

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“CARACTERÍSTICAS DE PAREJAS CASADAS ENTRE 5 A 15 AÑOS, QUE DICEN TENER
UNA RELACIÓN SATISFACTORIA”**
TESIS DE GRADO

MELISA TATIANA SUÁREZ MACHADO

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, AGOSTO DE 2015
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

"CARACTERÍSTICAS DE PAREJAS CASADAS ENTRE 5 A 15 AÑOS, QUE DICEN TENER UNA RELACIÓN SATISFACTORIA."

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR

MELISA TATIANA SUÁREZ MACHADO

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, AGOSTO DE 2015
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR:	P.EDUARDO VALDES BARRIA, S.J.
VICERRECTORA ACADÉMICA:	DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN:	ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	P.JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA,S.J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:	LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL:	LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA:	MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO MAZARIEGOS
VICEDECANO:	MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA:	MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA:	MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. CARMEN ANGÉLICA ÁGREDA AJQUI

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. JOSE FRANCISCO JULIAN SINIBALDI GÓMEZ

Guatemala, 31 de julio 2015

Señores (as)
FACULTAD DE HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Por este medio hago de conocimiento al Consejo de la Facultad de Humanidades, que apruebo la Tesis titulada "*Características de parejas casadas entre 5 a 15 años, que dicen tener una relación satisfactoria*" de la estudiante Melisa Tatiana Suárez Machado, carné 1149410, estudiante de psicología clínica, de esta casa de estudios.

He revisado y corregido la tesis de la estudiante Suárez Machado, por lo que solicito la revisión de Tesis, porque cumple con los requisitos que la facultad requiere para este tipo de investigación.

Sin otro particular, me despido atentamente,



M.A. Carmen Angélica Agreda Ajqui

Código de docente 11588



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MELISA TATIANA SUAREZ MACHADO, Carnet 11494-10 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05350-2015 de fecha 11 de agosto de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"CARACTERÍSTICAS DE PAREJAS CASADAS ENTRE 5 A 15 AÑOS, QUE DICEN TENER UNA RELACIÓN SATISFACTORIA."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 12 días del mes de agosto del año 2015.



Irene Ruiz Godoy.

**MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar**

ÍNDICE

RESUMEN	7
I. INTRODUCCIÓN.....	8
1.1 Relación de parejas.....	19
1.2 Conflictos en las relaciones de parejas.	22
1.3 Relaciones satisfactorias.....	25
II. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA.....	31
2.1. Objetivos.....	35
2.1.1. Objetivo general.....	35
2.1.2. Objetivos específicos	35
2.2. Elemento de estudio.....	35
2.3. Definición del elemento de estudio.....	35
2.3.1. Definición conceptual	35
2.3.2. Definición operacional.....	36
2.4. Alcances y Límites.....	37
2.5. Aportes.....	37
III. MÉTODO	39
3.1. Sujetos	39
3.2. Instrumento	40
3.3. Procedimiento	41
3.4. Tipo de investigación y diseño.....	42
IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	43
4.1. Presentación de resultados.....	43
V. DISCUSIÓN	107
5.1. Análisis de resultados	107
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	126
IX. ANEXOS	130
Anexo I: Tabla del instrumento	130
Anexo II: Consentimiento Informado	136
Anexo III: Entrevista semiestructurada.....	137

RESUMEN

La finalidad de la presente investigación fue analizar las parejas que llevan entre 5 a 15 años de casados, que dicen tener una relación satisfactoria. Para ello, se utilizaron, como indicadores de investigación, identificar cómo es el mantenimiento de una relación de pareja, conocer cómo las parejas superaron sucesos vitales estresantes y analizar las características del clima emocional predominante a lo largo de la relación propuesto por Guerin et al. (1989). Esta investigación se realizó bajo un diseño cualitativo. La muestra no probabilística de casos típicos, estuvo constituida por seis parejas que decían tener una relación satisfactoria. Las parejas se encontraban en un rango de edad entre los 31 y 52 años. Como instrumento se utilizó una entrevista semi-estructurada, compuesta por 35 preguntas las cuales permitieron recolectar información acerca de las características de las relaciones de las parejas.

Los resultados en general indicaron que las parejas consideran que poseen una relación satisfactoria, sin embargo 3 parejas dedujeron que deben cambiar y mejorar varios aspectos como la comunicación, las actividades que comparten juntos, las demostraciones de afecto, la intimidad sexual y comentarios negativos, ya que probablemente no son realmente satisfactorias. Las otras 3 parejas evidenciaron cumplir con las características que los define con una relación satisfactoria, algunas aceptan que hay ciertas mejoras que se pueden poner en práctica, y otras simplemente están conformes con su relación de pareja.

Se considera indispensable que las parejas mantengan una comunicación abierta y constante, en la que cada uno pueda expresar sus sentimientos y pensamientos que le generen conflicto o molestias, una comunicación eficiente nutre la evolución de la pareja. Demostrar compromiso es esencial, al igual que las demostraciones de afecto, esto dependerá de las necesidades y preferencias de cada persona y de la pareja en conjunto.

I. INTRODUCCIÓN

La relación de pareja sin duda es una de las relaciones interpersonales que más atención ha recibido en investigaciones desde el campo de la psicología. Existen diversos estudios cuyo objetivo ha sido explicar cuáles son las variables que intervienen en el inicio, mantenimiento y fin de una relación. Para entender el funcionamiento de las parejas es necesario conocer los tipos de vínculos que se establecen, la interacción entendiéndose por el intercambio de acción y reacción verbal y no verbal, la interdependencia, en otras palabras la independencia que ambos tengan y a la vez desarrollen la habilidad de compartir sus vidas en un ambiente que sea exclusivamente de los dos.

Entre las diferentes motivaciones que llevan a dos personas a establecer una relación de pareja puede mencionarse algunas como querer compartir cosas en común, valores y principios, además también puede ser una motivación la necesidad seguridad e intimidad, apoyo para alcanzar el pleno desarrollo profesional y social, encontrar gratificación sexual, ofrecerse mutuamente cuidado y protección, lograr afirmación mutua, formar una familia, con miras al crecimiento personal, estas motivaciones pueden ser el principio de una relación que bien podría deparar mucha satisfacción y plenitud a ambos miembros de una pareja. Entre otras cuestiones, es posible que por razones culturales, de historia de vida, o bien emocionales, algunas personas busquen características poco sanas con quienes desean establecer una relación de pareja. La búsqueda de estereotipos, o bien de otras características que se derivan de la inseguridad, baja autoestima, problemas emocionales no resueltos, arraigos culturales que desdeñan los valores esenciales del respeto, la honestidad, la equidad y la tolerancia, entre otros aspectos, con seguridad conducen a relaciones problemáticas que terminan desgastando a ambos miembros de la pareja.

Es preciso resaltar la importancia de las relaciones de parejas satisfactorias, debido a los beneficiosos resultados que se han estudiado al respecto. García (2002) expone que se ha documentado que los individuos satisfechos con su matrimonio tienen mejor salud física y

mental que los no casados: tienen una mortalidad menor, realizan menos conductas de riesgo y controlan mejor su salud, cumplen mejor las prescripciones médicas, tienen mayor frecuencia en su conducta sexual que es más satisfactoria. Mathew citado por García (2002) comenta que existe un menor riesgo de muerte en los casados, lo que parece indicar que en efecto la mortalidad más baja es debido al matrimonio.

Por otra parte, no hay que olvidar las distintas incidencias que pueden existir como consecuencia de relaciones de parejas insatisfechas y conflictivas. García (2002) explica que se da una relación dialéctica entre salud mental y problemas de pareja. Por una parte la incapacidad del individuo para afrontar la relación de pareja se relaciona con falta de habilidades o problemas emocionales y por otra los problemas en la pareja influyen en su salud física y mental. Está probado que los conflictos matrimoniales desencadenan de forma más probable problemas como la depresión, el trastorno bipolar, el alcoholismo, trastornos de la alimentación. Lo anterior también se incrementa las probabilidades de otros problemas como la violencia, los conflictos con los hijos y los conflictos entre los hermanos. La depresión es el problema que más relacionado está con las separaciones y conflictos matrimoniales. Cuando un paciente casado está deprimido es importante analizar si existe un problema de pareja asociado, es posible que la depresión la haya deteriorado, pero también es probable que entre los desencadenantes de su depresión estén los problemas con su pareja. En todo caso su estado mejorará si mejora su relación.

A su vez, continuando con el mismo tema, Fincham y Osborne citados por García (2002) agregan otro efecto nocivo de los conflictos de pareja, que es el impacto negativo que tiene en la conducta de los hijos. En efecto, los conflictos en la pareja no se dan aislados; sino que también se asocian a otros problemas como es la depresión y además al vínculo existente con los hijos, esto mantiene íntima relación con las dificultades de la pareja. Se ha comprobado que la depresión de los padres, por sí misma, sin distorsiones adicionales en la pareja, tiene una influencia en la conducta de los hijos similar a la de los conflictos entre la pareja y, cuando se

suma a los conflictos entre los padres, se potencian de forma notable los problemas de conducta en la descendencia.

Como en tantos problemas de tipo psicológico, no se puede hablar de relación causa efecto, los conflictos entre los padres no necesariamente afectan negativamente a los niños. A veces, sobre todo si se resuelven de manera adecuada, y el niño es capaz de entender lo que ha pasado y como se ha resuelto, pueden ser para él un motivo de aprendizaje para resolver problemas similares. También desde el punto de vista de la influencia psicológica en el niño, es más importante la percepción que él tiene del conflicto y sus reacciones que lo que objetivamente ocurre. Los estudios de Ensign, citado por García (2002), coinciden reiteradamente en la idea de que las capacidades para las relaciones se emprenden de las que se observan de los padres. Así, existe una relación inversamente proporcional entre los conflictos de los padres y la intimidad que alcanzan los hijos en la adolescencia.

Con base en lo expuesto, se puede observar que abordar el tema de relaciones de parejas y analizar la satisfacción en éstas, también se abarca a sus familias, los hijos y éstos en sociedad. Esto es importante debido a que al crecer en un núcleo de bienestar psicológico, los individuos se vinculan en sociedad de manera satisfactoria, a su vez existe mayor posibilidad de que formen parejas propensas a desarrollar un clima de satisfacción.

Aurrecoechea (2011) cita a Hawkins, Catalana y Millar quienes explican que la familia es el núcleo fundamental de la sociedad, es el medio a través del cual los seres humanos se desarrollan; esto hace que el vínculo matrimonial se vuelva un área de importancia en la formación de individuos para construir una sociedad equilibrada, en armonía, y facilitar la funcionalidad dentro de un contexto. Por lo tanto, las relaciones de parejas satisfactorias desarrollan resultados beneficiosos directa o indirectamente hacia otros sistemas.

Al introducir el término sistemas, es prudente explicar dicho concepto de forma breve. Tapia (2000) aclara que el enfoque sistémico facilita una visión más compleja de las relaciones humanas, introduciendo como factor de análisis a las relaciones interpersonales como prioritarias durante la construcción de la realidad. El mismo autor cita a Huber y Baruth quienes explican que se trata de un enfoque proveniente de la Teoría General de Sistemas, la Cibernética, la Teoría Matemática de la Información y la Teoría de la Comunicación. Continuando con Tapia cita a Betalanffy quien menciona que la persona es parte de un conjunto mayor más que un todo en sí misma, a su vez es un subsistema a la par que sistema parcialmente abierto, por lo tanto, un ser en interacción.

Luego de introducir la teoría sistémica, es oportuno abordar el concepto de pareja vista como un subsistema, el cual conforma el subsistema familiar. La pareja posee una interdependencia entre ellos, también con el subsistema familiar nuclear, de igual forma con el resto de la familia extensa, al mismo tiempo en constante interacción, y en intercambio permanente con el exterior. Los individuos que conforman la pareja se vinculan de manera dinámica entre ellos y con el resto de la familia, en consecuencia, la satisfacción que éstos posean en su relación influye al grupo familiar.

Continuando con la importancia de las relaciones satisfactorias y sus efectos, Sánchez y Canóvas (1998) exponen que la mayor parte de los estudios consideran que las relaciones satisfactorias entre los miembros de una pareja es uno de los importantes elementos necesarios para el bienestar psicológico. Ampliando el significado de bienestar psicológico, Rice (1997) menciona que es un sentimiento o estado positivo percibido por la persona, que incluye la evaluación cognoscitiva y afectiva de su vida en conjunto. Así mismo, en relación a lo anterior, Victoria y López (2003) explican que las personas usualmente brindan diferente grado de importancia a las diversas áreas de la vida. El peso que se le otorga a cada área es un asunto individual al realizar una evaluación acerca de su bienestar en un momento concreto. Los determinantes de dicha importancia son el resultado de influencias culturales y sociales. Por lo

tanto, teniendo en cuenta lo anterior, la relación de pareja varía de una persona a la otra, pero en definitiva, en mayor o menor medida, es un área que influye en el bienestar de cada individuo.

La satisfacción en la relación de pareja es un tema importante, no todas pueden alcanzar una relación satisfactoria o para algunas parejas no existe una relación satisfactoria de forma constante, es decir no logran mantenerla. Por las razones expuestas, el objetivo de esta investigación es analizar las características que manifiestan las parejas que llevan entre 5 a 15 años de casados y que dicen tener una relación satisfactoria.

Las parejas comparten preferencias, metas y valores, esto los une y fortalece, sin embargo desde un comienzo o en el transcurso de la relación surgen diferencias, las cuales se detallan más adelante, ciertos aspectos que deben negociar, ceder o aceptar, de forma asertiva, sin que ninguna de las partes se vea afectada. Sin embargo, esas diferencias a veces no se resuelven fácilmente y pueden generar tensión. Por lo tanto, una de las causas de insatisfacción en una pareja es la dificultad para manejar de forma eficaz las divergencias entre los individuos, lo cual puede desencadenar discusiones, es decir la escasa o nula habilidad para impedir una escalada simétrica en una discusión, en consecuencia el conflicto se incrementa y se vuelve complejo. La capacidad para generar un clima emocional armónico es uno de los aspectos que define la satisfacción en la pareja. Existen parejas que poseen habilidad para resolver las diferencias, son capaces de mantener el vínculo en armonía, son compatibles desde el primer momento y a lo largo de la relación, a pesar de las adversidades, estas parejas poseen una relación satisfactoria. Eguiluz (2007) plantea, las crisis surgen a raíz de las expectativas que ambos tenían antes de casarse, luego al casarse la realidad de la convivencia marital diaria puede ser diferente. Esto es debido a procesos de idealización que surgieron en el noviazgo.

Esta investigación es un aporte desde la salud mental, no desde la patología. Es importante ya que al analizar los sujetos de estudio, quienes dicen poseer una relación satisfactoria, brindarán herramientas y mayor conocimiento, lo cual puede ser utilizado por

parejas que tienen conflictos y carecen de herramientas para afrontarlos de forma eficiente. A su vez, será útil para parejas que están iniciando su relación a modo de prevenir la insatisfacción conyugal, y de igual forma, para individuos que no estén en pareja y quieran aprender y conocer los aspectos a tener en cuenta al iniciar una relación.

Con el fin de conocer este tema, a continuación se presentan algunos estudios que se han llevado a cabo en Guatemala. Grajeda y Rosario (2009) presentaron una investigación cuyo objetivo principal fue analizar los estilos de comunicación presentes en las parejas con problemas de relación. La investigación fue de tipo descriptiva. Los sujetos de estudio fueron dos parejas y dos mujeres que asisten al Instituto de Psicología, cuyo motivo de consulta es problemas de comunicación. Se realizaron entrevistas a profundidad, y un cuestionario para evaluar los estilos de comunicación presentes en la relación de pareja constó de dos partes. La primera se elaboró partiendo de la escala planteada por Beck (1990). La segunda parte de este cuestionario cuenta con 30 ítems donde se evaluó las perturbaciones presentes en la comunicación. Además se trabajó un grupo de discusión, con diez psicólogos clínicos que ejercen su profesión, con experiencia en el campo y con conocimientos de terapia de parejas. Se obtuvieron los datos necesarios para elaborar un programa de asertividad para mejorar la comunicación en la pareja, tomando en cuenta los estilos de comunicación presentes en las parejas que formaron parte de la investigación. Con base en los resultados, se concluyó que si en la pareja existe una comunicación problemática como base fundamental de su relación, es difícil conocer a la otra persona, sus debilidades y sus fortalezas.

Por otro lado, Urrutia (2014) realizó una investigación cuyo objetivo era identificar cómo las parejas conyugales entre las edades de 50 a 70 años, habitantes de la ciudad capital de Guatemala, han utilizado las estrategias de afrontamiento para sobreponerse ante el síndrome del nido vacío. Se trabajó un enfoque cualitativo, y su diseño fue narrativo. El estudio estuvo conformado por 6 parejas conyugales, quienes se encontraban viviendo la etapa del síndrome del nido vacío. Se les realizó una entrevista semi-estructurada que constó de cuarenta y siete preguntas abiertas. Se concluyó que las parejas, utilizaron varias estrategias de afrontamiento

durante esta etapa del ciclo vital familiar, sin embargo, la búsqueda de apoyo social fue la estrategia más utilizada por todos los participantes, ya que el apoyo, motivación, comprensión y acompañamiento, fueron fundamentales para que los participantes pudieran salir adelante. Sin embargo, las estrategias de escape-evitación y distanciamiento fueron utilizadas y consideradas útiles en menor medida, debido a que los participantes optaron por confrontar la situación que estaban viviendo. Entre otras estrategias utilizadas se encuentra el autocontrol, aceptación de la responsabilidad, planificación y reevaluación positiva.

Jordan (2010) elaboró una investigación con el objetivo de determinar el nivel de agresividad que se maneja en las parejas de casados. Se realizó en un grupo de matrimonios evangélicos de distintas edades y tiempo de casados. La muestra fue de 40 parejas (80 personas), a las cuales se les administró el test ASPA, el mismo mide la asertividad y la agresión en la pareja. Al momento de administrar el test se dio una charla relacionada con la agresividad, luego se realizó una breve entrevista sobre la forma de actuar de cada sujeto hacia su pareja en el momento de estar inconforme y molesto. Se comprobó en la investigación y a través de los test que toda persona que se siente impotente ante una situación donde se pierde el control, su reacción es agresiva, esto depende de los valores y la educación de cada persona para dominar y controlar los niveles de agresividad a los que llegará su acción.

Otra investigación a considerar es la de Juracán (2010), cuyo objetivo fue determinar niveles de dependencia afectiva en parejas. La muestra de este estudio eran 20 hombres y 20 mujeres elegidos al azar, con estrato social similar comprendidos de 16 a 31 años. Los sujetos son del área urbana, con un nivel educativo de primaria, diversificado y universitario. Ellos recibieron charlas pre-matrimoniales, previo a casarse por la iglesia católica. Las charlas duraron 20 horas. Para la investigación se utilizó el cuestionario I.C.A. y una boleta con diez preguntas, que completa el estudio. Se concluyó que la dependencia afectiva es más alta en las personas de sexo masculino en un 40% ya que éstos esperan a recibir más afecto que las mujeres.

López (2007) llevó a cabo una investigación cuyo objetivo fue proponer un manual para la prevención de conflictos de pareja desde la perspectiva cognitivo-conductual, tomando como insumo principal la experiencia de 8 parejas comprendidas entre las edades de 23 a 46 años que consultan el servicio del Instituto de Psicología “Dr. Pacheco Molina”. Los participantes en el estudio se seleccionaron entre los pacientes de dicho Instituto tomando en cuenta las características de cada pareja y los motivos de consulta. Los participantes fueron 2 grupos de 4 parejas cada grupo, todos teniendo conflictos significativos en la relación de pareja. Esta investigación se realizó bajo el diseño cualitativo. El instrumento que se utilizó consistió en dos grupos focales. A través de las entrevistas de grupos focales realizadas, se concluyó que las cuatro principales áreas que causan conflictos en las relaciones de pareja son: la comunicación disfuncional, la falta de habilidad para solucionar problemas y los problemas en las relaciones sexuales. Así mismo, se determinó que es necesario facilitar destrezas en las parejas para que puedan comunicarse eficazmente, tener habilidades para solucionar problemas y reconocer cómo tener relaciones sexuales saludables y satisfactorias. Finalmente, se recomendó la puesta en práctica del programa creado para prevenir conflictos en las relaciones de pareja llamado: “Desafiando La Relación de Pareja”.

También en otros países se han realizado investigaciones sobre estos temas. A continuación se describen estudios con el fin de ampliar lo expuesto. García e Ilabaca (2013) realizaron una investigación con el propósito de analizar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a la ruptura de una relación de pareja y el bienestar psicológico. Participaron 227 personas, hombres y mujeres, entre 18 y 35 años, residentes en la ciudad de Concepción, Chile, y que habían terminado una relación de pareja estable en los últimos doce meses. Las estrategias de afrontamiento se evaluaron con el Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI y el bienestar psicológico con la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff modificada por Díaz. Los resultados mostraron una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento de evitación, búsqueda de apoyo social y expresión emocional con el bienestar psicológico; además, se observó una relación negativa de la autocrítica y el pensamiento desiderativo con la dimensión del bienestar denominada relaciones positivas con otros.

Por otro lado, Casullo (2013) presentó una investigación cuyo objetivo fue conocer los criterios de elección de pareja en adolescentes y adultos jóvenes. El trabajo que se presenta analizó datos obtenidos a partir de la administración de un cuestionario sobre Criterios de elección de Parejas a una muestra intencional integrada por 900 sujetos, adolescentes y adultos jóvenes, residentes en la ciudad de Buenos Aires y el conurbano bonaerense. Las conclusiones a las que arribó dicho estudio son las siguientes, los criterios utilizados para la elección de parejas hacen referencia a la confianza, la atracción mutua y el amor, el ser agradable y simpático, la madurez emocional. Los varones más jóvenes atribuyen más importancia a la atracción física que los de más edad. Compartir ideas políticas creencias religiosas similares, junto con la castidad, son los criterios a los que se les otorga menor importancia.

Otra investigación que también aborda la relación de parejas, fue la de Castro (2013). El objetivo de este estudio fue analizar datos referidos a las concepciones que adolescentes y adultos jóvenes poseen sobre “estar enamorados” así como sus opiniones respecto a casarse con una persona que reúne las características deseadas pero de quien no se está enamorando. Una encuesta sobre criterios de elección de pareja que incluía además una frase a completar literalmente (estar enamorado es...) y una pregunta relativa a convivir sin estar enamorado fue administrada a una muestra intencional de 761 adolescentes y adultos jóvenes residentes en la ciudad de Buenos Aires y el conurbano bonaerense. Se realizó un análisis del contenido de las expresiones escritas para completar la frase. Tanto mujeres como varones asocian el enamoramiento primariamente con los deseos de estar juntos, el pensar mucho en el otro y tener sentimientos profundos. Encontraron algunas diferencias significativas según el sexo y las edades. Altos porcentajes de ambos géneros sostienen que sólo se casarían con quien aman: los varones se muestran indecisos al respecto. El agrupamiento final de datos cualitativos apoyaron las propuestas de Sternberg (1989) respecto a los tres componentes básicos del amor: pasión, intimidad y compromiso.

En otra investigación relacionada a lo expuesto, en España, Melero (2008), realizó un estudio que planteó dos grandes objetivos, el primero fue incrementar el conocimiento sobre la influencia del estilo de apego, las actitudes amorosas y las dinámicas de interacción, sobre la calidad y la satisfacción de la relación de pareja; el segundo fue desarrollar un protocolo de actuación dentro de la terapia de pareja, desde el paradigma de la teoría del apego, a través de la inclusión de las ideas irracionales afectivas características de los estilos de apego en el análisis de las dinámicas de la relación de pareja, y sobre todo, en la modificación de creencias disfuncionales. El número de participantes fue de 166 personas, 79 hombres (47.6%) y 87 mujeres (52.4%) con una edad promedio de 29.43 años ($SD=8.7$), 18 de mínimo y 57 de máximo. El 50% fueron personas con edades comprendidas entre los 17 y los 27 años, el 30% se encuentra entre los 28 y 35 años y el 20% restante son sujetos mayores de 36 años. Del total de los participantes, 65 son parejas heterosexuales ($n=130$); de los 36 participantes restantes que conforman el total de la muestra, no se obtuvo la evaluación de la pareja. Los instrumentos utilizados en esta investigación evalúan el estilo afectivo, tanto en las relaciones adultas actuales, como en referencia al recuerdo de la relación mantenida con ambos progenitores hasta la adolescencia y aspectos relativos a las relaciones de pareja (cuidados, estilo amoroso, satisfacción y calidad), por medio del Cuestionario de apego parental. De acuerdo a los resultados se expone a continuación las principales conclusiones. Un elevado afecto está relacionado con un cuidado sensible y próximo y una elevada satisfacción y/o calidad de la relación de pareja. En lo que respecta a las variables de calidad, el sobrecontrol en la relación con ambos progenitores, sí estuvo relacionado con insatisfacción en la relación. El sobrecontrol parental correlacionó a su vez con bajo afecto en la relación de pareja. El estilo de apego seguro se relacionará positivamente con actitudes pasionales hacia el amor, un cuidado sensible y conductas de proximidad, y una elevada satisfacción y calidad de la relación, esta hipótesis fue confirmada. El estilo de apego huidizo alejado se relacionará, positivamente, con actitudes pasionales y lúdicas hacia el amor, y una elevada percepción de satisfacción y calidad de la relación, esta hipótesis se vio parcialmente confirmada. El estilo huidizo alejado predecirá negativamente actitudes obsesivas hacia el amor y proximidad en el cuidado, esta hipótesis también fue confirmada. El estilo preocupado se relacionará negativamente con las actitudes pasionales y lúdicas hacia el amor, obteniendo una elevada insatisfacción, baja calidad y pobre ajuste a la relación, principalmente en lo que respecta al acuerdo en las manifestaciones de afecto

y el nivel de conflicto, quedo confirmado. El estilo huidizo temeroso se relacionará positivamente con actitudes de amor lúdicas. El estilo temeroso se relacionará negativamente con actitudes de amor pasional y sensibilidad en el cuidado, obteniendo una baja satisfacción y/o calidad con la relación.

Gómez (2006), en México, realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar los rasgos de personalidad y satisfacción marital en un grupo de parejas en donde la mujer es víctima de violencia. El presente estudio fue de tipo ex post facto o post hoc, ya que el investigador no manipuló la variable independiente. Por sus características fue un estudio exploratorio y transversal. La muestra de esta investigación fue no probabilística de tipo accidental, se estudiaron 50 parejas de entre 20 a 40 años. Se consideró relevante la satisfacción marital ya que caracterizan la satisfacción y la felicidad como indicadores de un buen funcionamiento mental y de la persona como un todo. En esta investigación se siguió el enfoque bipolar que conceptualiza a la satisfacción marital en base a: placer-displacer, propuesto por autores como Burgess y Cottrell, Terma, Locke, Karlsson, entre otros, en donde señalan que la satisfacción es producto de un balance entre aspectos positivos y negativos del matrimonio. Cabe destacar que consideran entre otros factores que afectan la satisfacción de la relación de pareja están: la personalidad, los celos y el amor, la amistad e interés entre los cónyuges. El factor estrés también lo han considerado como influyente en la satisfacción de la relación de pareja, afirmando que cuando el nivel de estrés es mayor, habrá mayor probabilidad de que se desarrollen conflictos dentro de la pareja.

En síntesis, las investigaciones anteriores realizaron estudios sobre la relación de pareja abordando diferentes perspectivas, en las cuales se observan ciertos puntos de encuentro, que contribuyen al concepto de satisfacción en la relación de parejas. Así pues, Grajeda, Rosario y López coinciden en la importancia de una comunicación funcional como parte de los indicadores que benefician a la relación de parejas, a su vez López resalta que es necesario que en las parejas exista habilidad para solucionar los problemas y satisfacción en las relaciones sexuales. En este último aspecto, coinciden Casullo y Castro quienes concluyen que atracción, pasión e intimidad,

además agregan necesario la confianza, el amor y compromiso. Urrutia y García Ilabaca hacen referencia a las estrategias de afrontamiento ante las situaciones conflictivas que se puedan presentar, coinciden en que la evitación, la búsqueda de apoyo social por el acompañamiento, apoyo, motivación y comprensión, son las estrategias más utilizadas y eficientes; Urrutia agrega el autocontrol, aceptación de responsabilidades, planificación y reevaluación positiva. Además García Ilabaca sostiene necesario la expresión de las emociones como parte de resoluciones óptimas, en lo que concuerda con Juracan quien concluye que las personas, sobretudo del sexo masculino, desean recibir afecto, por ejemplo a través de la expresión de emociones. Jordan y Melero señalan que la educación y los estilos apego que cada integrante de una pareja tiene, son determinantes en la relación e influyen en la satisfacción.

A continuación se detalla teoría en relación a la información presentada anteriormente. Se aborda la teoría en el siguiente orden, se comienza con relación de parejas, luego conflictos frecuentes, y por último relaciones satisfactorias, desde diferentes autores pero principalmente con base en la teoría sistémica.

1.1 Relación de parejas

Las parejas inician con un sentimiento el cual comparten mutuamente, aunque tal vez no en la misma intensidad entre ambos, pero es vivido por la mayoría como un enamoramiento. Berenstein-Puget, citado por Caratozzolo (2003), dice que el enamoramiento “es un complejo estado emocional y mental derivado de la atracción sexual por el otro. Reviste carácter de obligatoriedad, tiende a la mayor unión y a la fusión absoluta con el objeto amado. La investidura narcisista de esta relación lleva a la sobreestimación del otro, condición sin la cual no parece posible el enamoramiento” (p.95). Luego, con el paso del tiempo la relación amorosa madura, suele caracterizarse por el compromiso mutuo de la compañía y la certeza de que se tendrá al lado una persona en la que haya comprensión en ambas vías. Por lo tanto explica, el

contacto con la realidad del otro permitirá reconocerlo como una persona con sus cosas buenas, otras no tan buenas e incluso con sus aspectos negativos. Entonces, el paso del enamoramiento al amor maduro, de la idealización al contacto con el sujeto real, posibilita el intercambio auténtico, y así surge la complementariedad y el enriquecimiento de cada uno de los partícipes con las características del otro.

Teniendo en cuenta el concepto de compromiso, aspecto trascendental mencionado anteriormente, Eguiluz (2014) considera que la relación de pareja implica compromiso mutuo, esto lo ubica como un aspecto que suscita la construcción de una unión, de una comunión de cuerpos y almas. Y no dice unión en el sentido de disolución de las partes sino como una unicidad, la permanente co-construcción de una vida conectada a otra. Aclara que para lograrlo es preciso que cada uno desde sus diferencias busque con el otro algo que está más allá del sí mismo de cada uno.

Se evalúa el concepto de pareja desde la teoría sistémica, antes es preciso abordar brevemente dicha teoría. El modelo de terapia familiar sistémica inicia cuando los investigadores clínicos comienzan a interesarse más por las variables intrapersonales. Al ver a la familia desde esta perspectiva, posibilita construir los conflictos interpersonales de una manera diferente y comprender la realidad familiar como una totalidad interconectada. El modo en que nos vemos a nosotros mismos, en que entendemos a los demás y al mundo en general, es construido a raíz del ámbito familiar. Por lo tanto, en la familia se aprende el trato que luego se dará a la pareja y los hijos (Eguiluz, 2007).

A continuación, desde la teoría expuesta, Solomon, citado por Eguiluz (2014), define la relación de pareja como dos subsistemas individuales que se combinan formando un nuevo subsistema familiar, los miembros de esa pareja tienen como objetivo desarrollar consciente e inconscientemente un sistema de trabajo mutuo que les permite funcionar. Teniendo en cuenta

que ambos continúan con sus valores y los ideales que los han llevado a permanecer juntos, sin prescindir completamente de ellos.

Este tema también lo aborda Fisher en Equiluz (2007) conceptualiza a la pareja como sistema, una estructura de dos personas que poseen una complejidad vincular, caracterizada por una dinámica. Mientras sea flexible para la solución de conflictos, dicha pareja funciona. Al poseer la capacidad de manejar las diferencias, tendrán mayores posibilidades de trascender juntos.

Las parejas forman parte de las familias, de las de origen y de la nuclear, es decir la conforman entre ambos, por lo tanto es preciso abordar la conceptualización de la familia. Para Andolfi, citado por Eguiluz (2014), la familia es un sistema relacional, lo que implica verla como un todo orgánico “que supera y articula entre sí los diversos componentes individuales” (p.2). Los componentes individuales, el esposo y la esposa, y la relación que entre ellos se genera forma una unidad más compleja, denominada subsistema conyugal (Eguiluz, 2007).

Tanto en la familia como en las parejas existe cierta dinámica particular y observable, la cual las define, por lo tanto, si se quiere evaluarlas, interesa comprender la dinámica. Beavers y Hampson (1995) exponen acerca de la dinámica familiar, en cuanto a la manera más favorable de evaluarlo. Olson, en Lorente y Cano (1998), entendió que la dinámica familiar puede concebirse en función de tres variables: la cohesión, la adaptabilidad y la comunicación familiar.

1.2. Conflictos en las relaciones de parejas.

Existen factores preocupantes que ponen en duda la viabilidad de una relación de pareja. Gottman y Silver (2010), han logrado predecir con un 91% de éxito observando la discusión de cónyuges, acerca de qué parejas seguirían juntas después de un año, y cuáles no. Postularon “los cuatro jinetes del Apocalipsis”, con el fin de describir qué factores influyen para que una pareja se separe. Dichos factores son los siguientes: críticas generalizadas a la otra persona (en lugar de las quejas específicas), desprecio o desdén, actitud defensiva (que generalmente se manifiesta como contra-ataque), actitud evasiva (escapar del afrontamiento de los problemas).

En efecto, las áreas de conflicto de una pareja pueden ser variadas, entre ellas también se encuentra el nivel de amistad que existe entre ambos, lo cual determina otras áreas, esto se explica de la siguiente forma, Gottman y Silver (2010) descubrieron que el factor determinante para que una mujer se sienta satisfecha con el sexo, romance y pasión en su matrimonio es, en un 70%, la calidad de la amistad con su pareja. Para los hombres, el factor determinante es igualmente, en un 70%, la calidad de la amistad con su pareja. Por lo tanto, es importante la amistad en la pareja lo cual contribuye a mantener un grado aceptable (y mutuo) de atracción sexual. Otra área de conflicto relacionada con la anterior es el nivel de comprensión mutua. Debe haber comprensión de las diferencias esenciales que provocan el conflicto, y aprender a vivir con estas diferencias honrándose y respetándose el uno al otro. Y por último, Según estos autores, la clave para mantener una relación de pareja sana estriba en saber escuchar y comprender al otro, pues las aparentes diferencias irreconciliables a menudo no son más que malos entendidos, apreciaciones equivocadas o mera indiferencia.

Sin llegar a negar la importancia del amor, para que una pareja funcione no basta el sentimiento amoroso. Ampliando las áreas conflictivas, factores como la seguridad económica y/o laboral, las perspectivas sobre cómo educar a los hijos, a veces los puntos de vista divergentes sobre la decisión de tenerlos o no, el sentimiento de estar comprometido como padre

o como madre, no solo como pareja, experiencias familiares y características individuales de cada uno, pueden ser variables determinantes en el éxito o fracaso de una relación (Testor, 2006).

Experiencias familiares y características individuales también son áreas abordadas por Guerin, Fay, Burder y Gilbert (1989) quienes exponen los siguientes criterios para determinar el conflicto marital. Los factores de las familias de origen, detallándolos como el estado premorbido de la familia, es decir cómo funcionaban los miembros de la familia y cuan aislados o conectados estaban entre sí. Esto es resultado del estrés prolongado a lo largo de la historia familiar, también considerada fuente de estrés crónico en el presente. En consecuencia, a mayor problemática familiar, más intenso será el conflicto marital. Otro aspecto importante dentro de este factor son los periodos de transición, como por ejemplo el matrimonio, el nacimiento de un hijo, la adolescencia de éstos, la adultez, la jubilación, muerte de alguno o de algún familiar cercano, es decir periodos de vulnerabilidad que pueden producir un sentido de pérdida de control, son estresantes y elevan los niveles de ansiedad, de emotividad en los miembros de la familia. Sucede lo mismo con estrés múltiple debido a épocas que vive la familia, donde existen periodos de transición en un corto tiempo de intervalo, en los que es probable que se presenten síntomas físicos y psicológicos.

Luego, continuando con Guerin et al. (1989), explican otro criterio a tener en cuenta para evaluar el conflicto en la pareja. Los factores de la diada marital, evaluado a través de los siguientes indicadores: clima emocional, mantenimiento de la relación teniendo en cuenta la comunicación, el tiempo y las actividades compartidos entre ambos. Estos indicadores pueden demostrar el nivel de compromiso de cada uno en la relación, la apertura, el criticismo y la credibilidad mutua, como así también la turbulencia versus estabilidad y seguridad, es decir el grado en el que corren el riesgo de acercarse al otro para sentirse conectados o contenidos.

Las parejas en conflicto suelen realizar un análisis de sus problemas según, como dice Hurvitz en Costa y Serrat (2010), “hipótesis terminantes” (p.61), es decir ofrecen una explicación

de la conducta de un modo que no da información acerca de cómo se puede cambiar la situación. La expresión “eres tan desordenada como tu madre” (p.61) no aporta datos efectivos que le sirvan a la mujer para superar el problema. De acuerdo al autor, en su lugar ambos componentes de la pareja deben aprender a emplear “hipótesis instrumentales” (p.61) que expliquen la conducta y los sentimientos, indicando que se puede hacer para cambiar la situación. Los autores ejemplifican lo anterior, esta otra expresión puede ser más operativa: “me disgusta encontrarme tu ropa sucia en el cuarto, ¿Qué te parece si las recoges y las hechas al cesto de la ropa sucia, mientras yo me encargo de bajar la basura que tanto te molesta?” (p.61). Afirman que la especificación de resultados deseados, los compromisos y acuerdos, las soluciones alternativas y cualquier otra conducta que la pareja emplee para analizar y encontrar una solución a su problema deben ser objeto de evolución y observación para conocer la conflictividad en la pareja.

Continuando con los mismos autores, Costa y Serrat (2010) también explican que la expresión del estado de ánimo puede ser motivo de conflicto o no según se haga de modo adecuado. Explican, expresiones del tipo “es que me irritas”, “me deprimes”, “me desquicias” (p.59), encierran un tono acusativo, pueden interferir en el diálogo de la pareja e impedir que lleguen a un acuerdo o solución efectiva para el problema en cuestión. En cambio, expresiones del tipo “cuando dices eso yo me siento mal” o “cuando te comportas así me siento irritado” (p.59) pueden ser más adecuadas por que reconocen el propio estado de ánimo y eliminan el contenido acusativo. Así pues, es posible que el otro reaccione de un modo más accesible. A su vez agregan que las expresiones de ironía y las expresiones directas son también frecuentes. Por lo tanto, la expresión de emociones positivas no llega a ser efectiva porque existe un comportamiento verbal y no verbal inadecuado. Así es que, expresiones como “me encanta estar contigo” (p.59) puede tener un mayor impacto emocional y más si se realiza con contacto visual tocándose levemente el brazo o la mano. Por consiguiente, todos estos aspectos de la expresión emocional juegan un papel importante en la comunicación interpersonal.

1.3. Relaciones satisfactorias

Una pareja satisfactoria y con buenas perspectivas de continuar es aquella que mantiene la capacidad de dar y recibir, de afrontar conjuntamente los sentimientos de frustración y hostilidad, de soportar diferencias individuales y resolver la tensión dialéctica. Aquella pareja con capacidad para la mutua reparación, que conducirá al crecimiento y desarrollo del vínculo (Bobé, en Testor, 2006).

Según Eguiluz (2014), una pareja sana es aquella capaz de convivir con los desequilibrios que las vicisitudes de la vida generan. Esto supone un movimiento dialéctico que oscila entre los conflictos y desajustes, por otro lado, el acceso al placer, a la creatividad y la unión. Así mismo, Sager (1976) expone que el objetivo de un tratamiento psicológico para aquellas parejas que poseen conflicto en sus relaciones, es convertir las áreas conflictivas en áreas congruentes (tanto a nivel intrapersonal como interpersonal) y llegar a acuerdos <<quid pro quo>>, o a otras soluciones satisfactorias. No todas las discrepancias pueden o deben ser resueltas: algunas han de aceptarse y tolerarse, con tal de que no sean destructivas.

Tener intereses y apetencias comunes con la pareja, sentirse comprendido y apoyado, ser capaz de ofrecer comprensión y apoyo acaban siendo elementos fundamentales que sustentan la estabilidad y el futuro de la relación. Es evidente que la pasión o el amor romántico tienen su papel en la calidad de la relación, pero no como fuente única de estabilidad, satisfacción o felicidad personal. Es decir, actualizar los estilos de vida para armonizar la convivencia muchas veces genera conflictos, pero al recurrir a la flexibilidad y de forma paulatina se logra la armonía, permitiendo ambos se amolden a sus pautas transaccionales para lograr compromiso en la creación del sistema conyugal (Eguiluz, 2007)

Por consiguiente, la calidad de las relaciones de pareja es un tema muy importante desde el punto de vista individual, familiar y de salud pública. La relación entre la calidad de vida en pareja y la salud mental personal y de los hijos es muy intensa. Las parejas caracterizadas por un alto nivel de calidad conyugal se consideran parejas satisfechas, mientras que las parejas caracterizadas por un nivel bajo de calidad conyugal refieren sentirse insatisfechas (Eldridge, Lawrence y Christensen, en Testor, 2006).

Un miembro puede sentirse satisfecho porque no percibe conflictos que perturben su bienestar, lo cual no necesariamente implica que el otro miembro de la pareja sí los perciba. La estabilidad, por sí sola, no es un buen criterio de calidad de relación de pareja, existen parejas estables en su continuo conflicto y que no pueden plantearse la ruptura como alternativa viable. Se puede decir que la calidad se refiere a sentimientos y características de la relación que se perciben como positivos, favorables en un momento temporal determinado, mientras que el éxito tiene que ver con el devenir de la relación de pareja con el paso del tiempo. Desde este planteamiento, una evaluación transversal de la calidad no sería un indicador satisfactorio del éxito de la relación de pareja. Cuando se habla de la calidad de la relación de pareja se refiere a estabilidad, satisfacción, áreas de acuerdo y desacuerdo, también la pasión entendida como un intenso deseo de estar junto al otro (Tucker, Aron, Willi, en Testor, 2006).

Volviendo a la idea de Costa y Serrat quienes hacen hincapié en la comunicación como aspecto fundamental, el autor a continuación coincide y lo explica de la siguiente forma. Chapman (2004) hace referencia a los dos aspectos que son importantes y son necesarios tener en cuenta para lograr un matrimonio sólido, la comunicación y la intimidad. La comunicación la ubica entre angustia y comunidad. Hace alusión a que muchas parejas se sienten angustiadas debido a la falta de comunicación. Por otro lado, se sienten alentadas por el sentido de comunidad que existe cuando hay una buena comunicación. Así pues, la idea de intimidad es clave, se refiere al objetivo de lograr una unión tal que entre los dos sean uno, lo cual logrará mantener viva la relación aún a pesar de las adversidades. Agrega la importancia de la

interdependencia, entendiendo que al ser uno entre ambos no quita que cada uno siga teniendo su independencia.

A su vez, en relación a la interdependencia Chapman (2004) explica cómo lograrla, hace hincapié en la importancia de los contratos matrimoniales, dicho de otro modo son los pactos de común acuerdo entre ambos integrantes de la pareja. Lo anterior es importante, muchas parejas casadas, con el paso de los años, acuerdan ciertas cosas, llegan a ciertos tratados y convenios en cuanto a varios aspectos de la pareja, como por ejemplo división de tareas y responsabilidades, los cuales forman parte de la vida cotidiana de toda pareja. Los tratos facilitan la distribución de tareas según la capacidad o interés y redundan en beneficios mutuos. Las parejas con una relación satisfactoria realizan estos contratos o pactos teniendo en cuenta los siguientes aspectos: poseen una limitación temporal y flexible, se refieren a acciones específicas, las premisas se elaboran en base a consideraciones mutuas y condicionadas, los motiva un bien deseado, suelen llegar a ser implícitos y no verbales.

Ahora bien, continuando con la satisfacción en las parejas, existen varios aspectos más que se deben contemplar. Oliver (2001) plantea que la sociedad pregunta muchas veces, a psicólogos o psiquiatras, cómo deben ser, cuáles son las características de una persona mentalmente sana, de una pareja bien ajustada, feliz, y aún más, cuáles son sus antecedentes, las condiciones para que surja. Manifiesta que responder a esas preguntas es difícil, ya que la escrupulosidad científica muchas veces aplicada a la situación asistencial, conlleva a unas actitudes “neutrales”, “asépticas” o simplemente técnicas. Sin embargo, se focaliza, considera y subraya el potencial de las relaciones de parejas sanas o satisfactorias. Es decir, trata de descubrir desde una perspectiva positiva, las posibilidades máximas de ese desarrollo para orientarse hacia lo óptimo, por lo tanto, busca un enfoque optimizador. Así es que propone una perspectiva de salud mental de la pareja expresada en dimensiones entre las que destaca la comunicación, donde también concuerda con Costa, Serrat y Champan, antes expuestos.

Por otro lado, es preciso tener en cuenta que la satisfacción de una pareja también depende de los valores que cada uno tenga, este es otro aspecto a tener en cuenta. Oliver (2001) menciona sobre esto, expone que toda conducta humana, sea por economía de energía, por reducción de la ansiedad que produce al estar constantemente a merced de la diversidad de estímulos internos o externos, sea por hábitos o por dar significado o trascendencia a la vida, tiende a organizarse y regirse según pautas, unos patrones, a la cúspide de los cuales llama valores. Estos pueden tener procedencia ideológica, religiosa, o simplemente social. Pueden ser los condicionamientos más poderosos de la motivación y conducta humana. Por eso, es imposible acercarse a la felicidad o a la salud mental sin tener en cuenta la conciencia que tiene cada sujeto respecto a la adecuación de sus conductas y actitudes en cuanto a sus valores.

Por lo anterior, de acuerdo a lo que Oliver (2001) menciona la pareja se ve en la necesidad de construir o fijar, de ponerse de acuerdo, acerca de sus propios valores, sus propias normas y reglas de funcionamiento. Pero agrega que estos no pueden estar completamente de espaldas a las presiones sociales puesto que viven en un estado inevitable de permeabilidad. Por lo tanto, es necesario que las parejas busquen un equilibrio entre adecuación a los valores sociales y sus presiones y a los valores propios intra-pareja. Explica que estos últimos son los que dan la capacidad de crítica frente a las agresiones exteriores. Así que esto representa la libertad de la pareja. Concluye que la felicidad, el ajuste, la salud o higiene mental, dependerán del grado de coherencia entre estos valores asumidos (intra-extra) y la vida vivida.

Es preciso notar que llegar a estos términos de equilibrio, pactos y comprensión por medio de la comunicación, como se viene explicando, no siempre se logra fácilmente, quienes lo logran son los que se considera poseen una relación satisfactoria. Minuchin, Nichols y Lee (2011), exponen la creencia de que el mayor problema en occidente, en el terreno privado, es que las parejas no se entiendan. Citan a James L. Framo: “Se ha dicho, no sin justificación, que la mayor felicidad que puede alcanzarse en la vida surge como subproducto de un <buen> matrimonio, y, por el contrario, que un rango increíblemente variado de miseria humana puede resultar de un <mal> matrimonio, extendiéndose desde el divorcio legal, el divorcio emocional,

los constantes altercados, la <actuación destructiva>, los desórdenes psicosomáticos y psicológicos y sus perniciosos efectos para los hijos, la sociedad y el espíritu humano. El mayor don que los padres pueden otorgar a sus hijos es darle la seguridad que tiene dos personas que se aman” (p.12). Aquí es fácil reconocer un núcleo de verdad, si se entiende por matrimonio la unión comprometida y responsable de dos personas, con papeles o sin papeles.

La satisfacción matrimonial tiene que ver con la felicidad de ambos integrantes. Marina (2012), expone que cada uno puede pensar que la felicidad consiste en cosas distintas, pero esa dispersión no es del todo cierta. La felicidad es la armoniosa satisfacción de las tres grandes necesidades que tienen los seres humanos: pasarla bien (deseo hedónico), mantener unas relaciones afectivas satisfactorias (deseo de vinculación), ampliar las posibilidades vitales (deseo de progreso). Entonces explica lo que implica dichas necesidades, así pues pasarlo bien tiene un componente egocéntrico: se refiere a los placeres corporales, a la seguridad, a la comodidad. Volviendo al término antes expuesto, al referirse a armoniosa satisfacción, agrega que es necesario la armonía o dicho en otras palabras el equilibrio porque los tres deseos tienen zonas de incompatibilidad. Para conseguir una profunda vinculación afectiva es posible que se tenga que prescindir de parte de la comodidad individual. Es decir, se refiere a una interdependencia de acuerdo a lo expuesto por Chapman anteriormente, así es que con frecuencia también se debe prescindir de la ampliación de las posibilidades individuales. Explica que la felicidad no es tenerlo todo porque siempre habrá que renunciar a algo. En consecuencia, el talento en una relación satisfactoria consiste en saber alcanzar esa armonía.

Ahora bien, abordar todos los aspectos que generan satisfacción en las parejas es imposible, sin embargo como se vino mencionado las más importantes e imprescindibles de acuerdo a esta investigación con base en la teoría sistémica, también es importante contemplar el clima emocional y lo que esto implica. Marina (2012) agrega que todos los sentimientos dependen de la interpretación que se da a lo que sucede. A partir del temperamento las personas van adquiriendo unos hábitos afectivos, que los hacen ser animosos o depresivos, capaces de creer o poco capaces de creer, audaces o tímidos, violentos o pacíficos. Entonces hay personas

con un carácter más adecuado para la convivencia. Hay que tener en cuenta que agrega que la convivencia es el resultado del juego de dos poderes en tensión. Explica que casarse es un compromiso voluntario, pero se quiere que se sustente en el amor que, al parecer, está fuera del control de la voluntad. Llama talento a la exitosa solución de los problemas, a la vibrante realización de los proyectos o, al menos, a la tenacidad con la que se intentan ambas cosas, aquí coincide con la mayoría de los autores ya expuestos en cuanto a la importancia de llegar a acuerdos, o bien resolver las diferencias.

Por otro lado, también es importante considerar los efectos que producen las relaciones satisfactorias. Minuchin et al. (2011) agregan, el gobierno laborista de Tony Blair publicó un informe titulado *supporting families*, cuyo principio fundamental era “el matrimonio es la mejor institución y el modelo más estable para educar a los hijos”. Está científicamente comprobado que el concepto que el niño tiene sobre sí mismo, su autoestima, comienza a raíz de lo que vivencia junto a sus padres. Aquí se sustenta una vez más, la importancia que tienen los matrimonios y sus implicaciones desde diferentes perspectivas.

Con base en la información expuesta, se puede concluir que la satisfacción en las relaciones de pareja es un tema de interés, no solo por el bienestar de la propia pareja sino también por los efectos que éstos producen en los hijos, familiares cercanos y, en definitiva también en la sociedad. Por lo tanto, es valioso analizar las características de parejas de adultos que dicen tener una relación satisfactoria, entendiendo la diversidad y complejidad que puede abarcar, se puede analizar dichas características focalizando en la identificación de los principales indicadores los cuales son el mantenimiento de la relación, conocer cómo superaron sucesos vitales estresantes y analizar las características del clima emocional predominante a lo largo de la relación.

II. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

Mejicano en Familia Desarrollo y Población (FADEP) (2011) realizó una nota en la que aborda la violencia familiar en Guatemala, en la cual se expone la importancia de prevenir parejas conflictivas. Su artículo se basó en un informe sobre la violencia familiar denominado “Estudio de Opinión Pública sobre Maltrato a la Mujer por parte de la Pareja” publicado por la Universidad del Istmo, el cual estuvo a cargo de la Facultad de Educación de dicho centro académico. En el caso de este estudio, la definición más adecuada sobre violencia doméstica fue la de “violencia de compañero íntimo hacia la mujer, en donde se consideraron abusos físicos, sexuales, económicos, verbales o emocionales”. Al finalizar dicho estudio se resumieron las recomendaciones dentro de las cuales y en relación a esta investigación mencionaron la importancia de un programa educativo que reduzca el abuso de todo tipo. En la actualidad ese tipo de programas puede tener efectos en la siguiente generación, a su vez es imprescindible darle importancia a la educación de los niños varones para evitar que se reproduzcan los patrones de abuso en la siguiente generación. Remarca que la violencia familiar es una realidad en muchas familias. En consecuencia es de suma importancia fortalecer la institución familiar por ejemplo a través de la promoción de valores.

Las parejas pueden llegar a ser tan complejas y diversas como los mismos individuos que la integran. Es decir, conocer cómo funcionan las parejas podría ser difícil, sin embargo, existen ciertos aspectos a considerar para determinar cómo es su dinámica y, en consecuencia, si la pareja funciona o posee una relación problemática o insatisfactoria, lo cual puede desencadenar violencia familiar.

Existe una dinámica insatisfactoria cuando la pareja presenta tensión por diferentes causas, como ya se expuso anteriormente, ya sean internas o externas, ante cambios, presiones, obligaciones y los individuos no son capaces de manejar estas situaciones, o bien cuando se observa que existen frecuentes discusiones, poseen una comunicación carente de afecto, cerrada

y conflictiva. Por esto, la interacción puede ser cargada de agresividad, se puede observar incapacidad para solucionar sus diferencias, por lo tanto suelen buscar ayuda externa. En las parejas donde la dinámica es esencialmente nociva, existe la presencia de alguna o varias de las siguientes emociones: frustración, enojo, irritación, temor y tristeza.

Como bien resume antes Mejicano, puede existir un incremento cada vez más de parejas incompatibles y conflictivas que a pesar de esto elijan unirse, casarse, sin saber manejar las situaciones de tensión, siendo cada vez más problemáticas, por lo tanto es imprescindible darle valor y estudiar las relaciones satisfactorias. Las parejas que poseen una constante situación problemática, algunas eligen continuar juntos, insatisfechos, resignándose a dicha dinámica. Otras eligen el divorcio ante cualquier mínima tensión. Varias veces concluyen en malos términos y probablemente al no ser libres emocionalmente para desarrollar otras relaciones sanas, sus próximas relaciones pueden ser iguales o peores. Además, es importante tener en cuenta a los hijos de estas parejas, también sienten emociones negativas, probablemente esto influirá de forma también negativa en sus futuras relaciones de pareja y a su vez esto se refleja en la sociedad.

Una relación de pareja satisfactoria se la puede considerar sinónimo de salud. Se ha podido comprobar que las parejas que tienen un buen matrimonio son más saludables, esto se explica a continuación. Mejia (2014) expuso investigaciones que sustentan los beneficios de la endorfina, concretamente, en 1950 los científicos James Olds y Peter Milner de la Universidad McGill de Montreal (Canadá), descubrieron el "centro cerebral del placer" en ratas y luego en 1975 se descubrieron una serie de sustancias responsables de las sensaciones satisfactorias, a las que debido a su parecido con la morfina se nombró endorfinas (morfina endógena), pero que coloquialmente se conocen como hormonas del bienestar o de la felicidad. Gracias a varios estudios científicos se ha demostrado que el estrés sostenido provoca disminución de los niveles de endorfinas, lo que genera mayor inestabilidad emocional, debilidad ante el desarrollo de adicciones, en consecuencia aumenta las probabilidades de contraer enfermedades físicas y mentales. En contraparte y para sacar provecho de los péptidos opioides, existen múltiples

formas de estimular su producción, ejemplo de esto son las caricias, besos, abrazos y coito, estimulan la descarga de endorfinas, así como de las populares feromonas (hormonas que aumentan el atractivo sexual de una persona), sobre todo cuando existe carga amorosa y emocional fuerte; tal combinación genera una sensación muy intensa de placer durante y después de tener relaciones sexuales, a la vez que contribuye a eliminar muchos dolores, insomnio, estrés y depresión. Cuando las parejas comparten frecuentes situaciones de alegría también están contribuyendo a su salud, una carcajada provoca la segregación de diversas sustancias a nivel cerebral, como adrenalina, (vinculada a creatividad e imaginación), dopamina (que estimula la agilidad mental) y serotonina (químico de efectos calmantes, disminuye el hambre y la ansiedad); empero, la producción más intensa que se presenta es de endorfinas. Coincidiendo con la investigación de Mejía, Burrieza (2003) expuso su análisis al respecto, en el cual explica que uno de los descubrimientos científicos más importantes de las últimas décadas demostró que la felicidad está vinculada con un estado bioquímico que todos pueden alcanzar. Las caricias, el deporte, o una buena comida aumentan los niveles de estas sustancias, las endorfinas, estimulantes naturales de las sensaciones placenteras, y también menciona otros beneficios vinculados a los que expuso Mejía, como analgésico, responsables de las sensaciones de alivio, calma y bienestar. Burrieza explica que el nivel de endorfinas disminuye en momentos desagradables: durante una discusión, una caída o un accidente. Así es que a las endorfinas y también a las encefalinas se les atribuye la capacidad de ser el vehículo material de las sensaciones placenteras, la euforia, la felicidad y el alivio del dolor. Las endorfinas están estrechamente ligadas a los mecanismos de defensa del organismo y alivian el dolor con efectos similares a los de drogas de la familia de la morfina, dice Lawson en su libro Endorfinas citado por Burrieza; según este autor, los masajes, las caricias, la risa y cualquier otra sensación placentera, como los recuerdos de buenos momentos, contribuyen a aliviar o curar enfermedades porque colaboran en la segregación de endorfinas. El buen humor, los pensamientos positivos, el amor, los estímulos sensoriales y el ejercicio físico aumentan el nivel de endorfinas y ayudan a superar las emociones negativas. Así es que existen coincidencias entre ambos autores, Mejía y Burrieza, por lo tanto se ha comprobado que la cantidad de endorfinas que se sintetizan en el sistema nervioso central determina el estado de ánimo: en los trastornos depresivos, por ejemplo, disminuye la liberación de esas sustancias. Al parecer, enfermedades como el cáncer, la artrosis,

ciertos tipos de migraña, procesos infecciosos que se repiten con frecuencia o enfermedades sin una etiología orgánica clara están relacionadas con niveles disminuidos de endorfinas.

Según Gottman y Silver (2010), las personas casadas viven cuatro años más en promedio que las que no lo están, y estos datos no hablan de las parejas felizmente casadas, simplemente se refiere a las que viven en pareja al compararse con las que viven solas.

En relación a lo anterior, al hacer referencia a las parejas felizmente casadas, el mismo autor señala que gracias a los trabajos de Lois Verbrugge y James House de la Universidad de Michigan, ahora se sabe que los matrimonios felices viven más y disfrutan de mejor salud que las divorciadas o las que se involucran en constantes discusiones y pleitos; en este tipo de parejas se incrementan 35% las posibilidades de caer enfermo, e incluso, como ya se mencionó antes, la vida se acorta aproximadamente cuatro años. Las investigaciones de Verbrugge y House concluyen que un buen matrimonio no solo beneficia la salud, sino que también incrementa la longevidad. El biólogo chileno Humberto Maturana señala que los seres humanos dependen del amor y se enferman cuando les es negado en cualquier momento de la vida (Eguiluz, 2014).

Considerando lo anterior expuesto, es importante tener mayor conocimiento acerca de la relación de pareja de quienes dicen poseen una relación satisfactoria. Debido a esto, surge la siguiente pregunta:

¿Cómo son las parejas que llevan entre 5 a 15 años de casados y dicen mantener una relación satisfactoria?

2.1. Objetivos

2.1.1. Objetivo general

Analizar parejas que llevan entre 5 a 15 años de casados, que dicen tener una relación satisfactoria.

2.1.2. Objetivos específicos

- Identificar cómo es el mantenimiento de una relación de pareja, abarcando principalmente dos áreas: la comunicación, el tiempo y actividades compartidas.
- Conocer cómo las parejas superaron sucesos vitales estresantes.
- Analizar las características del clima emocional predominante a lo largo de la relación, teniendo en cuenta la turbulencia versus estabilidad de la relación, la calidez o frialdad en la emocionalidad y la seguridad que cada uno siente al vincularse.

2.2. Elemento de estudio

Relaciones de parejas.

2.3. Definición del elemento de estudio

2.3.1. Definición conceptual

Relación de pareja:

Solomon, en Eguiluz (2014), define la relación de pareja como una relación que implica que dos subsistemas individuales se combinen para formar un nuevo subsistema familiar y la tarea de los miembros de esa pareja es desarrollar consciente e inconscientemente un sistema de

trabajo mutuo que les permita funcionar de manera confortable, sin sacrificar completamente los valores y los ideales que los han llevado a permanecer juntos.

Minuchin citado por Eguiluz (2007) conceptúa a la pareja como sistema conyugal el cual se construye con la unión de dos adultos con la intención expresa de formar una familia. Ambos tienen tareas y funciones específicas vitales para el buen funcionamiento del grupo familiar. Las principales cualidades requeridas son la complementariedad y la acomodación mutua. A su vez, ambos individuos deben ceder de alguna forma, prescindiendo parte de su individualidad, con el fin de alcanzar un sentido de pertenencia.

Minuchin citado por Junta de Castilla y León (1995) establece elementos estructurales, individualizando unidades funcionales: los subsistemas. Entre ellos encontramos uno que define como “un sistema dentro de un sistema”, se refiere a la pareja. Ha considerado este tema proporcionando la siguiente definición de pareja: “Unidad sistémica vincular de carácter socio afectivo y con un proyecto de vida en común” (p.45).

2.3.2. Definición operacional

Relación de pareja

Para esta investigación se entenderá relación de parejas contemplando la información en la cual se basan los sujetos de estudio para decir que poseen una relación satisfactoria, es decir que funcionan de forma saludable, siendo flexibles para adaptarse y solucionar las diferencias. Se aplicó una entrevista semiestructurada, por medio de la cual se indagó los siguientes indicadores:

- Mantenimiento de la relación en las parejas, dicho de otro modo es la forma en la que logran sostener y nutrir la relación, la consolidación del compromiso, apoyo mutuo, la interdependencia, tiempo y actividades compartidas.
- Características del clima emocional, lo cual se relaciona a la seguridad afectiva, el estilo de comunicación que suelen tener, el cumplimiento de responsabilidades individuales a favor de la pareja, vinculado al amor y la confianza.
- Manejo de los sucesos vitales estresantes, aquí se contempla el afrontamiento de problemas, cambios en la vida de ambos o de alguno de los dos, adversidades esperadas o inesperadas.

2.4. Alcances y Límites

El presente estudio se realizó con parejas que llevan entre 5 a 15 años de casados y dicen tener una relación satisfactoria. Se conoció las características que ellos consideran que contribuyen a que tengan una relación satisfactoria, lo cual será aplicable a quienes poseen una relación con dichas características.

2.5. Aportes

Esta investigación aportó datos de utilidad adaptables para individuos que no tienen parejas y les interesa considerar estos aspectos, o bien para parejas que estén iniciando su vida conyugal, ya que al conocer los resultados sabrán cual puede ser el camino para lograr y mantener una relación satisfactoria. Es decir, al dar a conocer las características de matrimonios que se dicen satisfactorios, será un aporte a la “normalidad”, a la salud mental, a lo que funciona en los matrimonios, para llegar a ser satisfactorios y no problemáticos.

También será importante para aquellas parejas que estén casadas desde hace varios años y que deseen mejorar su relación, porque contarán con más conocimiento de las fortalezas y debilidades que pueden existir en su interacción y al conocer cuáles son las características que llevaron al éxito a otras parejas, se pueden motivar para mejorar.

Además, los resultados que se obtuvieron también pueden ser de interés para parejas que ya estén en el camino de una relación satisfactoria. Aunque tengan herramientas que contribuyan a su bienestar, suelen ser abiertos y flexibles y suelen estar interesados a continuar evolucionando con nuevas propuestas.

Este estudio puede contribuir como guía u orientación para los psicólogos que trabajen con parejas, aportando a sus conocimientos. Pero esto no es un beneficio exclusivo para las parejas, o como se menciona anteriormente para psicólogos dedicados a estas áreas. También es un beneficio que se extiende a todo el núcleo familiar, como ya se expuso, se conoce que parejas satisfechas logran educar mejor a sus hijos, por lo tanto éstos gozan de bienestar en sus diferentes áreas. Es decir, que también es muy probable que las parejas satisfactorias puedan ser buenos padres, y al tener un núcleo familiar sano es también un beneficio para la sociedad en general.

III. MÉTODO

3.1. Sujetos

Los sujetos de estudio en esta investigación son 6 parejas de adultos casados entre 5 a 15 años que dicen tener una relación satisfactoria. Para la selección de los sujetos se tomó en consideración que el nivel socioeconómico sea medio a medio alto, que tengan hijos y no se tomó en cuenta la religión, la edad, ni el nivel educativo de dichas parejas. Se hizo hincapié en que estén casados y que indiquen una relación con trayectoria estable y durable, por eso fue requisito que posean entre 5 a 15 años.

Los datos sobre la edad de los participantes y los años de casados de las parejas entrevistadas son los siguientes:

Cuadro No.1: Características de la muestra.

No. de Pareja	1		2		3		4		5		6	
Edad	SRA	SR										
Edad	31	35	35	37	30	35	33	36	44	44	40	52
Años de casados	5		7		5		8		13		14	

Fuente: elaboración propia

En esta investigación, para elegir a los sujetos se utilizó la muestra de casos-tipo la cual tiene como objetivo la riqueza, profundidad y calidad de la información obtenida. Las muestras de casos-tipo se utilizan en los estudios cuantitativos, exploratorios y cualitativos, donde el objetivo es analizar los valores significativos y ritos de un determinado grupo social (Hernández et al, 2010).

3.2. Instrumento

En este estudio se utilizó una entrevista cualitativa. Según Hernández et al. (2010) “ésta se define como una reunión para intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado)”. Además, mencionan que es íntima, flexible y abierta. Los autores también consideran que las entrevistas están divididas en estructuradas, semiestructuradas y no estructurada o abiertas. En esta investigación se utilizó la entrevista semiestructurada. Ésta se caracteriza por basarse “en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados” (p.10) (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

La entrevista destinada para este estudio constó de 38 preguntas abiertas basadas en los indicadores utilizados en esta investigación, que son el mantenimiento de la relación, la forma en que superaron sucesos vitales estresantes, las características del clima emocional predominante a lo largo de la relación de las parejas. Dicha entrevista fue validada por personas expertas en investigación y en relación de parejas. Se encuentra en Anexos (III).

3.3. Procedimiento

1. Se formuló la pregunta de investigación, basada en el interés de la investigadora en el tema, la cual fue conocer cuáles son las características de la relación de pareja en adultos casados de entre 5 a 15 años, quienes dicen poseer una relación satisfactoria.
2. Se buscó la información sobre el tema para sustentar la investigación con las bases teóricas pertinentes, así como con investigaciones realizadas previamente sobre el tema y otros relacionados.
3. A partir de los indicadores, se elaboró una entrevista semi-estructurada, la cual se validó por medio de expertos en el tema y se mejoró aquellas áreas que fueron necesarias.
4. Se ubicó a los sujetos de estudio de acuerdo al tipo de muestreo no probabilístico, casos típicos.
5. Se citó a las participantes de esta investigación para llevar a cabo entrevistas semiestructuradas, las cuales se realizaron individualmente a los integrantes de cada pareja, siendo las mismas grabadas en audio-cassettes con previa autorización de las parejas.
6. Se transcribió las entrevistas grabadas en audio-cassettes. Los casos se describieron a partir de la entrevista.

7. Se analizaron los resultados obtenidos de las entrevistas individuales semiestructuradas, por medio de la clasificación de categorías partiendo de los indicadores y se subdividieron en categorías para una mejor orden y entendimiento de los resultados.
8. Se realizó la discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones emergentes de este estudio.
9. Se redactó el informe final.
10. Se diseñó una propuesta con base a la información obtenida, la cual se ofreció a dichas parejas, con el fin de promover y fomentar aquellos aspectos que contribuyen a formar y mantener una relación satisfactoria.

3.4. Tipo de investigación y diseño

En este estudio se utilizó el enfoque cualitativo de la investigación. Según Hernández et al. (2010) la investigación con enfoque cualitativo “utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación” (p. 8). Diseño, por otra parte, se refiere a la estrategia que se utiliza para recabar la información necesaria para el estudio, la cual será el estudio de casos, se pueden definir como “estudios que al utilizar los procesos de investigación cuantitativa, cualitativa o mixta; analizan profundamente una unidad para responder al planteamiento del problema, probar hipótesis y desarrollar alguna teoría” (p.163). (Hernández et al, 2010).

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados

Este capítulo presenta los resultados obtenidos tras la aplicación del instrumento. La presente investigación comprendió a seis parejas que llevan entre 5 a 15 años de casadas y dicen tener una relación satisfactoria. Dichas parejas se encuentran en un rango de edad entre 30 y 52 años de edad y tienen hijos.

En ocasiones las personas suelen sentir ansiedad al ser entrevistadas, por lo tanto antes de iniciar con las preguntas de investigación para analizar cada objetivo específico, se comenzó cada entrevista con 3 preguntas, las cuales tenían como finalidad no sólo recopilar información sino también generar un clima amigable, sin ser necesariamente de análisis en cuanto la satisfacción de la relación de pareja. A continuación se incluye el contenido de las respuestas de estas 3 preguntas.

Cuadro No.2: ¿Cómo conoció a su pareja?

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Por amigos, por uno de sus mejores amigos de la U. al principio nada que ver, ella tenía novia y yo también, después nos quedamos sin parejas y empezamos a salir.
	SR	A través de un amigo en una fiesta, cada uno estaba en pareja y empezamos a ser amigos. Al año de ser novios había cierta presión por parte de los familiares para que nos casemos, terminamos la relación, a los 3 años ella se fue a hacer su maestría en España, cuando ella terminó su maestría la fui a buscar y ella volvió a Guatemala.
2	SRA	Con amigos en común..., él estudio afuera y cuando regresó nos encontramos en fiestas... y empezamos a salir.
	SR	La conocí... cuando venía de vacaciones de la universidad, viví en Texas y entonces con un grupo de amigos la conocí.
3	SRA	Lo conocí por medio de mi prima en una reunión que tuvimos de amigos, él llegó a mi casa y desde entonces... ahí lo conocí... y eh... empezamos... bueno... nos fuimos conociendo, él tenía novia... después pasó el tiempo, fuimos platicando y bueno como hasta después él cortó, de ahí el se fue a los estados, a Miami y cuando

		regresó me contactó y empezamos a salir.
	SR	Me la presentó una familiar de ella en su casa.
4	SRA	En una fiesta de graduación.
	SR	Por un amigo, su novia la llevó a ella a una fiesta y ahí fue donde la conocí.
5	SRA	En el colegio, yo me cambie de colegio, tenia novio... yo era bastante popular así que él ya me había identificado jajaja y se acercó en el recreo y me vino a hablar. A mí me gustaba una medalla que él tenía y me dijo “bueno en noviembre te la voy a regalar porque vamos a ser novios” jajaja y noviembre yo ya me había peleado con mi novio y el cayó con la medalla y ahí empezamos a salir jajaja
	SR	A los 16 en el colegio. Ella entró y nos conocimos.
6	SRA	En el trabajo.
	SR	En un trabajo.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Cuadro No.3: ¿Hace cuántos años que viven juntos?

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	5 años
	SR	5 años
2	SRA	7 años
	SR	7 años
3	SRA	5 años
	SR	5 años
4	SRA	Desde el 14 de octubre del 2006, desde que nos casamos jajaja.
	SR	Hace 8 años casi... el martes cumplimos 8.
5	SRA	13
	SR	Desde el 15 de marzo del 2002.
6	SRA	14
	SR	14 y que empezamos a salir casi 20

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Cuadro No.4: ¿Tienen hijos? ¿Cuántos? ¿Edad?

Parejas		Análisis de contenido
1	SRA	1 niña de 4 años y estoy embarazada de 6 meses.
	SR	1 niña de 4 años y ella está embarazada de 6 meses.
2	SRA	1 hija de 3 años y uno de 8 meses
	SR	Dos, 1 hija de 3 años y uno de 8 meses
3	SRA	Una de 6 años.
	SR	Ella tiene una hija, vivimos los tres juntos, es como mi hija también y prácticamente yo soy como su papá.
4	SRA	Si, dos, el grande tiene 7 y el pequeño 4.
	SR	Dos, el grande tiene 7 y el pequeño 4.
5	SRA	3, uno de 10, otra de 8 y uno de 6.
	SR	3, uno de 10, otra de 8 única nena y uno de 6.
6	SRA	Una de 13 y otra de 8.
	SR	Dos niñas, 13 y 8.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Siendo el objetivo general analizar las características de la relación de dichas parejas, se tuvo como primer objetivo específico identificar cómo es el mantenimiento de una relación de pareja, abarcando principalmente tres áreas: la comunicación, el tiempo y actividades compartidas. Por lo tanto se comenzará a presentar los resultados obtenidos respecto a este primer objetivo específico.

Mantenimiento de la relación de pareja.

Cuadro No.4: ¿Cómo describe la comunicación entre ambos? Ejemplifique con hechos.

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Creo que es buena, es raro... ninguno es muy comunicativo, yo creo que soy la que más tiene que sacar temas jajaja. En temas sentimentales él es un poquito más cerrado. Ahora platicamos más porque volvemos en el carro juntos, y ahí él me cuenta de su trabajo más que nada, pero también tratamos de hablar más de nosotros.
	SR	Creo que es buena, no excelente..., ambos trabajamos y somos muy exigentes con nuestras carreras y ya con la bebé encontrar el tiempo para comunicarse a nivel de pareja se hace muy difícil. Pues, obviamente en el desayuno nos comunicamos con lo que cada uno tiene que hacer, pero no como pareja, encontrar un tiempo para nosotros después de tener a la bebe es lo que más nos ha costado.
2	SRA	Tal vez satisfactoria, tratamos de tener la mejor comunicación posible porque a veces es difícil, yo trabajo en las mañanas y en las tardes me la paso con los niños y él trabaja todo el día. Entonces la comunicación es en las noches porque en las mañanas es de correderas, entonces a veces vemos televisión juntos... así que lo que uno platica no es tanto. Si nos respetamos y nos damos nuestro espacio por ejemplo del trabajo no hablamos tanto más que si alguno quiere comentar algo.
	SR	Era mejor... ahora creo que se ha distanciado un poquito... precisamente porque yo trabajo bastante y ella está mucho con los niños. Pero si es un punto importante que hay que retomar.
3	SRA	Vamos a ver... en ocasiones tiende a ser conflictiva porque él quiere dar su punto de vista y yo el mío... pero en realidad si es abierta, nos comunicamos, le puedo mencionar si algo me está molestando, compartimos realmente la mayoría de veces si platicamos, por las mañanas o por las noches que nos quedamos hablando bastante que es el momento donde más nos vemos, pero si se puede decir que es amplia.
	SR	No es muy buena, creo que si tenemos problemas de que la otra persona entienda lo que uno quiere decir, ósea como que uno dice una cosa y la otra persona dice otra.
4	SRA	Para mí que nos falta jajaja, a pesar de 8 años creo que es un problema que todavía no pudimos solucionar. Por los trabajos tenemos poco tiempo para platicar, a pesar de que si hacemos actividades solos, dejamos a los niños y compartimos solos, eso no es un problema para nosotros, viajamos, salimos a comer, salimos de fiesta, pero cuando es el fin de semana solos, la verdad que después de tanto trabajar no tenemos ganas de hablar o de pensar en las cosas de la casa, a veces le digo algo y se enoja porque me dice que no es el momento oportuno porque está ocupado.
	SR	Creo que es una buena comunicación... eh... a veces por factores ajenos no podemos comunicarnos tanto como quisiéramos, trabajo... estudio...
5	SRA	Yo creo que tenemos más o menos... a ver no es perfecta porque cada quien tiene sus trabas entonces hay partes que son infranqueables, aunque lo ideal sería que

		cada quien pudiera pero no. Pero creo que es buena, física por ejemplo, nos comunicamos mucho a través del contacto físico, por ejemplo a mi me encanta cuando me despierto tenerlo al lado y lo abrazo, me resulta agradable tenerlo al lado poder disfrutar su cuerpo, que me pase el brazo abajo del cuello y poder sentir como protegida, es re cariñoso. Tenemos bastante comunicación al conversar al contarnos las cosas. Hay etapas, hay momentos cuando él está estresado o cansado o le pasa algo tiende como a ir para adentro, pero se que eso es algo muy masculino, sé que es su forma de entender lo que le pasa. Pero cuando pasa eso yo me hago la cabeza y me entra la ansiedad empiezo a pensar que está lejos y lo vuelvo loco para conversar y todo, pero es parte del proceso para asimilar las cosas.
	SR	Bastante buena, más si la comparó con los parámetros por ejemplo amigos... es muy buena, es abierta en la cual tenemos conocimiento de todo, con algunas salvedades pero simplemente por privacidad individual. No sé... hay parejas que la mujer no sabe cuánto gana su esposo o que dividen la situación patrimonial... en nuestro caso es nuestro, no hay un yo y un ella, es nuestro.
6	SRA	En general buena, podría ser mejor, priorizamos por nuestra relación, nuestras hijas, pero a veces quedan temas en el tintero. Nos entendemos y tratamos de escucharnos.
	SR	Muy buena, con momentos mejores y otros no tanto dependiendo, entre otras cosas, la carga laboral de cada uno.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

De acuerdo a las respuestas, la mayoría de las parejas mencionan que su comunicación es buena, pero reconocen que podrían mejorar, ya sea por la frecuencia o bien por la calidad. Las responsabilidades laborales, los hijos y quehaceres del hogar disminuyen las posibilidades para entablar una comunicación. En cuanto a las mujeres, varias mencionan que el hombre tiende a ser hermético o poco emocional, lo cual limita la comunicación en cuanto a la calidad. Por otro lado, se hace alusión a la importancia de la comprensión, flexibilidad y apertura como componente de una buena comunicación.

Cuadro No.5: ¿Qué actividades comparten en pareja? (es decir, sin que los acompañen sus hijos u otras personas)

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Creo que bueno... obviamente el tiempo que estamos en el carro jajaja,

		eventualmente nos vamos al cine o a tomar una copita, cuando ella se duerme, pero tampoco es mucho, es una vez al mes.
	SR	Vamos a tomar un café... o algún lado, o al medio día a veces vamos a almorzar, pedimos a las abuelas que cuiden a la nena y programamos alguna salida... Lo que si hicimos es empezar a usar un solo vehículo, porque en la subida de regreso hay muchísimo tráfico, entonces cuando coinciden nuestros horarios de salida vamos juntos. Nos chocaron un vehículo y nos pusimos de acuerdo y luego cuando ya tuvimos el otro carro decidimos hacerlo de vez en cuando y ahí tenemos una hora por lo menos para platicar de cómo estamos y a veces pasamos por un café hasta que baja el tráfico jajaja.
2	SRA	Pues solo salir a cenar o ir al cine, la verdad que es poco porque realmente con los hijos cuesta muchos, así que cenamos más en la casa juntos, o cocinamos juntos, ahora el está corriendo y a veces me dice que salgamos juntos, pero es difícil porque tenemos que dejar a los niños. Entonces son más actividades de noche...
	SR	Mmm... pues... ver novelas o ver películas.
3	SRA	Ok, lo que más nos gusta es ver películas, nos encanta en el horario de la comida, o estamos en el cuarto, también al cine o salimos a cenar, pero la mayoría nos quedamos en el departamento.
	SR	Eh... comemos juntos, miramos tv juntos, vamos al cine, vamos a bares eh... nos tomamos un par de tragos en el departamento, oír música.
4	SRA	Pues varias... antes yo estaba más involucrada en la empresa que es de los dos... y nos comunicábamos y nos dábamos ideas, ahorita ya no porque no me da tiempo y el está a cargo solo de eso y a veces me pregunta. También salimos a cenar, vamos al cine, nos vamos de viaje solos una vez al año.
	SR	Comemos juntos, ocasionalmente un día x tomamos una botella de vino, viajamos juntos.
5	SRA	En la noche todos los días nosotros nos quedamos conversando juntos o mirando una película, tenemos siempre un momento para nosotros naturalmente. Después nuestras salidas pero son con amigos... Dos por tres nos damos una escapada y una vez al año nos hacemos un viaje solo, hace varios años cada uno puso los 10 países que cada quien quería conocer, tenemos una lista de países, igual creo que ya la pasamos... jajaja pero tenemos esas metas.
	SR	Menos de lo que compartíamos antes, por ahí por la dinámica de la relación con tres hijos estás rodeado de cosas familiares, pero al menos un viaje una vez al año hacemos y alguna que otra cosa pero ante pones las actividades familiares a las de pareja, tal vez si tendríamos que compartir más.
6	SRA	Desde lo más simple, como cocinar juntos y charlamos, descorchamos una botella de vino, salimos a cenar, vamos al cine, viajamos ¡eso nos encanta!
	SR	Cocinar, hablar de arte, ir al cine, hablar de temas de estética, de lo que leemos en los periódicos.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

En cuanto a las actividades que las parejas comparten, sobresalen salir a cenar, ir al cine, simplemente conversar solos en su hogar o bien viajar. Admiten que comparten menos actividades que cuando no tenían hijos.

Cuadro No.6: ¿De qué manera deciden las actividades que realizan juntos?

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Creo que cada quien cede, de repente a él se le ocurren cosas..., o a mí y el otro dice que sí, uno propone y el otro cede.
	SR	Es consensuado, por lo general siempre consensuamos agendas, somos muy trabajadores y emprendedores, además sociables, así que si por lo general miramos agendas el domingo y nos ponemos de acuerdo.
2	SRA	Depende, si tenemos algún compromiso pues programada, si tenemos que dejar a los niños con mis papás, a mi no me gusta dejarlos con la empleada entonces es difícil. A veces salimos a cenar pero básicamente estamos en la casa jajaja.
	SR	Mmm... se platica.
3	SRA	Ya sea que aporte yo, verdad tal vez yo “ey mira quieres ver una película” o él tal vez el me dice “quieres que miremos esto”... verdad... compartimos muchas series realmente tendemos mucho a netflix entonces así como “ahh no hemos visto esto” entonces como yo o lo dice él pero más que todo es compartir.
	SR	Usualmente tenemos gustos muy similares entonces no hay mucho que decidir, entonces uno de los dos lo menciona y el otro decide si sí o si no, usualmente si es no soy yo, ella es muy “easy going” ella siempre dice que sí, así que dependen un poco de cómo quiero hacer yo las cosas.
4	SRA	Aunque sea rapidito de carrera nos decimos... escogemos qué nos gusta más... y si no se puede juntos nos dividimos.
	SR	Creo que siempre compartimos las decisiones, eso no es un problema.
5	SRA	Nos la proponemos, lo de los viajes lo damos por hecho, mientras se pueda... la verdad que somos los dos bastante prendidos. A veces pasa que uno no tiene muchas ganas pero si es importante para el otro igual te enganchas y lo haces, la pasas bien igual.
	SR	Todo se decide en común. Todo es consensuado, no hay decisiones unipersonales.
6	SRA	Proponemos, nos ponemos de acuerdo, en general tenemos los mismos gustos, surge espontáneamente.
	SR	De común acuerdo.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

La gran mayoría acepta que existe un consenso para decidir las actividades que comparten juntos. Muchos, además, son flexibles y ceden, en general porque para la otra persona es importante o bien porque no existe oposición con otro plan.

Cuadro No.7: ¿Cómo calificaría el tiempo que pasa con su pareja? Expliqué.

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	En tiempos..., si hablamos de cantidad sería como un 3 o un 5 jajaja..., ahí días que sólo porque realmente me tiene que pasar dejando, porque cuando andábamos en carros separados, realmente no lo veía hasta el fin de semana, pero en calidad es bien “nice”, platicamos y la pasamos bien. Entonces, en calidad tal vez un 8, porque siempre tenemos interrupciones, por que él siempre él está con el teléfono o la nena, ella es muy celosa y se mete. Entonces, en calidad bien pero en tiempo si es bien poquito...
	SR	Creo que estamos por un 8, compartimos pero podría ser más tiempo...
2	SRA	Tal vez un 7..., pues porque por el trabajo de él y todo, es limitado, más los fines de semana pero a veces él se va a jugar golf y se tarda muchas horas, o se va a algún viaje, realmente es poco el tiempo que uno ya comparte, más que nada en las noches.
	SR	Un 7... porque a veces pienso que no dedicamos el tiempo que deberíamos dedicarnos, por los niños, eso no pasaba antes.
3	SRA	Tal vez un 8...ahh porque realmente los dos estamos a gusto compartimos los mismos intereses, no es como a que a mí me cuesta, entonces realmente la pasamos bien. Tal vez tendríamos que variar un poquito porque siempre somos muy rutinarios...
	SR	Mmm... vamos a ver... yo creo que tiene que estar entre un 7 y un 8. Tal vez tendríamos que tener más temas de comunicación o que se pudieran extender más, entonces solamente son muy cortitas, no es como que estamos nosotros sino más bien lo que estamos haciendo juntos.
4	SRA	Mmm... 5... estamos metidos en mucho, los dos somos súper emprendedores, y queremos crecer, somos muy hiperactivos. Él tiene su trabajo fijo, su empresa y está estudiando una maestría. Tengo un trabajo fijo de medio tiempo, mi oficina y estoy estudiando un doctorado. Entonces no nos da tanto el tiempo como quisiéramos para pasar más tiempo juntos. Dejando de lado que hay que hacer súper mercado, estar con los niños...
	SR	Uy... si es bien poco... tal vez un 7 pero depende, tratamos de compartir pero ambos tenemos muchas actividades y con los niños, no siempre podemos estar solos y tranquilos.
5	SRA	8.30... yo tengo mi vida independiente y él también, pero estamos unidos, él está haciendo sus cosas y yo las mías pero yo siento que estamos unidos, entonces eso es importante porque no se reduce solo al tiempo que nos vemos sino que es mucho

		más amplio, porque te sentís en unión todo el tiempo. El tiempo que pasamos es de calidad porque hay amor, hay cariño, es agradable y es algo que necesito...es más cerca de 9, no me anime a decir 9 jajaja ¿Qué falta para que llegue al 10? Con eso si me mataste... por ejemplo... que él naturalmente fuera un poquito más abierto cuando le está pasando algo significativo, que antes de que yo lo percibiera que me lo cuente, yo tampoco lo hago jajaja uno le pide al otro lo que uno no hace... pero esa anticipación me ayudaría para mi seguridad, pero sé que eso es imposible porque él no lo puede hacer... pero me ayudaría para no exponerme a algo que se que no va. Si tuviera todas las aptitudes lo haría, emocionalmente le cuesta, más en relación con los chicos. Pero también tengo que decir mi lado, yo comparto con él básicamente todo, pero hay cosas que no las comparto porque sé que no las va a entender porque cuando le he dicho algo se mata de risa... jajaja son muy mías, pensamientos, ideas, es una franja de intimidad que tal vez hasta la puedo compartir con determinadas amigas y bueno con él no, sencillamente porque no quiero y no modifican la relación en lo absoluto, ni me alejan, ni me acercan, ni nada...eh... pero cada quien tiene su intimidad y mientras haya confianza, lealtad, transparencia y estemos unidos entonces está bien, creo que él también. Ósea que en realidad ese 9 alcanza.
	SR	En algún lugar entre 7 y 8 y no llega a más no tanto por la calidad del tiempo sino por la cantidad de tiempo. Podríamos tener más sistematizadas las actividades solo de pareja, por ahí no da el tiempo, me siento cómodo con esto porque si bien el tiempo no es mucho pero es de calidad.
6	SRA	Diría un 8, porque siempre podríamos estar más tiempos juntos. Pero tampoco aspiro al 10, me parece que el 8 es realista, en estos momentos de nuestras vidas está bien, con familia y el trabajo de los dos, no es el ideal pero es la realidad nuestra. Lo aceptamos y tratamos de compensarlo y lo que hace que sea un 8 y no un 5 es que no nos sentimos mal... por lo menos así lo pienso yo jajaja que tratamos de compensar de alguna manera.
	SR	Depende, cuando vamos a ver cuadros es muy satisfactorio porque nos gusta mucho el arte es un 10. Otras veces 8, pero no es algo de nosotros, tal vez es por la actividad.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

En cuanto al tiempo que comparten en pareja, la mayoría de las parejas mencionan que los puntajes que dieron dependen de dos variables, de la calidad y de la cantidad. En cuanto a la cantidad, nuevamente, los hijos, el trabajo y las responsabilidades más allá de la pareja son limitantes, varios aceptan que podrían mejorar en este aspecto. En cuanto a la calidad, hay quienes mencionan que es tan buena que por eso le dan puntajes altos y entonces eso termina siendo más importante que la cantidad, aunque esto no fue unánime.

Cuadro No. 8: ¿Usted cree que demuestra compromiso en su relación? Ejemplifique.

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Sí, creo que cada quien percibe de diferentes formas el compromiso.... En mi caso él tiene diferentes negocios alternos, aparte del trabajo, entonces trato de que él no se preocupe por nuestra hija... trato de no hacerle escándalos porque no está mientras está con sus otros rollos, ayudándolo en no fregarlo jajaja.
	SR	Si, definitivamente. Siento mucho soporte de ella con mis actividades, por ejemplo si me voy un fin de semana por TECHO, con tal de que yo me realice ella me apoya, hemos tenido problemas por factores económicos y si hemos tenido apoyo mutuo. Igualmente trato de apoyarla totalmente en lo que yo pueda, pues es difícil decir cómo porque es como una autoevaluación jajaja, pero por ejemplo en compartir las tareas del hogar, o con mi hija la ayudo mucho, yo la busco, la baño, comparto mucho con ella y también al nivel de su carrera porque ella pasa mucho tiempo ocupada y yo trato de que ella no se sienta mala madre por eso. También la apoyo con la religión, yo soy ateo y ella es cristiana, la acompaño y soy respetuoso.
2	SRA	Si, pues ni modo verdad, uno de mujer generalmente le toca hacer las actividades como hacer el súper... tener la comida lista... manejar a las empleadas... cuidar a los niños, ver que tenga su cena, que no haga falta de sus cosas personales. Pues estar pendiente de él lo más posible y de los niños, aunque él si paga la mayoría de gastos de la casa.
	SR	Si, por supuestos. Pues... como una figura paterna y también siempre llevando las riendas del hogar.
3	SRA	Si, si realmente trato la manera de siempre estar ahí apoyo en lo que puedo, estar buscando soluciones si hay algún problema... comunico lo que no me parece... entonces sí.
	SR	Ah... yo creo que sí, siempre que estamos juntos nos estamos abrazando o nos damos de la mano, usualmente hablo de ella con mis amigos, entonces yo consideraría que si lo demuestro.
4	SRA	Sí, porque siempre le doy prioridad a mi familia, me encanta mi trabajo y mi doctorado pero si mi esposo está enfermo o mis hijos yo dejo de hacer todo. Pues... cuando era soltera hubiera preferido tener un BMW... pues hoy no... si yo me puedo quitar algo por dárselo a mi esposo o a mis hijos yo lo hago.
	SR	Si... trato de estar siempre presente para mi esposa y mis hijos, me fijo si necesitan algo...
5	SRA	Si, por puesto, desde el momento que lo elegí, es con quien quiero estar y compartir, desde lo más básico que no andas mirando para otros lados, porque cuando uno tiene compromiso no tiene la puerta emocional abierta para buscar otras cosas, no se me pasa por la cabeza. Cuando uno tiene esa decisión... o ese compromiso primero lo conoces, y segundo aceptas, porque no todo de la otra persona va contigo y lo aceptas como es y aprendes a comprenderlo no solo aceptar de mala gana. También el compromiso está en ceder, pueden haber cosas que no te encantan o no te gustan... eh... y... pero si sabes que son importantes para la otra persona cedés, él trabaja toda la semana a punto de... dice que nunca se estresa pero si es de cansancio y de tener la cabeza embotada, entonces por ejemplo no sé si quiero

		clavarme algunos domingos el club mientras él juega al golf, prefiero quedarme tirada en mi casa mientras él juega, pero en su cabeza él siente que si estamos ahí comparte, aunque está equivocado pero bueno lo acompaño. Como en otras cosas que pueden ser más grandes.
	SR	Si, por supuesto, mi compromiso es absoluto, independientemente de lo que pueda pasar en el medio... siempre fui muy individualista de toda la vida hasta que me case, ya pienso en función de dos y por los hijos, también creo que lo demuestro, teniendo orientadas casi la totalidad de las actividades a un proyecto de vida juntos, eso es lo que pienso, es lo que defiendo y es para lo que vivo.
6	SRA	Sí, todos los días trato de demostrárselo de distinta manera, llamarlo, preocuparme, que sepa que él es importante en mi vida, hablando y también con las acciones, como las cosas que son parte de la vida familiar.
	SR	Trato de escucharla, cuando me pide algo me ocupo, me tomo muy en serio las preferencias de la otra persona como si fueran las mías. Trato de simpatizar lo más posible con las cosas que la hacen feliz y las que la hacen sufrir... de esa manera.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

En su mayoría, las parejas fundamentan su compromiso al respetar los espacios, responsabilidades y preferencias individuales. Además, al compartir, tener lealtad y conexión también lo ven como una evidencia de su compromiso. Por otro lado, para algunos, el hecho de ceder en ciertas situaciones y comprender al otro también lo vinculan a lo mismo.

Cuadro No.9: ¿Con qué frecuencia recibe comentarios positivos hacia usted por parte de su pareja?

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Casi siempre, tampoco es aduladora jajaja, pero si estoy muy cansada él me anima o si estoy mal en el trabajo o algo no va bien me da palabras de aliento o de soporte.
	SR	Frecuentemente, me elogia por cosas que son como las responsabilidades de uno, podría ser por lo menos unas 2 o 3 veces por semana.
2	SRA	No tan frecuencia, frecuencia media, 1 o 2 veces a la semana.
	SR	Ah... pues debería ser diario... creo que baja un poquito... tal vez unas 3 veces por semana.
3	SRA	Vamos a ver... pues la verdad que a diario, realmente él si es agradecido... por

		ejemplo “ala que rico te quedó”, verdad... ósea sí es agradecido, se podría decir que es relativo, no es que nos vemos todos los días, hay veces que si pasamos mucho afuera pero se podría decir que de los 7 días, 5...
	SR	¡Uh!... eh... poco... muy poco... muy muy poco... no es todos los días.... No sé... durante el mes...tal vez una o dos veces... no sé.
4	SRA	Frecuente. Tal vez unos 3 días a la semana... pero también los equipara con los negativos jajaja
	SR	Uy... no muy frecuente jajaja... no se depende, si ella está muy atareada casi no, pero en general a veces.
5	SRA	Por lo general recibo comentarios positivos, él me hace sentir que me valora, cada vez que quiero hacer algo, siempre tengo su apoyo y su confianza, porque nunca duda de mi, ni me genera inseguridad. Está bien, va acompañado con la palabra, pero siento que cuento con su apoyo y eso es para mí lo más importante, a veces me dice qué linda que estás, te amo... y eso está bien, pero su apoyo incondicional es muy valioso.
	SR	Continuamente, se que ella aprecia mucho todo lo que han sido estos años de matrimonio y familia, hacia mí me hace sentir que hemos hecho lo que queríamos hacer.
6	SRA	Casi a diario... eh... más sobre todo que me quiere mucho, que me extraña, que tiene ganas de verme, eso para mí es la mejor. Debes en cuando es con cosas de mi trabajo, menos frecuente con cosas de mi personalidad jajaja
	SR	Con razonable frecuencia jajaja varias veces a la semana.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Elogios, agradecimiento, apoyo, aprecio y valoración de una persona a otra, de cada uno como persona individual, son las formas más usuales en las que las parejas reciben comentarios positivos. Aunque no es la norma y, de hecho, hay algunas parejas que se quejan de que escasean los comentarios positivos, lo cual para algunos se percibe como un problema y para otros parece no afectarles.

Lo siguiente que se detalla contribuye a conocer de qué forma las parejas superaron diferentes sucesos vitales estresantes, aunque no necesariamente negativos, tales como los primeros años de convivencia, el nacimiento de los hijos, cambios o pérdida de trabajo, mudanzas de país o de casa y la enfermedad o fallecimiento de algún miembro cercano de la familia. Éste es el segundo objetivo específico.

Manejo de sucesos vitales estresantes

Cuadro No.10: ¿Cómo describe su relación conyugal en los primeros dos años?

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Los dos primeros años si fue difícil... sobre todo por el cambio de vida, de soltera a casada, yo siempre fui muy mimada jajaja, yo siempre llegaba y le daba literalmente las llaves de mi carro a la muchacha y ella vaciaba el carro ella todo, y yo solo me sentaba, cenaba y me acostaba. Entonces de eso a cocinar y ser ama de casa y los primeros días como a mi esposo tampoco le gustaba mi comida, obviamente no sabía cocinar, entonces él me escondía la comida, los platos para que no cocinara, entonces para él era como no lastimarme... pero cuando me enteré casi me muero... Entonces a pesar de no soy muy sentida en algunas cosas si era como que pensaba para qué me case, para qué esto, para qué lo otro. Además el primer año teníamos actividades de familia o cumpleaños y él empezó a hacer voluntariados en “Techo” y se iba a Nicaragua y yo embarazada..., y si me enojaba, también el embarazo no ayuda.... A los 3 años ya entendí que eso era importante para él, pero hasta eso si fue como bien tortuoso.
	SR	Muy bueno..., realmente se fueron súper rápido, el segundo año al ser padres primerizos, nadie lo prepara a uno para lo que es ser padres primerizos, y si fue muy estresante eso afectó a la relación, más el tercer año que fue realmente muy difícil.
2	SRA	Más..., como más tranquila verdad..., sin menos problemas, porque era más fácil estar sin hijos, sin hijos hay más tiempo para hacer más cosas juntos, salir de viaje, hacer cosas juntos. Porque ahorita realmente ya con hijos uno se separa un poco más, por decirle, él se va a jugar golf y yo me llevo a los niños a otro lado. A veces si compartimos... Entonces los primeros dos años tal vez es bonito, ni modo en parte por la ilusión de estar con una persona..., realmente la parte difícil es acoplarse a las costumbres de uno y otro, a pesar que uno salga y se conozca no es lo mismo vivir juntos porque cada quien tiene sus costumbres de familia.
	SR	¡Buenísima! Porque no habían niños jajaja
3	SRA	Vamos a ver... a un inicio pues bien... pero luego a partir del segundo conflictiva verdad, ósea si hemos pasado crisis, llegamos a un punto que bueno... me separo... yo me voy... verdad, pero luego pues hemos logrado arreglar las diferencias.
	SR	Súper alegre, súper enamorados, súper... no sé como que compartíamos todo y todos los días eran buenos.
4	SRA	Ah... conflictiva... mi esposo en ese tiempo tenía un restaurante y tenía muy mala relación con sus socios, muy malas influencias también, a mi no me gustaban pero ni modo, siempre me había dado mi lugar antes que a sus amigos pero si se dejaba influenciar. Tomaba un montón, mi hijo grande sufrió mucho esa etapa y hoy por hoy esta con psicólogo por eso... Después quebró el restaurante y se volvió mejor.
	SR	¡Uf!... fue bien difícil... entonces teníamos muchos problemas de dinero, yo salía demasiado y me gustaba tomar bastante, eso siento que fue muy complicado... pero

		salimos adelante.
5	SRA	Partamos de la base de que no estuvimos un tiempo larguísimo de novios, después del colegio estuvimos como 14 años sin vernos, cada uno hizo su vida y después nos reencontramos y a los 3 meses me fui a vivir con él y a los 10 meses nos casamos. Entonces era todo nuevo y espectacular, como novios, que idealizas, que te adaptas a todo. Era un encuentro que se tenía que dar, aquello que se quedó y después crecimos y estuvo bien porque nos encontramos en el momento justo. Nos fuimos como adaptando porque no nos conocíamos, yo tenía mis inseguridades y nos fuimos descubriendo, los dos contentos.
	SR	Ahí es donde yo creo que se cimentó todo lo que hoy tenemos porque esos primeros años enmarcados dentro de una situación económica distinta y de vida distinta, éramos muy unidos, trabajábamos juntos, las 24 hs juntos, sentados a 6 mtrs de distancia. Eso cimentó lo que hoy tenemos.
6	SRA	En general buena, yo era muy joven y tenía más experiencia, entonces para mí había muchas cosas para aprender. Él tuvo un matrimonio antes y eso me costó un poco, también me costó lo de mi juventud como dejar atrás mi época de soltera. Teníamos discusiones más fuertes. Por ahí al principio habían cosas que no las toleraba y me sacaba de las casillas y me enojaba mucho entonces teníamos que llegar a acuerdos. No era específicamente con él, es decir, se manifestaban con él pero eran cosas propias que yo estaba resolviendo en terapia y las proyectaba en él... cosas de enojo... yo lo canalizaba con él, después empecé a manejarlas muchísimo mejor.
	SR	¡Muy divertida! En nuestro caso por diferencia de edad yo ya estaba avanzado en mi carrera profesional y ella estaba terminando sus estudios entonces a veces fue un poco difícil pero nos pusimos de acuerdo, no teníamos a nuestras hijas y siempre tuvimos una situación económica buena entonces viajábamos mucho, la pasábamos muy bien.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

El comienzo de la relación conyugal, como es de esperarse, no todos lo vivieron igual, pero tuvieron comunes denominadores que perjudicaron y que favorecieron. Aquellas que dicen haber tenido comienzos complicados lo atribuyen a la adaptación al matrimonio, las diferencias de costumbres y hábitos de cada uno, algunas de ellas nocivas con temas como adicciones y el descubrimiento de algunas cuestiones que no compartían. De estas parejas, algunos pudieron superarlo más fácil gracias a acuerdos, otros parecen haberlo transitado con mayor dificultad. En contraposición a lo anterior, varios entrevistados mencionan el estado de enamoramiento y la ilusión como un componente favorecedor, sus comienzos fueron agradables. La gran mayoría aceptan que eran épocas en las que compartían más y de manera más fácil debido a que no tenían hijos.

Cuadro No.11: ¿Cómo afrontaron el nacimiento de sus hijos? Sí es que aplica.

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Bueno..., realmente no habíamos planificado, pero cuando tuvimos la noticia fue muy bonita, él estaba muy ilusionado. Él siempre ha sido muy comprensivo, como todos los hombres hay un punto en el que se desespera jajaja, pero siempre trató de entenderme en todo el embarazo, me escuchaba estaba conmigo, a pesar de que él no entendía lo que es estar embarazada entonces por ejemplo ayer me sentía mal y lo pellizque y me preguntó porque lo pellizcaba y yo y le decía ¡para que sientas un poco de lo que yo estoy sintiendo! jajaja. Entonces, no logra entender todo el tema del embarazo y lo difícil que es hormonalmente y que una se ve mal, pero nunca me sentí abandonada y por lo menos ha hecho su mejor esfuerzo jajaja.
	SR	Al principio es difícil, la incertidumbre, es muchísimo trabajo, decidimos hacerlo todo solos sin ayuda de nadie porque esas influencias de la familia a veces no ayudan por que imponen cosas y eso fue realmente muy cansador, muy estresante. Creo que el tercer año ya fue el más difícil, acoplarse a ciertas cosas, cambiar la rutina y hay una concepción de cambios como por ejemplo quien llega temprano y esas cosas. El embarazo trae muchos cambios para la mujer supongo que es por cambios hormonales y es difícil, después del embarazo también, entonces no entendía porque estaba tan llorona y esas cosas. Cuando uno se casa cree que la mujer es fuerte y enfrenta todos los retos..., no cree que la mujer es vulnerable y se pone tan sensible, entonces ese cambio si nos afectó, eso fue lo más difícil, también económicamente, y eso puso mucho estrés en la relación. Ahorita si fue difícil ponernos de acuerdo para tener otro bebé pero nos decidimos y sabemos que va a ser difícil. Nos costó tener el bebé como un año... así que eso nos estresó, nos tomamos unas vacaciones porque ya pensar en tener un bebé ya fue muy estresante... ella empezó a pensar si había algo malo en ella pero nos tomamos las vacaciones y justo ahí se quedó embarazada. También querer tener un hijo se puede volver un punto de estrés.
2	SRA	Los dos felices, ambos esperamos unos años para tenerlos y cuando ya quisimos los tuvimos, y realmente te cambia la vida..., uno no siente pero como pareja si es distinto. Pero también cambia para bien.
	SR	Con... ahí sí que aprendiendo... leyendo mucho en internet... Preguntando.
3	SRA	No aplica, yo cuando empecé a salir con él ya estaba con mi hija, pues ella es su hija para él y ella le dice papá, pero él no vivió el nacimiento.
	SR	No aplica.
4	SRA	La verdad que los dos súper bienvenidos. El más grande no lo planeamos pero siempre hemos tratado de darle todo y muy contentos. El segundo lo planificamos tanto que nos costó, pero cuando se dio muy bien recibido con mucho amor. Me daba cargo de conciencia que no sabía cómo iba a dar amor a los dos por igual pero si se puede jajaja. Cuando yo estaba en esa etapa conflictiva de los primeros años si yo no me separé fue porque mi esposo si no estaba siendo bueno como pareja pero era excelente como papá porque realmente compartió todos los desvelos conmigo, lo cambiaba, lo bañaba y hasta la fecha es así, él se lo disfruta. Solo porque no le

		podía dar de lactar jajaja pero sino hacia todo, tenía una conexión con el grande así como la de las mamás, se iba de viaje y me llamaba para avisarme que seguro ya tenía hambre y cabal empezaba a llorar...
	SR	Con mucha alegría y mucho amor, realmente son momentos muy duros pero yo creo que los vivimos bien, además mi hijo se enfermó muy grave, casi se muere y eso fue muy difícil, pasamos muchos momentos difíciles pero entre los dos salimos a adelante, la familia ayudó también y poco a poco lo fuimos superando.
5	SRA	Naturalmente, los dos contentos, orgullosos..., él nunca cambio un pañal, ni nada pero siempre me apoyó y me cuida a mí, si obviamente los agarraba, se los tiraba arriba, dormía con ellos, todo, las cosas más grandes sí. Pero igual a mí tampoco me quemaba mucho la cabeza, me gustaba hacerlo yo.
	SR	Todo fluyó, todas las cosas que nos han pasado fluyeron, en ningún momento pasamos una crisis o disrupción, fueron fáciles, siempre ha sido fácil. Me costaría encontrar una pelea importante, más allá de una discusión estúpida, nunca nos faltamos el respeto o nos insultamos, y esto lo comparo con amigos que vivieron crisis por los hijos, por esto o por aquello. Para nosotros todo ha sido fácil. Incluso el embarazo no fue planificado, así vino el segundo y el tercero y después consensuamos que no queríamos tener más, no hubo nada que nos cambiara lo que somos como pareja que nos afecte. Las cosas van cambiando pero por qué vas evolucionando pero nada que sea un estrés negativo.
6	SRA	Muy bien, muy alegres, mucha expectativa. Durante el embarazo si me sentí bastante sola porque no es fácil que el otro te entienda, porque es esa situación de fragilidad mía que a él lo cerraba entonces se alejaba y yo lo necesitaba, tenerlo cerca entonces me frustraba... pero en general no tengo un recuerdo negativo. Cuando nacieron nos arremangamos y a enfrentar lo que venia jajaja él colaboraba como podía, trabajaba mucho entonces en lo que podía aportar y estaba bien, estaba feliz.
	SR	Con buen humor jajaja la primera como todos los padres con muchísima ansiedad, con temores y la segunda disfrutando más. No todo fue agradable, pero en esos momentos uno se da cuenta que las mujeres cargan con muchas más cosas y uno trata de ayudar en lo que pueda, pero al final fueron momentos increíbles.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

En general, para los sujetos de estudio, el nacimiento de sus hijos fue agradable y marcaron sus vidas por ser situaciones de alegría. Sin embargo, para muchos aunque estaban contentos no dejaron de ser situaciones difíciles, esto lo atribuyen a la responsabilidad que implica, que en varios casos la mujer ocupa un rol determinante, los hombres tienden a aceptar la gran complejidad a lo que esto conlleva, especialmente para las mujeres, es decir, lo que para ellas significó. Las mujeres, en su momento, percibían que ellos no comprendían la magnitud de la situación, algunas lo manejaron mejor que otras.

Cuadro No.12: ¿Cómo afrontaron los cambios o pérdidas de trabajo? Sí es que aplica.

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Yo si cambie de trabajo y obviamente tomar la decisión es tema de dos..., él siempre me decía que si no estaba feliz que cambie de trabajo o lo deje. Él siempre ha estado en el mismo trabajo y siempre me ha parecido que es muy inteligente para el trabajo que tiene, pero es feliz con sus proyectos alternos entonces siempre me ha apoyado, es más cuando me cambie habíamos decidido que íbamos a ir a la boda de su hermana en Madrid, obviamente no me iba a cambiar y a los días me iba a ir de vacaciones, y él me dijo que si yo era feliz cambiando que entonces nos quedábamos. Él no ha querido cambiar, pero bueno está bien jajaja.
	SR	Ese tercer año ambos cambiamos de trabajo, eso fue muy difícil, por la parte económica es donde definitivamente han surgido las mayores tensiones de nuestra relación, las cuestiones de plata son siempre complicadas... Ambos vivíamos en un apartamento era suficientemente grande pero no tenía un cuarto para una señora que ayudara y con la bebé es cuando realmente necesitamos ayuda en a la noche, los dos llegamos exhaustos y nos queríamos hacer nada.... Por eso decidimos cambiarnos de casa, yo me resistí mucho porque compré ese apartamento cuando tenía 21 años, me costó mucho y eso significó más gastos... por eso ambos nos vimos forzados a buscar nuevos empleos. A mí me mejoraron los ingresos por una reestructuración interna y ella se cambió por crecimiento profesional... pero tardamos un mes en decidirnos, nos apoyamos aunque sabíamos que significaba cierta inestabilidad pero nos apoyamos. Y ahorita necesitamos tomar una decisión de ese tipo, en el banco se que podría seguir ahí por lo menos 14 años más, tengo un buen puesto pero la nena entró al colegio, al Julio Verne, eso ya es una carga más, es lo más importante dejarles una buena educación, así que si es bastante pesado, cualquier colegio es una inversión del 30% del salario, así que estoy evaluando. Hemos hablado y ella me dice que ya debería haber renunciado pero nos ponemos de acuerdo, planificamos.
2	SRA	No, no aplica.
	SR	No... no aplica. Tal vez en malas experiencias de negocios, entonces con responsabilidad y madurez, eso afecta en el humor y en el estado físico, al principio a puro... no sé, actuar de una forma que ya lo analizamos y sabemos qué hacer.
3	SRA	Pues cambio de trabajo pero puedo decir como factor trabajo que como trabajamos juntos verdad el hecho de trabajar juntos puedo decir que si puede ser un poco complicado, en ocasiones si tendemos a discutir o a no estar en la misma página verdad, entonces si es complicado pero si hemos trabajado bastante en ello, para el hecho de los dos trabajar en lo mismo verdad.
	SR	No aplica.
4	SRA	Él pasó dos, y a mí no me ha tocado. Una, el amigo lo empezó a estafar... después le vendió su parte... y yo realmente le decía que prefiero a eso, que ahora sea un mal trago pero salir de eso, yo le dije que lo iba a apoyar y así fue... Teníamos apoyo de nuestros papás... siempre los cambios de trabajo han sido para mejorar. A mi trabajar no me molesta... empecé a trabajar y a ver que dice Dios... y nos fue

		bien.
	SR	Buenos pues... no es fácil, tuvimos algunos problemas económicos pero creo que ella me apoyó mucho y yo soy muy trabajador, cuando se trata de plata siempre es duro, pero al final lo superas, tuvimos que apoyarnos mucho, ella también trabajó duro.
5	SRA	Aplica el cambio... él trabajaba para una empresa y en un momento decidió abrirse su propia empresa, yo estaba embarazada y si nos daba inseguridad pero bueno él estaba seguro y yo en mi inconsciencia jajaja lo apoye totalmente. Siempre lo apoye en todo lo que él quisiera, compartíamos todos los miedos y lo apoyé para adelante, y bueno... le fue bien.
	SR	Lo que pasa es que siempre las cosas fueron para bien, y si en algún momento fueran para abajo, sería más personal que familiar, porque estoy convencido que contaría con el apoyo de ella no al 100 sino al 1000, sería difícil para mí pero por una cuestión mía no por ella. Incluso en momentos de duda ella siempre me dio todo el apoyo que yo pudiera necesitar. Cuando yo decidí arrancar con mi empresa el apoyo fue total, las mujeres a veces ven a los maridos como una garantía de estatus o económico y sé que si tuviéramos un problema económico a ella no le preocuparía en lo más mínimo lo económico sino nuestro bienestar como familia, nuestra unión y me apoyaría en la decisión que sienta que sea la correcta, prevalecería lo nuestro, es más un “ <i>issue</i> ” mío. Tiene que ver con cómo comenzamos, no teníamos nada, trabajábamos juntos, ganábamos nada, eso nos lleva al chiste de que yo le digo que ella me quería por la plata jajaja eso me da a pensar que jamás sería por plata, ella tiene a su nombre la mitad de todas las sociedades, de todas los bienes, para mí la relación de pareja es pareja.
6	SRA	Lo que aplica en nuestro caso muy fuertes fueron cambios de país por trabajo, las mudanzas son más difíciles, los cambios de vida que eran enormes, nuestras hijas muy chiquitas, teníamos a alguien que nos ayudaba pero no era lo mismo. Él trabajaba mucho, no fue fácil, pero de todos modos lo que me recuerdo previo a la mudanza es que estuvo bueno porque funcionamos como un equipo y nos organizamos. Por cómo somos y los roles de la pareja, yo siempre me ocupo de mucho, él en ese momento se tuvo que ir de viaje 2 semanas y yo me tuve que quedar sola juntando todo más todo lo emocional, entonces no fue fácil, él no se fija en los detalles y por ahí no se daba cuenta de que no era fácil y entonces haciendo la misma mudanza me sentía mal. Yo creo que se mezclaba todo... un día me maree, y bueno tuve que manejarlo, eso fue lo más grande. Pero en general bien, nos pusimos de acuerdo cuando llegamos en muchas cosas y bien.
	SR	Trabajaba en un estudio jurídico muy grande y decidí abrirme por mi cuenta y fue complicado pero salió muy bien, ella siempre me ayudó mucho y me dio mucha confianza.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes

Las parejas hacen alusión a la importancia del apoyo y el consenso, lo cual fue un elemento importante para manejar los cambios o adversidades de manera positiva. Algunas parejas interpretan la falta de esto como un inconveniente que derivó en que por ejemplo los problemas económicos les afectaran a la relación de pareja y repercutiera en su estado de ánimo.

Cuadro No. 13: ¿Cómo afrontaron mudanzas de vivienda o de país? Sí es que aplica.

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	La mudanza si fue un tema escandaloso. Nosotros vivíamos en un apartamento y obviamente era muy riesgoso para nuestra hija, entonces él me dijo que nos cambiemos de casa, me dijo que su hermana nos daba su casa porque ella vive en Alemania, que se la vayamos comprando con la renta mensual. Ahí si te voy a decir que fue terrible, no me gustaba la casa, de todas las cosas que hemos hecho juntos esa si fue la más difícil para mí, y para él también porque al final del día él sentía mi rechazo a su cambio. Pero yo no tenía una mejor opción, igual nos mudamos, ya me adapté, pero si fue de esos momentos muy feos.
	SR	Si nos costó, como te comentaba antes, para mí fue muy difícil porque era mi apartamento desde los 21 años pero por la nena nos teníamos que mudar. Ponernos de acuerdo costó un poco porque ella no estaba muy convencida de la casa que yo quería entonces si a veces discutíamos... pero al final nos pusimos de acuerdo y fue bueno para los dos.
2	SRA	No, desde que nos casamos vivimos en el mismo lugar.
	SR	No.
3	SRA	No, no aplica.
	SR	No aplica, pero tal vez cuando ella se mudó conmigo muy feliz, con mucha naturalidad.
4	SRA	De vivienda nos tuvimos que mudar porque nuestro hijo grande cuando tenía 3 meses tuvo un problema de salud muy grave, en beneficio de él. Ahora queremos otro cambio y lo planeamos, nos organizamos.

	SR	Nos mudamos por nuestro hijo, no hubo ningún problema, ambos estábamos de acuerdo.
5	SRA	Re bien, yo me encargué de todo pero a propósito él quería estar en la mudanza y creo que estuvo pero no sé ni para qué jajaja pero bueno yo lo hice con una empresa de mudanza así que sólo dirigía pero él estaba ayudando en lo que a mi resultaba práctico, iba a buscar a los chicos a la parada y esas cosas. Tuvimos mucha ayuda también, eso cambia. Contentos, él prefería seguir viviendo en departamento pero entiende que los chicos y yo preferimos vivir en casa entonces está bien y se adapta.
	SR	Mudanza de casa, tranquila, los dos de acuerdo, eso no genera ningún inconveniente.
6	SRA	Bueno un poco ya te lo comenté por lo de mudanzas de país, realmente fue muy difícil, enfrentar muchas cosas pero en general bien.
	SR	Eso si fue difícil, a nosotros nos pasó por trabajo. No son momentos fáciles porque profesionalmente cada uno tiene distintas etapas en su carrera y siempre alguno resigna más por el otro, por razones prácticas, el que gana más o al que le conviene más, y más por los hijos, pero las pasamos bien.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Respecto al manejo del estrés durante mudanzas de país y/o de vivienda, existen quienes lo vivieron sin complicaciones, debido a que fue consensuado y no significó un estresor negativo. A quienes les pareció estresante de forma negativa lo atribuyen al poco consenso o bien por la etapa de la vida individual de ese momento.

**Cuadro No.14: ¿Cómo afrontaron la enfermedad de algún miembro cercano de la familia?
Sí es que aplica.**

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	La única que me acuerdo era de un tío que él tenía, fue en una navidad que se puso grave y él lo quería llevar al hospital, me preguntó si me parecía bien y si lo podía hacer y obviamente que le dije que sí. Al final del día, creo que los dos sabemos

		que tenemos apoyo.
	SR	Siempre se han enfermado los padres, pero lo que más nos afectó fue los primeros 40 días cuando nació la bebé, si nos fuimos a la casa de los padres de ella por su estado, ella estaba muy alterada y prácticamente necesitábamos de apoyo de sus padres, fue difícil pero al final de cuentas lo más importante era su recuperación.
2	SRA	Pues, bueno sólo mi abuelita y la verdad que él me apoyo bastante.
	SR	Pues... no... bueno mi papá, tiene problemas de... toma mucho, le hablo bastante.
3	SRA	Por el momento no hemos tenido...
	SR	Creo que no...
4	SRA	Nuestro hijo, el grande, estuvo a punto de morir... cuando era bebé, pues con dolor y todo, dejamos de hacer todo lo posible y dándole toda nuestra prioridad. Tenía un cálculo en la vesícula y tenía Hipertrofia Congénita del Píloro.
	SR	Nuestro hijo como le comenté, eso fue bien difícil, creo que lo afrontamos bien pues... porque obviamente es un momento de mucha tristeza pero estuvimos muy unidos y tratando de ser optimistas... esos momentos te ponen a prueba.
5	SRA	Somos medios prácticos y medios camicaces, los dos estamos claros que la gente se muere y bueno por ejemplo sus abuelas estaban viejas, y bueno a veces hasta lo llegamos a comentar es mejor que cuanto antes mejor así... bueno... pero nada de gravedad. Cuando se murió mi madre eso fue lo más... yo le pedí que se quedara con los chicos, pero si fuera por él se hubiera quedando trabajando, tanto que en algún momento le dije “se murió mi madre ¿vos entiendes?”.
	SR	La muerte de la mamá de ella, yo estaba en Costa Rica y le dije andate yo acorto mi viaje y en vez de 4 me quedo 2 días y vuelvo para Guate. Ella tiene mi apoyo y yo tengo el de ella, eso fue lo más grave y estaba dentro de lo presupuestado. Lo peor sería la muerte de un hijo y sería imposible y estúpido pensar como reaccionaríamos.
6	SRA	Bueno, mi suegro falleció, después mi hermano... estábamos lejos tratamos en la medida de lo posible de estar cerca pero cuando estás lejos no es fácil. No podíamos estar todo lo que queríamos estar, él pudo viajar por lo de su papá pero ya había muerto. Tratamos de apoyarnos mutuamente. El más estresante fue él de mi hermano, yo viajé primero, después él llegó a apoyarme y me contuvo, estuvo muy bien. Después lo que yo vive un poco como una enfermedad fue el tema de mi ansiedad, tuve un surmenage y ataque de pánico cuando estaba estudiando la maestría, él se preocupó mucho porque no entendía bien qué me pasaba y para mí

		fue muy duro pero se mantuvo a mi lado y me acompañó. Yo tenía 30 hacia 6 que estábamos casados, lo que necesitaba es que él esté al lado mío, no sentirme sola porque yo igual estaba haciendo terapia, y él se mantuvo a mi lado siempre.
	SR	Si aplica, falleció un cuñado, mi padre, tratando de estar juntos, esos son momentos más difíciles, uno aprende más o menos a tomárselo con la mayor filosofía posible y a estar al lado del otro para acompañarlo.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Existen diferentes percepciones las cuales determinan el afrontamiento, si el familiar realmente era cercano, si luego de la enfermedad falleció y hasta diferentes percepciones de la conceptualización y la implicancia de la enfermedad, ya que hay quienes incluyen la enfermedad mental o problemas psicológicos y, otros, solo resaltan la enfermedad física. Cuando se trata de la enfermedad de un hijo, la situación empeora exponencialmente, mencionan que ambos deben ponerse de acuerdo y poner a prueba todas sus habilidades para manejar el acontecimiento lo mejor posible. Por otro lado, hay quienes son más distantes o prácticos emocionalmente y aunque el hecho sea triste deciden seguir adelante rápidamente. Como también, se presentan algunos a quienes les cuesta más superarlo y entonces el apoyo y comprensión de la pareja se vuelve vital.

Cuadro No. 15: ¿Cómo afrontaron el fallecimiento de algún miembro cercano de la familia? Sí es que aplica.

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Ahí todavía no éramos esposos, a su papá lo mataron, y yo teóricamente me regresaba como dos semanas después pero cuando yo me enteré decidí regresarme antes, y ni siquiera éramos nada todavía, pero por supuesto fue lo primero que hice, entonces pues vine me quedé, traté de apoyarlo, fueron tiempos muy difíciles. Ahí sí que hay un punto en el que no tenes más nada que hacer que estar a la par de ellos.

	SR	Cuando estábamos pensando en volver a estar juntos, ella estaba todavía viviendo en España y falleció mi padre, entonces ella tomó la decisión de venirse a vivir a Guatemala y no fue como que yo le pidiera, definitivamente eso fue mucho, para mí me demostró mucho. A mí siempre me había interesado involucrarme en algo de responsabilidad civil, sin llegar a algo político, y después del fallecimiento de mi papá, que lo mataron en un asalto..., yo quise involucrarme a entender más las necesidades de la gente de escasos recursos como parte de superar el proceso de frustración.... Me empecé a involucrar como voluntario en “Techo”..., eso implica irme los fin de semana y participar de muchas actividades y ella me apoya, si fue difícil y al principio si tuvimos muchas peleas por eso pero después ella me entendió.
2	SRA	Sí, eso fue lo único, si me apoyó bastante.
	SR	Con mucha tristeza, la abuela de ella, me tocó darle mucho apoyo y paciencia.
3	SRA	Bueno el único que puedo decir es mi abuela, él me acompañó si estuvo cerca, aunque a mí no me afectó mucho siempre me estuvo acompañando.
	SR	Si con la abuelita pero fue muy iniciando, no aplica.
4	SRA	El abuelito de él, la verdad que con mucha calma... sobre todo por lo niños.
	SR	Mi abuelito, yo si estuve muy triste pero... los niños preguntaban mucho sobre por qué se fue y todo eso... así que tuvimos que ser fuertes por ellos.
5	SRA	Con las abuelas bueno como si nada, era un trámite natural. Con mi madre él justo estaba de viaje y yo me quería ir cuanto antes, ella vivía afuera, y a él en ningún momento se le cruzó por la cabeza por moción propia agarrar un avión e irse, pero si me preguntó qué quería yo que él haga, así que le pedí que se venga, y él todavía me decía que iba a ver como hacía que tenía trabajo allá, ósea se planteó quedarse trabajando, cuando regresé si estuvo cercano, cariñoso, pero en ningún momento no se... él como si nada ya quería dar vuelta la página.
	SR	No, increíblemente no, sigo tomando como un animal jajaja y me hago chequeo cada 5 años y nunca viví nada que me pusiera en riesgo mi salud.
6	SRA	Bueno de los casos de enfermedad que tuvimos mi suegro y mi hermano falleció... y un poco lo que te dije antes eh... hablándolo tratando de entender la tristeza del otro y hablarlo, compartir lo que el otro siente. Su mamá falleció cuando el todavía no estaba casado conmigo y siempre habla de ella todavía le duele, entonces trato de escucharlo para entenderlo y de integrarla a nuestras vidas preguntándole cosas de ella, trato de ser muy empática con eso...

SR	Un dato adicional es que aprendes a ver cómo lo manejas para el futuro.
----	---

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

En sintonía con la pregunta anterior, el éxito del manejo en este aspecto depende de quién se trate, la cercanía de la persona fallecida con la pareja, de las habilidades de la pareja para superarlo, que en general, depende principalmente de la capacidad de comprensión y empatía. Por último, depende de lo que para la pareja signifique de acuerdo a la etapa de la vida y el momento de ambos. Sin embargo, el apoyo de la pareja, en su mayoría, termina siendo crucial.

Cuadro No. 16: ¿Ha padecido alguna enfermedad o malestar físico debido a sucesos estresantes? Descríbalos.

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Creo que no.
	SR	Ella si cierto tipo de depresión después del parto..., y yo ahora que estoy en esta búsqueda de ver que hago con mi trabajo si me he sentido estresado y tenso.
2	SRA	No.
	SR	No exactamente... pero si mal humor.
3	SRA	Por mi parte, no... malestares... no...va si bueno bajo estrés el no dormir bien el no descansar. Hoy por hoy puedo decir que no, más que todo tiene que ser por la situación laboral... pero en los momentos de crisis que han sido así de bastante de constante pelea, puedo decir que si... si me afectan emocionalmente, el apetito, el sueño.
	SR	Mira “malestares” y demás todavía no, si ya está apareciendo la pérdida del cabello, pero así que yo me sienta mal y que tenga que ir al doctor todavía no.
4	SRA	Si... todo...

	SR	Bueno... la verdad que si afecta... más que todo mucha tensión.
5	SRA	Lo más fuerte fue un herpes en la columna por el cáncer que sufrió una amiga, es obvio que es por eso.
	SR	No, para nada.
6	SRA	La mía en el máster, un pico de estrés, lo que conté. Eso fue lo más fuerte.
	SR	No.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Desde hospitalización por enfermedades complicadas hasta las más simples, parecen estar presentes en casi todos los casos. También parece ser determinante las habilidades individuales precedentes al inicio de la relación conyugal, para lo cual se remarcan características de la personalidad de cada uno, y en este aspecto también influye en forma positiva o negativa que tanto la persona acepta esto o lo atribuye pura y exclusivamente a la pareja.

Cuadro No. 17: ¿Han variado sus hábitos debido a sucesos estresantes? (alimentación, sueño, etc.)

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Personalmente tengo el grave de que cuando tengo mucho trabajo no puedo dormir. Y generalmente de domingo a lunes no duermo bien.
	SR	Si, el sueño a los dos, cuando ambos estamos estresados nos da insomnio.
2	SRA	Pues no, tal vez con los hijos al principio, pero no tanto.
	SR	Si... ¡mucho!... desordenes de comida todo el tiempo, en general siempre es así, ya es natural pero no es bueno porque tengo ulcera...

3	SRA	Pues, si cuando estamos en conflictos.
	SR	Ahh si...si si si... bueno yo creo que ahora cómo más sano, gracias en gran parte a que ella está conmigo, eh... pero si tal vez no es que comamos a deshoras tal vez cenó muy noche, no hago tanto ejercicio como debería, duermo poco, aunque si estoy sano, aunque si estoy trabajando demasiadas horas.
4	SRA	Si... ¡ay Dios!... desde que me casé estuve por lo menos unas 12 veces hospitalizada, he tenido de todo, hemorroides, apendicitis, quistes en el ovario, de los riñones, hernia... Él dos veces también por estrés, espasmos en la espalda.
	SR	Si, por supuesto. Creo que lo que más cuesta es dormir...
5	SRA	No.
	SR	No.
6	SRA	Una cosa que trato de cambiar es tratar de no exigirme tanto, trato jajaja, es un trabajo en progreso, pero todavía me cuesta, entonces trato de dormir más y tratamos de mejorar nuestros hábitos alimenticios...
	SR	No.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Vinculado a las respuestas antes detalladas, existen variaciones, en cuanto al hábito de los sujetos entrevistados, que no dependen exclusivamente de la pareja sino que su etiología yace en antes de la unión de estos. Aunque, también en relación a la pregunta anterior, parece ser que quienes más habilidades tienen para resolver los sucesos de estrés y logran manejar las repercusiones negativas de forma tal que no les afecta, ni les altera sus hábitos, son los que mejor relación evidencian.

Por último, se presenta la información con la cual se analizan las características del clima emocional predominante a lo largo de la relación, éste es el tercer objetivo específico.

Características del clima emocional predominante.

**Cuadro No.18: ¿Considera que a lo largo de su relación han tenido equilibrio emocional?
Detalle por qué.**

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Si, ninguno de los dos somos muy apegados a muchas cosas de la vida jajaja. Entonces eso es lo que nos da el equilibrio, si él se va el fin de semana a echarse los tragos y con su trabajo... no es como que yo me muera, al principio si pero ahora ya no, entonces eso es parte de lo que nos da el equilibrio.
	SR	Si, diría que si porque al final de cuentas para mí lo más importante es que ella sea feliz entonces trato de buscar la forma de hacerla reír, y a ella le gusta eso, porque yo tengo una filosofía muy relajada jajaja y veo eso muy fácil, cuando ella está triste intento mantener el buen humor.
2	SRA	Creo que como todas las parejas uno tiene momentos de pleito pero bueno gracias a Dios siempre se sale adelante, se soluciona, nada grave.
	SR	Si, definitivamente. Creo que los primeros 5 años son clave..., ya si pasas los primeros 5 años quiere decir que si puedes funcionar.
3	SRA	Equilibrio así al 100% no, no considero... pero... de que ha habido etapas con bastante equilibrio si... verdad... porque si hemos tenido bastantes bajas y altas.
	SR	Mmm no creo... creo que nos llevamos... tenemos una diferencia de 10 años de edad... creo que por el "background" de su familia me refiero a su crianza y la mía eh... bueno yo creo que hoy en día no existe una familia normal... una familia buena... eh... pero entre el "background", la diferencia de edad, el tema de su familia, el trabajo, que ella estudia y eso repercute en la economía familiar, creo que no... creo que si hemos tenido varios altibajos. Ahora estamos mejor.
4	SRA	Yo creo que han sido ciclos...
	SR	Es difícil decirlo, tal vez si pero no a la perfección, aunque ahora mejores que antes.
5	SRA	Si, si no hubiéramos tenido equilibrio emocional no estaríamos ahora equilibrados emocionalmente, cada quien fue viendo sus cosas, se puede decir lo que nos gusta y lo que no y hay límites, hay respeto. Estamos bien, cada relación te enfrenta a tus propias cosas, temas de uno, inseguridades, y yo he ido encarando mi propia vida,

		miedos, no sé... no se los puse a la relación, los he trabajado aparte, siendo una persona más firme.
	SR	Si claro, tiene que ver con todas las respuestas que te estoy dando, no hemos tenido sucesos externos que nos saquen de nuestro camino ni los hemos generado nosotros, nunca hemos tenido peleas, nunca hemos dormido en cuartos separados... no hay nada que nos haya sacado de nuestro camino.
6	SRA	Si, si yo pienso en nuestra relación pienso en una relación de equilibrio obvio que no es lo mismo de cuando empezamos por que ha ido evolucionando siempre, creo que buscando consciente e inconscientemente mayor equilibrio posible. Antes discutíamos mas fuerte... pero es muy loco porque si me tengo que acordar no me acuerdo jajaja... por ejemplo puede ser porque él no era muy receptivo. Creo que por ahí no sabía entender cuales era mis necesidades pero porque como yo soy muy exigente y no me doy cuenta de mis necesidades tampoco se las podía explicar, hoy eso no pasa. Me daba cuenta y como no lo podía manejar tranquilo explotaba y lo gritaba... el otro por ahí ante eso se cierra y eso era como no poder ponernos de acuerdo con respecto a nuestras necesidades, que hoy muy bien.
	SR	Diría que es una relación de evolución constante, tenemos una relación en la que crecemos y siempre nos encontramos y felices, no estamos en la búsqueda del equilibrio sino que estamos abiertos para evolucionar.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

En general, consideran que el equilibrio depende de las características de la personalidad de cada uno y si cada uno las maneja a favor o en contra de la pareja, del promedio de todos los momentos desde un principio, de la capacidad para mantener factores externos como tales y no permitir que influyan, como puede ser la familia de origen. Fundamentan que el equilibrio emocional se ve favorecido por la evolución individual y de la pareja, en la que se han llegado a acuerdos, los cuales cada vez son menos necesarios reever, y ademas cuando el conocimiento entre ambos integrantes de la pareja es mayor, los pleitos son menores.

Cuadro No.19: ¿Existen aspectos de la relación con su pareja que generan reacciones negativas en usted? Ejemplifique.

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Es chistoso pero es cierto, el detonante para los dos creo que siempre ha sido la mamá de mi esposo jajaja. Él pobre, no tiene la culpa, en algún momento me dijo aunque ¡quisiera matarla es mi mamá! jajaja, pero creo que es como de esos puntos que de verdad no logramos resolver. Nosotros somos muy amantes de nuestros espacios y nuestras creencias y cuando mi suegra no le parece hace berrinches.
	SR	Sí, pero son cosas más pequeñas como de hábitos diarios, que a cada uno le terminan afectando. No sé, por ejemplo que comparta con la nena no sea ir de compras, o a un comercial, yo le pido que juegue con la nena, eso es difícil decirle porque es como una crítica hacia ella pero para mí es muy importante, es muy importante que ella tenga ese tiempo de compartir mediante el juego. Esto genera reacción negativa tanto de ella como de mí.
2	SRA	Si, lo que yo siento que es complicado ya con hijos es el tiempo, por ejemplo él bañaba a mis hijos y yo preparaba la ropa, y él los llevaba al colegio, entonces es un poco estresante porque él se tardaba mucho no se levantaba rápido, llegaban tarde, pero ahora nos dividimos el baño al niño y yo a la niña y nos dividimos más, él es muy lento para todo, entonces el problema del tiempo, él es impuntual. Eso ha creado un poco de conflicto.
	SR	¡Sí!, seguro... por ejemplo... comentarios de mal gusto... o tal vez yo me los tomo de una forma y ella los dijo de otra.
3	SRA	Si, en ocasiones cuando él tiende a cerrarse y no escucha, ósea si tiende a tener acciones negativas... o depende del humor en el que se encuentra, la manera de la que me conteste puede que yo le conteste mal.
	SR	Mmm... vamos a ver... no sé, tal vez que ella no aporta mucho económicamente
4	SRA	Si... que uno le esté hablando bien y... mira su mamá le dice que es un alka seltzer jajaja porque él grita se encoleriza y pide disculpas pero ya dijo todo lo que no tenía que decir... por ejemplo hemos dicho que ya no le vamos a poner una mano encima a nuestros hijos y él lo hace... mi hijo grande actúa igual, me enoja.
	SR	Si... bueno ella tiene un carácter muy fuerte y eso afecta a uno, pero tal vez lo que más me molesta es que me critique.

5	SRA	Si, por ejemplo, me molesta que él tiene un tema con mi hija y es en ambas vías, el tema es que mi hija es negativa pero yo le se manejar, pero él se vuelve loco, parece que tengo 4 niños cuando eso pasa jajaja, en vez de ponerse en el lugar de padre y ser un educador y ver qué pasa, se pone como adentro de la relación y se “enquilomba” se enoja, se pela con ellos como si tuviera la misma edad, no puede creer que no entiendan, se pone de tu a tu...antes trataba de mediar ahora no, porque yo tengo mi relación con mis hijos, pero si me molesta, tampoco reacciono con gritos ni nada pero si me genera algo negativo y se lo he dicho para ayudarlo a él.
	SR	Básicamente no, podría empezar a hurgar pero no más allá de algo cotidiano... tal vez la forma que encaramos el tema de los chicos, pero no hay nada de ella que me saque o me irrite o me enoje...
6	SRA	La verdad... a primer vista no tengo nada... hoy ya no, no me pasa. Por ahí cuando estoy muy pendiente de la cosa doméstica y las necesidades de nuestras hijas a veces siento que él está muy pendiente de muchas personas que él quiere y a mí eso me parece genial pero siempre digo que eso tiene que empezar por casa y hay una jerarquía que hay que respetar, a veces no jerarquiza jajaja dedica tiempo que a cosas para gente que yo no lo puedo entender no se... le compra un regalo a alguien de la oficina que él valora mucho y me parece bien pero se tome el tiempo de pensar qué necesitaba esa persona, fue lo compró... se tomó el tiempo para eso peor es indiferente ante las necesidades de sus hijas. Eso sería el aspecto más negativo en este momento que no me enoja pero me molesta.
	SR	Si, supongo que es reciproco jajaja Tal vez hábitos por el cuidado de la salud, como fumar o ser excesivamente obsesiva con ciertas cosas que le impiden tener tiempo para disfrutar de la vida.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Las familias de origen y sus patrones heredados, cotidianidades, formas de crianza y aptitudes como padres y hábitos, son algunos de los aspectos que generan reacciones negativas pero no siempre son a gran escala, a veces se quedan en molestias que no trascienden y le restan importancia. Tal vez lo que más puede perturbar a la relación de pareja, para algunos, es en cuanto al aspecto económico, las críticas negativas y destructivas o el mal humor de alguno de los dos.

Cuadro No. 20: ¿Con qué frecuencia recibe comentarios negativos hacia usted por parte de su pareja?

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Muy raro, la verdad que si es muy raro, salvo que él esté como los mil demonios jajaja. Sabemos nuestras debilidades nos decimos las cosas con gracia.
	SR	Tal vez una vez por semana.
2	SRA	Una o dos veces a la semana, ósea por algo siempre me alega jajaja.
	SR	Semanal, más que todo el fin de semana juntos, por los chicos.
3	SRA	Relativamente pocos, creo que en el momento que hay más peleas ahí es cuando más se reciben, pero en general así a diario creo que ha sido uno o tres.
	SR	Depende, porque desde mi punto de vista no lo hace por negativo que si es negativo, desde el punto de vista de la diferencia del hombre y la mujer no se por ejemplo el hecho de que la mujer diga “¿por qué llegas a esta hora?” no es negativo pero yo me lo tomo negativo porque uno lo siente como que lo están alegando, entonces si fuera desde mi punto de vista de cómo yo lo siento, diría que todos los días.
4	SRA	Más o menos unas 3 veces por semana.
	SR	Vamos a ver... tal vez unas 4 veces a la semana... o más jajaja
5	SRA	La verdad que muy poco, muy poco... no es un tipo de andar haciendo comentarios negativos hacia mí, pero si a mi hija y delante de ella y tiene razón lo que dice pero hacia mí no porque aparte lo mando a la m... pero si me dice que conmigo no puede dialogar como las cosas que no son buenas o cosas que le gustaría que sean diferentes, yo ahí si me pongo a la defensiva pero si me doy cuenta que son cosas que son deseos de él que se pueden hacer diferente, no son críticas hacia mi directamente y yo me pongo a la defensiva y me lo dice y no me gusta que me lo diga, como que necesito todo el tiempo aprobación de todo el mundo pero bueno... como que no me gusta que me marquen cosas negativas... pero bueno eso me ayudó a ir al psicólogo y a resolver esos temas y a ser mejor persona. Pero él nunca me dijo sos una m... o sos una no sé qué... no me grita o no me insulta, no, pero me marca cosas que hago mal...

	SR	En contra posición a lo otro, prácticamente nada, salvo algún hecho puntual de que tenga que cuidar que me paso de rosca que tomo mucho, o que cuide mi imagen... mas allá de un hecho puntual que tenga que ver con los niños, compartir más con ellos o cosas así pero todo dentro de la más estricta normalidad cotidiana.
6	SRA	Poco, tal vez juicios negativos o etiquetas... ejemplo... me estresó mucho por las cosas y trabajado demasiado que no me administro bien mi tiempo, él piensa jajaja pero habla sin conocimiento de causa jajaja porque eso es como el ahorro, no le cuento todo lo que tengo que hacer del trabajo porque me parece como muy aburrido tener que hablar de eso prefiero usar ese tiempo para otras cosas entonces después viene el juicio no se... me pide cosas que no las hice y se queja pero no tiene ni idea, pero a él también le pasa y yo no lo juzgo, no le digo que es un desorganizado o que maneja mal su tiempo... a mi me molesta que me juzgue por eso pero no se da frecuentemente y que por ahí no me cuido, que me acuesto tarde, duermo poco, fumo... tal vez eso, pero no es cotidiano.
	SR	Con cierta habitualidad jajaja

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Aquí se vuelve a vincular las respuestas, teniendo en cuenta la pregunta anterior, los temas son similares. Aunque, vale mencionar que algunas parejas no ven las críticas como negativas sino más bien positivas porque con base en ellas deciden evolucionar y buscan un punto de encuentro, además esto depende de la apertura con la que lo reciben y sin agregarle drama sino, más bien, hasta con humor.

Cuadro No. 21: ¿Cómo diría que maneja las críticas negativas que recibe de su pareja?

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Generalmente las manejo bien porque ya se cuáles son mis puntos que no son muy buenos jajaja.

	SR	Pues..., la verdad que la crítica más negativa que recibo de ella es que soy muy olvidadizo jajaja y tal vez lo único que ella quiere es mi atención. Yo la verdad es que no me preocupo mucho por las cosas, por ejemplo hago un chiste cuando ella me dice algo grave como tratando de quitarle el drama, según yo era para liberar la tensión pero ahora ya trato de no hacerlo porque sé que no funciona así.
2	SRA	Pues... yo creo que uno va aprendiendo a tratar de no crear más conflicto, si es algo muy importante pues sí..., pero si es una cosa sencilla lo dejo pasar. Una como mujer cede más, para no hacer más grande el problema.
	SR	Antes me enojaba, y ahora trato de ignorarla, ya si me molesta mucho ya si le digo ¡aguas! te pasaste...
3	SRA	Hoy... por hoy... ya mejor, de una mejor manera porque creo que ya hemos aprendido, bueno por lo menos de mi parte creo que he aprendido a reconocer de manera voy a reaccionar ante lo que él me dice verdad, pero si a veces si se tiende a contestar. A veces le digo dame un momento, o le digo bueno está bien y respiro le digo que no lo pruebo pero que lo voy a intentar de tomar en cuenta, trato de no alzar la voz, ósea si reconozco las reacciones.
	SR	Ah... depende... ahora creo que ya no reacciona tan mal porque lo dejo pasar, digo "ok si está bueno mejor me quedo callado"... pero eventualmente dependiendo del nivel de estrés que tenga o de la cantidad de veces que me lo haya dicho exploto... ¿qué quiere decir exploto?, bueno no quiere decir que me voy del departamento o que tiro algo pero eh... ya entramos en una discusión de 10, 15, 20 minutos, 1 hora.
4	SRA	Depende de lo que me diga y cómo me lo diga, me importa o no me importa... me pongo histérica y le digo que nos divorciemos.
	SR	No se... tal vez a veces si me molesto más que otras pero en general pienso que lo manejo bien, trato de no hacerle caso.
5	SRA	Y bueno ¿cómo lo manejo?... y bueno me enojo o lo p... o lo mando a la m... entonces ahí me hace ver que estoy enojada y me molesto más... pero bueno después mirándolo de lejos tengo la capacidad de verlo de lejos, veo que si tiene razón y que lo tengo que aprender a manejar.
	SR	Creo que las manejo bien, normalmente son fundadas y coincido. Cuando lo ha hecho lo ha hecho con razón.
6	SRA	Me lo tomo con mucha tranquilidad jajaja... en otro momento de mi vida me hubiera enojado tal vez pero ahora no... lo vivo como una especie de mal entendido jajaja... y que para aclarar ese mal entendido lleva tiempo entonces a veces trato de

		explicar lo que vale la pena y lo que no, está bien, y no le pongo mucha atención a eso... porque él tiene una ventana de atención muy corta entonces me cansa si se lo tengo que explicar jajaja pero son como cosas de aprendizaje porque también depende de las batallas que uno quiere pelear, a otros les resultará inadmisibles pero para mí ya está, estoy tranquila con lo que soy y trato de que su opinión no me defina. Pero reacciono salvo eventualmente con cosas domésticas y bueno mi reacción es lo mando a la p... jajaja ya está, ya fue pero está bien no es un problema grave.
	SR	Con humor jajaja

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

En cuanto al manejo de las críticas negativas, aquí también se observa la flexibilidad con la que reciben los comentarios, dependiendo de que sí son realmente críticas negativas que no agregan valor pero entonces esto habla de una disfuncionalidad en la pareja, o bien si realmente los comentarios suman y mejoran la relación.

Cuadro No. 22: ¿Considera que hay confianza entre ambos? ¿Por qué?

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Si, él es muy abierto conmigo, por ejemplo si no tuviera dinero, si va a salir con su ex novia, a mi no me gusta que me mienta entonces trato de no hacer el gran berrinche y de no enojarme para que él me diga jajaja.
	SR	Si, diría que mucha confianza, la verdad no sabría decir porque jajaja. Siempre fuimos muy abiertos, podemos hablar de cualquier cosa, no tenemos temor a prejuicio, ella no tiene miedo a decirme nada y es muy sincera conmigo. Creo la relación se basó de eso desde un principio, y eso no encontré en otras relaciones. En el tiempo que estuvimos separados, cuando ella se fue a España, estuve conviviendo con otras mujeres y no encontré la misma confianza de hecho terminamos por eso.

2	SRA	Sí..., bueno yo nunca le he mentado y él tampoco, eso es lo que creo jajaja, pero ralmente no me ha dado ninguna razón para desconfiar de él. No sé..., yo soy muy tranquila..., no lo llamo todo el día, porque siempre estoy ocupada y también influye si una de mujer está ocupada entre el trabajo y los niños no tengo tiempo de estar molestándolo jajaja.
	SR	Mucha, por supuesto, esa es la base del matrimonio. Porque yo me doy cuenta con otras parejas, por ejemplo ayer salgo con mis amigos ya las mujeres los están chingando a cada rato ¡una llamadera! y ella a mi no me llama, no me pregunta... y es mutuo, ella me dice “me voy con mis amigas” y yo ¡dale! gracias a Dios jajaja
3	SRA	Pues sí, realmente eh... puedo eh... como... si no me siento cómoda puedo dar mi punto de vista o le pregunto verdad, si han habido ocasiones en que él le ha hablado a su ex novia y le preguntó ósea mira qué es esto... porque le estás hablando... y muchas veces ósea él se lo he mencionado que yo confió bastante en él tal vez no en las otras personas pero si en él. Realmente si lo platicamos, si podemos conversar.
	SR	No sé porque pero creo que si nos podemos decir todo... bueno no se... porque también ella es muy... su personalidad... su carácter... ella es muy... como se dice... la palabra no es cerrada pero si internaliza mucho, entonces no es muy expresiva... eh en mi caso yo soy lo opuesto yo te puedo contar todo vida y milagro, yo creo que yo digo mucho, eventualmente hasta la aburro... eh... ella creo que no tanto pero es por su forma de ser, sin embargo si es algo muy importante si me lo diría.
4	SRA	Sí, porque nunca le he registrado un teléfono o ver su agenda... verle la ropa. Si va a salir claro que tengo que saber dónde está pero no lo ando llamando, pero si tiene que cumplir los horarios pero por el trabajo al otro día. Él también me deja salir, antes era más controlador, entonces si me llama un poquito más pero es por la inseguridad. Un solo episodio de celos tuvo que se entró a mi FB y leyó mal un chat y creyó que yo le estaba quemando el rancho jajaja pero fue un mal entendido, tenemos tanta confianza que tenemos las claves de todo... A mí me salió una beca en Brasil, el chiquito no tenía ni 2 años y él me dijo que estaba bien.
	SR	Si, mucha... no hemos tenido ningún problema por sospechas de nada... yo soy más controlador pero es porque en Guatemala no se puede estar tranquilo, pero de lo contrario creo que no somos celosos enfermos.
5	SRA	Considero que si porque le puedo contar hasta mis debilidades, angustias, preocupaciones, cosas que me hacen tambalear, puedo mostrarme tal cual soy, y eso me da tranquilidad. Es mutuo porque si yo le pregunto me cuenta pero le cuesta más

		que a mí.
	SR	Creo que sí, definitivamente es enorme, siempre fue así, la historia es así, nos hemos contado todo, en algún punto hay cierta privacidad pero en términos grandes la confianza es absoluta.
6	SRA	Si, mucha, le puedo decir prácticamente cualquier cosa, me puedo abrir, comparto cosas que son muy mías, no me siento en ningún momento cohibida por algo. Creo que es mutuo, espero que si jajaja creo que él siente que hay confianza porque sabe que lo ayudo, que estoy, con la familia, con amigos, con los hijos tenemos confianza de poder compartir y que el otro te escuche y trate de ayudar.
	SR	Sí, porque a lo largo del tiempo nos hemos dicho las cosas francamente y nos hemos mostrado respeto, afecto...

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

La confianza, de acuerdo a las parejas, está vinculada a la apertura que tienen para comunicarse sin miedo a prejuicios o críticas negativas. Además también se relaciona con apoyo y acompañamiento en los proyectos individuales, lo cual genera vínculos en el que se respeta la individualidad y se promueve el crecimiento personal. Por último, se deja entrever que si hay confianza no sospechan de infidelidades.

Cuadro No. 23: Con respecto a las familias de origen, ¿cómo cree que influye en usted o en su pareja?

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Si influye, de los dos lados jajaja. Mis papas tratan de no meterse pero cuando se meten son muy incisivos también. Lo importante ahí es que generalmente el me dice si yo pienso realmente como mis papás lo están diciendo o si se la están fumando, entonces hay días que creo que sí y días que no, pero obviamente si influye.

	SR	Ok..., lo que sucede es que al final de cuenta esa sinceridad fue en todo..., y yo desde un principio le dije por ejemplo que mi mamá es muy autoritaria y crítica, que no espere nada de ella. Esto era un punto de conflicto porque mi mamá es muy crítica de todo, pero ella ya sabe que al final de cuentas yo siempre voy a estar de su lado. Y con sus papás es distinto porque yo con sus papás me llevo re bien, lo único es que a su papá si le gusta tomarse sus tragos antes yo lo acompañaba y ahora si ya no me gusta, no es productivo y la última vez si hubo como un percance porque él me decía que por qué no tomaba pero de ahí nada más. La primera vez que fuimos novios siempre tuvimos una excelente relación, luego cuando yo la dejé y se fue a España a los papás de ella no les gustó nada..., así que cuando volvimos a estar juntos me costó mucho recuperar su confianza, pero luego ya cuando nos casamos todo estuvo bien. Pero el padre de ella si llegó a decirme en broma que hasta había pensado en golpearme por como la había hecho sufrir jajaja, obviamente a ningún padre le gusta ver sufrir a su hija..., pero después se dio cuenta que yo realmente la respetaba.
2	SRA	Pues..., la verdad gracias a Dios... casi no se meten, ambos influyen positivamente, no los involucramos pero si tenemos algún problema nos ayudan pero con respeto.
	SR	¡Mucho! Uno está acostumbrado a vivir con sus familias con sus costumbres y formas de pensar, a la hora de adaptarlo con tu esposa y tus hijos, si se vuelve bien chocante y hay que buscar un balance, es difícil...
3	SRA	Realmente no influyen mucho porque la familia de él vive en Miami, el contacto es muy poco, y luego pues, no siento que influya tanto, tal vez el problema de divorcio que tuvieron mis papás que si llegó a demandas me afectó eso si puedo haber influenciado, ahí fue cuando fue la época de mayor conflicto, pero al final hemos aprendido de esa experiencia, y eso nos ha abierto a que lo hablemos pero si lo superamos.
	SR	Mi familia está en los Estados Unidos o en Colombia, la familia de ella al principio si... bueno no se ellos traían su historia... eh... hace dos o tres años si fue un poquito negativo... hoy por hoy diría que es muy positivo apoyan a ella, a la nena, a mi... creo que sí es muy positivo ahora, hoy por hoy si.
4	SRA	De verdad es muchísimo... muchas cosas que no le gustan a mi esposo de mi me dice que son de mi papá... o él es muy dejado o permisivo y es por su familia... siempre fue súper consentido por sus mamá y a veces ha querido tomar decisión, a veces hemos aceptado a veces le ponemos un alto. Pero si influyen mucho, más de forma positiva.

	SR	OK... lo que pasa es que ambas familias son muy diferentes entonces intentan opinar sobre cómo hacemos nosotros las cosas y a veces si puede ser que tengan razón pero tratamos de que no se involucren demasiado porque si se puede hacer un relajo...
5	SRA	Siempre fueron bastante positivas y buenas... en el camino tuvimos un problema con mi madre pero real no esas pavadas de las suegras... se equivocó mal conmigo y bueno él estuvo dispuesto a seguir para adelante pero lo que no tolera es que me ataquen o me traten mal, escucho que ella en vez de pedirme perdón me estaba atacando y ahí le hizo la cruz. Nunca pudo entender que ella tenía un problema más grave de fondo. La familia de él son amorosos, no voy a decir nada malo peor tienen otras costumbres diferentes y hay cosas que yo asocio de él con su padre, yo no se le he dicho pero si se lo marco a él, por ejemplo la falta de conexión con sus hijos, pero bueno aprendí a verlo sin que me afecte y tal vez con el tiempo lo aprenda a ver, aprenda a conectarse desde un lado más emocional, pero él ni siquiera es así con él, corre, corre, trabaja, no se da tiempo... entonces yo siento que el patrón de su familia influye en mi familia, no se da cuenta porque él critica a su papá lo mismo, pero va en el mismo camino.
	SR	La verdad poco. No influyen en el día a día. Mi relación con ellos es muy buena, con mi suegra era extraña partiendo desde el punto de vista que ella tenía con su madre, pero en general bien. Pero cualquier influencia que hagan es positiva.
6	SRA	Mucho, mi familia mucho, y muchas cosas no tan positiva como el vínculo de mis padres que lo trabajé mucho en terapia y eso traté de corregirlo en la medida de lo posible. El origen de eso es que estoy tratando de tener un vínculo completamente diferente al que tenían mis padres y digo que es bueno tener un vínculo totalmente sano, de amor, de escucha, de conexión todo lo contrario a lo que yo sentí con mis padres, lo que yo sentí. Y cosas positivas son como lo de la gran familia, lo de la gran familia, muchos encuentros, y trato de tener eso. Su familia no tanto.
	SR	Mis padres fallecieron, mi familia de origen es muy pequeña, es neutro. La de ella es más extensa y si influyen.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Las familias de origen, según los sujetos de estudio, influyen, ya sea poco o mucho, aunque en general intentan poner límites para que no perjudique, pero parece ser que de alguna forma es común que influyan negativamente, aunque sea debido a los patrones familiares que la pareja trae.

Cuadro No.23: ¿Se siente apoyado/a emocionalmente por su pareja? Explique.

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Totalmente sí, sí yo quiero hacer algo, cambiar algo en mi vida, pedirle algo, siempre voy a tener su apoyo. No tengo miedo de pedirle algo o decirle algo.
	SR	Sí, porque al final de cuentas siempre me apoya.... Por ejemplo... hace poco tenía un proyecto que iba a competir a Estados Unidos por un millón de dólares y ella estuvo muy pendiente y siempre apoyándome.
2	SRA	Si..., si tengo un problema sé que puedo contar con él, que me va a ayudar a solucionarlo, igual yo con él.
	SR	Por supuesto... por ejemplo para sacar un préstamo ella me apoya todo el tiempo confía, y veo otras amigos que tienen casas lindas y de todo y sus esposas no lo valoran y todo el tiempo se están quejando.
3	SRA	Si, realmente él siempre está ahí para echarme ánimos, se preocupa por mis estudios por mi trabajo, si lo menciona, por ejemplo él está hablando con sus amigos y dice “a la es que no te imaginas que es lo que hace”... entonces sí.
	SR	A la gran... es que depende porque... mira de sentirme apoyado... yo sé que me apoya pero a su manera, entonces, ¿cómo te digo? si es a mi manera tal vez si, tal vez no como quisiera pero creo que si me apoya mucho... creo que me siento apoyado... gran parte del problema es que no puede apoyar más en el tema económico, pero quitando eso demás yo diría que si apoya.
4	SRA	Si, cuando me escucha cuando le cuento cosas del trabajo o de la universidad... no cuando me dice cosas como yo creo que tenes anemia porque éstas muy cansada y quieres dormir mucho, entonces me molesta porque él sabe cómo es mi día...
	SR	Si, aunque a veces no hay tiempo pero ella trata de apoyarme, me doy cuenta que si está pendiente.
5	SRA	Si, 100%, a él le importa lo que yo siento. Está pendiente, las veces que he estado mal él se interesa.
	SR	Si, 100%, siempre está al lado mío en todas las decisiones que tomamos.
6	SRA	Si, no somos de hacer planteos emocionales muy seguidos, ni nada, creo que ayudó mucho mi terapia; que cada uno resolvió sus propias inseguridades y necesidades,

	también influye mi personalidad o por cómo soy yo con mi vida interior, espiritual, y que resuelvo más sola. Si algo que si necesito de él entonces lo comparto con él y me siento contenida, no en un 100% porque no comparto todo, hay cosas que las comparto con mis amigas, o con mi mamá o sino sola.
SR	Si, a través del afecto, del diálogo, de compartir cosas. Me cuida, me apoya.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

El apoyo emocional, lo ven expresado a través de confianza mutua, diversas demostraciones de afecto, parece estar presente en todas la parejas aunque en algunas es insuficiente y aceptan que podrían mejorar.

Cuadro No.24: ¿Usted apoya emocionalmente a su pareja? Ejemplifique.

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Si... trato pero yo soy más de llorar y de hacer escándalos jajaja, en cambio él está callado..., y yo tengo que empezar a sacarle qué le pasa, me cuesta más sacarle qué le pasa, yo creo que él no necesita tanto, no pide la ayuda y cuando uno la ofrece el prefiere su soledad.
	SR	Sí, porque aprendí a identificar las cosas cuando ella se siente mal y no me lo quiere decir..., porque las mujeres son muy complicadas jajaja, piensan en muchas cosas a la misma vez..., pueden estar contentas y preocupadas..., contentas y distraídas..., entonces también puede tener ansiedad por otra cosa, hay que aprender hasta cierto punto si te dice que está bien si realmente está bien jajaja. El hombre está bien o mal..., tenemos dos estados, o estoy contento o estoy enojado jajaja. Pero con ella aprendí a identificar cuándo necesita algo, uno tiene que aprender eso. Por ejemplo, ella en este embarazo, los primeros 3 meses, la pasó muy mal, constantes insomnios, mareos, se la pasaba vomitando todas las mañanas cada vez que iba al trabajo y obviamente llegar así y estar así no es nada agradable, así que a los dos meses armé un grupo en el chat con las amigas para avisarles que

		ella estaba muy mal y que necesitaba del apoyo de ellas, y eso ayudó bastante.
2	SRA	Si... Uno de mujer le toca escuchar más problemas y trato de escucharlo en todo pero los hombres no le hacen caso a uno, entonces aunque uno opine tal vez uno es más complicada, lo apoyo en lo que él me pide.
	SR	Si, seguro, por ejemplo con el ejercicio estoy tratando de involucrarla, primero porque es saludable, segundo porque va a bajar de peso y tercero porque se va a ver más bonita jajaja todos los días me levanto temprano y trato de ver como la jalo.
3	SRA	Sí, siempre estoy buscando la manera de apoyarlo si le hago comentarios que yo creo que le pueden servir, digamos cuando está enojado necesita su espacio se lo doy.
	SR	Ay... no sé... no sé porque ahí te diría que es más complejo aun, no sé si la poyo como ella tendría que ser apoyada, leí recientemente este libro donde dice que los hombres son de Marte y las mujeres de Venus o al viceversa y... después de leer eso yo diría que no la apoyo porque el hombre lo que quiere es solucionar el problema y las mujeres quieren ser escuchadas entonces usualmente cuando tiene un problema conmigo... no, no conmigo, cuando tiene un problema viene conmigo yo trato de buscar solución y no es que nos peleamos pero no llegamos a un acuerdo pero entonces no sé si ella se siente apoyada porque tal vez le di que pensar, pero por otro lado le doy estabilidad familiar y creo que si le doy apoyo emocionalmente, no necesariamente yo directamente.
4	SRA	Si, él dirá jajaja porque también él puede venir con cualquier problema y yo lo escucho y lo ayudo...
	SR	Si, con sus cosas siempre estoy presente en lo que pueda ayudar, y con nuestros hijos también, trato de ser compañero...
5	SRA	Si, como te digo en momentos que no estaba bien he tratado de ver la forma de que él mismo lo pueda expresar, pueda darle nombre, de estar cerca... también en las buenas, a él le gusta viajar con amigos me parece bien, le doy alas, que lo disfrute, a veces no tengo ganas y digo la p...m... ¡no quiero! Pero trato de sobrepasar eso y manejo mis miedos y mis inseguridades.
	SR	Creo que sí, creo que si... tal vez por las diferencia de la personalidad ella me da más apoyo del que yo necesito y yo le doy menos del que ella necesitaría. No por algo voluntario sino por la forma de ser, yo soy más cerrado y ella no. No tengo que decirle que la amo todos los días porque son cosas que están sobre la mesa.
6	SRA	Eh... no sé... espero que si jajaja. El también es muy introvertido en algunas cosas,

		las procesa por dentro, y es difícil sacarle su estado verdadero de ánimo, entonces le pregunto y a veces no sabe y otras se da cuenta y lo charlamos.
	SR	Si, trato de escuchar lo más posible, la forma en la que se comunican las mujeres es más compleja entonces uno con el tiempo va desarrollando habilidades para comprender que no se trata siempre de resolver un problema sino que veces sólo se trata de escuchar y a veces escuchar lo mismo varias veces por que es parte del mecanismo de comunicación distinto del que tenemos los hombres.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

De acuerdo a las parejas, en relación a la pregunta anterior, perciben el apoyo emocional de diferentes maneras. Existen coincidencias y correlación entre ambos, es decir que el apoyo realmente se evidencia como mutuo y en otras parejas parece que es algo que deben mejorar aunque no lo aceptan, tal vez por falta de comunicación o asperezas emocionales que deben trabajar.

Cuadro No.25: Describame cómo son las demostraciones de afecto que usted tiene hacia su pareja.

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	La verdad es que los dos somos bien parcos, ninguno es meloso, yo trato de abrazarlo y besarlo y darle la mano, pero he llegado a la conclusión de que la mejor demostración de afecto para mi marido es que no lo friegue jajaja, si se quiere ir algún lado o lo que sea yo lo apoyo... Eventualmente algún regalito o platillo especial.
	SR	Yo la verdad que soy poco afectivo, trato de hacer algo especial, por ejemplo... llevarle flores a veces o invitarla a comer.
2	SRA	Físicas, abrazos, besos, trato de todo..., si son aniversarios trato de pensar bien que

		le puedo comprar, no importa si sea mucho o poco, incluso con mis hijos que le den algo y que si le guste, que si le sirva. No somos “melcoches” todo el tiempo pero si trato de tener una relación cariñosa.
	SR	Yo soy muy de atenciones, por ejemplo regalos, la escuche que quería algo y se lo traigo pero de ahí cero, no verbal, no cariños. Esa es mi forma.
3	SRA	Sí más que todo de compañía verdad, el hecho de que si el por ahí hay algo de que realmente quiere hacer ver la manera de acompañarlo de estar con él, eh... si ese tipo de cosas... si busco porque realmente él no es del detalle, en ciertas ocasiones si le compro algo ya sea por su salud pero no es tanto un chocolate sino que es más como que si le voy a dar algo que sea que le sirva, que sea funcional, esa es la manera en la que nosotros lo vemos.
	SR	Con ella es fácil porque es muy guapa así que se lo digo y es tan común que tal vez no es un elogio, no soy de comprar flores, la puedo llevar a cenar, la beso, la abrazo, agarrados de la mano, esas cosas.
4	SRA	De todo un poco, tener momentos de pareja a solas... afectivas... desprendernos de nuestros hijos... elogios... palabras de ánimo... pero soy más fría que él.
	SR	Yo soy muy cariñoso, me gusta abrazarla, besarla, por ejemplo a la noche ella no sé puede dormir sin que le rasque la espalda y créame que hay veces que uno está muy cansado y sólo quiere dormir y ya, pero ahí estoy rascándole la espalda todas las noches jajaja
5	SRA	Besos, abrazos, le digo que lo amo, cuando él llega de trabajar le doy su espacio, trato de estar con él si él quiere. Le llevo el desayuno a la cama, le puedo pedir a la empleada pero él prefiere que lo haga yo, porque a él eso le demuestra que estoy pendiente. O si para él algo es importante, por más que me retuerza trato de apoyarlo, no mostrarle lo otro.
	SR	Por ahí sí podría haber un punto donde yo no estuviera cumpliendo con todo lo que ella quisiera, tal vez traerle flores o no sé cosas que son más simbólicas que reales, pero yo no le doy importancia para mi vida... no sé el año pasado no le hice regalo para su cumpleaños jajaja mi mamá me llamó para p... jajaj pero bueno eso no significa que haya dejado de quererla... siempre ella y los chicos están omnipresentes en todo lo que hago.
6	SRA	Creo que expresar afecto oralmente, escribirle mensajes, decírselo todos los días, tratar de encontrar un rato para estar juntos, de buscarlo y decirle que lo necesito que lo extraño...

	SR	Soy muy expresivo físicamente desde frases vulgares en broma jajaja abrazos, besos, le cocino, periódicamente traigo flores, trato de mostrar afecto.
--	----	---

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Las demostraciones afectivas varían desde palabras de afirmación, tiempos de calidad, regalos, actos de servicio, contacto físico como caricias y siempre se corresponden de forma más o menos equitativa con lo que el otro parece necesitar.

Cuadro No. 26; Cómo son las demostraciones de afecto que su pareja tiene hacia usted?

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Los dos somos muy iguales, a mi hija le gusta las rosas entonces eventualmente salen y me traen flores pero de lo contrario no...
	SR	Pues, ella intenta ser mas cariñosa..., creo que sí lo es, y si me elogia también.
2	SRA	Él igual, a veces me lleva flores, me invita a cenar, o me lleva comida, o tomamos vinos juntos, o compartimos algo..., siempre trata de comprarme un regalo que si me guste, me pone atención jajaja.
	SR	Ella si trata de ser más cariñosa. Una tarjetita, un chat...
3	SRA	También, el igual es más de acompañarme que de detalles.
	SR	Ella es cariñosa, nos decimos que nos queremos, que nos amamos, cuando me hace la comida, diría yo que eso seria.
4	SRA	Él igual, pero es más afectivo, cariñoso, me abraza y a mi meda calor y siento como incomodo pero él es así y se enoja que no me guste. Es un esposo que quisiera darme más de lo que puede, es muy detallista en pensar en lo que a mí me va a gustar... tiene muy buen gusto jajaja

	SR	Mmm... bueno ella no es tan melcoche pero intenta darme cariño, a veces si se pone muy distante pero ella es así.
5	SRA	Mas o menos igual, el tal vez es más desconectado, pero si me dice que me ama, me da mucho cariño, siempre fue más cariñoso que yo, no es de regalos y esas cosas pero no me importa.
	SR	Mas o menos igual, valoro mucho más ver la pantalla en grande que los detalles, no me interesa que me regale un muñequito que diga te quiero y bla bla bla... que me importa una m...jajaja osea todo bien pero... la mejor demostración es lo que hemos construido, el trabajo con nuestros hijos y que las cosas funcionen bien, lo mejor que tenemos es la relación en general, la convivencia, la familia más allá de demostraciones puntuales, no necesito que me mande un chat con corazones para sentirme que me quiere de verdad... me quiere es un hecho, esta y está presente en mi vida, no se corre, no se diluye, ni se eleva por demostraciones puntuales.
6	SRA	Lo mismo, muy parecidos, la única diferencia es que el que trae las flores es él a mí, no yo a él, jajaja. Él me llama más a mí, pero porque yo soy más independiente y no me gusta molestar, pero se da, fluye, entonces creo que son muy parecidas las demostraciones, me da mucho cariño, a los dos nos cuesta dormir cuando no estamos juntos, tenemos como esa cosa simbiótica, jajaja.
	SR	Con frases, contacto físico, momentos impensados, comentarios.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

En cuanto a las demostraciones de afecto, las parejas relacionan lo que cada uno da con lo que creen que el otro espera recibir y existe una correlación con lo que cada uno siente cómodo demostrando. Por lo tanto algunos aceptan que en este aspecto podrían mejorar, ya que titubean y no están seguros si realmente la otra persona está satisfecha con las demostraciones que recibe.

Cuadro No. 27: ¿Qué cambios considera usted que necesitan hacer como pareja para sentirse mejor afectivamente?

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Pues..., no sé. Tal vez de mi parte no soy la típica mamá y esposa que llega y hace la cena o comparte, entonces tal vez eso le hace falta a mi esposo..., y obviamente entre más tiempo podamos estar mejor pero no nos da el tiempo.
	SR	Si, definitivamente necesito demostrárselo más..., demostrarle más que la quiero, ella me lo ha dicho, y sabe que la quiero pero le gustaría que haga más cosas. Por ejemplo, en este embarazo ella me dice que no le sobado tanto la panza o no nos hemos sacado tantas fotos, y con la primera si, entonces trato de hacerlo.
2	SRA	Tal vez lo que nos ha funcionado ahorita es hacer ejercicio porque el trabajo de él es muy estresante entonces esta de mejor humor, entonces es más fácil hablar con él porque a veces gritaba y se exaltaba hasta por cosas sencillas. Entonces buscar actividades que uno esté más relajado y aprender al acoplarse al momento de la vida que tiene, como ir a un restaurant que los niños tengan juegos y que él ceda porque a él no le gusta esos lugares porque la comida no es tan rica. Siento que él es más egoísta..., no le gusta ver caricaturas y quisiera cambiar, yo a veces le digo que no, y eso no es opcional porque no vas a poner a los niños a ver una película de adultos. Entonces poco a poco ha ido cediendo más en compartir con los niños.
	SR	Mmm... más comunicación, para tener una mejor comunicación, sino se platica no se ejecuta.
3	SRA	Tal vez la comunicación, seguir trabajando en ese aspecto que si es momento de decir... eh... es amplia pero en ocasiones cuando uno de los dos se enoja se cierra.
	SR	Que pudiéramos hablar más, que fluyera, eh... nuestro caso el 50% va a regresar al factor económico, pero si ella pudiera aportar más me sentiría mejor porque podríamos hacer más cosas, salir más, viajar más, disfrutar más... tal vez eso... o fines de semana, pero no tenemos tiempo ni plata para hacerlo seguido.
4	SRA	Mmm... tal vez la comunicación. Y también tener más tiempo. Pues... siempre decimos, cuando termine la maestría y el doctorado vamos a tener más tiempo...
	SR	Ah... bueno definitivamente necesitamos estar más tiempos juntos y tal vez más respeto porque si nos respetamos pero a veces la comunicación falla... y en algún momento si deberíamos mejorar nuestra vida sexual, pues en el sentido que sea más

		activa.
5	SRA	Yo, eh... estar más conectada ese es mi tema personal, más sensible más observadora, y tal vez de parte de él lo mismo, que a mí no me importa pero siento que si al final sí.
	SR	Si nos pusiéramos demasiado exquisitos si podemos buscar y encontrar cosas para mejorar, siempre se puede mejorar, pero en términos macro la verdad yo no tocaría mucho. Dejaría las cosas como están, porque está bien... eh... por ahí en los últimos años hemos perdido un poco el diálogo porque mis temas están más relacionados a temas laborales donde ella no participa directamente pero... es una pregunta un poco más complicada porque no debería responderla solo, tendríamos que sentarnos con ella y encontrar si hay realmente cosas que cambiar.
6	SRA	No sé si hay grandes cambios que habría que hacer, yo estoy contenta como estamos, si hay algo que se puede mejorar más que cambiar, es la búsqueda de los momentos para charlar entre nosotros, de nuestros planes, de lo que nos está pasando, es el anhelo de que uno siempre quiere más tiempo para eso. Pero hoy por hoy, no tengo algo que tenemos que cambiar, yo soy una persona muy alerta en eso y muy exigente también, creo que nunca hay que dar la pareja por sentada, ni el amor por sentado, entonces cuándo uno es consciente de eso, hace todo por el otro, sabe que necesita y está pendiente, consciente de eso y es un trabajo constante y entonces hay ciertas mejoras que se van dando. Es como una evolución, él esta incondicional para mi, se que siempre puedo contar con él y creo que él piensa igual. Cuando uno tiene una constancia en eso, va evolucionando y va mejorando, entonces los cambios nunca son tan drásticos, se van dando de apoco.
	SR	Más que cambios serian cosas para mejorar. Tal vez sería más tiempos juntos, por ejemplo los viajes son magníficos, eso empezamos a hacer cuando nuestras hijas ya eran más grandes, encontrás placeres distintos.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Algunas parejas aceptan que deben realizar cambios para sentirse mejor afectivamente y otras explican que cambios como tal no son necesarios aunque siempre se puede mejorar algún aspecto. Mencionan, que es necesario intensificar las demostraciones de afecto, incrementar el tiempo que comparte en pareja, existe insatisfacción con la economía familiar por lo tanto requieren que la pareja incremente sus ingresos económicos, por último, ansían mejorar y aumentar la vida sexual.

Cuadro No.28: Describa ¿cómo considera su intimidad sexual?

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Buena... pero podría ser mejor..., obviamente antes de casarnos era una locura desenfrenada todo el tiempo, después de la bebe era algo así como la sequia total jajaja, no quería ni voltearlo a ver, ¡horrible! Yo siempre le digo que eso le pasó porque como él siempre se quejaba de tanto que lo fregaba ¡ahora se jodió para siempre! Jajaja Y es que es chistoso porque cuando yo tengo ganas él está cansado y cuando yo estoy cansada él tiene ganas, entonces es como que no nos ponemos de acuerdo. No es que sea mala pero podría ser mejor...
	SR	Pues..., buena... Ahorita con el embarazo es raro... y poca frecuencia. Pero se podría decir si es buena y no tenemos ningún problema.
2	SRA	Siento que bien..., tenemos una actividad sexual pienso que normal y activa, no sé bien, felices jajaja.
	SR	Pues... la verdad... pienso que estamos bien, si hay atracción física y emocional, pienso que del momento que uno pierde eso pierde todo, no tiene caso.
3	SRA	Satisfactoria, la verdad que muy buena.
	SR	Bueno... eh... creo que tenemos una vida sexual muy sana, creo que estamos apasionados uno por el otro muchísimo, creo que todas las parejas que están casadas pues no lo hacemos como al inicio, pero si considero que lo hacemos bastante, lo hacemos en muchos lugares diferentes, entonces eso lo hace eh... no sé si excitante sea la palabra o interesante, esto fue también cuando no hablábamos lo que paso es que no sé... yo le decía “si estoy trabajando tanto yo lo que espero es que así como me esperas con la cena que me estuvieras esperando de alguna manera... más atractiva” entonces cuando yo le digo eso lo cumple pero después deja de hacerlo entonces creo que de alguna manera yo si... soy muy sincero, muy abierto, yo lo menciono... yo me siento excesivamente cómodo con ella y creería yo que ella se siente cómoda conmigo.
4	SRA	Más o menos... creo que estamos muy cansados... por lo menos yo... no sé si eso es un mal de mujeres pero siempre me duele algo o estoy cansada jajaja
	SR	Si es buena... no es tan frecuente como yo quisiera pero por muchos aspectos... creo que puede mejorar y eh... y... en algún momento pues... no sé tal vez innovar... tal vez probar cosas diferentes... tal vez tengo que mejorar un poco yo en ese sentido... ha cambiado mi desempeño... pero si debemos continuar... no sé si

		serán factores de estrés...
5	SRA	Creo que tenemos buen match... siempre desde que empezamos me gustó, me satisface, él es bien atento, está pendiente, yo venía con un montón de miedos y de inseguridades por que por mi pasado, tenía 14 años de ser misionera, con voto de castidad, él era un experto sexualmente y yo era una... claro mi mayor miedo... tuve quilombos porque me imaginaba con todas las mujeres que estuvo y yo no tenía ni idea... y yo desconocía todo, literalmente, no sabía ni que existía el sexo oral tenía 30 años... cuando me hablo del sexo oral ¡no entendía que estaba pasando! ¿me entendés? No sabía si era algo normal o un desajuste de él, si estaba bien, si estaba equilibrado mentalmente o si me estaba metiendo en algo raro, ¡cosas así! jajaja entonces yo pensaba ¿será que hago... las cosas bien?, entonces le dije explícame todo, y él me fue explicando bien con paciencia... y... me siento una persona libre, sin barreras, eso, a la relación sexual, la hace positiva.
	SR	Muy buena, nunca hemos tenido ningún problema, de hecho estoy seguro que está por encima del promedio, como todas las cosas ha fluido y hasta tenemos un montón de anécdotas graciosas que no vienen al caso, pero ahí si hemos vivido todo lo que queríamos vivir y hemos experimentado todo lo que queríamos experimentar, estoy seguro que en este caso hay una misma forma de verlo, ahora capaz que me llevo la sorpresa que ella te dio una respuesta totalmente distinta jajaja pero nada me hace pensar que estuviéramos insatisfechos.
6	SRA	Jajaja, es muy buena, creo que siempre fue buena, eso es algo que siempre nos sorprendemos los dos, que después de tantos años, 19 años que estamos juntos y todavía tenemos un deseo constante que es muy fuerte, nos seguimos buscando, yo siempre lo jodo y le digo que en general, siempre estoy abierta, aunque él a veces, tiene un reclamo de que podría ser más seguido, pero lo hace para joderme él a mí, jajaja.
	SR	Muy buena, ¡muy buena!, muy abierta, relajada, natural, también algo que fue evolucionando y creciendo.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Las descripciones acerca de la intimidad sexual oscilan entre una gran satisfacción hasta frustración y conflicto debido a insatisfacción. De acuerdo a las parejas, las dificultades para encontrar satisfacción sexual lo relacionan a las responsabilidades personales y profesionales, las actividades familiares, el distanciamiento emocional y la escasa comunicación, lo cual desgasta y limita la intimidad.

Cuadro No. 29: ¿Alguna vez ha sido infiel con su pareja? Si su respuesta es no, ¿alguna vez lo ha pensado? En ambos casos explique que la/lo motiva y que lo/la detiene.

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Realmente no he sido infiel, gracias a Dios..., todavía... jajaja Creo que de pensarlo siempre te lo piensas... porque hay un punto en el que tienes una necesidad que tu pareja en ese instante no te lo puede dar, no es que no te lo de todos los días, pero de repente no tiene tiempo para mí los fines de semana y después de la nena y el trabajo necesito otras cosas y de que te lo piensas te lo piensas jajaja. Pero mi papá siempre fue pica flor y al final del día uno siempre se pone a pensar... ¿sacrificar todo lo que uno tiene? y porque yo si estoy consciente que si le quemo el rancho ¡no me lo perdona!, entonces lo que me detiene es pensar y poner en juego todo lo que hemos hecho y lo que tenemos..., ni loca. Gracias a Dios todavía no, pero uno nunca sabe jajaja. Pues, no sé, entonces nada me motiva pero si estuviera más expuesta y probablemente si tuviera un hombre que me esté endulzando el oído, tal vez sí jajaja, pero ¿para qué un problema más? si apenas tengo tiempo con mi hija y mi esposo. Obviamente lo que me detiene es que los tiempos malos son menos que los buenos entonces no vale la pena sacrificar todo esto por una tontería.
	SR	No..., nunca le he sido infiel, tampoco lo he pensado.... Antes de casarme me pregunte si eso pudiera ser posible, creo que ¡eso pasa por la cabeza de todos!... Creo que influyó mucho que terminamos un tiempo jajaja, tuve varias novias y ya es cómo lo mismo, como la decisión de dejar de beber o de fumar uno comprende que hay cosas más importantes como la salud o la felicidad de pareja y son cosas que no son como una decisión... es algo que como que se da..., tampoco nunca he tenido una tentación, pero creo que también porque yo no doy la pauta y siempre ansió estar con mi esposa y ni siquiera me lo he preguntado. Es como dejar de fumar no es que no me guste más el cigarro pero entiendo que aprecio más mi salud.
2	SRA	No, ni lo he pensado, no sé..., no he tenido necesidad de pensar en eso, porque siento que estoy bien con mi pareja. No es que algo me detenga... porque realmente no he buscado una oportunidad porque estoy bien y me siento feliz jajaja.
	SR	No hay una respuesta que sea depende jajaja No, pienso que a la hora de estar en matrimonio uno tiene que decidir estar con la pareja. Hice lo que quise, experimenté lo que quise, y me enfoqué después en la familia, ¡me fue bien!

3	SRA	No, no le he sido infiel, no, de pensarlo, no, no es como que necesite de alguien más, no, tal vez lo que me hace pensar que no lo haría es el hecho de que yo no quisiera que me lo hagan a mí, ya pase por una relación así, y tal vez eso sería lo que me detiene.
	SR	Ok, no nunca he sido infiel, si lo he pensado, pero rápidamente digo para que porque me atrae mucho físicamente pero claro si desde el punto de vista si le voy a ser infiel creo que no sería por el tema afectivo tendría que ser algo más carnal, una aventura, pero uno de los motivos por los cuales estoy con ella... eh... me cuesta mucho encontrar una mujer más atractiva que ella, o voy a una discoteca y digo "estoy mucho mejor con ella"... ¿me explico?, mi teoría es que el hombre es un animal y siempre lo va querer, entonces cuando me sale ese instinto, me sale "no, está más fea".
4	SRA	Una vez estuve a punto... con un argentino precisamente jajaja... pero no al final no paso nada...
	SR	No lo he sido, pero si lo he pensado... y si he tenido las oportunidades y le seguro que si quería hacerlo pero no he podido... no es que no pueda porque si puedo jajaja pero yo siempre le digo a mis amigos, y a todas las personas, que yo tengo mucho en juego, aunque nuestra vida sexual no es como yo quisiera... tal vez el hombre y la mujer son distintos... el hombre piensa en sexo todo el día y la mujer no... pero si le fuera infiel la perdería a ella y a mis niños, yo todos los días soy el que los despierta, les pongo su uniforme... es tan lindo verlos despertarse y son momentos tan preciosos que me perdería por una aventura de una noche o unas horas... no vale la pena la verdad.
5	SRA	No, ni lo pensé, ni sentí la necesidad, no es que algo me detenga... no me detiene nada porque el día que no quiera estar más con él le pego una patada y listo, no estoy y listo, pero no tengo la necesidad, no es que algo me tenga que detener. No tengo porque buscar afuera, porque me siento plena y satisfecha.
	SR	No, aunque hubiera sido si... entonces la respuesta es no. Aunque todos pueden estar motivados por distintas situaciones, en mi caso, volviendo a insistir en que la respuesta es no, tampoco no hay un motiva que me haría tener la necesidad de hacerlo, no me llevo mal con ella, ni tengo insatisfacción sexual, ni tengo la necesidad de buscar otra cosa. Lo que tenemos es lo que queremos tener. Hay cosas que no voy a hacer nunca más sino es con ella, me casé una vez no me caso nunca más, me enamoré una vez no me voy a enamorar de vuelta como me enamoré de ella, no voy a tener hijos con otra mujer, incluso si termináramos por alguna situación mi esposa para siempre es ella, mi familia para siempre es ésta y mis hijos

		para siempre son éstos.
6	SRA	Tuve un episodio pasado muy recientemente, con un amigo mío y siempre hubo una cosa dando vueltas, duro muy poco y físicamente no fue nada, solo un beso, pero yo lo viví como una infidelidad, creo que era muy chica en ese momento y estábamos tratando de encontrar nuestro lugar en el matrimonio. Él estaba muy ocupado, trabaja mucho y no lo justifico, se que estaba mal, me arrepiento, pero también era chica, eso hoy no sucedería. Él con su trabajo me alejó de él y eso me hizo buscar algo afuera, por la edad que yo tenía, fue algo medio inmaduro, como de no aceptar el compromiso que tenes en un matrimonio y de seguir teniendo esa fantasía, del juego de seducción, que me costaba resignarme a eso. Nunca más pasó, con el tiempo él se dio cuenta que la familia es más importante y sé que hoy él no me lo perdonaría, no me arriesgaría a perder todo lo que tenemos.
	SR	No nunca... hay un libro norteamericano muy bueno donde la autora propuso reducir las discusiones de las parejas a 10 insultos favoritos y el último insulto hacia él es “eres un adultero renuente, te encantaría engañarme pero no puedes” jajaja Creo que la principal razón por la cual alguien es fiel es porque aunque el otro no lo sepa uno entiende que hay un daño, obviamente es normal pensarlo, la pregunta es que hace uno en esos momentos, es bien difícil porque cuando uno ve los porcentajes son altísimos, hay un dicho que decía mi padre y es “Dios que nunca me ocurra, si me ocurre que no me entere y si me entero que no le de importancia” jajaja ¡como para resumir la respuesta!.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Las parejas explicaron diferentes puntos de vista respecto a la infidelidad. La mayoría considera que si bien no han sido infieles, lo han pensado, los ha motivado pensar en ser infieles en épocas de desencuentro marital y, aún más, cuando tuvieron conflictos y poco diálogo, entonces por lo anterior lo ven normal, lo justifican. Pocos respondieron que no necesitan que algo los detenga, segmento de la pregunta que se utilizó justamente para evaluar como responden ya que se estima que si la relación es satisfactoria no es necesario que algo detenga sino más bien no hay qué lo impulse a ser infiel. Quienes fueron infieles o lo pensaron se arrepienten y siempre por temor a perder la familia o bien por no querer lastimar a la otra persona. Sin embargo, en varios parece ser común la infidelidad mental o, dicho de otro modo, la fantasía infiel.

Cuadro No. 30: ¿Alguna vez ha pensado en separarse o divorciarse? En ambos casos explique que la/lo motiva y que lo/la detiene.

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Creo que siempre se te cruza cuando estás en un momento como de que te ofuscas..., pero yo ¡soy muy bélica!, mi mamá siempre se aguantó hasta la otra, y yo juré por la madre y por Dios que ¡nunca iba a ser como ella!. Entonces han habido casos en los que si nos peleamos muy fuerte... o que yo me siento muy abandonada..., generalmente es que yo me siento muy abandonada, que si lo pienso.
	SR	Si, dos veces, la primera realmente teníamos muchos problemas, fue el tercer año, por problemas económicos y peleas..., pero realmente estoy convencido de que soy feliz con mi pareja. El problema de la felicidad es que uno la logra apreciar por momentos, entonces cuando uno es feliz no se da cuenta que lo es, y después uno cree que esta como en monotonía pero realmente soy feliz... Cuando tuvimos problemas me molestó que ella involucrara a los padres para pedirles dinero, y yo realmente me enojé, la eché, pero bueno después lo resolvimos. Tratamos de no aceptar consejos ni ayuda, pero bueno también hubo un tiempo que realmente lo tuvimos que aceptar, aceptamos la ayuda pero nos pusimos de acuerdo.
2	SRA	No..., nunca nos ha pasado así de hablarlo obviamente hemos tenido pleitos y si lo hemos dicho... Y en un momento tuvimos un pleito familiar porque el esposo de mi hermana le debía dinero y dejamos claro que si esa es mi familia y a él no le gusta la tiene que respetar y yo igual, pues no me podía prohibir ver a mi hermana y a mi sobrina pero realmente nunca nos hemos separado.
	SR	Sí, eso es parte del matrimonio, a veces uno hace cosas y dice cosas que después se arrepiente, y tal vez lo pude haber dicho pero por enojo, no sintiéndolo, pero se armó problema porque ella realmente se lo creyó y hubo que aclararlo.
3	SRA	Si en el momento de crisis, el hecho de ver que era sumamente complicado y no se miraba como que había progreso en los conflictos..., que me mantuvo ahí tal vez fue el apoyo de mi papá que me abrió los ojos y que al final el análisis que hice fue que si tal vez estábamos mal pero si se podía solucionar.
	SR	Si varias veces, varias veces al año... eh... que me motiva... yo creo que el tema económico, más que el tema económico es el peso que cabe en mis hombros en relación al que carga ella, en porcentajes, ah... ese es el núcleo, en los primeros dos años teníamos muy mala comunicación, creo a la fecha pues hemos mejorado, yo

		me he acoplado más, le doy más espacio, entonces no habrían motivos para separarnos.
4	SRA	No... lo hemos pensado...
	SR	No... yo no... siento que estamos bien... creo que nuestros problemas no son tan graves, pero cada quien tiene distinta percepción de las cosas.
5	SRA	No, tampoco, siento que es por lo mismo, porque estamos bien.
	SR	Nunca. Los altibajos siempre se movieron en un espectro muy corto, nunca me paso por la cabeza la idea de separarnos ni remotamente, más allá de que tengamos algún problema.
6	SRA	No, nunca fue una opción, nunca, jamás se me cruzó por la cabeza, nunca llegamos a estar en una situación en la que separarse sea una opción. Siempre que tenemos conflictos los resolvimos, no sé si fue fácil, pero siempre hubo una resolución. Incluso en los momentos de menos vinculación, no llegaron a ser tan serios porque no lo permitimos, tiene que ver con todo lo que te vengo diciendo, en la relación se trabaja todos los días, entonces así no es una opción separarse. Incluso hubo momentos en los que él no supo como apoyarme pero siempre estuvo a mi lado y hay veces que se esforzaba tanto que eso terminaba siendo una ayuda.
	SR	No, nunca.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Pocos no han pensado en separarse, muchos lo han insinuado aunque para amedrentar al otro y varios lo han considerado debido a sucesos difíciles y conflictivos en los que no encontraban soluciones. Quienes nunca lo han pensado son aquellos que mantienen una comunicación que contribuye a resoluciones y poseen equilibrio emocional, dos componentes que no están juntos en quienes han pensado en separarse o divorciarse.

Cuadro No. 31: ¿Han recurrido a terapia psicológica? ¿Por qué?

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	No, ninguno de los dos, porque somos igual de locos y así pensamos quedarnos tal vez jajaja.
	SR	No, ninguno de los dos, no lo necesitamos.
2	SRA	No..., pero la verdad cuando tuvimos esos problemas yo si le dije después, porque yo siento que cuando hay situaciones de estrés influyen en la pareja le causa a uno problemas en general, uno de mujer lo externaliza pero los hombres no. Él dijo que si estaba dispuesto pero ya no lo sentimos necesario entonces ya no lo hicimos.
	SR	Nunca, ahora íbamos a pensar en hacerlo por estrés y de todo, hubo un par de veces que nos estábamos excediendo y lo hemos platicado. Creo que es importante porque así como existen doctores para muchas cosas, existen expertos como tú que sirven para ayudar y darle guía a uno, entonces creo es importante.
3	SRA	No, por el momento no.
	SR	No, eh... en algún momento lo platicamos entonces yo le dije “como lo vamos a pagar?”, entonces otra vez el mismo problema. Yo creo que no lo necesitamos, aunque tal vez, hablando en voz alta, la comunicación eso si sería como para ver... como estoy viendo yo la relación, eso sí, porque yo ya me quede muy a la espera de... si hablas bueno y si no también, pero yo creo que yo no lo necesito, tal vez en mis “issues”, por mi familia... mi papá es muy machista, era muy chapada a la antigua y trataba mal a mi mama, le faltaba el respeto y yo lo imito... eh... pero entonces creo que sí.
4	SRA	Mmm... no pero lo hemos pensado.
	SR	Solo cuando fuimos novios... porque si nuestra relación estaba fatal... pero fatal... fatal... esa fue nuestra peor etapa... inclusive los primeros años de casados y si funcionó, creo que cuando uno va con ustedes si funciona.
5	SRA	No, no de nosotros, yo fui pero por “mambos” míos... una vez fuimos por una cosa de mi hija y fuimos por ella pero me di cuenta que era yo la que tenía que ir.
	SR	No, no ha surgido la necesidad. Si en algún momento tuviéramos un problema que nos hiciera pensar que por ahí estuviera la solución tampoco estaría cerrado.

6	SRA	Sí, yo siempre hice y él por algunos años también, pero por temas personales. Creo que eso ayuda mucho, porque cada uno tiene sus limitaciones y eso ayuda a conocerse uno mismo, lo que cada uno trae de su historia, de su familia. Una vez fuimos juntos, pero con una sesión bastó que fue un poco como para ponernos de acuerdo, porque cuando uno ya tiene su trabajo personal, la relación fluye más rápido, pero nunca fue específicamente por la pareja. En algún momento tuvimos algunas cosas de comunicación, pero entre los dos lo fuimos solucionando y también tiene que ver con que nunca nos dejamos estar.
	SR	Al inicio pero fue muy breve, pero ni siquiera recuerdo el motivo.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Pocas parejas han recurrido a terapia psicológica, muchas lo han pensado. Algunos sujetos recurrieron por cuestiones personales, aunque eso favoreció a la pareja. Muy pocos están negados a asistir a una terapia psicológica en caso fuera necesario.

Cuadro No. 32: ¿Qué ha significado para usted su relación de pareja?

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Te cuento más o menos la historia..., nosotros fuimos novios muy jovencitos y nos separamos, estuvimos separados tres años y fuimos amigos, le conocí novias, chavas que se pasaron a vivir con él. De ahí me fui a vivir afuera, porque era muy difícil para mí verlo, porque cuando él quería sí y cuando yo quería mejor no, entonces dije no, aquí la única solución era irme a vivir España y ponerle el charco de por medio. Entonces creo que realmente significa como mi todo, ósea mi amigo, mi confidente, mi cuate, mi alero, realmente es como mi todo, de verdad el hombre de mi vida, pero sobre todo es como aquella persona que yo siempre quise, y al final del día la historia se dio. Mis amigas no daban ni un centavo por él jajaja, y ya muchas se divorciaron y nosotros estamos juntos. Realmente lo que es de uno es de uno, somos el uno para el otro, somos tan diferentes pero yo creo que es amor.
	SR	Para mí ha sido un cambio, cuando era más joven era bastante superficial. De la familia de mi papá siempre fueron muy mujeriegos jajaja, mi papá también tenía como dos o tres novias, y mi mamá se separó... pero no se llevaba mal. Entonces

		cuando era más joven seguía los mismos patrones, por eso la dejé la primera vez, pero después me di cuenta que quería un cambio y sabía que se iba a acabar la fiesta, yo era un desastre en todas las formas jajaja. Pero tomé la decisión y creo que fue la mejor decisión que tomé en mi vida.
2	SRA	Para mi es importante la verdad..., siento que es importante tener una relación sana y feliz, por mi y por mis hijos, mantenernos unidos..., siento que a la larga si uno no está bien y decidiera separarse está bien, pero al final los que salen lastimados son los hijos. Y si algún día uno no está feliz hay que decirlo, y no quedarse con una mala relación ¿verdad?, pero por el momento creo que estamos bastante bien jajaja.
	SR	¡Uh! Un hogar..., niños, casa nueva, sí, eso.
3	SRA	¡Uy!... bastante... realmente nunca creí que iba a volver a estar con otra persona, entonces sí ha sido bastante significativa, aparte que él me ha apoyado bastante, en lo emocional, en lo económico, y siempre ha buscado la manera de darme lo mejor.
	SR	¡Uff!... no sé... yo creo que para mí es una compañera, para mi es no sentirme solo aunque este solo, no sentirme aburrido aunque no esté haciendo nada, esta relación es nunca sentirme solo.
4	SRA	La verdad que también es cíclico jajaja... pues sentirme completa por todo lo que somos y al final lo amo pues... jajaja también por cómo es con los niños, eso de sentirme apoyada, cuando me dio permiso de irme a Brasil, no sabía si ni mis papás me lo hubieran aceptado.
	SR	Ha significado el sueño que siempre quise, siempre me quería casar, tener una familia. La verdad que estoy contento... cuando empezamos a ser novios fuimos a Esquipulas, ahí hay un Cristo negro que es muy venerado, entonces pasamos frente a él y recuerdo muy bien que teníamos como 15 días de novios, y yo lo único que le pedi fue ser feliz... y nada más, y la verdad es que soy feliz, no sabía que iba a significar ser feliz yo solo quería ser feliz, y la verdad es que si me levanto y soy feliz, por la vida que tengo, la mujer que tengo, mis hijos...
5	SRA	Siento que... en el momento que nos reencontramos era el momento justo y la vida me preparó para eso, no hubiera podido sin lo que viví antes, y me preparé para eso, de hecho no era una nena, ni jovencita, los dos tuvimos nuestras vidas y estamos juntos porque tenía que ser así, somos el uno para el otro. Esta es mi visión, siento que es positiva porque desde que estamos juntos la vida nos sonríe a los dos, se abren las puertas, se abren las oportunidades, es como que es una bola que va rodando en positivo.

	SR	Todo. Es sobre lo que ha girado lo que hoy soy y tengo. Es verdad que todos los días cuando te levantas te levantas pensando en trabajar por tu familia, no hace falta que lo diga porque esta. No hay otra frase que pueda definir mejor mi relación de pareja que todo.
6	SRA	Para mí es mucho, es lo mejor que me pasó en la vida y no tengo duda de que esto tiene que ver con algo que nos supera y que no entendemos, tiene que ver con caminos, no tengo ni duda que estábamos destinados a estar juntos. No fue fácil al principio, yo era muy chica, nos llevábamos 12 años, él había estado casado, la tuvimos que pelear y entonces para mí él representa mucho, le da sentido a mi vida, paz, el hecho de amarnos tanto para mí es como un bálsamo, y eso es lo que a mí me permite funcionar, más mi propio equilibrio personal. Transcurre tu día y por más dificultades que tenes, sabes que al final del día, lo tenes a él y mientras tenes ese amor, esa seguridad, ese apoyo, no hay nada que no puedas manejar, además porque él a mí me ayudó a vivir mejor, a ser mejor persona, en eso yo es como que lo admiro mucho. Él me abrió los ojos a disfrutar de la vida, de las pequeñas cosas, vamos a cocinar, vamos a andar en bici, vamos a comer algo juntos, esas cosas que para otros pueden ser obvias pero que para mí no eran obvias, por todo lo que yo traía de mi familia, una falta de disfrute y de vinculación con el otro, y eso lo cambie con él, él es muy optimista y es dócil, no es complicado.
	SR	Una gran felicidad en mi vida, es la suma de todos los momentos. Hay momentos que uno quisiera estar en la cima de otra galaxia y hay momentos en los que uno desearía no estar en ningún otro lugar del mundo jajaja cuando uno junta todos los momentos al final es una gran alegría.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

En todas las parejas su relación tiene un significado positivo, sin embargo en algunas es desparejo y se perciben pobres cimientos de unión. Solo pocas parejas expresaron un significado que realmente trasciende a ambos como personas individuales, como familia y como pareja, en donde se evidencia amor, unión y solidez.

Cuadro No. 33: Defina qué es para usted una relación de pareja satisfactoria.

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Para mi es respeto, comprensión, apoyo, no quiere decir que mis sueños sean sus sueños ni viceversa sino que yo voy a ser feliz cuando él este cumpliendo sus sueños y él va a ser feliz cuando yo esté cumpliendo los míos. Ósea... no es un tema de compartir, es un tema de respetar... saber que al final del día mi felicidad es verlo feliz y la de él es verme feliz.
	SR	Pues..., yo creo que una relación de pareja satisfactoria es donde dos personas tienen el valor de aceptar que se equivocaron. Cuando uno puede tener el valor de aceptar que se equivocó y la otra persona te va aceptar. Cuando uno no tiene el miedo de ser sincero. Es aceptar que las personas no tienen que ser perfectas pero uno está para el otro. Yo se que ella siempre va estar para aceptarme y me comprende, sabemos que existe la posibilidad de que vamos a cometer errores pero sabemos con fe que las cosas van a estar bien y eso es fundamental para cualquier relación de pareja, sin eso es bien difícil para cualquier pareja.
2	SRA	Pues... la verdad que lo más importante... es tener una buena comunicación, contarse las cosas importantes y apoyarse, siempre que uno está de acuerdo, y respetarse porque eso es bien importante, tratar de buscar una solución en medio. Pienso que es importante no ser celosa, sino hay razones. O por ejemplo... siempre le digo que es muy trabajador, pero hay veces que llega tarde pero yo se que lo hace por el bienestar de la familia, pues la verdad que quererse, tener amor para poder convivir, porque es difícil aceptarse..., entonces es bien importante tratar de buscar un camino en el medio...
	SR	Así en breve... tiene que haber primero atracción física, después comunicación de todo, ¿qué más podría ser?... así como hay penas tiene que haber alegrías y sueños... eso es un reto, es difícil., porque no están fácil ceder... pienso que el hombre es egoísta y si uno pudiera siempre tomar las riendas... pero no es así, a menos que fuera un tirano, entonces es el juego de la vida, entonces si uno empieza bien o mal o como sea hay que seguirlo hasta el final y terminarlo como debe ser, no sé... algo así se me ocurre.
3	SRA	Eh... donde se de respeto mutuo, comunicación abierta, satisfacción de lo emocional, lo sexual, la preocupación, el estar atento, el apoyo.
	SR	Eh... satisfactoria... sana... con la relación que yo estaría satisfecho... yo creo que es una relación donde se comparte todo... desde las responsabilidades hasta las

		felicidades, las tristezas, el sudor, el trabajo, eh... creo que es eso... que es encontrar contraste no somos iguales, pero nos gustan algunas cosas y en esa diferencia "ah me parecen interesantes las tuyas"... esfuerzo... mucho esfuerzo... mucho sacrificio... respeto... yo diría eso.
4	SRA	Una pareja que trate de complementarse y primero aceptarse como persona, sus individualidades y hacerse más fuerte, lo que cada uno aprendió suma como pareja, no solo complemento al otro sino también como familia.
	SR	Es donde uno se siente querido y a la vez quiere a la otra persona... es una relación que no es egoísta porque siempre se piensa primero en el bienestar del otro... y pese a que hay diferencias siempre se buscan acuerdos comunes, nadie tiene que imponerle nada a al otro.
5	SRA	Son dos personas que se quieren, hay confianza, respeto, apoyo mutuo, hay alegría de estar juntos, voluntad y decisión de estar juntos ósea cuando es una relación creativa no por las cosas que se inventan para afuera sino que creativa porque es una unión que va creciendo y que las dos personas han tenido la capacidad de crecer individualmente en la relación y para la relación.
	SR	Todo esto que te acabo de describir, sentirte bien, tengo la familia que quería tener, la esposa que quería tener, siempre se puede retocar, puede ser mejor, pero estamos logrando lo que queríamos hacer y entiendo que de alguna forma lo proyectamos... entonces una relación de pareja satisfactoria te podría decir que es la mía.
6	SRA	Puedo hablar de la mía, no puede haber un estereotipo de relación satisfactoria, entonces primero tiene que haber química y conexión, encuentro, gustos, de cómo encarar la vida, esas coincidencias. Me parece muy importante la confianza, estar dispuesto a abrirse al otro, de que el otro te critique y en algunas cosas tendrá razón, siempre hay algo para mejorar y cambiar, la soberbia no ayuda. Es importante abrirnos los dos a nuestras fallas y aceptarlo, no puedes cambiar al otro completamente, eso lo entiendes con la evolución, elegís las batallas y cada vez son menos y aceptas. La tolerancia, el respeto, que es valorar al otro, la igualdad en la pareja, hay que trabajar en eso, entonces hay que hacer acuerdos, porque con los hijos se complica, pero se puede. Y por supuesto la comunicación. Todo eso no se teje solo, a veces te alejas, pero te vuelves a elegir y no hay que darlo por sentado.
	SR	Es una combinación de muchas cosas, de que cada uno tenga suficiente libertad para sus proyectos profesionales y personales, combinado con un espacio común en donde traen la misma satisfacción, más los hijos cuota importantísima y es la

	combinación de estos factores que hacen que sea satisfactorio.
--	--

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Los sujetos dieron su propio concepto de una relación de pareja satisfactoria. En algunas relacionaron el concepto directamente con su relación, lo cual los llevó a describir su relación sintiéndose orgullosos en ambas vías. Se hizo hincapié en el amor, la confianza, el respeto, la perseverancia, la empatía, la comunicación, la tolerancia como componentes imprescindibles en las parejas satisfactorias. Algunas parejas, al describir lo que para ellos significa una relación de pareja satisfactoria, consideraron que la suya no era precisamente eso, aceptaron que deben trabajar en cambios y mejoras.

Cuadro No. 34: De acuerdo a su experiencia, ¿qué consejos le daría a una pareja de recién casados para que tengan una relación satisfactoria?

Parejas		Contenido de las respuestas
1	SRA	Lo primero pero lo más importante además del amor, obviamente es que se casen convencidos porque se quieren, de verdad que sean sus medias naranjas.... Y lo primero es que no dejen que ninguna gente se meta en su matrimonio, ni en sus vidas, ni en su hogar, ni en sus decisiones, es una cuestión de dos, y mientras los dos estén de acuerdo todo lo demás les tiene que importar un pepino. Si me hubieran dado uno ¡ese me hubiera gustado! jajaja.
	SR	Eso..., aceptar que somos humanos, no existe el bien o el mal, somos equilibrados..., y todos tenemos errores. Entonces aceptarse, tener confianza, saber que con la otra persona, sin importar lo que sea, se tiene la confianza de aceptar, y no idealizar a las personas. Comprender a la humanidad de las personas, en las parejas y eso lo aprendí, aprendí a no idealizar y aceptar...
2	SRA	Pues... lo importante es siempre ser uno, ser muy honestos. Desde el principio decir lo que a uno le parece y lo que no, tratar de acoplarse, porque al principio siempre es bien difícil ceder, entonces buscar las batallas, ver que le conviene a

		uno pero en beneficio de los dos. Aunque uno sea una pareja, cada quien tiene que tener sus momentos de tranquilidad, ósea... respetar sus espacio... tratar de tener confianza ¿verdad?...
	SR	A ver... vamos a separarlo por puntos, creo que lo más importante es la comunicación, tolerancia, ceder ambas partes pero si no se platica no se puede poner de acuerdo, otro punto importante es convivir unos 2 o 3 años porque se llega a conocer uno mejor y se da uno el chance de hacer las cosas que uno quiere y todavía ahí puede haber un punto de reflexión si hay que separarse, previo a que se haya marcado tu vida cuando uno ya tiene hijos, una vez que tenes hijos te tenes que dedicar el 100% y darles el mejor ejemplo, si no se quiere que crezcan con traumas o diferentes a la mayoría, digamos.
3	SRA	Que no pierdan el objetivo por el cual están juntos, realmente uno se une porque tiene objetivos y no dejarlos de lado cuando hay discusiones, porque realmente eso es lo que une.
	SR	Yo he tenido relaciones de de convivencia 9 años y antes de casarse eso es importante. Casarse es conocerse... contrato para toda la vida, y si no convivieron juntos pero se conocen... eh... a la gran... paciencia, mucha paciencia, muy abiertos, definir... yo creo que ese es un error que cometí yo, quien va hacer la cama... mucha comunicación, el sexo es sano, es clave... y mente abierta porque a veces tu pareja puede hacer algo que nunca te imaginabas y paciencia.
4	SRA	Yo siempre les digo a las que se van a casar que tienen que ser tolerantes jajaja pero lo digo porque pienso que si es cierto, uno viene con costumbres muy diferentes y depende del humor que tenga cada quien puede afectar, por ejemplo si agarra la pasta de arriba para abajo jajaja... porque uno no siempre está en el mejor humor y uno puede explotar por eso. Hay que poner de su parte y tolerar, también el respeto que eso es algo que siento que también nos falta y la comunicación que tiene que ser buena, tener más tiempo juntos...
	SR	Nosotros hicimos algo que creo que funcionó... creo que un matrimonio funciona si uno pone empeño, ¡no es por obra de magia! Con mi esposa nos tomamos un tiempo para platicar de que es lo que a cada uno le molesta que cada uno haga, entonces hay que evitar esas cosas, eso es importante para poder saber límites. Y la comunicación es muy importante. Siento que también mantener ese enamoramiento que uno tiene, debes en cuando me entran mis lunas y le traigo flores o nos tomamos un vino o salimos a cenar y esas pequeñas cosas son importantes porque después vienen los niños y si uno no tiene demasiado tiempo en pareja entonces la relación se empieza a dañar.

5	SRA	No me gusta dar consejos... ¿sabes porqué?... por que cada pareja tiene que hacer su camino, por que uno no puede transportar la experiencia de uno a otra pareja por que yo considero que lo que hay, hay, y lo que no hay, no hay. Y si lo que hay tiene la fuerza para crear lo que tiene que ser la tendrá y si no la tiene no la tendrá, como considero que en mi pareja hoy en día se dan todas las condiciones para que sea un matrimonio satisfactorio y se de, pero también considero que si eso en alguno de los dos esta vacio y no esta y bueno no estará... pero no me gusta dar consejos, cada quien tiene que ir haciendo su camino y su experiencia.
	SR	Confianza y que tengan la seguridad de poner todo en una misma bolsa, los anhelos, el futuro, los sentimientos y hacer un proyecto de visión compartida. Alinear un proyecto de vida, si lo que se quiere es lo mismo, decidir el camino y siempre todo consensuado. Validar y chequear que tengan el mismo proyecto de vida, pueden haber variaciones, está todo bien siempre y cuando este dentro de la franja de flotación, si fluctúa ahí no hay problema, si se sale de ahí se prenden las alarmas.
6	SRA	Tremenda la pregunta, no me gusta dar consejos así, porque cada pareja es como es. Tal vez de empezar de lo más chiquito para llegar a lo más grande, es como la plantita que vas regando, dar importancia a los espacios de encuentro, no darlo por sentado nunca, es como una complementariedad, a veces me busca él, a veces lo busco yo y no dejar de hablar las cosas que son serias, cuando son cosas que pueden ser a nivel personal o en la pareja, o la familia, hay que hablarlas, no negar las realidades. Buscar la conexión, los problemas no se van solo porque no se hablen, es como un tejido de acuerdos, que al principio es más difícil porque hay que sentar las bases, es una evolución que tal vez no es solo con una charla y hay que tener paciencia, tiene que ser de los dos por igual, si es de un solo no funciona, se necesitan dos para que funcione bien, es como un tango jajaja
	SR	Que busquen cosas que les hagan felices por su lado y compartidas, el gran misterio es donde uno pone esa línea pero uno siente cuando esa línea va en la dirección incorrecta, se manifiesta en discusiones y por el otro lado en cosas más placenteras. Saber vivir esos momentos en el devenir sin querer controlar al otro, tiene que ser natural, tener la sabiduría para dejar ir al otro para que sea más feliz con uno, por supuesto esto es más fácil decirlo que hacerlo jajaja. La vida te tira cosas que es casi una prueba diaria, uno tiene que estar preparado para lidiar, si uno mira para atrás en su vida no me reconocería a mi mismo sin esta familia que tengo, no sería feliz.

Fuente: elaboración propia con información proporcionada por los sujetos participantes.

Tanto en aquellos que evidencian ser satisfactorias como las que no, hubieron consejos muy similares. Aconsejan en primer lugar que exista amor y química, luego tolerancia, aceptación, buena comunicación, igualdad, respeto, puntos de encuentro y proyectos en común, honestidad, apertura y confianza. Pero sobre todo aconsejan amor, al estar este componente como tal y en su mejor expresión, el amor que suma, el que es mutuo y es sano, une a ambos y mantiene las individualidades sin contradicciones, ese amor que es siempre el buen comienzo y que contribuye a que exista una evolución en la que los caminos son uno para ambos y entre ambos.

V. DISCUSIÓN

Considerando la finalidad del presente estudio, se entrevistó a seis parejas de matrimonios quienes dicen tener una relación satisfactoria. Por medio de la información brindada por parte de los sujetos participantes, se examinan los resultados, comenzando con el primer objetivo principal, el cual es estudiar el mantenimiento de la relación de pareja.

5.1. Análisis de resultados

Con el fin de analizar los resultados, se comienza con el primer objetivo principal, el cual es examinar el mantenimiento de la relación de pareja. Con base en las respuestas, el tema de la comunicación es clave, ya sea por la frecuencia o bien por la calidad. Mencionan que su comunicación es buena pero reconocen que podría mejorar, dicho de otro modo, aceptan que las responsabilidades laborales, los hijos y quehaceres del hogar disminuyen las posibilidades para entablar una comunicación, esto afecta la cantidad. En el caso de mujeres, varias mencionan que el hombre tiende a ser hermético o poco emocional, lo cual limita la calidad de la comunicación. Por otro lado, es primordial tener en cuenta que se hace alusión a la importancia de la comprensión, flexibilidad y apertura como componentes de una buena comunicación. En cuanto a las actividades que las parejas comparten, admiten que son menos actividades que cuando no tenían hijos. Existe un consenso para decidir las actividades que comparten juntos, con base en lo que menciona la mayoría. Además, varios sujetos son flexibles y ceden, en general porque el programa al que acceden para la otra persona es importante. En cuanto a la cantidad de tiempo que comparten en pareja, los hijos, el trabajo y las responsabilidades más allá de la pareja son limitantes. Advierten que la calidad es más importante que la cantidad, mencionan que sí existe calidad satisfactoria entonces esto compensa la cantidad.

Otro aspecto valioso para analizar es el compromiso. Basan su compromiso al respetar los espacios, responsabilidades y preferencias individuales. Además, compartir, tener lealtad y conexión lo ven como una evidencia de su compromiso. Algunos fundamentan su compromiso con que el hecho de ceder en ciertas situaciones.

Las formas más usuales en las que las parejas reciben comentarios positivos son a través de elogios, agradecimientos, apoyo, aprecio y valoración de una persona a otra. No obstante no es la norma y, de hecho, algunas mencionan que escasean los comentarios positivos, lo cual se percibe como una molestia y para otros no.

A continuación se hará foco en lo que contribuye a analizar el segundo objetivo específico, el cual es analizar de qué manera las parejas superaron diferentes sucesos vitales estresantes, aunque no forzosamente negativos, tales como los primeros años de convivencia, el nacimiento de los hijos, cambios o pérdida de trabajo, mudanzas de país o de casa y la enfermedad o fallecimiento de algún miembro cercano de la familia.

Los primeros años de relación conyugal lo vivieron de forma todos diferente, pero tuvieron ciertas similitudes que afectaron y otras que beneficiaron. Los comienzos complicados lo atribuyen a la adaptación al matrimonio todo lo que ello implica, las discrepancias de costumbres familiares, algunas de ellas con hábitos nocivos como temas de adicción y el descubrimiento de algunos aspectos menores que no compartían, como discrepancia en sus preferencias. Algunos tuvieron la habilidad de superarlo más fácil gracias a acuerdos, otros parecen haber transitado con mayor dificultad y tuvieron conflictos. Varios entrevistados indican el estado de enamoramiento y la ilusión como un mecanismo benefactor. La gran mayoría aceptan que eran épocas en las que compartían más y era más fácil encontrarse debido a que no tenían hijos.

El nacimiento de sus hijos fue agradable y emocionante. Sin embargo, para muchos aunque estaban contentos, fueron momentos delicados, esto lo atribuyen a la responsabilidad que implica, a los cambios de rutina, que en varios casos la mujer ocupa un rol determinante, lo cual los hombres tienden a aceptar. Aunque las mujeres en su momento percibían que ellos no vislumbraban la dimensión de la situación, algunas lo manejaron mejor que otras, por ejemplo aceptando el alcance y los límites del apoyo que podían recibir por parte de su pareja. Las parejas hacen mención a la importancia del sostén y el consenso mutuo, lo cual fue un cimiento trascendental para manejar efectivamente este tipo de cambios. Algunas dilucidan la falta de eso como un inconveniente que resultó en, por ejemplo, que los problemas económicos subyacentes les perturbarán a la relación de pareja.

En cuanto a enfermedades y el fallecimiento de familiares cercanos existen diferentes discernimientos, los cuales se establecen al evaluar si el familiar según ellos era muy cercano, si luego falleció y hasta diferentes apreciaciones del concepto de enfermedad, pues hay quienes incluyen problemas psicológicos y, otros, sólo destacan la enfermedad física. Además están quienes por las características muy marcadas de la personalidad son más distantes o pragmáticos emocionalmente y decidieron seguir adelante ágilmente, sin muchos rodeos, aunque sería interesante evaluar si no sería una forma de mecanismo de defensa como negación. A otros les cuesta más superar estas situaciones y, tanto en el momento de los hechos como luego, el apoyo y la comprensión de la pareja se torna trascendental. La situación empeora exponencialmente cuando se trata de la enfermedad de un hijo, remarcan que deben existir acuerdos para manejar el suceso lo mejor posible. La superación de estos eventos estresantes tiene que ver con las habilidades de la pareja, que en general depende especialmente de la capacidad de comprensión y empatía, por último, depende de lo que para la pareja represente de acuerdo a la etapa de la vida y el momento de ambos. Sin embargo, el soporte de la pareja, en su totalidad, termina siendo fundamental.

Las hospitalizaciones por enfermedades complicadas hasta las más simples debido a sucesos estresantes, parecen estar presentes en casi todos. Es menester contemplar las

habilidades individuales anteriores a la relación conyugal, bien se pueden entender como las características de la personalidad de cada uno, y en este aspecto también influye qué tanto la persona acepta esto o lo atribuye a la dificultad pura y exclusivamente de la pareja.

En general, en cuanto al tercer objetivo específico, las características del clima emocional predominante, las parejas consideran que el equilibrio en este aspecto depende de las características de la personalidad de cada uno y si cada uno las maneja a favor o en contra de la pareja, del clima emocional en promedio de todos los períodos que vivieron juntos, de la capacidad para conservar factores externos como tales y no admitir que influyan. Establecen que beneficia la evolución individual y de la pareja, lo que propicia pactos lograr más fácilmente. Las familias de origen o los patrones heredados, las cotidianidades, las diferentes formas de crianza y aptitudes como padres, ciertos hábitos, son algunos de los aspectos que crean reacciones negativas, aunque a veces son sólo molestias o disgustos que no trascienden. Posiblemente lo que más perturba a la relación de pareja, para unos, es el aspecto económico, las críticas negativas y destructivas o el mal humor, cabe mencionar que ciertas parejas no consideran las críticas negativas como tal sino más bien positivas, porque con base en ellas aprovechan para evolucionar como individuo, las entienden como son constructivas, y buscan un punto de encuentro, asimismo estriba en la apertura y evitando añadirle drama sino, más bien, hasta reciben las críticas con humor. Se presta atención a la flexibilidad con la que algunos reciben los comentarios, dependiendo de que si son realmente críticas negativas que no agregan valor, o bien si verdaderamente los comentarios completan y optimizan la relación.

La confianza, de acuerdo a las parejas, está enlazada a la apertura que tienen para comunicarse sin temor a prejuicios o críticas negativas. Al mismo tiempo se relaciona con apoyo y acompañamiento en los planes individuales, lo cual crea vínculos en los que se fomenta el crecimiento personal. En suma, se vislumbra que al existir confianza no dudan de infidelidades.

Las familias de origen, según los sujetos de estudio, influyen. Habitualmente aspiran a colocar límites, pero parece ser que de alguna forma es frecuente que intervengan, aunque sea debido a los patrones familiares que la pareja transporta y permite que influya en ambos. El sustento emocional, lo ven expresado a través de confianza mutua y diversas demostraciones de afecto. Parece estar presente en todas las parejas, aunque en algunas es limitado y admiten que podrían mejorar. Observan el apoyo emocional de diferentes maneras. El apoyo, ciertamente, se observa claro como mutuo en las parejas que evidencian estar más satisfechas con su relación y en las otras parejas parece que lo deben mejorar, el apoyo mutuo está desnutrido, aunque no lo aceptan mutuamente, tal vez por falta de comunicación asertiva entre ambos. Las demostraciones afectivas varían desde palabras de afirmación, tiempos de calidad, regalos, actos de servicio, caricias físicas y se corresponden de forma casi ecuánime con lo que el otro parece precisar. Se relaciona lo que dan y esperan recibir, al mismo tiempo algunos admiten que este aspecto podría mejorar.

Ciertas parejas aceptan que deben realizar cambios y otras explican que cambios como tal no son obligatorios aunque admiten que siempre se puede mejorar algún aspecto. Aluden a incrementar las demostraciones de afecto, aumentar el tiempo que comparten en pareja, requieren que la pareja incremente sus ingresos económicos, desean mejorar e incrementar la frecuencia de las relaciones sexuales. Las descripciones acerca de la intimidad sexual oscilan entre verdaderamente satisfactorias hasta conflicto debido a insatisfacción. Explican que los conflictos se dan debido a la carga por las responsabilidades personales y profesionales, las actividades familiares, el alejamiento emocional y la escasa comunicación.

Las parejas expusieron diferentes puntos de vista respecto a la infidelidad. La mayoría considera que si bien no han sido infieles, lo han pensado, los motiva pensar en eso cuando existe desencuentro marital o, aún más, conflictos y poco diálogo. Además por esas situaciones lo ven normal, pero aceptan que no es correcto. Escasos sujetos reconocieron que no precisan que algo los detenga, fragmento de la pregunta que se utilizó justamente para evaluar si la relación es satisfactoria, ya que entonces no se necesita de algo que detenga sino más bien no hay

qué los incite a ser infiel. Quienes fueron infieles o pensaron en serlo se arrepienten, por temor a perder la familia, o bien por no querer lastimar a la otra persona. Sin embargo, en varios parece ser usual la infidelidad en forma de fantasía y está sin remordimientos.

Pocos no han pensado en separarse, muchos lo han sugerido aunque solo para intimidar al otro y varios lo han considerado seriamente debido a acontecimientos conflictivos en los que no hallaban soluciones. Quienes nunca lo han pensado ni lo han planteado son aquellos que conservan una comunicación que favorece a resoluciones y poseen equilibrio emocional, dos elementos que no están juntos en quienes han considerado en separarse o divorciarse. Pocas parejas han acudido a terapia psicológica, muchas lo han pensado. Algunos sujetos recurrieron por asuntos personales, aunque eso también benefició a la pareja. Muy pocos están negados a concurrir a una terapia psicológica en caso fuera necesario.

En todas las parejas su relación tiene un significado positivo, no obstante en algunas se observan pobres cimientos colocándolos, claramente, como relaciones conflictivas. Solo para pocas la pareja tiene un significado que verdaderamente trasciende para ambos, como familia y como pareja, en donde se evidencia amor, unión y solidez. Al abordar el concepto de relación de pareja satisfactoria, sólo algunas se refirieron claramente a su relación. Se hizo hincapié como el amor, la confianza, el respeto, la perseverancia, la empatía, la comunicación, la tolerancia como elementos imprescindibles para que exista una relación satisfactoria. Algunas parejas, al describir lo que para ellos significa una relación de pareja satisfactoria, al final consideraron que su relación no era justamente eso, admitieron que deben trabajar en cambios y mejoras.

Tanto las parejas que evidencian ser satisfactorias como las que no, los consejos que dieron para parejas de recién casados, fueron muy similares. Aconsejan, en primer lugar, que exista amor y química, tolerancia, aceptación, comunicación, igualdad, respeto, puntos de encuentro y proyectos en común, honestidad, apertura, confianza. Pero, principalmente aconsejan indispensable que exista amor, al estar este componente como tal y en su mejor

expresión, el amor que suma, el que es mutuo y es sano, une a ambos y conserva las individualidades sin objeciones, ese amor que es un buen comienzo y que favorece a que exista una evolución, en la que los caminos son uno para ambos y entre ambos.

Berenstein-Puget, citado por Caratozzolo (2003), dice que el enamoramiento es un complejo estado emocional y mental derivado de la atracción sexual por el otro. Varios entrevistados indican al estado de enamoramiento y la ilusión como mecanismos benefactores. Entonces el paso del enamoramiento al amor maduro, de la idealización al contacto con el sujeto real, posibilita el intercambio auténtico, y así surge la complementariedad y el enriquecimiento de cada uno de los partícipes con las características del otro. Los primeros años la relación conyugal todas las parejas lo vivieron de forma diferente, pero tuvieron ciertas similitudes que afectaron y otras que beneficiaron. Los comienzos complicados lo atribuyen a la adaptación al matrimonio y a todo lo que esto implica, a las discrepancias en cuanto a las costumbres, a hábitos que no compartían algunos nocivos como temas de adicción y el descubrimiento de algunos aspectos que debían ponerse de acuerdo ya que no coincidían. Eguiluz (2007) plantea, las crisis surgen a raíz de las expectativas que ambos tenían antes de casarse, esto es debido a procesos de idealización que surgieron en el noviazgo. Algunos de ellos pudieron superar las crisis más fácilmente gracias a acuerdos a los que llegaron, otros parecen haber transitado con mayor conflicto. La gran mayoría aceptan que al principio de la relación compartían más y era más fácil debido a que no tenían hijos.

Berenstein-Puget, citado por Caratozzolo (2003) afirman que la clave para mantener una relación de pareja sana consiste en saber escuchar y comprender al otro, ya que las aparentes discrepancias frecuentemente son malos entendidos, apreciaciones equivocadas o mera indiferencia. En relación a esto, las parejas reflejan casi de forma unánime que la comunicación es de tal importancia que pasa a ser fundamental, ya sea por la cantidad o bien por la calidad, debe estar presente y debe mejorarse para que la relación engrane, o la continúe nutriendo. Las parejas que mejor relación tienen indican que la comunicación es buena pero se muestran anuentes a mejorar, puesto que aceptan que las responsabilidades laborales o individuales, las

recreaciones de cada uno, los hijos y quehaceres del hogar disminuyen las posibilidades para entablar una comunicación, esto afecta la cantidad. Sin embargo, las más satisfactorias, evidencian más que saben encontrar los pequeños espacios posibles para comunicarse, se saben adaptar mutuamente, entonces saben reconocer el valor de la buena comunicación y en ellos no es un detonante para el conflicto. El problema aparece cuando no existe el reconocimiento y valoración de una buena comunicación y no muestran indicios de querer mejorarla. Olson, en Lorente y Cano (1998), entendió que la dinámica familiar puede concebirse en función de tres variables: la cohesión, la adaptabilidad y la comunicación familiar. Al analizar la calidad de la comunicación, en el caso de mujeres, varias refieren que el hombre tiende a ser menos comunicativo y poco sentimental, en contraposición, los hombres se quejan de que las mujeres son más sentimentales y poco pragmáticas, esto limita la calidad de la comunicación y puede llegar a ser un tema de discusión. Es necesario resaltar lo que las parejas esperan de la comunicación, entonces se hace alusión a la importancia de la comprensión, flexibilidad y apertura.

Las familias de origen, patrones familiares, cotidianidades, formas de crianza y aptitudes como padres, o hábitos, son algunos de los aspectos que crean reacciones negativas, a veces son molestias que no trascienden. En su mayoría se solucionan una vez que llegan a acuerdos, para lo cual nuevamente es esencial la comunicación. Aunque respecto a los patrones familiares resulta más difícil llegar a acuerdos que para ambos sea positivo. Esto se explica mejor analizando lo siguiente, el modo en que uno se ve a sí mismos, en que entendemos a los demás y al mundo en general, es construido a raíz del ámbito familiar. Por lo tanto, en la familia se aprende el trato que luego se dará a la pareja y a los hijos (Eguiluz, 2007). Los sujetos de estudio dejan entrever que el éxito radica en saber encontrar los puntos de acuerdo, aceptar y tolerar aquellos que no se pueden modificar, en general se aceptan aquellos que no van en contra del bienestar de la familia nuclear.

Otro aspecto valioso para analizar es el compromiso. Eguiluz (2014) considera que la relación de pareja implica compromiso mutuo, lo sitúa como un elemento que origina la

construcción de una unión. Y no dice unión en el sentido de disolución de las partes sino como una unicidad. Entonces, en relación a esto, las parejas definen su compromiso al respetar los espacios, responsabilidades y preferencias individuales. Toman en cuenta el poder compartir, tener lealtad y conexión entre ambos.

Actualizar los estilos de vida para armonizar la convivencia muchas veces genera conflictos, pero al recurrir a la flexibilidad y de forma paulatina se logra la armonía, permitiendo que ambos se amolden a sus pautas transaccionales para lograr compromiso en la creación del sistema conyugal (Eguiluz, 2007). Chapman (2004) explica cómo lograrla, hace hincapié en la importancia de los contratos matrimoniales. La confianza, de acuerdo a las parejas entrevistadas, está enlazada a la apertura que tienen para comunicarse sin temor a prejuicios o críticas negativas, para poder llegar a acuerdos y reenfocar puntos de vista en común. Al mismo tiempo se relaciona con apoyo y acompañamiento en los planes individuales, lo cual crea vínculos en los que se favorece el crecimiento personal. Ciertas parejas aceptan que deben realizar cambios y otras explican que cambios como tal no son obligatorios aunque admiten que siempre se puede mejorar algún aspecto. Aluden a que ya saben que es lo que hace falta en la relación, cuáles son los acuerdos en los que hay que trabajar, qué es lo que la otra persona espera, como por ejemplo incrementar las demostraciones de afecto, aumentar el tiempo que comparten en pareja, requieren que la pareja incremente sus ingresos económicos, desean mejorar y aumentar la vida sexual.

Guerin et al. (1989), para evaluar el conflicto en la pareja consideran importante tener en cuenta factores de la diada marital a través indicadores, entre ellos el mantenimiento de la relación teniendo en cuenta la comunicación, el tiempo y las actividades compartidos entre ambos. Las parejas admiten que comparten menos actividades que cuando no tenían hijos. Parece existir un consenso para decidir las actividades que comparten, con base en lo que menciona la mayoría. Aparece la habilidad de ser flexibles, ya que ceden cuando la otra persona prefiere una actividad que para ésta es importante. Los hijos, el trabajo y las responsabilidades más allá de la pareja son limitantes reales en cuanto a la cantidad de tiempo para realizar

actividades juntos. Aunque parece ser que la calidad, es más importante que la cantidad, algunos aluden que es satisfactoria por lo tanto compensa la escasa cantidad.

El segundo objetivo específico, manejo de los sucesos estresantes, se discute a continuación. Ampliando las áreas conflictivas, factores como la seguridad económica y/o laboral, las perspectivas sobre cómo educar a los hijos, a veces los puntos de vista divergentes sobre la decisión de tenerlos o no, el sentimiento de estar comprometido como padre o como madre, no solo como pareja, experiencias familiares y características individuales de cada uno, pueden ser variables determinantes en el éxito o fracaso de una relación (Testor, 2006). De las parejas entrevistadas, están las que admiten que es necesario realizar cambios y otras que no lo ven indispensable aunque aceptan que siempre hay aspectos en los que se puede mejorar. Apuntan a incrementar las demostraciones de afecto, a aumentar el tiempo que comparten en pareja, requieren que la pareja incremente sus ingresos económicos, mejorar y aumentar la frecuencia en cuanto a la vida sexual. El nacimiento de sus hijos fueron acontecimientos agradables. Sin embargo, para muchos aunque estaban contentos fueron sucesos complicados, esto lo atribuyen a la responsabilidad que implica, que en varios casos la mujer ocupa un rol determinante, lo cual los hombres tienden a aceptar. Aunque las mujeres en su momento percibían que ellos no vislumbraban la dimensión de la situación, algunas lo manejaron mejor que otras. Las parejas hacen mención a la importancia del sostén y el consenso, lo cual fue un cimiento trascendental para manejarlo efectivamente. En las relaciones de parejas satisfactorias es importante la capacidad para la mutua reparación, que conducirá al crecimiento y desarrollo del vínculo (Bobé, en Testor, 2006). Es decir, que a pesar de las adversidades o acontecimientos estresantes las parejas con una relación satisfactoria manejan la situación de tal forma que evolucionan.

Con lo anterior se culmina la discusión en cuanto al primer y segundo objetivo, también se introduce el tercer objetivo que es analizar las características del clima emocional de las parejas, con lo cual se continúa. Guerin et al. (1989), para evaluar el conflicto en la pareja consideran importante tener en cuenta varios factores de la diada marital como por ejemplo el

clima emocional. Para esto se discutirán las respuestas que tienen que ver principalmente con la temperatura de las emociones, por ejemplo evaluando si hay equilibrio emocional, las demostraciones de afecto, comentarios positivos y negativos, confianza y seguridad entre ambos, si recurrieron a terapia psicológica, la intimidad sexual e infidelidad. Gottman y Silver (2010), postularon “los cuatro jinetes del Apocalipsis”, con el fin de detallar qué factores intervienen para que una pareja se separe. Dichos factores son los siguientes: críticas generalizadas a la otra persona (en lugar de las quejas específicas), desprecio o desdén, actitud defensiva (que generalmente se manifiesta como contra-ataque), actitud evasiva (escapar del afrontamiento de los problemas). En esta investigación se observó que, tal vez, lo que más perturba a la relación de pareja, para unos, es el aspecto económico, para otros las críticas negativas y destructivas o el mal humor, cabe mencionar que ciertas parejas no consideran las críticas negativas como tal sino más bien positivas, porque con base en ellas, a la larga, evolucionan y buscan un punto de encuentro, asimismo estriba en la apertura del receptor y en su manejo pragmático, más bien, algunos hasta aceptan las críticas con humor.

Marina (2012) añade que todos los sentimientos dependen de la explicación que se da a lo que sucede. A partir del temperamento las personas van adquiriendo hábitos afectivos, que los hacen ser animosos o depresivos, capaces de creer o poco capaces de creer, audaces o tímidos, violentos o pacíficos. Los sujetos de investigación señalan la flexibilidad y la tolerancia con la que reciben los comentarios, dependiendo, si son realmente críticas negativas per se, que no agregan valor alguno, o bien si verdaderamente los comentarios complementan al sumar y optimizar la relación. Costa y Serrat (2010) también explican que la expresión del estado de ánimo puede ser motivo de conflicto o no según se haga de modo adecuado. Es menester contemplar las habilidades individuales que cada quien posee, para lo cual se contemplan las características de la personalidad. También influye qué tanto la persona acepta que debe mejorar su actitud o comportamiento o si lo atribuye pura y exclusivamente a pareja y se desliga de responsabilidad. En cuanto a los comentarios positivos mencionan que se presentan como elogios, agradecimientos, apoyo, aprecio, reconocimiento y valoración de una persona a otra. Sin embargo, no es la norma y, de hecho, algunas mencionan que los comentarios positivos son escasos, lo cual a algunos les desagrada y desearían que se incrementen y para otros esto no es de

gran importancia. Establecen que la evolución individual y de la pareja, refiriéndose a la madurez y el mutuo conocimiento, beneficia a que se logren pactos más rápidos y eficientes.

Un aspecto importante para analizar el clima emocional es la intimidad sexual. Gottman y Silver (2010) descubrieron que el factor determinante para que una mujer se sienta satisfecha con el sexo, el romance y la pasión en su matrimonio es, en un 70%, la calidad de la amistad con su pareja. Las descripciones que las parejas realizaron acerca de intimidad sexual oscilan entre verdaderamente satisfactorias y para otras que es un motivo de conflicto debido a insatisfacción. Explican que la carga por las responsabilidades personales y profesionales, las actividades familiares, el alejamiento emocional y la escasa comunicación resulta siendo la causa por la cual existe insatisfacción sexual. Aunque, aquellas parejas que poseen una relación que evidencia ser satisfactoria, indican mínimas o ningún obstáculo para tener buena intimidad sexual, esto lo atribuyen al deseo mutuo, al amor, a la creatividad, a la confianza para mostrarse tal cual son y a la buena predisposición. Las parejas expusieron diferentes puntos de vista respecto a la infidelidad. La mayoría considera que si bien no han sido infieles, lo han considerado, los ha motiva a pensar en la infidelidad cuando existe desencuentro marital o, aún más, conflictos y poco diálogo. Un factor determinante y que predispone a algunos sujetos a la infidelidad tiene que ver con las características de la personalidad, ciertos rasgos infantiles, o de histeria que los incita a ser infieles aunque sea en la fantasía, viendo eso como una “picardía” o juegos de seducción en los que afirman su sexualidad, aunque en realidad esconde una forma de escape de la realidad y dificultad para comprometerse. Otro dato que surgió con frecuencia, fue la predisposición a la infidelidad debido a costumbre por ser culturalmente aceptado. Entonces quienes fueron infieles se argumentaron con la falta de conexión con la pareja, poca comunicación, inmadurez, predisposición por factores culturales, falta de deseo y pasión mutua y sentirse poco valorados, varios se arrepienten, principalmente por temor a perder la familia, o bien por no querer ofender y herir a la otra persona. Sin embargo, en varios parece ser usual la infidelidad en forma de fantasía, dicho de otro modo, imaginando, deseando, coqueteando, con un comportamiento seductor e insinuando sin concretar el hecho de forma física, y sin remordimientos, aunque siempre ocultándose de su pareja.

Respecto a separación o divorcio, algunos lo han pensado, muchos lo han sugerido aunque para intimidar al otro y varios lo han considerado debido a acontecimientos conflictivos en los que no hallaban soluciones. Quienes nunca lo han considerado son aquellos que conservan una comunicación que favorece a resoluciones y poseen equilibrio emocional. Según Eguiluz (2014), una pareja sana es aquella capaz de convivir con los desequilibrios que las vicisitudes de la vida generan. Esto supone un movimiento dialéctico que oscila entre los conflictos y desajustes, por otro lado, el acceso al placer, a la creatividad y la unión. Así mismo, Sager (1976) expone que el objetivo de un tratamiento psicológico para aquellas parejas que poseen conflicto en sus relaciones, es convertir las áreas conflictivas en áreas congruentes. Pocas parejas han acudido a terapia psicológica, muchas lo han pensado. Algunos sujetos recurrieron por asuntos personales, aunque eso benefició a la pareja. Muy pocos están negados a concurrir a una terapia psicológica en caso fuera necesario.

Eguiluz (2014), define la relación de pareja como dos subsistemas individuales que se combinan formando un nuevo subsistema familiar, los miembros de esa pareja tienen como objetivo desarrollar consciente e inconscientemente un sistema de trabajo mutuo que les permite funcionar. Teniendo en cuenta que ambos continúan con sus valores y los ideales que los han llevado a permanecer juntos, sin prescindir completamente de ellos. En todas las parejas su relación tiene un significado positivo, no obstante en algunas se observan pobres cimientos. Para pocas su pareja posee un significado que verdaderamente trasciende para ambos, como familia y como pareja, en donde se evidencia amor, unión y solidez. Al abordar el concepto de relación de pareja satisfactoria, sólo algunas se refirieron claramente a su relación. Se hizo hincapié en el amor, la confianza, el respeto, la perseverancia, la empatía, la comunicación, la tolerancia como elementos imprescindibles en las parejas satisfactorias. Algunas parejas, al describir lo que para ellos significa una relación de pareja satisfactoria, consideraron que su relación no era justamente eso, admitieron que deben trabajar en cambios y mejorías, posiblemente mientras estaban analizando sus respuestas fueron más conscientes de las fallas. Al estar en un ambiente objetivo, pudieron sincerarse más fácilmente, profundizar sobre temas no resueltos en la pareja y aceptar las implicaciones a lo que esto conlleva.

García (2002) muestra que los individuos satisfechos con su matrimonio tienen mejor salud física y mental que los no casados, tienen mayor frecuencia en su conducta sexual que además es más satisfactoria. Tanto las parejas que evidencian ser satisfactorias como las que no, dieron sus consejos a parejas de recién casados que fueron muy similares. Aconsejaron, en primer lugar, que exista amor y química, luego tolerancia, aceptación, comunicación, igualdad, respeto, puntos de encuentro y proyectos en común, honestidad, apertura y confianza. Pero, principalmente aconsejan amor, al estar este componente como tal y en su mejor expresión, el amor que suma, el que es mutuo y es sano, une a ambos, estimula a un beneficio clima emocional y conserva las individualidades sin objeciones, propicia el crecimiento personal y la salud a todos los niveles, ese amor que es un buen comienzo y que favorece a que exista una evolución, en la que los caminos son uno para ambos y entre ambos.

VI. CONCLUSIONES

- Se encontró que la comunicación es un elemento clave e indispensable para las parejas. Los matrimonios que se acercan al concepto de relación satisfactoria, logran encontrar los espacios para comunicarse, saben cómo mantener la calidad con la que realmente evolucionan y resuelven las dificultades. La confianza la enmarcan dentro de la oportunidad de comunicarse libremente sin temor a ser juzgados, entendiendo también que al existir confianza, se espera el apoyo mutuo e incondicional, además respetando la fidelidad y lealtad a la pareja. Lo anterior se evidenció tal cual en las parejas de mayor satisfacción en sus relaciones.
- Las actividades familiares al tener hijos, por las responsabilidades laborales de cada uno, las preferencias individuales como las diferentes formas de recreación, y los quehaceres del hogar, se convierten en los principales impedimentos para que las parejas compartan tiempo y actividades, sólo entre ambos de forma frecuente y manteniendo una buena calidad. Sin embargo, aquellas quienes cumplen con los indicadores para estar ubicadas dentro del concepto de relación satisfactoria, reconocen esto y, a su vez, han encontrado el equilibrio que contribuye a priorizar el compartir actividades en pareja.
- El compromiso tiende a ser expresado de diferentes formas, ya sea al cumplir con las responsabilidades de pareja y como familia, demostrando afecto, permitiendo la individualidad, actuando de forma congruente con los proyectos en común y siendo fieles. De las seis parejas, tres de ellas, quienes se encuentran dentro de la zona de conceptualización de relación satisfactoria, manifiestan su compromiso de forma consistente y en congruencia con lo que cada uno espera del otro.
- Los comentarios positivos se presentan en forma de elogios, agradecimiento, reconocimiento, apoyo y valoración. La presencia de esto es importante sin embargo, no para todas de la misma forma, es más importante que no existan críticas negativas, desprecio o desdén, actitud defensiva y actitud evasiva. En las parejas con relación

satisfactoria, existe una correlación en ambas vías, ya sea para los comentarios positivos o negativos, es decir, que se observa la presencia de comentarios que nutren de forma individual a cada uno y a la pareja, a su vez, existen mínimos o ningún comentario negativo. Las demostraciones de afecto varían de acuerdo a las características de la personalidad de cada individuo, se pueden englobar en palabras de afirmación y reconocimiento, tiempos de calidad, actos de servicios y colaboración mutua y contacto físico.

- Los dos primeros años de relación conyugal, se presentaron en todas las parejas con ilusión y emociones positivas debido al sentimiento de estar enamorados. Tuvieron que adaptarse y realizar acuerdos, superar ciertos momentos sorprendidos y estresantes. No obstante, en algunos fue muy difícil al punto de vivirlo de forma conflictiva y recordar esos primeros años como algo totalmente negativo. Otros, supieron superarlo de forma airosa. Otros enfatizan el aprendizaje obtenido a raíz de las complicaciones, lo cual llevó a una evolución en la que hoy en día los acuerdos están muy claros y se actualizan constantemente, a veces muy fácilmente, existiendo mínimas discrepancias.
- El afrontar sucesos estresantes, ya sean positivos como el nacimiento de un hijo o negativos como el fallecimiento de un familiar, dependieron de la interpretación individual en cada pareja. El manejo satisfactorio de estos acontecimientos se caracterizó por apoyo y colaboración mutua, donde la tolerancia y el cariño juegan un papel preponderante.
- Un elemento imprescindible es la intimidad sexual. Sólo las parejas que mejor relación tienen son las que logran mantener una intimidad sexual satisfactoria. Hacen alusión, principalmente, a la necesaria presencia de amor, a la comunicación en la que ambos se sientan comprendidos, a la confianza para mostrarse tal cual son, a la conexión mutua, al tiempo de calidad compartido y al equilibrio emocional.

- Aquellas parejas que han recurrido a terapia psicológica son los menos. La mayoría de ellas se debió a asuntos personales, no obstante contribuyó de forma positiva a una mejoría en la relación. Algunos asistieron a terapia psicológica debido a conflictos de pareja, de ellos solo algunos admiten que les funcionó aunque la problemática prevalece debido a que existen desde un principio pocos elementos que alimenten la relación. La gran mayoría estaría dispuesta a recurrir a terapia psicológica sino contaran con las suficientes herramientas para solucionar sus conflictos.

- Se determinó que no todas las parejas entrevistadas cumplen con la mayoría de los indicadores con los que se puede determinar que su relación es satisfactoria. Al analizar sus respuestas con base a la teoría, se observa que de las seis parejas, solo dos de ellas (N.5 y N.6) cumplen con la mayoría de los indicadores. La pareja (N.1) se acerca al concepto de relación satisfactoria. Dos parejas (N.2 y N. 4), evidencian varios aspectos que llegan a ser conflictivos. Una pareja (N.3) muestra conflicto en casi todas las áreas investigadas, además existen pocas o nulas habilidades y/o intereses para mejorar las discrepancias. Es probable que aunque se hayan ofrecido para la investigación por considerarse parejas con relación satisfactorias, su concepto de satisfacción esté distorsionado, o no eran enteramente conscientes de sus zonas de conflictos hasta que se pusieron a analizar éstas durante la entrevista.

- Por último es importante remarcar, cuáles son las características que dichas parejas consideran necesarias en una relación de pareja satisfactoria: expresión de amor, atracción física, confianza, compromiso, buena comunicación, respeto, tolerancia, honestidad, lealtad, empatía y perseverancia. Las anteriores mencionadas, se hacen presentes sólo en las parejas que evidencian lo que dicen ser, dicho de otro modo, de las seis parejas, sólo tres de ellas cumplen con la varias de las características que mencionan y que además se fundamentan con la teoría

VII. RECOMENDACIONES

A las parejas, cuya relación no es satisfactoria:

- Mantenimiento de la relación de pareja
 - Se considera indispensable que fomenten y mantengan una comunicación abierta y constante, en la que cada uno pueda expresar sus sentimientos y pensamientos que le generen conflicto o molestias, una comunicación eficiente nutre la evolución de la pareja. A pesar de varias limitantes que se pueden presentar para compartir actividades de pareja, es necesario buscar los espacios en los que ambos puedan disfrutar, y ante todo, priorizar la calidad, para esto deberán dialogar para llegar a acuerdos. Demostrar compromiso es esencial, al igual que las demostraciones de afecto, esto dependerá de las necesidades y preferencias de cada persona y de la pareja en conjunto, por lo tanto conocer lo anterior es fundamental.

- Manejo de los sucesos estresantes
 - Mostrar afecto, ser respetuosos, tener tolerancia y llegar a acuerdos forma parte de los cimientos indispensables para manejar de forma eficiente aquellos acontecimientos que generan estrés.

- Clíma emocional
 - Evitar críticas negativas, gestos despectivos o descalificantes, gritos e insultos, y fomentar comentarios positivos, en forma de elogios, agradecimiento, reconocimiento, expresando cariño y admiración contribuyen a un lograr un clima emocional saludable.

- Además, generar confianza entre ambos, reconocer el esfuerzo profesional y los logros personales, valorar los esfuerzos, entender las necesidades y preferencias individuales, respetar los espacios y los tiempos de cada uno, alimentar los puntos de encuentro, contribuyen a una unión aceptando las individualidades.
- Mantener una intimidad sexual satisfactoria, fomentando las actividades que comparten en pareja, demostrando afecto de la forma en que a ambos les agrada, manteniendo la comunicación para conocer las preferencias de ambos, fortalece la pareja.

A futuras investigaciones:

- Investigar parejas que se hayan divorciado y separado para conocer cuáles fueron sus fallas, que aconsejarían para evitar conflictos matrimoniales y si han aprendido de los errores o si repiten patrones.
- Es recomendable investigar también parejas que lleven más de 15 años de casados, ya que mientras más años han pasado juntos mayor es el conocimiento de sus fortalezas y limitación.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aurrecoechea, R. (2011). *Depresión y consumo de drogas: factores motivacionales*. México: Trillas.
- Beavers, R. W., Hampson, R. B. (1995). *Familias exitosas: evaluación, tratamiento e intervención*. México: Paidós
- Beck, A. (1990). *Con el Amor no Basta*. Argentina: PAIDOS.
- Burrieza, V. (2003). Endorfinas: Hormonas del bienestar. *La Nación*. Recuperado el 14 de julio de 2014, en: <http://www.lanacion.com.ar/527993-endorfinas-las-hormonas-del-bienestar>
- Caratozzolo, D. (2003). *La pareja violenta: del amor y la pasión*. Santa Fe, Argentina: Homo Sapiens.
- Castro, A. (2013). Que entienden jóvenes y adultos por “estar enamorados”. Recuperado el 4 de abril de 2014, <http://www.palermo.edu/cienciassociales/investigacion-y-publicaciones/revista-psicodebate/revista-psicodebate-04.html>
- Casullo, M. (2013). Elección de pareja en adolescentes y adultos jóvenes. *Revista Psicodebate 4: Psicología, Cultura y Sociedad*. Universidad de Palermo. Recuperado el 19 de abril de 2014 de <http://www.palermo.edu/cienciassociales/investigacion-y-publicaciones/revista-psicodebate/revista-psicodebate-04.html>
- Chapman, G. D. (2004). *El matrimonio: pacto y compromiso: como mantener los lazos de comunicación e intimidad*. Nashville, TN: Broadman & Holman.
- Costa, M., & Serrat, C. (2010). *Terapia de parejas: un enfoque conductual*. Madrid: Alianza.
- Eguiluz, L.L. (2007). *Dinámica de la familia: un enfoque psicológico sistémico*. México: Pax.
- Eguiluz, L.L. (2014). *Entendiendo a la pareja: marcos teóricos para el trabajo terapéutico*. México: Pax.

- García, F. & Ilabaca, D. (2013). *Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes*. Tesis inédita. Universidad Santo Tomás. Chile.
- García, J. A. (2002). *La terapia de pareja, desde la perspectiva cognitivo conductual. La estructura de la pareja*. Recuperado el 8 de junio de 2014, http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/pareja.htm#_Toc12016529
- Gomez, H. (2006). *Rasgos de personalidad y satisfacción marital en un grupo de Parejas en donde la mujer es víctima de violencia*. Tesis inédita. Instituto mexicano de la pareja. México.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2010). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. España: Debolsillo.
- Grajeda, L. & Rosario, J. (2009). *Estilos de comunicación presentes en la pareja con problemas de relación*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Guering, P. J, Fay, L.F., Burden, S.L. y Gilbert, J. (1989) *The evaluation and treatment of marital conflict: A four stage approach*. New York: Basic Books.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (5ta. ed.). México: Mc Graw Hill.
- Jordan, E. (2010). *Nivel de agresividad en las parejas*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Junta de Castilla y León. (1995). *Consejería de Sanidad y Bienestar Social. La vida de pareja: evolución y problemática actual*. España: Editorial San Esteban.
- Juracán, R. (2010). *Niveles de dependencia afectiva en parejas*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- López, L. (2007). *Propuesta de un manual para la prevención de conflictos de pareja desde la perspectiva cognitivo - conductual tomando como insumo la experiencia de 8 parejas*

- entre las edades de 23 y 46 años que consultan el servicio del Instituto de Psicología Dr. José Pacheco.* Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Lorente, A., & Cano, P. (1998). *Evaluación psicológica y psicopatológica de la familia*. España: Ediciones Rial.
- Marina, J. (2012). *Escuela de parejas: lo que padres y docentes deben saber*. España: Ariel.
- Mejia, R. (2014). Endorfinas: Hormonas de la felicidad. *Salud y Medicina*. Recuperado el 14 de julio de 2014 en: <http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-femenina/articulos/endorfinas-hormonas-de-la-felicidad.html>
- Mejicano, M. P. (2012). *Estudio sobre violencia intrafamiliar en Guatemala*. Recuperado el 16 de mayo de 2014 de <http://fadep.org/blog/principal/noticias/estudio-sobre-violencia-intrafamiliar-en-guatemala/>
- Melero, C. R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Tesis inédita. Universidad de Valencia España
- Minuchin, S., Nichols, M. P., & Lee, W. Y. (2011). *Evaluación de familias y parejas: del síntoma al sistema*. México: Paidós.
- Oliver, R. (2001). *Psicología de la pareja y de la familia: análisis y optimización*. Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona.
- Rice, F. (1997). *Desarrollo humano*. Estudio del ciclo vital, (2da. ed.). México: Prentice Hall.
- Sager, C.J. (1976). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Argentina: Amorrortu Editores.
- Sánchez- Canóvas, J. (1998). *Escala de Bienestar Psicológico (EBP)*. Manual de aplicación. España: TEA Ediciones, S.A.
- Sternberg, R. (1989). *El triangulo del amor. Intimidad, amor y compromiso*. Buenos Aires: Paidós.

Tapia, B. P. (2000). *Terapia de pareja: una perspectiva cognitiva-sistémica*. Recuperado el 8 de junio de 2014 de <http://www.scielo.org.bo/scielo.php?lng=en>

Testor, C. P. (2006). *Parejas en conflicto*. Barcelona: Paidós.

Urrutia, C. (2014). *Estrategias de afrontamiento que utilizan las parejas conyugales entre 50 a 70 años para enfrentar el síndrome del nido vacío*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Victoria, C., y López, V. (2003). Consideraciones teóricas sobre el bienestar y la salud. *Revista Habanera de Ciencias Medicas*, No. 7, 20-21.

IX. ANEXOS

Anexo I: Tabla del instrumento

Elemento de estudio	Definición Operacional	Indicadores	Preguntas
<p>Características de la relaciones de parejas.</p>	<p>Para esta investigación se entenderá a la relación de parejas como la interacción que los caracteriza para decir que poseen una relación satisfactoria. Se aplicará una entrevista semiestructurada, por medio de la cual, se conocerá los siguientes indicadores: mantenimiento de la relación en las parejas, manejo de los sucesos vitales estresantes,</p>	<p>Mantenimiento de la relación en las parejas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo conoció a su pareja? 2. ¿Hace cuantos años que viven juntos? 3. ¿Tienen hijos? ¿Cuántos? ¿Edad? 4. ¿Cómo describe la comunicación entre ambos? Ejemplifique con hechos. 5. ¿Qué actividades comparten en pareja? (es decir, sin que los acompañen sus hijos u otras personas) 6. ¿De qué manera deciden las actividades que realizan juntos? 7. En una escala del 1 al 10

	<p>características del clima emocional predominante a lo largo de la relación.</p>		<p>donde 1 represente “nada satisfecho/a” y 10 “totalmente satisfecho/a”</p> <p>¿Cómo calificaría el tiempo pasa con su pareja? Expliqué.</p> <p>8. ¿Usted cree que demuestra compromiso en su relación? Ejemplifique.</p> <p>9. ¿Con qué frecuencia recibe comentarios positivos hacia usted por parte de su pareja?</p>
		<p>Manejo de los sucesos vitales estresantes.</p>	<p>10. ¿Cómo describe su relación conyugal en los primeros dos años?</p> <p>11. ¿Cómo afrontaron el nacimiento de sus hijos? Sí es que aplica</p> <p>12. ¿Cómo afrontaron los cambios o pérdidas de</p>

			<p>trabajo? Sí es que aplica</p> <p>13. ¿Cómo afrontaron mudanzas de vivienda o de país? Sí es que aplica</p> <p>14. ¿Cómo afrontaron enfermedad de algún miembro de la familia? Sí es que aplica</p> <p>15. ¿Cómo afrontaron el fallecimiento de algún miembro cercano de la familia? Sí es que aplica</p> <p>16. ¿Ha padecido alguna enfermedad o malestar físico debido a sucesos estresantes? Describalos.</p> <p>17. ¿Han variado sus hábitos debido a sucesos estresantes? (alimentación, sueño, etc.)</p>
--	--	--	---

		<p>Clima emocional.</p>	<p>18. ¿Considera que a lo largo de su relación han tenido equilibrio emocional? Detalle por qué.</p> <p>19. ¿Existen aspectos de la relación con su pareja que generan reacciones negativas en usted? Ejemplifique.</p> <p>20. ¿Con qué frecuencia recibe comentarios negativos hacia usted por parte de su pareja?</p> <p>21. ¿Cómo diría que maneja las críticas negativas que recibe de su pareja?</p> <p>22. ¿Considera que hay confianza entre ambos? ¿Por qué?</p> <p>23. Con respecto a las familias de origen, ¿cómo cree que influye en usted o en su pareja?</p>
--	--	-------------------------	---

			<p>24. ¿Se siente apoyado/a emocionalmente por su pareja? Explique.</p> <p>25. ¿Usted apoya emocionalmente a su pareja? Ejemplifique.</p> <p>26. Describame cómo son las demostraciones de afecto que usted tiene hacia su pareja?</p> <p>27. ¿Cómo son las demostraciones de afecto que su pareja tiene hacia usted?</p> <p>28. ¿Qué cambios considera usted que necesitan hacer como pareja para sentirse mejor afectivamente?</p> <p>29. Describa ¿cómo considera su intimidad sexual?</p> <p>30. ¿Alguna vez ha sido infiel con su pareja? Si su respuesta es no, ¿alguna vez lo ha pensado? En ambos casos explique que la/lo motiva y</p>
--	--	--	--

			<p>que lo/la detiene.</p> <p>31. ¿Alguna vez ha pensado en separarse o divorciarse? En ambos casos explique que la/lo motiva y que lo/la detiene.</p> <p>32. ¿Han recurrido a terapia psicológica? ¿Por qué?</p> <p>33. ¿Qué ha significado para usted su relación de pareja?</p> <p>34. Defina que es para usted una relación de pareja satisfactoria.</p> <p>35. De acuerdo a su experiencia, ¿qué consejos le daría a una pareja de recién casados para que tengan una relación satisfactoria?</p>
--	--	--	--

Anexo II: Consentimiento Informado

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a la persona una clara explicación sobre el objetivo del trabajo de investigación, así como de su participación en el mismo.

Consentimiento Informado

Sí usted accede a participar en este estudio de investigación, se le pedirá su colaboración para conocer las características de su relación de pareja, con el fin de determinar cuáles son las que influyen para que sea satisfactoria. Esto tomará aproximadamente 45 minutos de su tiempo. Así mismo, se le pedirá contar con su permiso para realizar grabación de la entrevista, con el fin de registrar la información.

La información será confidencial y no se utilizará para ningún otro propósito fuera de este trabajo de investigación. Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento. Si alguna de las preguntas le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacerlo saber o de abstenerse en contestar.

Desde ya agradezco su colaboración.

Acepto participar voluntariamente en este trabajo de investigación, conducido por Melisa Suárez. He sido informado(a) que el objetivo del trabajo de investigación es conocer las características la relación de pareja. Reconozco que la información que yo provea es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. He sido informado(a) que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Firma de Melisa Suárez

Anexo III: Entrevista semiestructurada

Datos generales:

Fecha	
Sexo	
Edad	

1. ¿Cómo conoció a su pareja?
2. ¿Hace cuantos años que viven juntos?
3. ¿Tienen hijos? ¿Cuántos? ¿Edad?
4. ¿Cómo describe la comunicación entre ambos? Ejemplifique con hechos.
5. ¿Qué actividades comparten en pareja? (es decir, sin que los acompañen sus hijos u otras personas)
6. ¿De qué manera deciden las actividades que realizan juntos?
7. En una escala del 1 al 10 donde 1 represente “nada satisfecho/a” y 10 “totalmente satisfecho/a” ¿Cómo calificaría el tiempo pasa con su pareja? Explíquelo.
8. ¿Usted cree que demuestra compromiso en su relación? Ejemplifique.
9. ¿Con que frecuencia recibe comentarios positivos hacia usted por parte de su pareja?
10. ¿Cómo describe su relación conyugal en los primeros dos años?
11. ¿Cómo afrontaron el nacimiento de sus hijos? Sí es que aplica
12. ¿Cómo afrontaron los cambios o pérdidas de trabajo? Sí es que aplica

13. ¿Cómo afrontaron mudanzas de vivienda o de país? Sí es que aplica
14. ¿Cómo afrontaron enfermedad de algún miembro de la familia? Sí es que aplica
15. ¿Cómo afrontaron el fallecimiento de algún miembro cercano de la familia? Sí es que aplica
16. ¿Ha padecido alguna enfermedad o malestar físico debido a sucesos estresantes?
Describálos.
17. ¿Han variado sus hábitos debido a sucesos estresantes? (alimentación, sueño, etc.)
18. ¿Considera que a lo largo de su relación han tenido equilibrio emocional? Detalle por qué.
19. ¿Existen aspectos de la relación con su pareja que generan reacciones negativas en usted?
Ejemplifique.
20. ¿Con que frecuencia recibe comentarios negativos hacia usted por parte de su pareja?
21. ¿Cómo diría que maneja las críticas negativas que recibe de su pareja?
22. ¿Considera que hay confianza entre ambos? ¿Por qué?
23. Con respecto a las familias de origen, ¿cómo cree que influye en usted o en su pareja?
24. ¿Se siente apoyado/a emocionablemente por su pareja? Explique.
25. ¿Usted apoya emocionablemente a su pareja? Ejemplifique.
26. Describame cómo son las demostraciones de afecto que usted tiene hacia su pareja
27. ¿Cómo son las demostraciones de afecto que su pareja tiene hacia usted?
28. ¿Qué cambios considera usted que necesitan hacer como pareja para sentirse mejor afectivamente?
29. Describa ¿cómo considera su intimidad sexual?
30. ¿Alguna vez ha sido infiel con su pareja? Si su respuesta es no, ¿alguna vez lo ha pensado?
En ambos casos explique que la/lo motiva y que lo/la detiene.

31. ¿Alguna vez ha pensado en separarse o divorciarse? En ambos casos explique que lo/lo motiva y que lo/la detiene.
32. ¿Han recurrido a terapia psicológica? ¿Por qué?
33. ¿Qué ha significado para usted su relación de pareja?
34. Defina que es para usted una relación de pareja satisfactoria.
35. De acuerdo a su experiencia, ¿qué consejos le daría a una pareja de recién casados para que tengan una relación satisfactoria?

