

Estrés y el afrontamiento diádico

Estrés y el afrontamiento diádico en la relación marital¹

Dyadic stress and coping in marital relationships

Ruth V. Nina Estrella²
Universidad de Puerto Rico

Resumen

El estrés y el afrontamiento diádico es un tema en el campo de la psicología que resulta significativo por las consecuencias negativas que tiene sobre la salud física y mental de los cónyuges. Sin embargo, es un tema ausente en la literatura psicológica de Puerto Rico. Por lo que, se propuso estudiar las causas, las estrategias de afrontamiento y su efecto en la relación marital desde el modelo teórico de Bodenmann. Se aplicó un cuestionario a 311 personas casadas seleccionadas por disponibilidad. El cuestionario comprendía un formato mixto, de preguntas que abarcaban aspectos relacionados a las causas del estrés, el efecto del estrés en el matrimonio y estrategias de afrontamiento entre otros aspectos. Entre las causas principales para sentir estrés en el matrimonio se obtuvo la situación económica, enfrentando el estrés a nivel individual de diversas maneras. Se reconoce que es vital comunicar sobre esta vivencia a la pareja para mantener el bienestar de la relación. Asimismo, que el estrés es un elemento que puede deteriorar la calidad de matrimonio y como consecuencia provocar la disolución del mismo. Se recomienda futuros estudios en los que se estudie el estrés en relación al conflicto y la satisfacción marital.

Palabras claves: matrimonio, estrés, afrontamiento diádico

Abstract

Dyadic stress and coping is a significant subject of study in the field of psychology by the negative consequences on the physical and mental health of spouses. However, this topic is absent in the psychological literature of Puerto Rico. This study proposes to analyze the causes, the coping strategies and their effect on the marital relationship from the theoretical model of Bodenmann. A questionnaire was applied to 311 married persons selected by availability. The questionnaire included a mixed format of questions covering issues related to the causes of stress, the effect of marital stress, and coping strategies among others. The economic situation was identified to be among the main causes of stress in marriage, where it is coped with in various ways at the individual level. It is recognized that it is vital to communicate this experience in the couple to maintain the welfare of the relationship. Also, stress is an element that can impair the quality of marriage and consequently lead to its dissolution. Future studies that study stress in relation to conflict and marital satisfaction are recommended.

Keywords: marriage, dyadic stress, coping

Los matrimonios en sus diferentes etapas del ciclo de vida experimentan cambios, transiciones, incomodidades y problemas que provocan estrés en los cónyuges. Cuando el estrés se produce en la relación marital, la pareja sufre (Bradbury & Karney, 2014). Es una experiencia que puede afectar el mantenimiento, la intimidad y la estabilidad de la relación marital (Neff & Karney, 2004). Todo evento o

situación estresante, demanda en la pareja tiempo, energía y recursos, al tratar de lidiar con ello para poder superar esta dificultad.

La experiencia vivencial de la pareja ante los eventos estresantes puede predecir el futuro de un matrimonio (Bodenmann, Randall & Falkonier, 2016). Las estrategias

¹ Enviado: 2016-06-27 y Aceptado: 2016-12-28

² Ruth V. Nina Estrella, Ph.D., Departamento de Psicología, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, Puerto Rico. Para información sobre esta investigación deben comunicarse a la siguiente dirección de correo electrónico: ruth.nina1@upr.edu. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-6313-380X>

que adopte la pareja para el manejo del estrés serán sus formas de proteger el matrimonio (Widmer & Bodenmann, 2015). Por lo que, es importante comprender cómo el estrés puede afectar la relación marital, al igual que identificar las diversas estrategias que asumen los cónyuges para afrontarlo.

El presente estudio gira en torno al constructo de afrontamiento diádico que emerge en la década de los noventa, al ampliarse las investigaciones dedicadas a estudiar el estrés y el afrontamiento en el campo de la pareja y la familia. En particular, se trabaja desde la perspectiva teórica de Bodenmann del afrontamiento diádico (1995, 1997, 2005), la cual se basa en la teoría de afrontamiento del estrés de Lazarus y Folkman (1984). Es una teoría conceptualizada de manera exclusiva para analizar este fenómeno en las relaciones maritales.

Para Bodenmann (2008) el afrontamiento diádico es un proceso psicológico que comprende desde las señales de estrés que puede demostrar uno de los cónyuges, las reacciones que produce la pareja al enfrentar situaciones estresantes y las estrategias de afrontamiento que se establecen tanto a nivel individual o la pareja para lidiar con el estrés. Desde esta perspectiva el estrés en la pareja se estudia desde un contexto sociohistórico (Bodenmann, 2008; Revenson, Kayser & Bodenmann, 2005).

Desde la perspectiva teórica de Bodenmann (1995) se vinculan dos conceptos: el estrés y el afrontamiento, por lo que el estrés diádico se refiere a todo encuentro específico que produce estrés en los integrantes de la relación. El estrés diádico es un constructo que se compone de tres dimensiones: 1) la manera en que el evento estresante afecta a la pareja, 2) el origen del evento estresante, y 3) el momento en que se produce y el tiempo que toma para afrontarlo (Ledermann, Bodenmann & Cina, 2007).

Por otra parte, el afrontamiento diádico se refiere a la serie de pensamientos y acciones que adoptan las personas para manejar situaciones difíciles (Bodenmann, Pihet & Kayser, 2006). En particular se puede conceptualizar como un proceso, en donde los cónyuges se comunican entre sí sobre el estrés que experimentan, afrontándolo como pareja al asumir una solución (Bodenmann, 2005). De manera que, en la literatura se comienza a utilizar el término afrontamiento diádico en referencia al matrimonio.

En la relación marital, el afrontamiento diádico tiene dos funciones principales: 1) reducir el estrés en ambos cónyuges y 2) enriquecer la relación marital (Randall & Bodenmann, 2009). El afrontamiento diádico puede aliviar el impacto negativo del estrés marital. Como también, puede fortalecer la identidad de la pareja mediante la confianza mutua, una comunicación abierta, un compromiso con la relación, el respeto entre los cónyuges y el apoyo que se brindan (Levesque, Lafontaine, Caron, Flesch & Bjomson, 2014).

En el matrimonio, el proceso diádico de afrontamiento implica eventos estresantes que conciernen a los cónyuges, de manera indirecta o directa (Cutrona, Russell & Gardner, 2005). En donde, los cónyuges pueden afrontarlo individualmente, como pareja o con el apoyo de otros. Además de ello, los cónyuges pueden adoptar estrategias de afrontamiento positivas o negativas para lidiar con estas situaciones estresantes (Widmer & Bodenmann, 2015).

Entre las causas para el estrés marital se puede identificar situaciones o eventos estresantes que surgen como una consecuencia de factores intradiádicos o contextuales que intervienen en la relación (Ledermann, Bodenmann, Rudaz & Bradbury, 2010). Los factores intradiádicos son aquellos que responden al estrés que se produce por aspectos internos en el matrimonio como los procesos psicosociales (comunicación, satisfacción, entre otros) que provocan tensiones entre los cónyuges. Como también, aspectos que atañen a los desacuerdos en cuanto al estilo de vida, la incompatibilidad de intereses, los conflictos en la toma de decisiones y los problemas de ajustes a la relación marital.

En cambio, los factores contextuales se refieren a los aspectos externos que interfieren en la relación como las dificultades económicas, enfermedades crónicas, cuidar de un enfermo, transiciones de vida, mudanzas, emigración, trabajo, tiempo libre y problemas con familiares, entre otros. De estos aspectos principalmente las situaciones económicas o laborales, son las de mayor efecto negativo en el matrimonio (Bodenmann, 2005; DeLongis, Holtzman, Puterman & Lam, 2010; Karney & Bradbury, 1995).

Asimismo, en la literatura se reconoce que los hijos son otro de los factores externos más significativos, que puede provocar estrés en la pareja (Bradbury, Fincham & Beach, 2000; Rodrigo & Palacios, 2001; Sandín, 2003). Desde que la pareja asume el rol de la parentalidad, afrontan diversos tipos de estrés en la relación marital. El nivel de estrés que provocan los hijos dependerá de la situación (p.e. salud,

problemas personales y la escuela, entre otros), la etapa de vida en que se encuentren y la edad que tengan los hijos, así como los padres (Karney & Bradbury, 1995; Vangelisti & Perlman, 2006).

Cuando la pareja asume estrategias de afrontamiento, se espera que puedan reducir el estrés en cada uno de los cónyuges y mejorar la calidad de la relación (Neff & Karney, 2004; Razak, Hoesni, Zakaria & Ismail, 2015). El poder lidiar con eventos estresantes demanda respuestas que van a depender de la naturaleza del estrés y de las circunstancias en las que se produce. En la literatura se distinguen principalmente dos tipos de estrategias: (1) estrategias de resolución de problemas: que son aquellas directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando el malestar, y (2) las estrategias de regulación emocional: que son los métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema (Bodenmann, 2005).

En cuanto a las investigaciones realizadas sobre el afrontamiento diádico mayormente estas se han dedicado a la relación de esta variable con el funcionamiento marital y el bienestar psicológico de la pareja (Karney & Bradbury, 1995). Los estudios demuestran que el estrés y las estrategias de afrontamiento están altamente relacionadas con la calidad marital por diversas razones entre las que se encuentran: 1) el estrés puede minimizar el tiempo en que la pareja comparte, 2) el estrés disminuye la calidad de la comunicación en la díada y 3) al incrementar el estrés se aumenta el riesgo de problemas de salud físico y psicológico (Ledermann et al., 2010; Widmer & Bodenmann, 2015).

También, se han realizado estudios sobre el impacto del estrés en la satisfacción en la relación marital (Bodenmann & Cina, 2006; Bodenmann, Charvoz, Cina, & Widmer, 2001; Bradbury et al., 2009; Papp & Witt, 2010). El apoyo que se brinden los cónyuges entre sí, al querer resolver una situación puede contribuir de manera positiva en el bienestar de la relación. Por lo que, se ha establecido que el estrés puede ser un predictor del nivel de satisfacción de la pareja.

Ante la ausencia de investigaciones sobre el tema, se propone el estudio del afrontamiento diádico en el matrimonio puertorriqueño. Este estudio es la primera parte de un proyecto de investigación más abarcador sobre el estrés en la relación marital. En el presente trabajo, se explora la percepción del estrés en parejas puertorriqueñas en cuanto a las causas, estrategias de afrontamiento y su efecto en el matrimonio.

Método

Participantes

La muestra del estudio estuvo compuesta por 311 personas casadas seleccionadas por disponibilidad. El 61% eran mujeres (N=190) y 39% eran hombres (N=121). Las edades de los participantes fluctuaron entre 21 a 80 años, ($M = 44.89$, $DE = 13.35$). La mayoría de las personas (76.8%) se encontraban en su primer matrimonio, un 19% en su segundo matrimonio y un 3.6% en su tercer matrimonio. En cuanto a los años de casados, se tuvo matrimonios que fluctuaban entre 1 a 55 años de casados ($M = 17.59$, $DE = 12.93$). La mayoría indicó tener hijos (80%), con un promedio de dos hijos por pareja. En cuanto al nivel educativo, principalmente tenían completado un grado universitario (65%), y un 72.3% indicó tener un trabaja.

Por ser una investigación que trabaja directamente con personas, este estudio se realizó con la aprobación del Comité Institucional para la protección de los Seres Humanos en la Investigación (CIPSHI) de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

Instrumento

Para el propósito del estudio se diseñó un cuestionario con un formato mixto, es decir de preguntas abiertas y cerradas. La utilidad del cuestionario responde a que es un instrumento autoexplicativo, y con el que se puede recopilar una amplia información (Breakwell, Hammond, Fife-Schaw & Smith, 2012; Patten, 2011).

El cuestionario comprendía una totalidad de seis preguntas abiertas y dos preguntas cerradas. Entre las preguntas abiertas se encontraba: ¿Cómo el estrés afecta a su matrimonio?, ¿qué hace al sentir estrés y qué hace su pareja al percibir que tiene estrés?, entre otras. Asimismo, las preguntas cerradas se utilizaron para determinar las causas del estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los cónyuges al experimentarlo.

Además, toda persona participante en el estudio debía completar un cuestionario de datos sociodemográficos (género, edad, nivel educativo, etc.) y una hoja de consentimiento informado.

Procedimiento

Se realizaron varias reuniones en lugares públicos como centros de trabajos, centros comunitarios y universidades

en donde se explicó el propósito del estudio, y se le indicó a toda persona interesada en participar que debía contactar a la investigadora. Cuando la persona se comunicó, se le realizó una entrevista telefónica de cernimiento, con el objeto de poder determinar que la persona cumplía con los requisitos de participación. Luego, se coordinó un día y hora para la firma del consentimiento informado y la aplicación del cuestionario. Como parte de los criterios de inclusión las personas que participaron debían cumplir con lo siguiente: (1) no podía estar en consejería o terapia psicológica, (2) no podía estar experimentando una situación de violencia doméstica; (3) debía estar casados legalmente y (4) tener 21 años de edad o más. Los datos se recopilaron en lápiz y papel, en donde la persona al completarlo lo entregaba en un sobre sellado a la investigadora.

Resultados

En primer lugar, se analizaron las preguntas cerradas sobre las causas del estrés y las estrategias que utilizan los cónyuges al afrontar situaciones o eventos estresantes en el matrimonio. De la totalidad de 25 aspectos que producen estrés, las personas participantes consideraron los siguientes: situaciones económicas (72%), preocupaciones (64%), hijos (53%), diferencias con su pareja (48%), exceso de trabajo (44%), problemas de salud (41%), necesidad de organización (37%), conflictos en el trabajo (36%) y familia externa (34.4%). Los cónyuges participantes determinaron principalmente que las causas del estrés en el matrimonio responden a: 1) situaciones económicas, 2) preocupaciones personales y 3) los hijos.

Por otro lado, de las 17 estrategias de afrontamiento marital presentadas a los cónyuges, estos indicaron las siguientes: hablar con la pareja (73.6%), apoyarse mutuamente (70.1%), resolver con la pareja la situación (68.8%), escuchar (66%), brindar apoyo (62.7%), compartir con su pareja (56.3%), evitar enojarse (49.5%), hacer cosas divertidas (49.2%) y tomar control de la situación (49.2%). Consideraron mayormente como estrategias para manejar el estrés marital las siguientes: 1) buscar resolver la situación, 2) apoyarse mutuamente ante la situación estresante y 3) comunicar su vivencia a la pareja.

Luego, se analizaron las repuestas a las preguntas abiertas. Se encontró que los cónyuges, al sentir estrés en el matrimonio asumen diferentes acciones conductuales ante esta vivencia. Las respuestas fueron analizadas según las acciones conductuales, estableciendo cinco categorías: (1) actividades de distracción, (2) comunican su sentir, (3)

respuestas fisiológicas, (4) elementos religiosos y (5) aislamiento.

La categoría de actividades de distracción, es un referente a las diversas actividades que puede realizar un cónyuge con el objeto de distraerse ante la situación estresante. Entre las respuestas brindadas por las personas participantes se obtuvo: "Intento relajarme, dándome un baño, escuchando música, saliendo, cocinando o jugando con el perro" (M, 30 años), "Busco distraerme, evito todo lo que tenga que ver con la situación que me causa estrés hasta que no me quede más remedio que lidiar con esto" (F, 26 años), "Usualmente busco un lugar de paz como por ejemplo la playa" (F, 30 años), "Muchas veces salgo con mis amistades a jugar baloncesto pero lo que más hago es ir a la gallera" (M, 26 años). Cabe destacar que los cónyuges realizan diversas actividades distractoras a nivel individual, y no con la pareja al enfrentar el estrés.

Por otra parte, los cónyuges expresaron la necesidad de comunicar la vivencia que experimentan a su pareja. Sobre esta categoría algunos de los cónyuges señalaron: "Decirle a mi pareja como me siento y lo hablamos. Eso me ayuda a desahogarme y me baja el estrés" (F, 25 años), "Me pongo ansioso, exploto le digo las cosas en la cara y la confronto con la verdad de lo que siento" (M, 45 años). Algunos de las personas casadas comunican su sentir a través del silencio o no lo comunican: "Mantengo silencio, duermo, busco estar solo" (M, 36 años) o "Me quedo callada a veces a ver si mejora o discuto" (F, 52 años). Pero en general, las personas participantes consideraron importante expresar su sentir a su pareja, debido a que al enfrentar esta vivencia experimentan incomodidad.

Sobre las reacciones fisiológicas se obtuvo respuestas que van desde la ansiedad, llorar, cambios en la respiración entre otros. Por ejemplo, algunos expresaron: "Respiro hondo y analizo para buscar solución al problema" (M, 44 años), "Grito, lloro, me deprimó, me encierro, no hablo con nadie" (F, 53 años), "Voluntariamente trato de respirar profundo y de tener control de mis emociones" (M, 26 años), "Me dan deseos de comer" (F, 28 años). Los cónyuges identificaron algunas de las reacciones fisiológicas al sentir estrés en su relación como demuestran sus respuestas.

En cuanto a los elementos religiosos, es decir todo ritual religioso que lleve a cabo uno de los cónyuges al sentir estrés en su matrimonio, algunas de las personas participantes indicaron: "Todo estrés que pueda sentir lo

llevo a Dios en oración y espero por el apoyo que me da paz” (F, 52 años). “Leer la biblia, pido oración y consejos” (M, 70 años). “Leo la biblia y oro”. (F, 35 años) y “Me pongo en oración con papa Dios adelante” (M, 62 años). Aunque no se determinó a que grupo religioso pertenecían los cónyuges, las acciones conductuales que realizan responden fundamentalmente a las prácticas judeo-cristianas.

Las estrategias de aislamiento se refieren al distanciamiento físico que establece un cónyuge con su pareja ante el evento o situación estresante. Esto se ejemplifica en los siguientes segmentos: “Trato de aislarme para no pelear. Tomar un tiempo solo en lo que me calmo” (M, 53 años), “Trato de descansar mi mente y de no pensar en lo que me causa estrés” (M, 45 años), “Continuo en silencio y aislada lo más posible” (F, 32 años), “Trato de aislarme para no pelear. Tomar un *time out* en lo que me calmo” (F, 30 años). Para los cónyuges es importante distanciarse ante el estrés que vivencia en su relación para que la tensión disminuya.

En relación a cómo reacciona la pareja cuando percibe que está pasando por una situación de estrés, se obtuvieron respuestas que se pueden establecer en cinco categorías: (1) comunicación, (2) dar espacio, (3) preocupación, (4) enojo y (5) indiferencia. En general, los cónyuges reconocieron que la pareja tiene el deseo o la intención de dialogar sobre la situación. Algunas de las respuestas fueron: “Me apoya escuchándome y tratando de ayudarme en buscar una solución adecuada para resolver el problema o situación” (F, 45 años), “Pregunta que ocurre e intenta dialogar o darme mi espacio para mejorar mi estado de ánimo o la situación” (M, 55 años), “Me dice que no me preocupe que todo pasa” (M, 56 años), “Hablamos y me escucha. Trata de hacerme sonreír para que se me olvide todo” (F, 43 años). Cabe señalar que para estos participantes la respuesta de la pareja se percibe como una comunicación positiva en la dinámica de la pareja.

Asimismo, sobre la categoría de dar un espacio, esta atañe a una expresión que de manera recurrente expresaban las personas casadas en sus respuestas. Esto lo hacían para referirse a la separación física que establecían, con el propósito de que el cónyuge pudiera lidiar con el estrés de manera individual. “Me da mi espacio a solas para que me tranquilice y me calme, luego hablamos” (M, 25 años), “Me da mi espacio se mantiene callado y me deja mi espacio” (F, 47 años), “Me da espacio para calmarme” (F, 30 años), “Mi esposa se retira y me da espacio” (M, 50 años). Al parecer

estas expresiones, son un entendido de que los cónyuges puedan procesar la situación que están enfrentando.

También existe la percepción que la pareja se preocupa ante el estrés del cónyuge. Algunas de las respuestas fueron: “Se preocupa, y si no me puede ayudar también le causa estrés” (M, 52 años), “Se preocupa, tratamos de conversar sobre el tema y buscamos juntos una solución” (M, 48 años), “Se preocupa, y siempre está dispuesto a escucharme” (F, 24 años), “Me trata de ayudar en lo que pueda y escuchar y me aconseja” (F, 32 años). *Estas verbalizaciones demuestran que* la pareja comunica empatía con la situación, y expresa apoyo para solucionar el problema.

En cambio, en un menor grado se obtuvo que algunos cónyuges consideraron que sus parejas responden de manera negativa al lidiar con su estrés. Expresaron que se enojan y asumen indiferencia sobre la experiencia. Entre las respuestas obtenidas se encuentran: “Empieza a pelear conmigo o no me hace caso” (M, 44 años), “Continúa argumentando no sé si el objetivo es demandar su punto o sencillamente seguir ocasionando estrés” (F, 25 años), “Indiferente, ya que está cansado de escuchar lo mismo, pero no hace nada para cambiar la situación” (F, 23 años), “Responde en voz alta y/o grita, se agita. Se molesta conmigo” (M, 56 años). Los cónyuges estuvieron de acuerdo en que estas reacciones a su estrés no contribuyen a mejorar la situación de tensiones que experimentan.

Los cónyuges estuvieron de acuerdo que el estrés puede afectar a la relación marital en general: “El estrés afecta el matrimonio en todos los sentidos” (M, 42 años), “En el matrimonio la comunicación, la confianza, y el respeto se van afectando” (F, 25 años). Aunque en particular los cónyuges establecieron que el estrés puede afectar el funcionamiento y la estabilidad del matrimonio. Asimismo, el tiempo y la energía que se dedican mutuamente se afectan al tener que lidiar con la situación estresante.

Finalmente, expresaron que el estrés puede conllevar a una ruptura en la relación de pareja: “Puede afectar la relación de pareja y esto conlleva la separación” (M, 32 años) y “Puede hacer que la pareja se divorcie” (F, 57 años). Además, consideraron que la comunicación es uno de los principales elementos que se trastoca en la relación marital: “Cuando hay estrés, la comunicación se afecta” (M, 55 años). “Nos pone en un estado de incomodidad en el cual muchas veces nos lleva al coraje y las discusiones” (F, 29 años). De esta información se desprende que la

comunicación se ve limitada al estar experimentado una situación estresante.

Discusión

El propósito de este estudio fue explorar el afrontamiento diádico en la relación de parejas puertorriqueñas, reconociendo que el estrés es un elemento inevitable en el diario vivir. Se analizaron las causas del estrés, las vivencias que provocan este evento y las estrategias de afrontamiento que asumen los cónyuges en sus matrimonios ante las situaciones estresantes.

Los resultados obtenidos mediante el cuestionario demostraron que el estrés que enfrenta una pareja en la relación marital puede afectar en múltiples maneras (Bodenmann et al., 2016). En este estudio se pudo identificar como causa principal del estrés los factores externos a la relación marital. Es decir, las tensiones que producen diversos elementos ajenos a la relación (Ledermann et al., 2010). Estos resultados, son consistentes con algunas de las investigaciones que identifican a los factores externos como principal causa de estrés marital (Randall & Bodenmann, 2008; Vangelisti & Perlman, 2006).

Entre los factores externos que los cónyuges consideraron se encuentran aquellos que atañen a los problemas económicos, siendo un reflejo de la crisis económica que vive el país en esta última década. Tener que tomar decisiones sobre el uso del dinero, tener que coordinar y distribuir los recursos puede producir estrés en la pareja (DeLongis et al., 2010; Sandín, 2003). Por otra parte, sentir estrés por las situaciones económicas posiblemente produce problemas en la interacción de la pareja, como también puede provocar los conflictos maritales que influye en la estabilidad marital (Bradbury & Karney, 2014).

Otro de los factores externos que produce estrés en los integrantes del matrimonio son las preocupaciones personales. Aunque, no se abordaron los aspectos que atañen a estas preocupaciones, las vivencias individuales afectan a la pareja y a la relación, según el significado que le brinde la persona (Revenson et al., 2005). Estas preocupaciones pueden responder a los aspectos simples de la vida cotidiana, como también los complejos: la salud física, aspectos emocionales, a la infidelidad y a las insatisfacciones con la relación entre otros aspectos (Cutrona et al., 2005; Ledermann et al., 2007).

Asimismo, otro de los factores externos que provocan estrés en la relación de pareja son los hijos, por ser una responsabilidad social de una alta demanda. Ser padre o madre resulta en algunas ocasiones estresante debido a que los cónyuges tienen que conciliar la vida laboral con el cuidado de los hijos (Bray & Stanton, 2013; Rodrigo & Palacios, 2006). Por otro lado, los hijos pueden ser motivos de preocupación, tensión o malestar por la falta de experiencia en los procesos de socialización, crianza y el manejo de sus problemas. Este dato es consistente con la literatura sobre el afrontamiento diádico, en donde se reconoce que existen situaciones con los hijos que pueden provocar estrés en los cónyuges, y como consecuencia se afecta la calidad marital (Neff & Karney, 2004).

Por otra parte, entre las causas que atañen a factores interdiádicos se obtuvo aquellos referentes a las diferencias con la pareja. Estos estresores originados en la relación marital responden a diferencias en cuanto a las metas, personalidad del cónyuge, actitudes, intereses, roles paternos, deseos, y toma de decisiones (Bradbury & Karney, 2014; Razak et al., 2015). Estas diferencias pueden restar tiempo de convivencia con la pareja, al tener que enfocarse en estos problemas. Por lo que, les resulta difícil realizar otro tipo de actividades, mientras están pasando esta experiencia.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, la mayoría de los cónyuges expresaron estrategias positivas que pretenden buscar solución a la situación estresante. Lo que es un reflejo de estar en una relación saludable al reconocer la comunicación como un elemento idóneo para afrontar el estrés marital (Ledermann et al., 2010). Además, resulta significativo que los cónyuges expresaran que para una comunicación adecuada es necesario: escuchar, apoyar a la pareja y desear resolver la situación. Es decir, cuando uno de los cónyuges apoya al otro, es una forma saludable para manejar la situación estresante. La pareja al percibir y reconocer una señal de estrés, emite y puede responder de manera positiva o negativa apoyando a la pareja en sus sentimientos de estrés (Bodenmann et al., 2006).

Asimismo, se obtuvo que ambos cónyuges buscan resolver la situación que produce estrés lo cual demuestra una cercanía psicológica con la relación (Widmer & Bodenmann, 2015). En esa búsqueda de solucionar los problemas reflejan una alta interdependencia entre los cónyuges. Cuando las parejas enfrentan los eventos negativos como una unidad, existe un sentido de nosotros lo cual contribuye

a que el efecto sea menor en la relación de pareja (Cutrona et al., 2005; DeLongis et al., 2010).

En general, estos resultados validan el modelo teórico en cuanto a las estrategias de apoyo diádico para ayudarse mutuamente como pareja en el manejo del estrés (Bodenmann, 2005). Los cónyuges perciben, interpretan y descodifican las señales de estrés, respondiendo con diversas formas de comunicación verbal o no verbal con el propósito de restablecer la estabilidad de la pareja (Revenson et al., 2005). Asimismo, la pareja adopta una postura de solidaridad y cooperación al percibir en unos de los integrantes de la relación estrés. Por lo que, se procede hablar sobre el evento y apoyar a la pareja. Estos datos demuestran una dinámica positiva en la relación conyugal al vivenciar el estrés.

En cambio, en un menor grado se obtuvieron estrategias de afrontamiento negativas, que expresaron un desinterés o molestia sobre el estrés que siente la pareja. Este es un dato que reafirma que, en la comunicación sobre situaciones estresantes, uno de los cónyuges puede afrontar el estrés de manera negativa (Razak et al., 2015).

Por otra parte, resultó interesante que al comparar la percepción que tienen los cónyuges con la pareja se obtienen diferentes respuestas. Los cónyuges al sentir estrés realizan actividades distractoras, reaccionan con alguna respuesta fisiológica, practican alguna actividad religiosa o se aíslan. Mientras que, la pareja puede preocuparse por el cónyuge, o se distancia, se molesta o asume una postura de indiferencia. Estos resultados posiblemente sea una característica propia de la pareja puertorriqueña, debido a que en la literatura no se obtuvieron estudios previos que hagan referencia a estos elementos.

No obstante, se reconoció que la comunicación es vital para expresar la vivencia. Para las personas participantes es significativo comunicar a la pareja su sentir, y que la pareja le hable sobre el tema. Este dato valida la importancia que tiene la comunicación cuando se presenta el estrés en la relación marital (Ledermann, Bodenmann, Rudaz & Bradbury, 2010; Widmer & Bodenmann, 2015).

En cuanto a los efectos en la relación marital, el estudio demuestra la experiencia del estrés como un proceso que puede influir en sus integrantes afectando el funcionamiento y estabilidad del matrimonio (Bodenmann, et al., 2016; Bradbury & Karney, 2014). Resulta significativo

que establecieran que el estrés puede provocar una ruptura en la pareja, si no se resuelve.

A modo de conclusión, esta investigación brinda un primer acercamiento al estrés y el afrontamiento diádico en la cultura puertorriqueña, mostrando sus características particulares como aquellas que son cónsonas con otras culturas. Con los datos obtenidos se pudo establecer factores que inciden en el estrés marital, su percepción sobre el estrés, los efectos, y las estrategias de afrontamiento que utilizan. Se identificó como una fortaleza el deseo de los cónyuges de resolver la situación que les provoca el estrés marital, y el afrontarlo de manera positiva mediante una comunicación adecuada.

No obstante, el estudio tiene sus limitaciones, no se indaga sobre las funciones que tiene el estrés o el afrontamiento diádico en la pareja, ni tampoco sobre el momento en que se produce, el tiempo en que dura la situación estresante y el desarrollo de estrategias de afrontamiento para resolverlo. Como tampoco se pudo identificar cómo el estrés influye en el bienestar psicológico de la pareja o sobre la satisfacción marital.

Por lo que, se recomienda utilizar otro tipo de instrumentos de medición, tener una muestra balanceada por género, así como analizar el estrés marital y el afrontamiento diádico desde otros abordajes metodológicos. Además, de poder profundizar sobre el impacto de la crisis económica en las parejas con mayor profundidad.

Con este estudio se expone la necesidad de los cónyuges de poder lidiar con la situación estresante, con el fin de mantener el bienestar psicológico de la pareja. De manera que, se reconoce que el afrontamiento diádico puede contribuir al mantenimiento del matrimonio. Además, de que contribuye al enriquecimiento de la relación, el nivel de confianza, el respeto mutuo y la satisfacción marital entre los cónyuges.

Referencias

Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional view of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology*, 54, 34-49.

Bodenmann, G. (1997). The influence of stress and coping on close relationships: A two-year longitudinal study. *Swiss Journal of Psychology*, 56, 156-164.

- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. En T. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33-50). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bodenmann, G. (2008). Dyadic coping and the significance of this concept for prevention and therapy. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, *16*, 108-111.
- Bodenmann, G., & Cina, A. (2006). Stress and coping among stable-satisfied, stable-distressed and separated/divorced Swiss couples: A 5-year prospective longitudinal study. *Journal of Divorce and Remarriage*, *44*, 71-89.
- Bodenmann, G., Charvoz, L., Cina, A., & Widmer, K. (2001). Prevention of marital distress by enhancing the coping skills of couples: 1-year follow-up-study. *Swiss Journal of Psychology*, *60*, 3-10.
- Bodenmann, G., Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping marital quality and well-being: A two-year longitudinal Study. *Journal of Family Psychology*, *20*, 485-493.
- Bodenmann, G., Randall, A., & Falconier, M. (2016). *Couples coping with stress: A cross-cultural perspective*. New York: Routledge.
- Bradbury, T., Fincham, F., & Beach, S. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, *62*, 964-980.
- Bradbury, T., & Karney, B. (2014). *Intimate relationships*. New York: Norton & Company.
- Bray, J., & Stanton, M. (2013). *The Wiley- Blackwell handbook of family psychology*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Breakwell, B., Hammond, S., Fife-Schaw, C., & Smith, J. (2012). *Research methods in psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cutrona, C. E., Russell, D. W., & Gardner, K. A. (2005). The relationship enhancement model of social support. En T. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 73-95). Washington, DC: American Psychological Association.
- DeLongis, A., Holtzman, S., Puterman, E., & Lam, M. (2010). Dyadic coping: Support from the spouse in times of stress. En J. Davila & K. Sullivan (Eds.), *Social support processes in intimate relationships* (pp. 151-174). New York: Oxford Press.
- Karney, B., & Bradbury, T. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, *118*, 3-34.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Ledermann, T., Bodenmann, G., & Cina, A. (2007). The efficacy of the couples coping enhancement training (CCET) in improving relationship quality. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *26*, 940-959.
- Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M., & Bradbury, T. N. (2010). Stress, communication, and marital quality in couples. *Family Relations*, *59*, 195-206.
- Levesque, C., Lafontaine, M., Caron, A., Flesch, J.L., & Bjornson, S. (2014). Dyadic empathy, dyadic coping, and relationship satisfaction: A dyadic model. *Europe's Journal of Psychology*, *10*(1), 118-134.
- Neff, L., & Karney, B. (2004). How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *30*, 134-148.
- Papp, M., & Witt, L. (2010). Romantic partners' individual coping strategies and dyadic coping: Implications for relationship functioning. *Journal of Family Psychology*, *24*(5), 551-559. doi:10.1037/a0020836.
- Patten, M. L. (2011). *Questionnaire research: A practical guide*. Los Angeles, CA: Pyrczak Publishing.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, *29*(2), 105-115. doi:10.1016/j.cpr.2008.10.004.
- Razak, S., Hoesni, S, Zaharia, E., & Ismail, R. (2015). The role of dyadic coping to marital quality. *Social and Behavioral Sciences*, *211*, 911-916.

Revenson, T., Kayser, K., & Bodenmann, G. (2005). *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. Washington, DC: American Psychological Association.

Rodrigo, M., & Palacios, J. (2001). *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Editorial Alianza.

Sandín, B. (2003). El estrés: Un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157.

Vangelisti, A., & Perlman, D. (2006). *The Cambridge handbook of personal relationships*, New York: Cambridge University Press.

Widmer, K., & Bodenmann, G. (2015). The Couples Coping Enhancement Training (CCET). En J. Ponzetti (Ed.), *Evidence-based Approaches to relationship and marriage education* (pp. 99-107). New York: Routledge.