayoría asertivos. Por último, la dimensión que tuvo una mayor representación en el nivel moderado fue la de Habilidades para enfrentar el Estrés.

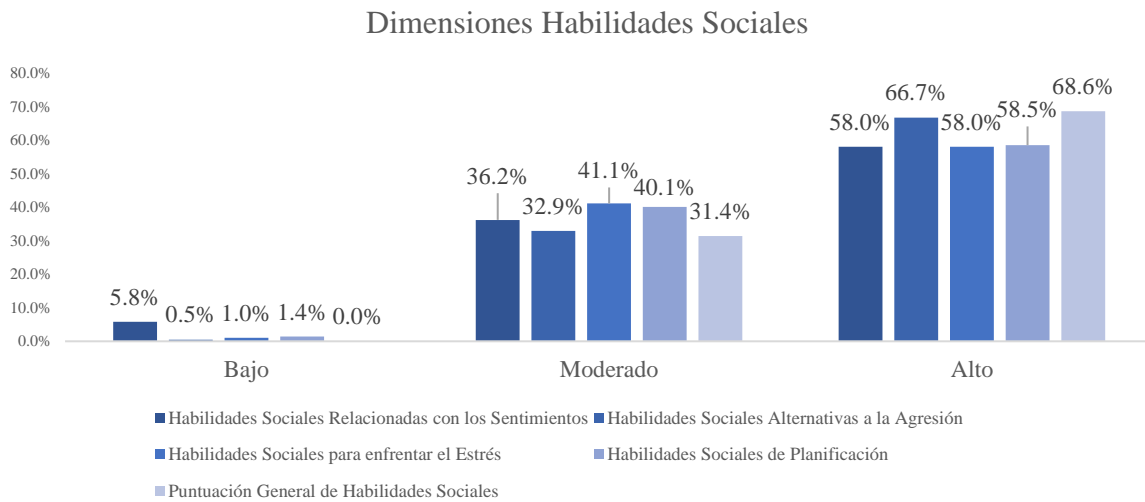


Figura 5. Resumen de los Niveles de las diferentes dimensiones de las Habilidades Sociales de la muestra. Datos tomados de manera general sin discriminar entre parejas, sexo o rango de edad.

### Niveles de Satisfacción de Pareja

Dentro de la tabla 7 podemos observar el nivel de Satisfacción de las Parejas que participaron en el presente estudio, donde en su mayoría, el 72%, reporta tener una Satisfacción Alta y el 21.3% una Satisfacción Media. Dado que, con esta escala, la satisfacción se da a partir de una valoración global de la pareja y la relación, es positiva cuando la puntuación es alta; y es negativa con una puntuación baja (Morán, 2008), se puede afirmar que las sumas de estos dos niveles generan una puntuación alta y por lo tanto positiva. Es decir, como se ve en la Figura 6, el 93.3% tiene una visión positiva de su relación y, por tanto, considera que le genera satisfacción; mientras que en los niveles bajos (satisfacción negativa), podemos observar el 6.3% en una satisfacción baja y un 0.5% en una satisfacción deficiente, sumando, un 6.8% de la muestra considera que su relación de pareja es poco satisfactoria.

Tabla 7.

### Niveles de Satisfacción en las parejas que cohabitaron durante el confinamiento derivado del COVID-19 en México.

|                         | Frecuencia | Porcentaje |
|-------------------------|------------|------------|
| Satisfacción Deficiente | 1          | 0.5%       |
| Satisfacción Baja       | 13         | 6.3%       |



|                    |     |        |
|--------------------|-----|--------|
| Satisfacción Media | 44  | 21.3%  |
| Satisfacción Alta  | 149 | 72.0%  |
| Total              | 207 | 100.0% |

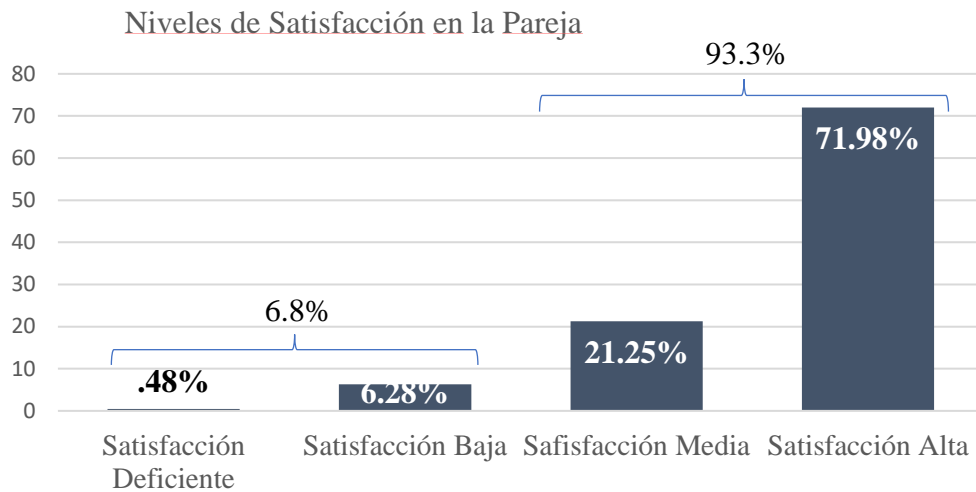


Figura 6. Nivel de Satisfacción de Pareja en parejas que cohabitaron durante el confinamiento derivado del COVID-19 en México. Datos tomados de manera general sin discriminar entre parejas, sexo o rango de edad.

Si al igual que en las Habilidades Sociales abrimos un poco la información podemos observar un poco más de detalle, en la Tabla 8 se puede apreciar que el 11% de los casados reportan una satisfacción negativa de su relación, al igual que el 6% de las parejas que viven en unión libre; manteniendo en ambos casos un mayor porcentaje de satisfacción positiva. En cuanto al detalle por sexo los porcentajes de satisfacción negativa son muy similares y pequeños, en cuanto a la satisfacción positiva destaca que el 75% de los hombres se ubican en un nivel alto, mientras que el 68% de las mujeres se encuentran en esta misma posición. Por último, en cuanto al rango de edad, se observa que tienen un alto porcentaje de satisfacción positiva en todos ellos. Recordando que de acuerdo con la prueba T de Student no se encontraron diferencias significativas en estos rangos ( $t=0.243$ ,  $t=0.376$ ,  $p>0.05$ ).

Tabla 8.

*Detalle de los Niveles de Satisfacción en las parejas que cohabitaron durante el confinamiento derivado del COVID-19 en México, divididos por tipo de pareja, sexo y edad.*

|                         | Tipo de pareja |             | Sexo      |           | Rango de Edad |              |              |
|-------------------------|----------------|-------------|-----------|-----------|---------------|--------------|--------------|
|                         | Casados        | Unión Libre | Femenino  | Masculino | 20 a 24 años  | 25 a 35 años | 36 a 40 años |
| Satisfacción Deficiente | 1<br>1%        | 0<br>0%     | 0<br>0%   | 1<br>1%   | 0<br>0%       | 0<br>0%      | 1<br>1%      |
| Satisfacción Baja       | 7<br>10%       | 6<br>4%     | 6<br>6%   | 7<br>6%   | 2<br>15%      | 5<br>4%      | 6<br>8%      |
| Satisfacción Media      | 13<br>19%      | 31<br>23%   | 24<br>25% | 20<br>18% | 1<br>8%       | 31<br>26%    | 12<br>16%    |
| Satisfacción Alta       | 49<br>70%      | 100<br>73%  | 65<br>68% | 84<br>75% | 10<br>77%     | 85<br>70%    | 54<br>74%    |

Hasta ahora se puede decir que en general la muestra presenta un nivel alto en el desarrollo de sus Habilidades Sociales y de igual manera, presenta un nivel positivo alto en cuanto a su Satisfacción como Pareja.

### **Prueba de Normalidad**

Se realizó una Prueba Kolmogorov-Smirnoff (K-S) de 1 muestra para saber si la muestra tenía una distribución normal o diferente a la normal, para, con base en ello decidir con qué estadísticos trabajar, resultando una distribución diferente a la normal, por lo cual, para conocer la relación entre la Satisfacción en la Pareja y las Habilidades Sociales se realizó una correlación Rho de Spearman.

### **Correlación de Variables**

#### *Correlación entre Habilidades Sociales y la Satisfacción en la Pareja*

En la tabla 9, el coeficiente de correlación de Spearman indica una relación baja positiva y significativa entre las Habilidades Sociales Global y la Satisfacción de la Pareja ( $r=,277$ ,  $p<0.01$ ); es decir, a mayor nivel de Habilidades Sociales, mayor nivel de Satisfacción en la Pareja. En cuanto a la correlación entre las dimensiones de Habilidades Sociales y la Satisfacción de la Pareja, se evidenció que existe una correlación positiva y significativa en todas ellas; siendo las más notables la correlación entre Habilidades Alternativas a la Agresión ( $r=,269$ ,  $p<0.01$ ), por lo que a un mejor de nivel para pedir permiso, compartir,

ayudar, negociar, empezar el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar problemas con los demás y no entrar en pelear; mayor será la satisfacción. La misma correlación existe entre las Habilidades de Planificación y la Satisfacción de Pareja ( $r=,248$ ,  $p<0.01$ ), por lo que, a un mejor nivel para tomar decisiones realistas, discernir la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión eficaz y concentrarse en una tarea; mayor será la satisfacción de la pareja. Por su parte, las habilidades relacionadas con los sentimientos y para hacer frente al estrés tuvieron una correlación un poco más débil pero aun así positivas y significativas, para la primera de éstas ( $r=,199$ ,  $p<0.01$ ) y para la segunda, ( $r=,181$ ,  $p<0.01$ ).

Tabla 9.

*Correlación de Habilidades Sociales Global y 4 de sus dimensiones y la Satisfacción de las parejas que cohabitaron durante el confinamiento derivado del COVID-19 en México.*

| Satisfacción de la Pareja   | Habilidades Relacionadas con los Sentimientos | Habilidades Alternativas a la Agresión | Habilidades para hacer frente al Estrés | Habilidades de Planificación | Habilidades Sociales Global |
|-----------------------------|---|--|---|------------------------------|-----------------------------|
| Coefficiente de correlación | ,199**  | ,269**                                 | ,181**                                  | ,248**                       | ,277**                      |
| Sig. (bilateral)            | 0.004   | 0.000                                  | 0.009                                   | 0.000                        | 0.000                       |

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Por último, se incluyó una pregunta en el cuestionario de Google Forms para conocer la percepción sobre su relación de pareja de la muestra durante el confinamiento, los resultados se muestran a continuación, en la figura 7.

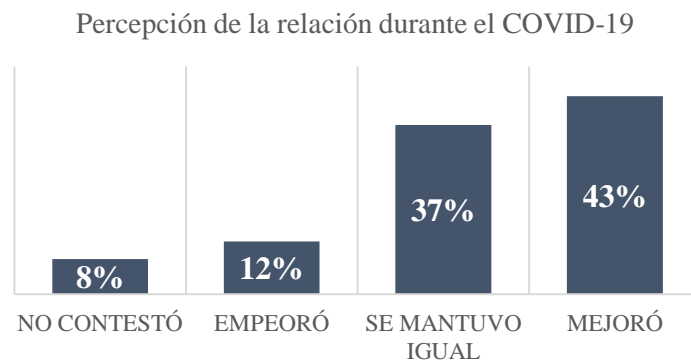


Figura 7. Percepción de la relación de parejas que cohabitaron durante el aislamiento voluntario provocado por el COVID-19.

Las respuestas a esta última pregunta parecerían tener consistencia con los resultados previamente mostrados, sobre todo pensando en que el rango “mejoró” es un porcentaje alto, comparado con el rango “empeoró”. Sin embargo, sólo deben apreciarse como percepción y no como un resultado contundente, sobre todo por no contar con la precisión sobre el rango “se mantuvo igual” pues el resultado podría entrar dentro del rango positivo como en el negativo.

## 7 DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo de esta investigación fue identificar la relación entre las habilidades sociales individuales con el grado de satisfacción de las parejas que comparten una vivienda durante el periodo de confinamiento provocado por el Sars-CoV-2 en México. Respecto a la hipótesis general, los resultados muestran una correlación débil, positiva y significativa por lo que se acepta la hipótesis alterna: “Las habilidades sociales individuales tienen relación con el grado de satisfacción de la pareja que comparte vivienda durante el periodo de confinamiento provocado por el Sars-CoV-2”. Lo cual implica que aquellas parejas que tienen niveles altos de habilidades sociales tienden a tener una mayor satisfacción en su relación de pareja, y, por ende, aquellas parejas que tienen niveles bajos de habilidades sociales tenderán a tener niveles bajos de satisfacción. Dichos resultados corresponden con los obtenidos por Bratfish y Del Prette (2013) en su estudio *Marital Satisfaction: The Role of Social Skills of Husbands and Wives*, en donde los resultados revelaron una correlación significativa, confirmando que un repertorio conductual impersonal, es decir habilidades sociales, favorecen la relación de pareja y está asociado con la satisfacción de la pareja; sin embargo, es importante tomar en cuenta que ese estudio se realizó con una escala especial de Habilidades Sociales de Pareja y se realizó exclusivamente a parejas casadas.

Como se vio en los resultados generales, la mayoría de los participantes puntuó de medio a alto en los niveles de las habilidades sociales, dejando prácticamente fuera los niveles bajos, lo que supondría que los participantes no deberían tener mayores problemas para establecer y mantener relaciones interpersonales, sabiendo expresar sus sentimientos y emociones, teniendo pocas o ninguna complicación para afrontar el estrés o la planificación de actividades; y al mismo tiempo la mayoría de los participantes puntuaron alto en lo referente

a su satisfacción dentro de su relación de pareja, reforzando la teoría de que las habilidades sociales son comportamientos sociales específicos que contribuyen de forma decisiva para alcanzar buenos resultados en las relaciones interpersonales (Reyna y Brussino, 2011) y, además, tienden a ser recíprocas, de tal manera que la persona que desarrolla y posee unas competencias sociales adecuadas con los demás, es más probable que reciba una buena consideración y buen trato por la otra parte (Extremera y Fernández, 2008), no siendo así cuando las habilidades sociales son limitadas, ya que implican una escasa comunicación, frustrante e inadecuada (Caldera, Reynoso, Angulo, Cadena y Ortiz, 2018) poniendo a las personas en situaciones hostiles y recibiendo una mayor agresión en vista de su carencia de habilidades relacionadas con la asertividad y empatía (Dos Santos y Benavides, 2014).

Asimismo, se evidenció que existe una relación positiva y significativa entre la satisfacción de pareja y las Habilidades Alternativas a la Agresión ( $r=,269$ ,  $p<0.01$ ) y las Habilidades de Planificación ( $r=,248$ ,  $p<0.01$ ). Esto resulta interesante en el contexto actual debido a que el confinamiento pone a prueba las relaciones de pareja y genera mayores conflictos (Díaz, marzo, 2020) mismos que podrían afrontarse de mejor manera con la ayuda de un desarrollo alto en estas dos dimensiones, generando como consecuencia una mayor satisfacción. Lo anterior debido a que, por un lado, la primera dimensión engloba el pedir permiso, compartir, ayudar, negociar, el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar problemas con los demás y no entrar en peleas (Goldstein,1978) lo cual en el contexto del aislamiento voluntario es de vital importancia para llevar una sana convivencia, tomando en cuenta que la intimidad y el tipo de convivencia de la pareja tienen implicaciones psicológicas, que si bien pueden traer satisfacción también pueden distorsionarse y convertirse en conflictos con síntomas psicopatológicos que pueden derivar en violencia en la relación de pareja (Villa-Moral, Sirven, Ovejero y Cuetos, 2018). Por otro lado, la segunda dimensión, implica tomar decisiones realistas, discernir la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión eficaz y concentrarse en una tarea (Goldstein,1978); conductas que promueven tener un mejor estilo de afrontamiento, otro tema vital en el contexto del aislamiento voluntario, pues como lo menciona Torres (agosto, 2002) ante la ola de estrés generada por la COVID-19 las personas reaccionan con sus propios recursos psicológicos; algunos, usando un estilo de afrontamiento dirigido a la solución de

problemas, mostrando una alta eficacia para responder ante la amenaza, pero otros, usando un estilo de afrontamiento dirigido a la emoción, que en algunos casos podría paralizarlos (Torres, agosto, 2002). Por lo tanto, estas dos dimensiones combinadas ayudarían mucho a que las parejas resolvieran sus conflictos de manera eficaz y esto se viera reflejando en la satisfacción de la relación. Recordando que uno de los objetivos más relevantes para la psicología es el estudio de resolución de conflictos y las estrategias de afrontamiento, pues el conflicto es un componente importante en la percepción de la calidad de la relación, y la forma en la que se resuelve influye en el mantenimiento o ruptura de la misma (Garrido-Macías, Valor-Segura y Expósito, 2017). Reafirmando así los resultados que dicen que a mayor grado de Habilidades Alternativas a la Agresión y Habilidades de Planificación tengan las parejas, tenderán a tener una mayor satisfacción en su relación dentro del contexto del aislamiento voluntario.

En el ámbito emocional de las habilidades sociales, varios autores le han dado relevancia a aquellas relacionadas con expresar los sentimientos, superar el enfado y superar el estrés, pues podrían tener un papel importante dentro de las relaciones de pareja (Tapia-Gutiérrez y Cubo-Delgado, 2017). En este trabajo, las Habilidades Relacionadas con los Sentimientos y para Hacer frente al Estrés tuvieron una correlación un poco más débil pero aun así positiva y significativa, para la primera de éstas ( $r=,199$ ,  $p<0.01$ ) y para la segunda, ( $r=,181$ ,  $p<0.01$ ).

La dimensión de Habilidades Relacionadas con los Sentimientos implica conocer los propios sentimientos, expresarlos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse al enfado del otro, expresar afecto, resolver el miedo y auto recompensarse (Goldstein, 1978). Si bien esta dimensión no obtuvo una correlación más fuerte, sí fue la única que generó una diferencia significativa entre los resultados obtenidos entre hombres y mujeres ( $t=0.006$ ,  $p<0.05$ ) lo cual podría deberse a los roles de género, en el supuesto de que las mujeres deben demostrar sus emociones y los varones reprimirlas, lo que puede influir en la satisfacción de la pareja ya que mientras la mujer puede tomar como positivo hacer preguntas para sacar información y conocer los sentimientos y pensamientos de su pareja, el hombre, lo puede tomar como negativo, verlo como una intromisión o deseo de dominación (Barrios, 2008). También es importante mencionar, que, de todas las dimensiones, ésta en particular tuvo el

mayor porcentaje (5.79%) en el nivel bajo, lo que dice que, de todas las dimensiones, expresar los sentimientos es la que le cuesta un poco más de trabajo a las parejas de la muestra.

Por último, tenemos a las Habilidades para hacer frente al Estrés, un tema especialmente interesante pues las cuarentenas domiciliarias están relacionadas con el estrés psicológico y representan un peligro para la salud mental (Gordon, 2020) y si bien es un tema recurrente en el ámbito actual, las personas no necesariamente cuentan con las habilidades para hacerle frente, de hecho, fue una de las dimensiones con menor porcentaje en el nivel alto (58%) en comparación con las demás. Aun así, el estrés por sí mismo es considerado como uno de los factores externos a la pareja que pueden influir en su satisfacción (Cruz, 2015) pues según la Teoría del Apego de John Bowlby (1969, 1979, 1980) existe una necesidad humana universal de formar vínculos afectivos estrechos hacia los cuales poder recurrir en momentos de estrés. Por lo tanto, el estrés es un factor que por sí mismo (con o sin habilidades sociales para hacerle frente) podría afectar la satisfacción de la pareja. Sin embargo, la dimensión de Habilidades para hacer frente al Estrés que engloba saber formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando se les deja de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones del grupo (Goldstein, 1978) tuvo la correlación más débil en este estudio, pero aun así positiva y significativa, lo cual implica que mayor grado de Habilidades para hacer frente al estrés se tengan, mayor satisfacción en la pareja.

A manera de conclusión se puede afirmar que las Habilidades Sociales Generales tienen una relación levemente positiva y significativa con la Satisfacción de la Pareja en las parejas de la CDMX que cohabitaron durante el periodo de confinamiento derivado del COVID-19; particularmente las dimensiones de Habilidades Alternativas a la Agresión y Habilidades de Planificación. Siendo relevantes en este contexto ya que implican lidiar de mejor manera con los conflictos que la convivencia excesiva suele traer a la vida de las parejas, lo cual implica que entre mayores habilidades se cuenten para afrontar de mejor manera los conflictos y evitar la agresión, mayor será la satisfacción de estas parejas.

Mientras que igualmente positivas, pero en menor medida, también tienen una relación con la Satisfacción de la pareja las dimensiones de Habilidades Relacionadas con los Sentimientos y las Habilidades para hacer frente al estrés; siendo la primera una dimensión interesante ya que en general es la que, al menos a esta muestra, tiene un mayor porcentaje en el nivel más bajo que el resto de las dimensiones, siendo el sexo masculino quien aporta el mayor porcentaje en este nivel, por lo que la dimensión podría verse influenciada por los roles de género que siguen viviendo en el entorno sociocultural de México y esto repercutir en la Satisfacción de la pareja.

Los resultados del estudio se vuelven relevantes bajo el contexto del confinamiento derivado del COVID-19 ya que permitió estudiar a las parejas en una convivencia pura, de acuerdo con Díaz (marzo, 2020) el confinamiento pone a prueba las relaciones de pareja y pone en evidencia de qué está hecha la relación al quitar el ruido exterior al hogar.

Es por ello que se sugiere seguir realizando investigaciones en esta línea, buscando superar las limitaciones de este trabajo, realizando y/o validando instrumentos específicos, para con dicho sustento poder darle una mayor importancia a la creación y difusión de programas sólidos de salud mental para el público en general, pues es una oportunidad para identificar a aquellas personas que presentan estilos de afrontamiento adecuados, y aquellas que podrían beneficiarse de un entrenamiento en solución de problemas, o regulación emocional (Torres, agosto, 2002), que ayuden a generar una mejor convivencia en la relación de pareja y esto permee en el ámbito familiar, que es la célula más importante de la sociedad.

## **8 LIMITACIONES**

La primera limitación en este trabajo tiene que ver con el tamaño de la muestra pues aun cuando los cuestionarios fueron adaptados en una plataforma virtual para poder acceder a más personas y se hizo una fuerte difusión, no se alcanzó el tamaño deseado. También debido a los criterios de inclusión y exclusión, ya que era una situación muy específica la que se manejó para este estudio. Lo cual se relaciona con el nivel de las correlaciones, pues de haber obtenido una muestra más grande se pudieran haber generado correlaciones más fuertes.



Otra limitación radicó en la elección del instrumento para medir las Habilidades Sociales, pues aun cuando sus dimensiones se acercan a aquellas que me interesaba medir en una pareja, el instrumento no está diseñado específicamente para medir las Habilidades Sociales de la Pareja. Este tipo de instrumento sí existe, pero no está validado para la población mexicana, ni está disponible para poder utilizarlo. Esta limitación en particular es muy importante para futuras investigaciones, desde realizar una adaptación y validar su confiabilidad para la población mexicana, o proponer una escala en donde los reactivos estén claramente dirigidos a medir las Habilidades Sociales de las Parejas. Asimismo, realizar más estudios específicos sobre las Habilidades Sociales de Pareja para poder obtener resultados más específicos y con mayor relevancia para estudiar el tema.

De la misma forma, el instrumento utilizado para medir la Satisfacción Marital la midió únicamente en términos de positivo / negativo. En futuras ocasiones podría utilizarse otro instrumento con diferentes dimensiones para tener un entendimiento más cercano entre la relación de las variables propuestas.

Por último, se excluyeron datos que podrían ser interesantes de estudio y que pudieron dar más luz sobre los resultados como el tiempo de relación de las parejas, un rango mayor en las edades de las parejas, nivel socioeconómico, si contaban o no con un ingreso fijo y tal vez, el hecho de tener personas dependientes de ellos (hijos o personas a su cuidado) pues eso también afectó de manera importante la convivencia de las parejas durante el confinamiento.

## 9 REFERENCIAS

- Acevedo, L. y Vidal, E. (2019). La familia, la comunicación humana y el enfoque sistémico en su relación con la esquizofrenia. *MEDISAN*. 23(1). Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v23n1/1029-3019-san-23-01-131.pdf>
- Aguiar, J., Matías, M., Barham, E., Fontaine, A. y Del Prette, Z. (2018). An initial study of the Internal Validity of the Portuguese Adaptation of the Marital Social-Skills Inventory. *Estudos de Psicologia (Campinas)*. 35 (3). Recuperado de [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2018000300275&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2018000300275&script=sci_arttext)
- Aldana, A. (2018). Del poliamor y otros demonios. *Maguaré*. 32 (2). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6836830.pdf>
- Álvarez-Ramírez, E., García-Méndez, M. y Rivera-Aragón, S. (2015). Satisfacción Marital a través de la dinámica del conflicto y la culpa. *Psicología Iberoamericana*. 23 (1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133944230006.pdf>
- Álvarez, E. y García, M. (2017). Estilos de amor y culpa como predictores de la Satisfacción Marital en Hombres y Mujeres. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 22 (1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161007.pdf>
- Aquino-Canchari, C., Quispe-Arrieta, R. y Huaman, K. (junio, 2020). COVID-19 y su relación con poblaciones vulnerables. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. 19 (1). Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2020000400005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400005)
- Arámburu, M. (agosto, 2020). Crónica del COVID-19 en México. *Escafandra*. Recuperado de <https://www.escafandra.news/cronica-del-covid-19-en-mexico/>
- Armenta, C. y Díaz-Loving, R. (2008). Comunicación y Satisfacción: Analizando la Interacción de Pareja. *Psicología Iberoamericana*. 16 (1). Recuperado de [http://ri.iberomx/bitstream/handle/iberomx/1106/AHC\\_Art\\_02.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ri.iberomx/bitstream/handle/iberomx/1106/AHC_Art_02.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Armenta, C., Sánchez, R. y Díaz-Loving, R. (2014). Exploración e identificación de los determinantes de la satisfacción marital: contexto, individuo e interacción. *Revista de Psicología*. 10 (19). Recuperado de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/6074/1/exploracion-identificacion-determinantes.pdf>
- Aragón, S., Díaz-Loving, R, Villanueva, G. y Montero, S. (2011). El conflicto como un Predictor de la Infidelidad. *Acta de Investigación Psicológica*. 1(2). Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v1n2/v1n2a7.pdf>
- Acevedo, V., Restrepo, L. y Tovar, J. (2007). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. *Pensamiento Psicológico*. 3 (8). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/801/80130808.pdf>
- Ayala, G. (octubre, 2020). Depresión en México tras confinamiento por covid. *Milenio*. Recuperado de <https://www.milenio.com/especiales/depresion-en-mexico-tras-confinamiento-por-covid>
- Avelino, B. y Costa, N. (2019). Marital Social Skills and Marital Satisfaction of Women in Situations of Violence. *Psico-USF*. 24 (2). Recuperado de <https://www.scielo.br/pdf/psuf/v24n2/2175-3563-psuf-24-02-299.pdf>
- Barajas, M. y Cruz, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 22 (3). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>
- Barajas, M., González, C., Cruz, C. y Robles, R. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*. 20 (2) Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133928816004.pdf>
- Barraza, A. (octubre, 2020). *El estrés de pandemia (COVID-19) en población mexicana*. Centro de Estudios Clínica e Investigación psicoanalítica S.C.: México. Recuperado de <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>

- Barrios, A. y Pinto, B. (2008). El concepto de amor en la pareja. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*. 6 (2). Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612008000200002](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612008000200002)
- Barros, R., Soares, A. y Hernández, J. (2019). Social skills, empathy, love, and satisfaction in the family life cycle. *Estudos de Psicologia (Campinas)*. 36. Recuperado de [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2019000100702](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2019000100702)
- Benitez, M. (2017). La familia: Desde lo tradicional a lo discutible. *Novedades en Población*. 26. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rnp/v13n26/rnp050217.pdf>
- Betina, A. y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*. 12 (23). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Blandón-Hincapié, A. y López-Serna, L. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 14 (1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/773/77344439034.pdf>
- Bobadilla, M. (2011). Estilos de Enamoramiento como expresión cultural y ancestral en las Relaciones Interpersonales de los jóvenes en la Isla Amantaní, Puno 2011 – Perú. *Comuni@Ccion: Revista De Investigación En Comunicación Y Desarrollo*. 4 (1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4498/449844866001.pdf>
- Bower, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. United States. Rowman & Littlefield Publishers, INC. Recuperado de [https://books.google.com.mx/books?hl=en&lr=&id=4g7PdF6oW6EC&oi=fnd&pg=PP1&ots=OOhx2Leqtb&sig=HJrGBXiClnU9UjtYQ7g6MjqSCU&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.mx/books?hl=en&lr=&id=4g7PdF6oW6EC&oi=fnd&pg=PP1&ots=OOhx2Leqtb&sig=HJrGBXiClnU9UjtYQ7g6MjqSCU&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

- Bratfisch, M. y Del Prette, Z. (2013). Marital Satisfaction: The Role of Social Skills of Husbands and Wives. *Paidéia*. 23 (56). Recuperado de <https://www.scielo.br/pdf/paideia/v23n56/0103-863x-paideia-23-56-0379.pdf>
- Brik, E. (2020). Las relaciones de pareja en tiempos de corona virus. *Itadsistemica.com*. Recuperado de <https://itadsistemica.com/terapia-de-pareja/relaciones-pareja-tiempos-corona-virus/>
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L. et.al. (2020, febrero). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, 912-920.
- Caballero, F. y Casal, C. (2011). Elaboración y aplicación de un programa de desarrollo de habilidades sociales en adultos mayores. *Eureka en Línea*. 8 (1). Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2220-90262011000100011](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100011)
- Caldera, J; Reynoso, U; Angulo, M., Cadena, A. y Ortiz, D. (2018). Habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la región Altos Sur de Jalisco, México. *Escritos de Psicología*. 11 (3) Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/ep/v11n3/1989-3809-ep-11-03-00144.pdf>
- Callejo, A. (abril, 2020). Parejas confinadas: ¿de qué depende seguir juntos o separarse? *CuídatePlus.marca.com*. Recuperado de <https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/pareja/2020/04/14/parejas-confinadas--depende-seguir-o-separarse-172925.html>
- Capafóns, J. y Sosa, C. (2015). Relaciones de Pareja y Habilidades Sociales: El Respeto Interpersonal. *Behavioral Psychology*. 23 (1). Recuperado de [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2018/10/02.Capafons\\_23-1oa.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2018/10/02.Capafons_23-1oa.pdf)
- Castillo, R., Vanega, S. y Sosa, M. (2018). Expresión de ira, satisfacción en la relación de pareja y bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 21(3). Recuperado de

<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol21num3/Vol21No3Art12.pdf>

Castrillón, E. (2008). Terapia de pareja: una mirada a sus procesos. *Revista Colombiana Psiquiátrica*. 37(1). Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v37s1/v37s1a15.pdf>

Cervio, A. (2020): *En cuarentena, en casa. Prácticas y emociones durante el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio por COVID-19 en hogares urbanos de Argentina*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/341685784\\_Informe\\_En\\_cuarentena\\_en\\_casaPracticas\\_y\\_emociones\\_durante\\_el\\_Aislamiento\\_Social\\_Preventivo\\_y\\_Obligatorio\\_por\\_COVID-19\\_en\\_hogares\\_urbanos\\_de\\_Argentina\\_2020](https://www.researchgate.net/publication/341685784_Informe_En_cuarentena_en_casaPracticas_y_emociones_durante_el_Aislamiento_Social_Preventivo_y_Obligatorio_por_COVID-19_en_hogares_urbanos_de_Argentina_2020)

Chacón, F. y Tapia, M. (2017). No quiero tener hijo(as)... continuidad y cambio en las relaciones de pareja de mujeres profesionales jóvenes. *Polis*. 16 (46). Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-65682017000100193](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682017000100193)

Cidoncha, A. (2017). Satisfacción, Conflictos y consecuencias psicológicas en las relaciones de pareja, una revisión bibliográfica. Universitat Jaume-I. Recuperado de [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/173374/TFG\\_2017\\_%20Cidoncha%20Roma\\_Aitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/173374/TFG_2017_%20Cidoncha%20Roma_Aitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Cohen, S., Esterkind, A., Lacunda, A., Caballero, V. Martinenghi, C. (2010). Habilidades sociales y contexto sociocultural. Un estudio con adolescentes a través del BAS-3. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*. 1 (29). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645441010.pdf>

Cortini, N., Coronel, C., Levin, M. y Hormigo, K. (2010). Las habilidades sociales en contextos de pobreza. Un estudio preliminar con adolescentes de la Provincia de Tucumán. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*. 7 (1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555653016.pdf>

- Cristian, Phil. (2016). El significado de los conflictos en las parejas: Un enfoque de terapia de pareja basado en Jung. *Fides Et. Ratio Revista de Difusión Cultural y Científica de la Universidad La Salle en Bolivia*. 11 (11). Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2071-081X2016000100003](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2016000100003)
- Cruz, C. (2015). Deterioro de las relaciones de pareja producto del estrés. *Psicología Iberoamericana*. 23 (1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133944230001.pdf>
- Díaz, K. (marzo, 2020). Divorcio, consecuencia inesperada del COVID-19. *El Sol de México*. Recuperado de <https://www.elsoldemexico.com.mx/mexico/sociedad/divorcio-consecuencia-inesperada-del-covid-19-5009657.html>
- Domínguez-Vergara, J., y Ybáñez-Carranza, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*. 4 (2). Recuperado de [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj8\\_r3nqbtAhWDKs0KHWX\\_ANEQfjAEegQIAhAC&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F5693203.pdf&usg=AOvVaw1MRvlyyUMJGd8-jXCNSJvM](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj8_r3nqbtAhWDKs0KHWX_ANEQfjAEegQIAhAC&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F5693203.pdf&usg=AOvVaw1MRvlyyUMJGd8-jXCNSJvM)
- Eceiza, A., Arrieta, M., y Goñi, A. (2008). Habilidades Sociales Y Contextos De La Conducta Social. *Revista de Psicodidáctica*. 13 (1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/175/17513102.pdf>
- EFE (marzo, 2020). México es el más vulnerable a COVID-19 por prevalencia de enfermedades crónicas. *Agencia EFE*. Recuperado de <https://www.efe.com/efe/america/mexico/mexico-es-mas-vulnerable-a-covid-19-por-prevalencia-de-enfermedades-cronicas/50000545-4204944>
- Escardo, F. (1964). *Anatomía de la Familia*. Buenos Aires, Argentina, El Ateneo.

- Esteinou, R. (2016). Intimidad y amor romántico entre 1900 y 1950 en México: discurso y normas. *Cuicuilco Revista de Ciencias Antropológicas*. 68. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/crca/v24n68/2448-8488-crca-24-68-35.pdf>
- Esteinou, R. (2010). Las relaciones de pareja en el México moderno. *Casa del tiempo*. 26. Recuperado de: [http://www.uam.mx/difusion/casadeltiempo/26\\_27\\_iv\\_dic\\_ene\\_2010/casa\\_del\\_tiem\\_po\\_eIV\\_num26\\_27\\_65\\_75.pdf](http://www.uam.mx/difusion/casadeltiempo/26_27_iv_dic_ene_2010/casa_del_tiem_po_eIV_num26_27_65_75.pdf)
- Espinal, I., Gimeno, A. y González, F. (S/F). El enfoque sistémico en los Estudios sobre la familia. *Universidad Autónoma de Santo Domingo UASD y Centro Cultural Poveda*. Recuperado de <https://www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistemico.pdf>
- Espiella, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana Psiquiátrica*. 37(1). Recuperado <http://www.scielo.org.co/pdf/rep/v37s1/v37s1a14.pdf>
- Esquivel, G. (julio, 2020). Los impactos económicos de la pandemia en México. *Banxico.org.mx*. Recuperado de <https://www.banxico.org.mx/publicaciones-y-prensa/articulos-y-otras-publicaciones/%7BD442A596-6F43-D1B5-6686-64A2CF2F371B%7D.pdf>
- Estrada, M. (2010). Convivencia forzada. Experiencias familiares durante la emergencia sanitaria por el virus de la influenza humana A (H1N1) en la ciudad de México. *Desacatos*. 32. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-050X2010000100008](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-050X2010000100008)
- Extremera, N. y Fernández, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*. 15 (2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180617822001.pdf>
- Flores, E., García, M., Calsina, W. y Yapuchura, A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. *Comunicación*. 7 (2). Recuperado de



[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2219-71682016000200001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682016000200001)

Flores, M. (2011). Comunicación y conflicto: ¿qué tanto impactan en la satisfacción marital? *Acta de Investigación Psicológica*. 1 (2). Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322011000200003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322011000200003)

Forbes Staff. (octubre, 2020). Pandemia agrava problemas de salud mental en mexicanos. *Forbes*. Recuperado de <https://www.forbes.com.mx/noticias-pandemia-agrava-problemas-de-salud-mental-en-mexicanos/>

Fuentes-Nieva, R. (abril, 2020). México y el Coronavirus: Pasividad gubernamental en una sociedad desigual. *Agenda 2030*. Recuperado de <https://www.fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2020/04/AC-16-2020.pdf>

García, A. (2007). Evaluación de diferentes estilos de vínculos de pareja. Diferencias entre residentes (México DF) y migrantes (EEUU). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – Avaliação Psicológica*. 2 (24). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645447003.pdf>

García, F., García, C., Hein, H., Hernández, A., Torres, P., Valdebenito, R. y Vera, C. (2017). Relaciones de pareja homosexual y heterosexual: un estudio comparativo. *Actualidades en Psicología*. 31 (122). Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1332/133255010004/html/index.html>

García, F., Fuentes, R. y Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana “San Pablo”*. 14 (2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461546437004.pdf>

García, F., Fuentes, R. y Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*. 14 (2). Recuperado de

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612016000200004](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612016000200004)

García, J. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*. 13 (1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180618083004.pdf>

García, M. y Matud, M. (2015). Salud mental en mujeres maltratadas por su pareja. Un estudio con muestras de México y España. *Salud Mental*. 38 (5). Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252015000500321](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252015000500321)

Garrido, A., Reyes, A., Torres, L. y Ortega, P. (2008). Importancia de las expectativas de pareja en la dinámica familiar. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 13 (2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29213203.pdf>

Garrido-Macías, M., Valor-Segura, I. y Expósito, F. (2017). ¿Dejaría a mi pareja? Influencia de la gravedad de la trasgresión, la satisfacción y el compromiso en la toma de decisión. *Phycosocial Intervention*. 26(2). Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-05592017000200111](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592017000200111)

Garrigues.com (abril, 2020). *COVID-19: México declara la Emergencia Sanitaria y establece acciones extraordinarias*. Recuperado de [https://www.garrigues.com/es\\_ES/noticia/covid-19-mexico-declara-la-emergencia-sanitaria-y-establece-acciones-extraordinarias](https://www.garrigues.com/es_ES/noticia/covid-19-mexico-declara-la-emergencia-sanitaria-y-establece-acciones-extraordinarias)

Giddens, A. (1992). *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*, Cátedra–Teorema, Madrid. Recuperado de: <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2014/07/Anthony-Giddens-La-Transformacion-de-la-Intimidad-124-pags.pdf>

González, C., Ampudia, A. y Guevara, Y. (2012). Programa de Intervención para el Desarrollo de Habilidades Sociales en Niños Institucionalizados. *Acta Colombiana*

- De *Psicología*. 15 (2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/798/79825836008.pdf>
- González-Rivera, J. y Veray-Alicea, J. (2018). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción en la pareja (ESP-10) en una muestra de Adultos Puertorriqueños. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 21 (1). Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2018/epi181f.pdf>
- Gordon, S. (2020). El COVID-19 y la salud mental: ¿cuáles son las consecuencias? *Universidad Iberoamericana Editorial*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1339/133963198003/index.html>
- Gutiérrez, R., Díaz, K. y Román, R. (2016). El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. *Ciencia Ergo Sum*. 23 (3). Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/104/10448076002/10448076002.pdf>
- Guzmán-González, M., Alfaro, I. y Armenta, C. (2013). Perdón y satisfacción marital: una mirada desde lo sistémico. *Salud y Sociedad: investigaciones en Psicología de la Salud y Psicología Social*. 4 (3). Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-74752013000300005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-74752013000300005)
- Guzmán, M. y Contreras, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Psyche*. 21 (1). Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-22282012000100005#:~:text=Adem%C3%A1s%20de%20la%20obtenci%C3%B3n%20de,%20desentendido%20\(baja%20ansiedad%20](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282012000100005#:~:text=Adem%C3%A1s%20de%20la%20obtenci%C3%B3n%20de,%20desentendido%20(baja%20ansiedad%20)
- Guzmán, M., Pía, M. y Trabucco, C. (2015). Apego y perdón en el contexto de las Relaciones de Pareja. *Terapia-psicológica*. 33 (1). Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082015000100004](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082015000100004)

- Hernando-Gómez, A., Maraver-López, P. y Pazos-Gómez, M. (2016). Experiencias positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista de Psicología. Universidad de Chile*. 25 (2). Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/revpsicol/v25n2/art07.pdf>
- Ibarra, M. (abril, 2020). #Crónica: El día al que la ciudad se le acabó la fiesta. *Expansión Política*. Recuperado de <https://politica.expansion.mx/cdmx/2020/04/06/cronica-el-dia-al-que-la-ciudad-se-le-acabo-la-fiesta>
- Isidro de Pedro, A. y Peñil, I. (2014). Rosas y Espinas en las relaciones de parejas de novios: Amor, expectativas y problemas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 3(1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851785038.pdf>
- INEGI (noviembre, 2020). Resultados de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo. Nueva Edición (ENOE<sup>n</sup>) Cifras durante el tercer trimestre de 2020. *Comunicado de Prensa núm. 532/20*. Recuperado de [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/enoe\\_ie/enoe\\_ie2020\\_11.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/enoe_ie/enoe_ie2020_11.pdf)
- INEGI (noviembre, 2020). Estadísticas a propósito del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. *Comunicado de Prensa núm. 568/20*. Recuperado de [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/Violencia2020\\_Nal.pdf?fbclid=IwAR2hD5mR1ZesgmWv1zCf6Ww1ms\\_ohgA2ubrA9whsw1jFfMcI-iHKuUyOHbA](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/Violencia2020_Nal.pdf?fbclid=IwAR2hD5mR1ZesgmWv1zCf6Ww1ms_ohgA2ubrA9whsw1jFfMcI-iHKuUyOHbA)
- Lacunza, A. (2011). Las intervenciones en habilidades sociales: revisión y análisis desde una mirada salugénica. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*. 12. Recuperado de [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj8KrPzfPsAhUII6wKHTp8CBcQFjAJegQICRAC&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F5645288.pdf&usg=AOvVaw1Q7ULz7sZT9zHHH0\\_8FUfw](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj8KrPzfPsAhUII6wKHTp8CBcQFjAJegQICRAC&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F5645288.pdf&usg=AOvVaw1Q7ULz7sZT9zHHH0_8FUfw)

- Landeros, E. (julio, 2020). COVID-19 y salud mental: los otros efectos de la pandemia. *Asociación Psicoanalítica Mexicana A.C.* Recuperado de <https://asociacionpsicoanaliticamexicana.org/covid-19-y-salud-mental-los-otros-efectos-de-la-pandemia/>
- Loera, A., Reyes, D., Bolaños, C., Jaime, A. y Martínez, J. (julio, 2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental durante la contingencia. *Ciencia Amateur. Transferencia TEC.* Recuperado de <https://transferencia.tec.mx/2020/07/21/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-durante-la-contingencia/>
- Loubat, M., Ponce, P. y Salas, P. (2007). Estilo de Apego en Mujeres y su Relación con el Fenómeno del Maltrato Conyugal. *Terapia Psicológica.* 25 (2). Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082007000200002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082007000200002)
- Lucarelli, A. y Wittner, V. (2019). Satisfacción Conyugal: variables determinantes. *Trabajo Libre.* Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-111/928.pdf>
- Morales, J. (1978). La Teoría del Intercambio social desde la perspectiva de Blau. *Reis.* Recuperado de: [http://www.reis.cis.es/REIS/PDF/REIS\\_004\\_08.pdf](http://www.reis.cis.es/REIS/PDF/REIS_004_08.pdf)
- Morán, V., Nilsson, N., Suárez, A. y Olaz, F. (2011) Estado de la investigación en Habilidades Sociales en el Laboratorio de Comportamiento Interpersonal (LACI) Córdoba – Argentina. *Estudos e Pesquisas em Psicologia.* 11 (2). Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812011000200009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812011000200009)
- Morán, V. y Olaz, F. (2014). Instrumentos de evaluación de habilidades sociales en América Latina: un análisis bibliométrico. *Revista de Psicología.* 23 (1). Recuperado de <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj0z5eI1PPsAhVGXq0KHfDwDgk4FBAWMAh6BAgKEAI&url=http%3A%2F%2Fwww.revistapsicologia.uchile.cl%2Findex.php%2FRDP%2Farticle%2FviewFile%2F32877%2F34633&usg=AOvVaw24r3uXD85EOueRSrYmplJj>

- Moreno-Méndez, J., Rozo-Sánchez, M., Perdomo-Escobar, S. y Avendaño-Prieto, B. (2019). Victimización y perpetración de la violencia de pareja adolescente: Un modelo predictivo. *Estudios de Psicología (Campinas)*. 36. Recuperado de [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2019000100910&tlng=es](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2019000100910&tlng=es)
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. España, Universidad de Valencia.
- Méndez, L. (mayo, 2020). Fractura. El impacto del encierro en la pareja. *El Universal*. Recuperado de <https://www.eluniversal.com.mx/mundo/fractura-el-impacto-del-encierro-en-las-parejas>
- MURCIA. (septiembre,2020). Las parejas dañadas tras el confinamiento: “Cuanto más tiempo pasan juntos menos se soportan”. *Murcia Plaza*. Recuperado de <https://murciaplaza.com/las-parejas-danadas-tras-el-confinamiento-cuanto-mas-tiempo-pasan-juntos-menos-se-soportan>
- Neuburger, R. (mayo. 2020). Intimidad, pareja y familia durante el confinamiento. <https://www.youtube.com/watch?v=qB53O8OQhgk&feature=youtu.be&mp%3Bfbclid=IwAR1YWHu-mJ8hYfKyWYYy9St9zOk1pT0Q4DP5RtM6ns9-xQSkE9QZS6Gs9O8>
- Torres, C. (agosto, 2020). El impacto psicológico de la pandemia de COVID-19 en México. *Las Ciencias Sociales y el Coronavirus. Consejo Mexicano de Ciencias Sociales*. Recuperado de <https://www.comecso.com/las-ciencias-sociales-y-el-coronavirus/impacto-psicologico-pandemia-mexico>
- Observatorio Nacional Ciudadano. (2020). *El confinamiento como agravante de la violencia familiar*. Recuperado de <https://onc.org.mx/uploads/ViolenciaFamiliar.pdf>
- ONU México. (agosto, 2020). La pandemia COVID-19 ha provocado una crisis de salud mental. *Información oficial de las Naciones Unidas*. Recuperado de

<https://coronavirus.onu.org.mx/la-pandemia-por-covid-19-ha-provocado-una-crisis-de-salud-mental>

Oropeza, R., Armenta, C., García, A., Padilla, N. y Díaz-Loving, R. (2010). Validación de la Escala de Evaluación de Relaciones en la Población Mexicana. *Psicología Iberoamericana*. 18 (2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915921007.pdf>

Patricio, M., Maia, F. y Bezerra, C. (2015). Las Habilidades Sociales Y El Comportamiento Infractor En La Adolescencia. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*. 19 (2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339643529001.pdf>

Pierre, R. y Harris, P. (abril, 2020). COVID-19 en América Latina: Retos y oportunidades. *Revista Chilena de Pediatría*. 91(2). Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062020000200179](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000200179)

Perez, T. y Palma, Y. (2018). Amar amores: El poliamor en la Contemporaneidad. *Psicología y Sociedad*. 30. Recuperado de [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0102-71822018000100208&lng=pt&nrm=iso&tlng=es](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0102-71822018000100208&lng=pt&nrm=iso&tlng=es)

Pinto, B. (2000). Terapia de pareja: una perspectiva cognitiva-sistémica. *Revista Ciencia y Cultura*. 8. Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-33232000000200008](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-33232000000200008)

Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, F., Yela-Ceballos, F. y Escobar-Córdoba, F. (septiembre, 2020) Consecuencias de la Pandemia COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Universidad Nacional de Colombia*. Recuperado de <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/303/358>

- Reina, E., Arroyo, L. y Galindo, J. (julio, 2020). La doble pandemia de las víctimas de violencia de género en México. *El País*. Recuperado de <https://elpais.com/mexico/2020-07-03/confinadas-con-el-agresor.html>
- Reyna, C. y Brussino, S. (2011). Evaluación de las habilidades sociales infantiles en Latinoamérica. *Psicología en Estudio*. 16 (3). Recuperado de [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722011000300003&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722011000300003&script=sci_arttext)
- Redacción. (mayo, 2020). Se eleva radicalmente la violencia doméstica en México: Unicef. *La Jornada*. Recuperado de <https://www.jornada.com.mx/ultimas/sociedad/2020/05/18/se-eleva-radicalmente-la-violencia-domestica-en-mexico-unicef-9821.html>
- Rivera, D., Cruz, C. y Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las Relaciones de Pareja en la Adulthood emergente: El rol del Apego, la Intimidad y Depresión. *Terapia Psicológica*. 29 (1). Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082011000100008](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082011000100008)
- Rizo, M. (2006). La psicología social como fuente teórica de la comunicología. Breves reflexiones para explorar un espacio conceptual común. *Andamios*. 3 (5). Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-00632006000200009](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-00632006000200009)
- Rosa, G; Navarro-Segura, L. y López, P. (2014). El Aprendizaje de las Habilidades Sociales en la Universidad. Análisis de una Experiencia Formativa en los Grados de Educación Social y Trabajo Social. *Formación Universitaria*. 7 (4). Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-50062014000400004](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062014000400004)
- Rodríguez, L., Cacheiro, M. y Gil, J. (2014). Desarrollo De Habilidades Sociales En Estudiantes Mexicanos De Preparatoria A Través De Actividades Virtuales En La Plataforma Moodle. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de*



- la *Información*. 15 (3) Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2010/201032662009.pdf>
- Rodríguez, T. y Rodríguez, Z. (mayo-agosto, 2020). Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la COVID-19 en Guadalajara. *Espiral Estudios sobre Estados y Sociedad*. 27 (79). Recuperado de <http://espiral.cucsh.udg.mx/index.php/EEES/article/view/7206/6347>
- Rodríguez-Troncoso, J. (2020). Pandemia por nuevo Coronavirus: El amor en tiempos del COVID19. *Revista Chilena de Pediatría*. 91 (2). Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062020000200177](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000200177)
- Romo, M. (2008). Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja: de sus experiencias y proyectos de vida. *Revista Mexicana de investigación educativa*. 13 (38). Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-66662008000300006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662008000300006)
- Ruiz, K. (diciembre, 2020). Las secuelas psicológicas a atender. *El Sol de México*. Recuperado de <https://www.elsoldemexico.com.mx/mexico/sociedad/las-secuelas-psicologicas-a-atender-pandemia-covid-19-katia-ruiz-ochoa-6094191.html>
- Saldivia, P., Sandoval, M., Barria, M., Estrada, C. y Vinet, E. (2015). Asociación entre Perfiles del MACI y Habilidades Sociales en Población Adolescente Normal y Consultante *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*. 1 (39) Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645431002.pdf>
- Sager, C. (2009). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu. Recuperado de: [https://www.academia.edu/7366896/Contrato\\_matrimonial\\_y\\_terapia\\_de\\_pareja\\_A\\_morrortu\\_editores\\_Buenos\\_Aires](https://www.academia.edu/7366896/Contrato_matrimonial_y_terapia_de_pareja_A_morrortu_editores_Buenos_Aires)

- Sánchez, R. (2018). Afectividad y Co Regulación en la pareja: Validación de un Inventario y Cambios a través del Ciclo Vital. *Revista Psicología e Educaçao On line*. 1(1). Recuperado de <http://psicologiaeducacao.ubi.pt/Files/Other/Artigos%20OnLine/2018/V1N1%20online/6.%20V1N1online2018.pdf>
- Sartori, M. y López, M. (2016). Habilidades sociales: Su importancia en mujeres con diagnóstico de Síndrome de Turner. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 14 (2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/773/77346456013.pdf>
- Semana (marzo, 2020). Convivencia 24/7: expertos analizan el efecto del coronavirus en las parejas. *Semana. Hogar*. Recuperado de <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/coronavirus-el-impacto-que-puede-tener-en-las-relaciones-de-pareja/659651/>
- Stange, I., Ortega, A., Moreno, M. y Gamboa, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*. 29. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2017000300002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002)
- Tapia-Gutiérrez, C. y Cubo-Delgado, S. (2017). Habilidades Sociales Relevantes: Percepciones de múltiples actores educativos. *Magis*. 9 (19). doi: 10.11144/Javeriana.m9-19.hsrp
- Tarazona, Ariel (2020). Relaciones en tiempo de pandemia: COVID-19 y bienestar animal, ambiental y humano. *Revista Facultad Nacional de Agronomía Medellín*. 73 (2) Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0304-28472020000209128](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0304-28472020000209128)
- Tenorio, N. (2010). ¿Qué tan modernos somos? El amor y la relación de pareja en el México contemporáneo. *Ciencias*. 99. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/644/64416133004.pdf>

- Tenorio, N. (2012). Repensando el amor y la sexualidad: una mirada desde la segunda modernidad. *Sociológica*. 27 (76). Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/soc/v27n76/v27n76a1.pdf>
- Torres, T. y Ojeda, A. (2009). El compromiso y la Estabilidad en la pareja: Definición y Dimensiones dentro de la Población Mexicana. *Psicología Iberoamericana*. 17 (1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133912613005.pdf>
- Valdés, A. (2007). *Familia y Desarrollo. Intervenciones en terapia familiar*. Editorial: El Manual Moderno. 195 pp. Recuperado de [https://books.google.com.mx/books?hl=en&lr=&id=kzvHCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ots=D-LWPDH1Fv&sig=hxDaPD1G79RfkuhJIGN9si1miV0&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.mx/books?hl=en&lr=&id=kzvHCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ots=D-LWPDH1Fv&sig=hxDaPD1G79RfkuhJIGN9si1miV0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Vargas, J., Ibáñez, E. y Hernández, M. (2013). Selección de pareja y diferenciación: un estudio cualitativo. *Alternativas en Psicología*. 17(29). Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-339X2013000200009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2013000200009)
- Villa-Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A. y Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Teoría Psicológica*. 36 (3). Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082018000300156](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082018000300156)
- Villegas, M. y Mallor, P. (2012). La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja. *Acción Psicológica*. 9(2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030770009.pdf>
- Wainstein, M., & Wittner, V. (2004). Enfoque psicosocial de la pareja. Aproximaciones desde la terapia de la comunicación y la terapia de solución de problemas. *Psicodebate*, 4. <https://doi.org/10.18682/pd.v4i0.498>

- Yañez, C. (julio, 2020). Cuarentenas está cambiando las relaciones de parejas: hombres más satisfechos que mujeres con sus relaciones en confinamiento. *La Tercera*. Recuperado de <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/cuarentenas-esta-cambiando-las-relaciones-de-parejas-hombres-mas-satisfechos-que-mujeres-con-sus-relaciones-en-confinamiento/54QVYO7AXNGXFFAIDZR7EKK7IA/>
- Zavala, M., Valadez, M. y Vargas, M. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 6 (2). Recuperado de <https://www.Zav.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924004>
- Zazueta, E. y Sandoval, S. (2013). Concepciones de género y conflictos de pareja: Un estudio con parejas pobres heterosexuales en dos zonas urbanas de Sonora. *Época II*. 1(2). Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/cultural/v1n2/v1n2a3.pdf>
- Zinker, J. (2005). *En busca de la buena forma*. México: Instituto Humanista de Sinaloa. ISBN: 978-970-9907-01-8

## **ANEXOS**

Link a cuestionarios virtuales: <https://forms.gle/EgZNP5TaPTrtGdCq8>