

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DEL PERÚ**

**EXPERIENCIAS SUBJETIVAS DE SATISFACCIÓN CON LA PAREJA EN
ADULTOS HETEROSEXUALES DE LIMA CON RELACIONES DE LARGA
TRAYECTORIA**

Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica que
presenta la alumna:

ANDREA MATUK ALAYZA

Asesora:

Mg. GABRIELA GUTIÉRREZ MUÑOZ

Jurado:

Dra. MAGALY SUZY NÓBLEGA MAYORGA

Mg. CHRISTIAN MARTINEZ MONGE

LIMA, 2021

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal comprender las experiencias subjetivas de satisfacción con la pareja en adultos medios de Lima con relaciones de larga trayectoria. Además, de manera específica, buscó describir los significados asociados a la satisfacción con la pareja e identificar elementos que contribuyen a relaciones de pareja prósperas y duraderas. Para estos fines, se tuvo una aproximación cualitativa y fenomenológica de investigación, empleando entrevistas semiestructuradas que permitieron adentrarse en las vivencias de seis adultos. Los resultados revelan que la satisfacción con la pareja es una experiencia co-construida día a día, en el marco de un sistema de pareja vivo y de un ciclo vital cambiante. El reconocer los desacuerdos y conflictos como oportunidades de fortalecimiento es lo que permite el progreso de la relación, para lo cual son esenciales el amor y la capacidad de resiliencia de la pareja. Esta investigación es un aporte a la investigación cualitativa de parejas, a la psicología positiva y a la intervención con parejas.

Palabras Clave: *experiencias subjetivas, satisfacción con la pareja, parejas de larga trayectoria, resiliencia, psicología positiva.*

Abstract

The aim of this research was to understand the subjective experiences of relationship satisfaction of six adults who have long-standing relationships with their romantic partners. Specifically, it sought to describe how they signify relationship satisfaction, as well as identify elements that contribute to positive and lasting relationships. For these purposes, a qualitative research with a phenomenological approach was carried, conducting semi-structured interviews that allowed for an in-depth approximation to their experiences. Results revealed that relationship satisfaction is a collaborative experience built day by day, within the framework of a living, systemic organization and a changing life cycle. Recognizing disagreements and conflicts as strengthening opportunities is what allows the relationship to progress, for which the love and couple resilience play an essential role. This research is a contribution to qualitative research on couples, positive psychology and intervention with couples.

Key Words: *subjective experiences, relationship satisfaction, long-standing relationships, resilience, positive psychology.*

Tabla de Contenidos

Introducción.....	5
Método.....	19
Participantes.....	19
Técnicas de Recolección de Información.....	20
Procedimiento.....	21
Análisis de Información.....	23
Resultados y Discusión.....	25
Ser Pareja.....	25
Dinámica de la Pareja.....	28
Trayectoria de la Pareja: Retos y Conflictos.....	33
Resurgimiento y Transformación.....	40
Reflexiones sobre el Amor.....	42
Conclusiones.....	48
Referencias.....	50
Apéndices.....	66

Introducción

Las relaciones de pareja se constituyen como un fenómeno universal (Ottazzi, 2009). Casi todos los seres humanos experimentan una relación de pareja en alguna etapa de sus vidas (Morris y Maisto, 2005; citados en Hinostroza, 2010) y uno de los anhelos más grandes del ser humano es que su relación de pareja sea estable, significativa y duradera (Acevedo y Restrepo, 2010). No obstante, aunque la búsqueda de satisfacción en la relación de pareja es un aspecto importante de las relaciones actuales, esta no ha sido siempre imprescindible en el contexto del emparejamiento o el matrimonio (Estrada, 2009; Villegas, 2012). Antes, en tiempos en los que existía la costumbre de que los familiares asignen la pareja a los hijos a partir de criterios patrimoniales, económicos, o de clase social (Villegas, 2012), había escasas oportunidades de elección en la forma de vida de las personas (Palencia, 2017). Asimismo, el divorcio era una práctica mal vista, por lo que las parejas debían tolerar situaciones que, en ocasiones, conllevaban a una enorme insatisfacción en su relación (Palencia, 2017). En este sentido, la satisfacción y el amor en la relación pareja no eran algo concebible, lo que explica, a su vez, que el estudio de la satisfacción en las relaciones de pareja sea relativamente reciente (Palencia, 2017).

Actualmente, como resultado de una larga evolución social e ideológica que ha otorgado un valor particular a la elección libre de cada individuo (Villegas, 2012), la expresión de satisfacción o insatisfacción con la relación de pareja es mucho más abierta. Las personas pueden decidir casarse o no, cuándo casarse, divorciarse, volverse a casar, y, si lo desean, cuándo y cómo ser padres y madres (Papalia, 2006). Es así que la pareja pasa a constituirse como una entidad formada con intencionalidad, motivada a tomar decisiones conjuntas y capaz de negociar y establecer acuerdos, reconociéndose como una unidad recíproca y complementaria (Londoño, 2014).

Estas nuevas configuraciones de la relación de pareja pueden verse reflejadas en nuestra sociedad. De acuerdo al censo nacional realizado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática ([INEI], 2018), en la última década, el porcentaje de personas casadas ha disminuido del 28.6% al 25.6% en el área urbana y del 28.5% al 26.1% en el área rural. Al mismo tiempo, se ha visto un aumento en el porcentaje de personas convivientes, del 23.2% al 25.4% en el área urbana y del 28.6% al 31.9% en el área rural (INEI, 2018). De esta manera, cada vez más peruanos y peruanas están optando por la convivencia en lugar del matrimonio. Estas transformaciones pueden ser explicadas desde una mirada sociológica de las relaciones de pareja en la posmodernidad, específicamente, en culturas occidentales.

En los últimos tiempos, a partir de los fenómenos sociales y culturales que dieron paso a la posmodernidad, el modo en que interactuamos con el mundo y nos relacionamos se ha visto transformado (Tenorio, 2012). En primer lugar, como ha sido ya mencionado, el paso a la posmodernidad ha implicado que haya una mayor posibilidad de elección en los individuos (Tenorio, 2012). Esta nueva realidad permite explicar cabalmente el fenómeno del amor posmoderno (Giddens, 2006), que se ve reflejado en una multiplicidad de configuraciones de pareja (Beck y Beck-Gernsheim, 2007; Tenorio, 2012): está el matrimonio, el concubinato, la relación abierta, la relación con o sin amor, la relación sin sexo, o el sexo sin relación (Tenorio, 2012).

No obstante, en el paso a la posmodernidad, fenómenos como el accidente nuclear de Chernobyl hicieron también que la percepción social del riesgo se vea transformada y que la posmodernidad quede marcada por un gran miedo a la incertidumbre (Beck, 2006). Este miedo y el surgimiento del apogeo neoliberal generarían en el individuo posmoderno una desmesurada necesidad de consumo, con la cual buscaría satisfacer sus necesidades y sentirse seguro en su entorno (Adorno y Horkheimer, 2007; Bauman, 2015), sin embargo, estas quedarían eternamente insatisfechas (Beck, 2006) y permanecería un vacío que jamás podrá ser saciado (Bauman, 2015), pues los miedos del sujeto estarían oscilando alrededor de los intereses del mercado. Esto mismo permite explicar la naturaleza de las relaciones de pareja posmodernas.

Bauman (2012) plantea la noción del *amor líquido* para sustentar, desde una mirada sociológica, cómo se da la *fragilidad de los vínculos humanos* en la actualidad: a diferencia de los sólidos, “[los líquidos] no se fijan al espacio ni se atan al tiempo” (Bauman, 2015, p. 8) y el tipo de *enlace* molecular que los une es más débil, haciendo que su disposición molecular cambie continuamente (Bauman, 2015). En este sentido, al referirse al amor posmoderno como un amor *líquido*, Bauman (2012) hace alusión al carácter efímero de las relaciones de pareja actuales. El miedo a la incertidumbre y a la vulnerabilidad que caracteriza a la posmodernidad hace que el individuo opte por objetivar lo sentimental para sentirse seguro de su autonomía emocional (Adorno y Horkheimer 2007, Bauman, 2012, Beck 2006, Castel, 2006): “El hombre de la moderna sociedad líquida es, definitivamente, autónomo pero solitario: pretende relacionarse pero esto le ocasiona pánico por lo que pueda implicar para su condición de liviandad.” (Vespucci, 2006, p.160). Esto trae como resultado una cultura hedonista que busca el goce y satisfacción inmediatos, así como la omisión o supresión del sufrimiento (Adorno y Horkheimer, 2007), al ser un riesgo que no puede permitirse tener (Beck 2006). Esto impide,

finalmente, que el individuo pueda entregarse sentimentalmente hacia el otro, haciendo que el vínculo se torne más superficial y fugaz.

El modo en que interactúa la pareja está, entonces, regido por las condiciones mercantilistas que rigen también a la sociedad (Fromm, 2002), convirtiéndose, desde esta perspectiva, en una *inversión* o *transacción* en la que cada miembro es visto como *mercancía* (Bauman, 2012; Fromm, 2002). Ahora, se trataría del aspecto utilitario de una relación - el 'individuo líquido' "intercambia su 'bagaje de personalidad' y confía en que la transacción sea equitativa" (Fromm, 2002, p. 36), aunque, dado que el 'vínculo' parte de la mera utilidad, el vacío permanecerá y este terminará buscando otro reemplazo para saciarlo. Esto, hasta cierto punto, permite comprender la realidad de que hoy en día hay una mayor dificultad para sostener el compromiso con la pareja.

Con todo lo anterior, el amor romántico resulta sumamente importante como fenómeno moderno, en el sentido de que implica elegir a la pareja basándose en sus cualidades personales y no tanto en pautas familiares, tradicionales o económicas (Tenorio, 2012). De esta manera, contar con cierto nivel de individualización es lo que permite, finalmente, elegir a la pareja, así como poder desarrollar afecto hacia el otro. Así, en culturas occidentales, dada su naturaleza individualista, el amor romántico tiende a ser más predominante y/oo influyente en el mantenimiento de una relación. Esto podría explicar las altas tasas de divorcio en estos países, pues las relaciones estarían basadas en sentimientos que, si bien son sinceros y basados en la intencionalidad, pueden desvanecerse y será el mismo individuo quien decide sobre ellos. En las culturas occidentales, los individuos tienen mayor libertad de elección al momento de conseguir pareja, siendo el amor romántico la fuerza que guía sus decisiones. Por otra parte, en las culturas colectivistas, existen decisiones más pragmáticas para elegir la pareja (Levine, Sato, Hashimoto y Verma, 2004).

Con respecto al caso de Perú, particularmente, el número de divorcios viene en aumento (SUNARP, agosto 2018; SUNARP, febrero 2019). En nuestro país, las dos modalidades de divorcio más empleadas por las parejas son: el *mutuo acuerdo* o *divorcio rápido* (Ley N° 29277), gestionado por municipalidades y notarías en un tiempo promedio de 2 a 3 meses; y el *divorcio contencioso* de *separación de hecho*, gestionado por el Poder Judicial, que puede ser iniciado por uno de los miembros de la pareja siempre y cuando se demuestre una separación de dos años, o de cuatro, si hay niños menores de edad (Andina, febrero 2019; Gobierno del Perú, mayo 2019; Superintendencia Nacional de los Registros Públicos [SUNARP], agosto 2018). De enero a julio del 2018, a nivel nacional, un total de 5,046 divorcios fueron inscritos en el Registro de Personas Naturales. Ello representa un incremento de 4.90% respecto a las

4,810 separaciones inscritas durante el mismo periodo del año pasado (SUNARP, agosto 2018). Asimismo, en el mes de enero del presente año, se vio un incremento del 2.81% respecto a las separaciones inscritas durante el mismo mes del año pasado, lo que da luces de un posible incremento en el número de divorcios en el 2019 (SUNARP, febrero 2019). Además, estas inscripciones crecieron en ocho regiones, incluyendo la región de Lima. De esta manera, las cifras mencionadas permiten develar una realidad en torno a la manutención de las relaciones en el largo plazo, dado que, pese a haber un menor porcentaje de personas casadas, el número de divorcios continúa en aumento.

Desde la Psicología del Desarrollo, esto puede explicarse partiendo de la idea que, la pareja, como diada, atraviesa un *ciclo vital* y la transición de una etapa a la otra conllevan a distintas crisis que pueden ser superadas y significar un paso hacia el crecimiento, pero que también, pueden provocar atascos y consecuentemente disfunciones en la dinámica de la relación (De Juan, 2016). Así, una de las tareas más importantes del proceso de construcción de la vida en pareja y de lograr la perdurabilidad de esta es poder concertar los aspectos divergentes, complementar los opuestos y producir un contrato realista que, aceptando lo imperfecto de las relaciones, permita una relación complementaria, autónoma, flexible y generativa (Acevedo y Restrepo, 2010). La pareja se forma para dar respuesta a una serie de necesidades humanas - la más evidente es la reproducción, que, a la vez, afronta necesidades de compañía, solidaridad, entre otros. De una manera más simbólica, el formar una pareja calma la ansiedad de muerte, dado que proyecta una fantasía de continuidad en el tiempo (Villegas, 2012). Así entonces, como definición orientadora de *la pareja*, podemos servirnos de la propuesta por Campo y Linares (2002):

Dos personas procedentes de familias distintas, generalmente de diferente género, que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto común, lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente, en un espacio propio que excluye a otros pero que interactúa con el entorno social. (p.1)

Existen distintas perspectivas que permiten explicar el proceso de enamoramiento y de la formación de la pareja. La *Teoría de Emparejamiento Selectivo* afirma que las personas encuentran pareja a partir de la similitud entre sí (Cavanaugh y Blanchard-Fields, 2018). Esta similitud abarca distintas dimensiones, como el estatus socioeconómico, los rasgos físicos, edad, inteligencia, creencias religiosas e ideología política (Sher, 1996). Este tipo de emparejamiento se da con mayor frecuencia en culturas occidentales, lo que permite a las

personas tener mayor control sobre sus propias conductas de emparejamiento. Asimismo, algunos autores (Rojas de González, 1995; Velasco, 2006) plantean algo similar explicando que la elección de pareja es una representación de ilusiones, creencias, ideales y expectativas puestos en la vida con un otro, que generalmente responden a aquellos ideales y valores que encarnaban los padres de estos a través de su estilo de vida en pareja. Esto revelaría cómo, en el vínculo con los padres y con otros significativos, cada miembro de la pareja construye el mapa a través del cual se relaciona con el mundo y con los otros (Elkaim, 2008). Autores como Willi (2004) abordan la formación de la pareja de manera más integral, planteando que esta puede darse por similitud o diferencia, por encontrar a otro que apoye (Villegas, 2012), por imitación o por oposición (Acevedo y Restrepo, 2010), por satisfacer a los padres, por compensar las propias falencias o por la convicción omnipotente de que uno podrá lograr lo que otros no.

Estos ideales y expectativas se van configurando a lo largo de la vida, a partir de experiencias que son significadas por cada uno de manera particular, generando sistemas de significados que los sustentan y que tienen consecuencias reales en la vida de las personas (Bagarozzi y Anderson, 1996; Dallos, 1996; Imber-Black, 2005). Así, a partir de las experiencias vivenciadas, las personas construyen significados (Daher, Olivares, Carré, Jaramillo, y Tomicic, 2017) que luego devienen en formas de ver y relacionarse con el mundo y con los otros. Considerando ello, conceptos como *experiencia* y *significado* se tornan cruciales para alcanzar una comprensión más profunda de la particularidad de las vivencias en la dinámica de pareja (Daher, Olivares, Carré, Jaramillo, y Tomicic, 2017).

La noción de *experiencia subjetiva* puede ser explicada desde un enfoque hermenéutico y fenomenológico. El enfoque hermenéutico tiene como objetivo comprender el modo en que comprendemos, en otras palabras, cómo las personas construimos significados basándonos en nuestras experiencias previas (Geertz, 2000). El enfoque fenomenológico, por otro lado, comprende la investigación y descripción profunda de la experiencia de las personas al enfrentarse a sí mismas y al mundo (Ihde, 1986; Zahavi, 2005). En relación a ello, Edmund Husserl (1910-1911) habla de la inseparabilidad entre *noesis* y *noema*, o entre la forma en que algo se presenta al mundo y la posición en la que se encuentra una persona cuando experimenta dicho fenómeno (Ihde, 1986). Ello supone que, para poder comprender un fenómeno de manera *esencial*, es imposible ignorar las experiencias de la persona que lo vivencia (Zahavi, 2005).

Merleau-Ponty (1973) distingue entre dos tipos de experiencia humana que conforman a la experiencia subjetiva como totalidad: la *experiencia inmediata*, que se vivencia de manera directa; y la *experiencia acumulada*, que, tras un proceso de *pensamiento reflexivo* (Schütz,

1967) sobre la experiencia inmediata, es significada (Bech, 2005). La noción de *experiencia subjetiva* puede entenderse, entonces, como una experiencia inmediata que, al ser pensada reflexivamente, es expresada como una experiencia acumulada (Daher et al., 2017) a través del lenguaje (Herder, 1959). Esta experiencia acumulada vendría a ser, finalmente, el conocimiento disponible del sujeto (Dreyfus, 1991), no obstante, dicho conocimiento no es objetivo ni puro; está mediado por el lenguaje y por el contexto de interacción específico en el que se generó (Spinelli, 2005) y, en este sentido, no se puede asumir que refleje el verdadero significado de las experiencias de las personas.

Las personas no solo viven en un flujo incesante de experiencias, sino que también, significan sus experiencias de manera activa e intencional y, a través del pensamiento reflexivo, dan significado y sentido a su vida (Daher et al., 2017; Merleau-Ponty, 1973). Así, la noción de significado refiere a cómo una experiencia que ya ocurrió es vivida (Daher et al., 2017) y tiene una dimensión *performativa* (Hörman, 1981); al darle sentido a algo, no solo lo definimos, sino que nos posicionamos ante el fenómeno de una manera particular. De esta manera, las experiencias y sus significados están siempre encarnados en una persona específica y entrelazados en su vida, siendo variados y particulares a quien los vive (Daher et al., 2017).

De forma cada vez más creciente, se reconoce que las etapas de la vida son construcciones culturales, más que realidades biológicas (Instituto de Opinión Pública [IOP] 2018). Aunque es cierto que hay procesos que caracterizan cada una de estas etapas, el inicio y término de estas, así como lo que cada etapa comprende y cómo se vive, son elementos de gran variabilidad en los diversos contextos socioculturales existentes (IOP, febrero 2018). Incluso, la linealidad del paso de una edad a otra es cuestionada, considerándose al curso de la vida como un proceso complejo en el cual los eventos vitales son muy variables (IOP, febrero 2018). En este sentido, si bien la Psicología del Desarrollo plantea a la adultez media, como una etapa comprendida entre los 40 y 65 años de edad (Papalia, 2006), es importante considerar cómo se representa y cómo se vive esta etapa en el contexto peruano, específicamente, en Lima.

En la Encuesta Nacional Urbano-Rural realizada por el Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú (IOP, febrero 2018) para explorar las representaciones que poseen los peruanos respecto a las etapas y eventos de la vida y de las edades en las que estos eventos deben ocurrir, se encontró que, para la mayoría, la adultez iniciaría a los 29.7 años y terminaría a los 50.7 años, cifras que también varían según el ámbito geográfico (urbano/rural), nivel socioeconómico y género.

En primer lugar, con respecto al ámbito geográfico, la edad de inicio de la adultez es representada más tardíamente en el ámbito urbano -30.1 años Lima-Callao y 29.4 años interior

urbano- que en el ámbito rural (29.3 años). Lo mismo ocurre con la edad de término de la adultez (50.9 en promedio para el ámbito urbano y 50.3 para el ámbito rural). Esto puede atribuirse a los procesos intensos de urbanización y modernización por los que ha pasado la ciudad de Lima, los que pueden haber impactado en una representación más tardía de las etapas de la vida, fenómeno que también se observa en los países más desarrollados (IOP, febrero 2018). En relación al nivel socioeconómico, la representación de edad de inicio de la adultez para los peruanos que pertenecen a niveles socioeconómicos A/B es de 28.9 años, mientras que, para los que pertenecen a los niveles C y D/E, esta es de 29.6 años y 30.0 años respectivamente.

Finalmente, con respecto al género, se ve que las personas de género masculino consideran a la adultez como una etapa más tardía (de los 29.9 años a los 51.0 años) que las de género femenino (de los 29.5 años a los 50.4 años). Asimismo, se encontró que, en las mujeres, formar una familia, alcanzar independencia y tener hijos tienen un mayor peso para definir el tránsito hacia la adultez (34.3%, 33.4% y 29.8%). En los hombres, por el contrario, los acontecimientos que marcan el inicio de la adultez son tener un trabajo estable (37.8%), alcanzar independencia económica (38.1%) y el aumento de responsabilidades (28.9%). Estos resultados podrían sugerir que en el Perú aún prevalece un imaginario patriarcal de las etapas de la vida, en el que los hombres se orientan principalmente hacia lo laboral y económico -*mundo de afuera*- y las mujeres hacia lo doméstico y familiar -*mundo de adentro*- (IOP, febrero 2018).

A los participantes se les interrogó respecto a la edad ideal para distintos acontecimientos de su vida, entre estos, empezar a trabajar, dejar la casa de los padres, tener el primer hijo, casarse, tener nietos y jubilarse. Los resultados revelaron que la edad ideal para empezar a trabajar era 19.7 años, para dejar la casa de los padres 24.3 años, para tener el primer hijo 25.6 años, para casarse 27.3 años, para tener nietos 49.3 años y para jubilarse 58.5 años (IOP, febrero 2018). Es interesante contrastar estos resultados con las cifras reales en que ocurren dichos acontecimientos, donde la edad promedio para contraer matrimonio en Lima es de 36.1 años en los hombres y de 33 años en las mujeres (INEI, febrero 2019).

El estudio de la satisfacción con la pareja en relaciones de larga perdurabilidad ha estado enmarcado mayormente en un contexto de matrimonio pues, como ya se expuso, era el único modo que se conocía de vivir en pareja. La mayoría de investigaciones sobre este fenómeno hacen referencia a la *satisfacción marital* sin considerar a las parejas de larga perdurabilidad que conviven. En este sentido, el presente estudio no pretende enfocarse o tener como punto de partida el estado civil de las parejas, sino el vínculo que estas establecen

mediante la convivencia y las experiencias de satisfacción que de ella se desprenden. Así, en esta investigación, la *satisfacción con la pareja* no es excluyente al matrimonio y es considerada de manera más general. Es producto de una evaluación global de diversos aspectos sobre la relación de pareja (Díaz-Loving y Sánchez-Aragón, 2000) y puede ser definida como la forma -positiva o negativa- en que la pareja percibe y vivencia los hechos de su vida en pareja (Sánchez, 2011). Un aspecto importante de clarificar al hablar de la satisfacción en las relaciones de pareja es que no se trata de un estado que las parejas alcanzan en determinado momento y del cual luego ya no se preocupan; es un proceso dinámico que cambia a lo largo del tiempo en respuesta a las situaciones y estresores que surgen y el crecimiento personal de cada individuo (Cavanaugh y Blanchard-Fields, 2018; Compton y Hoffman, 2019). De este modo, si bien las personas pueden tener mucha ilusión y expectativa sobre su relación de pareja, la satisfacción tiende a ir y venir a través de las distintas etapas del ciclo vital y varía a partir de los cambios individuales que ocurren a lo largo de la adultez (Cavanaugh y Blanchard-Fields, 2018; Lawrence, Rothman, Cobb, Rothman, y Bradbury, 2008).

En la mujer, el cese de la menstruación se constituye como un suceso importante en esta etapa, teniendo efectos tanto físicos como psicológicos, al afectar los estados fisiológico, intelectual y emocional de las mujeres, e incluso sus respuestas sensoriales (Papalia, 2006). Al suspenderse el ciclo menstrual, no solo la capacidad reproductiva de la mujer termina, sino que le toma más tiempo excitarse y alcanzar el orgasmo (Papalia, 2006). Con respecto a los hombres, estos no experimentan una caída súbita en su producción hormonal, sino que sus niveles de testosterona disminuyen gradualmente (King, 1996). Asimismo, se dan cambios en su desempeño sexual, donde se observan erecciones más lentas, orgasmos menos frecuentes, un mayor tiempo de recuperación entre eyaculaciones y una disminución en el conteo de espermatozoides que reduce las probabilidades de parentalidad (King, 1996; Merrill y Verbrugge, 1999; Papalia, 2006). A pesar de los cambios que se producen en el sistema reproductivo masculino y femenino, la actividad y el placer sexual pueden continuar a lo largo de la vida adulta (Papalia, 2006). Algunas personas incluso experimentan un tipo de renacimiento sexual al liberarse de las preocupaciones acerca del embarazo y tener más tiempo para pasar con sus compañeros.

Del mismo modo, los cambios en la sexualidad del hombre y la mujer en la adultez media pueden venir acompañados de otras variables, como la monotonía en la relación de pareja, cargas y preocupaciones laborales o dificultades en la crianza de los hijos (King, 1996; Papalia, 2006). Estas variables pueden generar conflictos de adaptación y ajuste en la pareja y, como consecuencia, disminuir sus niveles de satisfacción (Conger, Conger, y Martin, 2010;

Jose y Alfons, 2007). No obstante, diversas investigaciones han revelado que, cuando los adultos alcanzan la etapa del nido vacío, la relación de pareja mejora, dado que el tiempo y las finanzas son invertidos en la pareja en lugar del cuidado de los hijos (Fingerman y Baker, 2006; Gorchoff, John y Helson, 2008; Miller, Hemesath y Nelson, 1997 citado en Cavanaugh y Blanchard-Fields, 2018). De esta manera, pese a las dificultades y los retos que la adultez media plantea a las personas, muchas parejas pasan por esta etapa con una vivencia de satisfacción en su relación. Aprender a lidiar con los cambios individuales que se dan en la adultez es la clave para relaciones satisfactorias y duraderas (Cavanaugh y Blanchard-Fields, 2018).

Sobre esta base, existen pocos estudios que hayan trabajado el fenómeno de la satisfacción en la relación de pareja fuera del contexto marital, ello, porque, como ya ha sido mencionado, en tiempos anteriores era difícil concebir esta posibilidad. Asimismo, hay pocas investigaciones que han trabajado este fenómeno desde un enfoque cualitativo, encontrándose, sobre todo, estudios cuantitativos correlacionales que buscan explorar cómo se relaciona la satisfacción marital con otras variables (Custodio y Noriega, 2017; Echazu, 2019). En el Perú, hay un gran interés por el tema de las relaciones de pareja (Prado y Del Águila, 2010), estudiándose la satisfacción desde diversas propuestas de investigación.

Con respecto a los estudios cualitativos encontrados, ha sido posible identificar uno proveniente de EE.UU. (Estrada, 2009), dos de Colombia (Acevedo y Restrepo, 2010; Vélez, 2017) y uno de Perú (Reyes Paredes, 2018). El estudio de Estrada (2009) buscó examinar las vivencias de amor y satisfacción en parejas casadas de larga trayectoria a partir de entrevistas semiestructuradas a parejas con 35 a más años de relación. Los temas obtenidos de las entrevistas revelaron que el compromiso, la fe/religión, el perdón, la comunicación, el tiempo libre compartido y compartir intereses comunes eran aspectos que las parejas consideraban “claves” para un matrimonio satisfactorio y duradero. Asimismo, el estudio de Acevedo y Restrepo (2010) buscó generar una indagación reflexiva grupal para evaluar la cartilla *Vivir Feliz en Pareja* generada por los mismos autores, lo que resultó en que las parejas resalten los temas de la expresión de afecto, los asuntos financieros y el tiempo libre compartido como fundamentales. Por otra parte, el estudio de Vélez (2017) tuvo como objetivo comprender las dinámicas relacionales en cuanto a comunicación, expresión del afecto, solución de problemas, sexualidad, tiempo libre compartido y manejo del dinero que establecen las parejas y su influencia en la percepción de satisfacción o insatisfacción conyugal bajo un enfoque sistémico, encontrándose dificultades en todas las categorías mencionadas. Por último, el estudio de Reyes Paredes (2018) tuvo como objetivo explorar las experiencias de satisfacción marital en un grupo de mujeres casadas afroperuanas de Lima Metropolitana (Reyes Paredes, 2018),

empleando un enfoque hermenéutico y el método biográfico, encontrándose que las experiencias desde su identidad étnica-racial impactan en la forma de comprender los componentes que forman parte de la satisfacción marital en las mujeres afroperuanas; dinámicas de comunicación, compromiso y satisfacción sexual-afectiva.

De este modo, aunque las experiencias y vivencias de la relación de cada pareja difieren mucho entre sí, existen diversos factores que en general se vinculan a la satisfacción y el éxito futuro de esta y que pueden sustentarse desde las teorías y los hallazgos correlacionales de las investigaciones.

En primer lugar, con respecto a los factores vinculados a la estructura del individuo, se ve a la personalidad como un factor contribuyente a la satisfacción y perdurabilidad de las relaciones de pareja. Así, diversos estudios han encontrado una asociación negativa entre el *neuroticismo* y la satisfacción en la relación de pareja, donde las personas con este rasgo de personalidad tienden a tener relaciones inestables. Por otra parte, la presencia de los rasgos de *complacencia*, *consciencia* y *extraversión* están positivamente relacionados con este fenómeno (Cabrera y Aya, 2014; Schaffhuser, Allemand y Martin, 2014).

Asimismo, la satisfacción está relacionada con el apego en la infancia, encontrándose que las personas con estilo de apego seguro reportan niveles de satisfacción marital más altos, y las que cuentan con estilo de apego desentendido reportan los más bajos (Guzmán y Contreras, 2012; Melero, 2008, Palencia, 2017). Asimismo, en la diada, el que ambos miembros tengan un estilo de apego seguro se asocia a niveles de satisfacción marital más altos, mientras que la combinación desentendido-temeroso a los más bajos. Incluso, un estudio realizado por Cann, Norman, Welbourne y Calhoun (2008) encontró que la asociación entre los estilos de apego y la satisfacción marital está mediada por los estilos de conflicto y estilos de humor.

Lee (1973), por otra parte, define seis estilos de amor, tres principales y tres secundarios: *eros* (amor pasional) representa a un amor caracterizado por sentimientos intensos, una fuerte atracción física y actividad sexual; *ludus* (amor lúdico) es un amor con poco involucramiento emocional y pocas expectativas sobre el futuro; y *storge* (amor amistoso) representa un compromiso estable basado en la intimidad, la amistad y el cariño. Las combinaciones de estos tres estilos de amor principales llevarían a los estilos secundarios de amor: *manía* (amor obsesivo), un compuesto de *eros* y *ludus* caracterizado por una fuerte dependencia y desconfianza; *pragma* (amor pragmático), compuesto por *storge* y *ludus* y se caracteriza por la búsqueda racional de la pareja ideal; y *ágape* (amor altruista), el tipo de amor compuesto por *eros* y *storge* caracterizado por la renuncia y entrega desinteresadas. En cuanto

al grado de satisfacción percibido en la relación, el autor postula que esta depende de la ideología que mantiene el individuo sobre el amor y cómo lo manifiesta, así como la compatibilidad, semejanza o complementariedad del estilo de amor de la pareja. Estudios posteriores han revelado que, entre los estilos de amor, el *eros* (Gana, Saada y Untas, 2013; Lucariello y Caldera, 2010; Vedes et al., 2016) y el *agape* (Lucariello y Caldera, 2010; Vedes et al., 2016) contribuyen positivamente a la satisfacción en la relación de pareja, mientras que el estilo *ludus* tendría un efecto negativo sobre esta. En general, se encuentra que las asociaciones entre los estilos de amor y la satisfacción en las relaciones de pareja, así como el impacto de uno sobre el otro, son más fuertes en las mujeres que en los hombres (Gana, Saada y Untas, 2013; Vedes et al., 2016).

Con respecto a aspectos de la dinámica relacional, Sternberg (2004) plantea que una relación exitosa se basa en la *pasión*, la *intimidad* y el *compromiso*, requiriéndose los tres para establecer el amor consumado que llevará a relaciones satisfactorias de larga perdurabilidad.

Además, el sentir que la relación es equitativa es otro factor que predice el éxito de la relación, lo que va en la línea de lo planteado por la *Teoría del Intercambio Social*. Esta plantea que la relación de pareja íntima se basa en que cada miembro de la pareja aporte algo a la relación que a la otra persona le resultaría difícil proporcionar (Cavanaugh y Blanchard-Fields, 2018). Así, desde esta teoría, las relaciones satisfactorias existen cuando ambos miembros de la pareja perciben un intercambio justo en todas las dimensiones de la relación. El patrón de satisfacción en la relación de pareja a lo largo del tiempo está determinado, en parte, por la naturaleza de la dependencia de cada miembro de la pareja en el otro. De este modo, cuando la dependencia es mutua y bastante equitativa, la relación es fuerte y cercana. No obstante, cuando la dependencia de uno de los miembros es mucho mayor que la del otro, es probable que la relación de pareja esté marcada por el estrés y el conflicto. El equilibrio de dependencia en la relación de pareja puede variar a partir de los cambios individuales que ocurren a lo largo de la adultez. Con frecuencia, las parejas experimentan problemas para alcanzar la equidad, debido a las demandas laborales y familiares (Cavanaugh y Blanchard-Fields, 2018).

Asimismo, en la actualidad, la sexualidad es considerada un indicador fundamental en la evaluación de la pareja y ha adquirido un rol cada vez más relevante en la formación, satisfacción y perduración de la pareja, así como en la construcción de la identidad personal. Ahora bien, el discurso de la sexualidad como medida de satisfacción personal y de pareja es más bien reciente. Durante largos periodos de tiempo, la sexualidad estuvo más bien asociada con la procreación y alejada de la idea del amor (Tenorio, 2012). Diversos estudios respaldan una asociación entre la satisfacción sexual y la satisfacción en la relación de pareja (Byers,

2005; Yoo, Day y Gangamma, 2014; Fallis, Rehman, Woody y Purdon, 2016). El estudio de Fallis, Rehman, Woody y Purdon (2016) encontró que la satisfacción sexual era un predictor más fuerte de la satisfacción en la relación para los hombres que para las mujeres. Por otra parte, Yoo, Day y Gangamma (2014) encontraron que, a diferencia de las mujeres, los hombres tendían a reportar mayores niveles de satisfacción con la relación cuando su cónyuge reportaba una mayor satisfacción sexual. Estos resultados dan cuenta de aspectos de la satisfacción con la pareja vinculados a los roles de género.

Se sabe, desde la *Teoría Evolutiva*, que existen diferencias significativas en la satisfacción con la pareja dependiendo el género de la persona, entre estas, que el atractivo físico juega un rol más importante en los hombres, mientras que las mujeres tienden a tener mayor satisfacción cuando su esposo ofrece estabilidad financiera, recursos o estatus social (Cabrera y Aya, 2014). Diversos estudios han tenido descubrimientos interesantes con respecto a las diferencias de género (Acevedo, Restrepo y Tovar, 2010; Jackson, Miller, Oka, y Henry, 2014; Ng, Loy, Gudmunson y Cheong, 2009), entre estos, que los hombres se muestran más satisfechos con la interacción de pareja, mientras que las mujeres muestran mayor satisfacción con aspectos emocionales de sus cónyuges (Acevedo et al., 2007). Esto da cuenta de distintas maneras de significar lo que es la satisfacción en el contexto de las relaciones de pareja.

Algo que también es bastante influyente sobre la satisfacción y durabilidad de la relación es la madurez relativa de los miembros de la pareja. En general, cuanto más jóvenes son las parejas, menores son las probabilidades de que la relación dure, especialmente, cuando se trata de personas adolescentes o jóvenes (Cavanaugh y Blanchard-Fields, 2018). Esto puede relacionarse con el planteamiento de Erikson (1982) de que la intimidad no se puede lograr hasta después de que se establezca la identidad, o también, con la baja seguridad financiera y el embarazo al momento del matrimonio (Cavanaugh y Blanchard-Fields, 2018). Diversas investigaciones respaldan el factor de la edad como influyente en la satisfacción en la relación de pareja. Estudios como el de Zamorano (2016) encontraron que el éxito personal alcanzado con la edad influye en la satisfacción con la relación de pareja. Asimismo, Acevedo y Restrepo (2010) analizaron las experiencias sobre vivir feliz en pareja y encontraron que los participantes que se sentían más realizados de forma personal tendían a evaluar mejor su relación de pareja. Los que contestaron de tal forma fueron los participantes de edades más avanzadas, los cuales daban referencia de estar satisfechos consigo mismos y, por lo tanto, podían tener un mejor desempeño en su relación.

La *Teoría Psicosocial*, por otra parte, plantea que un alto grado de diferenciación se asocia a un alto nivel de satisfacción en la relación de pareja (Cabrera y Aya, 2014). De esta

manera, cuando ambos cónyuges son independientes y autónomos, son menos propensos a reaccionar con emociones negativas ante conflictos de pareja (Cabrera y Aya, 2014; Cavanaugh y Blanchard-Fields, 2018).

Otro predictor importante del éxito dentro de la relación de pareja es la homogamia o la unión entre individuos que comparten alguna característica culturalmente importante, con similitudes de valores e intereses (Cavanaugh y Blanchard-Fields, 2018; Rojas de González, 1995; Velasco, 2006; Willi, 2004).

Asimismo, para la comprensión de la satisfacción en la relaciones de pareja, es importante no perder de vista los aspectos contextuales (Fincham y Beach, 2010) que configuran las vivencias de una relación, entre estos, el hábitat (Armenta, Sánchez, y Díaz-Loving, 2012), la salud (Armenta et al., 2012; Robles, Slatcher, Trombello y McGinn, 2014), el entorno laboral (Armenta et al., 2012; Schulz, Cowan, Cowan y Brennan, 2004), la situación económica (Armenta et al., 2012) o el contexto histórico (Acevedo et al., 2007; Whitton et al., 2008). Con respecto este último, distintos estudios han revelado que la satisfacción en las relaciones de pareja está relacionada a provenir de hogares cuyos padres no se separaron (Acevedo et al., 2007), así como tener una percepción positiva de la relación entre estos (Acevedo et al., 2007; Whitton et al., 2008). Asimismo, dados los hallazgos que indican que las parejas en un contexto de conflictos sostenidos presentan consecuencias negativas en su salud física y emocional (Gottman y Levenson, 1999), la satisfacción en las relaciones de pareja es un tema importante para terapeutas de parejas, investigadores y profesionales del área de la salud. Así, en las últimas décadas, la literatura ha incrementado especialmente en estudio de las relaciones de pareja y las terapias de pareja (Gottman, 1994; Gottman, Driver, y Tabares, 2002; Gurman y Jacobson, 2002) y hoy en día se sabe más sobre los factores que favorecen una relación de pareja satisfactoria y duradera.

Así, diversas investigaciones confirman la premisa de que la satisfacción en una relación es uno de los mejores predictores del nivel de compromiso, dado que asegura resultados positivos para la persona y contribuye al bienestar subjetivo (Rusbult, Jonson y Morrow, 1986; Arriaga, 2001; Sprecher, 2001; Le y Agnew, 2003; Panyiotou, 2005) y es una variable importante en las relaciones de pareja, siendo un factor influyente en el éxito y perdurabilidad de estas (Arriaga, 2001; Sprecher, 2001). Así, mientras mayor sea el nivel de satisfacción, mayor serán los deseos de continuar con la pareja y el nivel de compromiso se fortalecerá, pues se percibe que la relación satisface necesidades importantes y brinda altas recompensas.

La prevalencia del divorcio en nuestra sociedad ha resultado en una investigación más vasta en la disolución del matrimonio dentro del campo de la Psicología por sobre aquella enfocada en los matrimonios prósperos y perdurables (Estrada, 2009). En ese sentido, este estudio se constituye como un aporte a la investigación psicológica cualitativa en el ámbito de las relaciones de pareja de larga perdurabilidad, así como también, a la psicología positiva (Estrada, 2009), dado que diversas investigaciones demuestran que la satisfacción marital contribuye al bienestar subjetivo (Carr, Freedman, Cornman, y Schwarz, 2012; Scorsolini-Comin y Dos Santos, 2012; Proulx, Helms y Buehler, 2007). Además, el tema de investigación puede ser también de mucha utilidad para el ámbito de la terapia de parejas, pudiendo servirle a terapeutas para ayudar a sus pacientes a mejorar sus niveles de satisfacción con sus parejas (Estrada, 2009) y evaluar la efectividad de intervenciones diseñadas para trabajar con los conflictos de pareja (Mattson, Rogge, Johnson, Davidson y Fincham, 2012).

A partir de esto, el objetivo general consistió en comprender las experiencias subjetivas de satisfacción con la pareja de adultos medios de Lima Metropolitana con relaciones de larga trayectoria. De manera específica, se buscó describir los significados que tienen sobre la satisfacción con la pareja, así como identificar elementos que contribuyen a relaciones de pareja constructivas y duraderas. Para alcanzar dichos objetivos, se tuvo un enfoque cualitativo de investigación, considerando que, si bien la satisfacción en la relación de pareja es un constructo que puede ser cuantificado con una serie de indicadores específicos, lo que se busca no es medir cuán satisfechos o insatisfechos se encuentran las parejas en su relación, sino más bien, explorar y describir el fenómeno de la satisfacción con la pareja haciendo una profundización desde la mirada de los sujetos que vivencian (Hernández, Fernández y Baptista, 2010) la relación y prestando atención al contexto desde el cual emerge (Denzin y Lincoln, 2011). Esto supone un recojo de las experiencias y significados de los participantes buscando preservar el sentido original con el cual estos lo expresan, ello, con el fin de no perder de vista al sujeto, quien es la fuente original de todo análisis posterior de la información (Daher et al., 2017; Denzin y Lincoln, 2011). Ello se llevará a cabo a través de entrevistas semi-estructuradas, las cuales permitirán indagar y capturar la complejidad y riqueza de la subjetividad, las experiencias y los significados individuales, a partir del discurso de los propios participantes (Hernández et. al, 2010).

Método

Participantes

Como criterios de inclusión se tuvo que los participantes fueran adultos medios con edades entre 45 y 65 años y que hayan convivido aproximadamente por un mínimo de 20 años con su pareja. Esto va en línea con los criterios establecidos en investigaciones previas de relaciones de pareja de largo plazo, en las que el rango de años de relación considerado oscila entre los 20 y 35 años (Acevedo y Restrepo, 2010; Estrada, 2009). Dichos adultos debían ser de nacionalidad peruana y residir en Lima, así como también, tener el idioma español como lengua materna, considerando que, como ya ha sido mencionado, el modo en que las personas vivencian y significan sus experiencias está mediado por la cultura y el lenguaje. Por último, con respecto al género de los participantes, se tuvo una distribución equitativa entre hombres y mujeres. Aunque no se consideraron como criterios de inclusión en un principio, los participantes a los que se tuvo acceso para el estudio compartieron las siguientes características: sostenían una relación de pareja heterosexual, estaban casados con sus parejas, eran convivientes a partir del matrimonio y tenían hijos/hijas con sus parejas. Además, en cuanto al nivel socioeconómico, pertenecían a un nivel socioeconómico medio-alto.

Para acceder a los participantes se recurrió, mediante un proceso de selección de bola de nieve (Hernández et al., 2010), a referencias de amigos, colegas y/o familiares sobre parejas con relaciones de larga trayectoria. Al tratarse de un enfoque fenomenológico, el número de participantes a incluir en la investigación fue mediado por la riqueza de la información obtenida de cada entrevista individual realizada (Sim et al., 2018). Así, de acuerdo al criterio de saturación, el número de casos a analizar fue establecido una vez que la data obtenida a partir de los mismos empezó a repetirse o no aportó contenidos nuevos (Hernández et al., 2010). En general, para estudios fenomenológicos, el número de participantes suele ser al menos 6 (Denzin y Lincoln, 2011) o de 6 a 10 (Morse, 2000). Smith et al. (2009) aconsejan que sean entre 3 y 10 para este tipo de estudio, no obstante, indican que el número depende de una serie de factores específicos al estudio en cuestión, entre estos, el nivel de estudio -licenciatura, posgrado- en el que está enmarcada la investigación. Considerando ello, así como el criterio de saturación, se tuvo a seis participantes.

En cuanto a las consideraciones éticas, al momento de la entrevista los participantes recibieron un consentimiento informado (ver Apéndice A), el que fue leído y revisado conjuntamente a la investigadora con el fin de aclarar dudas o preguntas que pudieran emerger. Este explicitó la naturaleza y objetivos de la investigación, la confidencialidad de su identidad

(mediante el uso de pseudónimos) y de la información revelada (exclusivamente para fines investigativos), así como el carácter voluntario de su participación (pueden desistir de continuar con el proceso cuando lo deseen). Con respecto a las entrevistas, se les explicó que estas debían ser grabadas con el fin de poder rescatar la riqueza de los detalles brindados en el discurso y que dichas grabaciones serían eliminadas al finalizar la investigación. Asimismo, se tuvo presente un protocolo de contención en caso surgiera alguna eventualidad con los participantes al revivir sus experiencias durante la entrevista, de modo que pudiera ofrecerse un espacio de escucha y contención en caso se considere pertinente. Finalmente, posterior a la obtención de los resultados, se realizará una devolución oral de estos a los participantes.

Técnicas de Recolección de Información

Como técnica de recolección, se utilizaron entrevistas semiestructuradas que cuentan con un propósito, enfoque y técnica específicos y presentan una flexibilidad que permite introducir preguntas adicionales orientadas a precisar u obtener más información sobre los aspectos a investigar (Grinnel y Unrau, 2007, citado en Hernández, et al., 2010; Kvale y Brinkman, 2009). Así, permite clarificar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos, al convertir la entrevista en una “conversación amigable” (Díaz-Bravo et al., 2013). Este tipo de técnica resulta adecuada ya que, en línea con el fenómeno de estudio y los objetivos planteados, el propósito de las entrevistas semiestructuradas es el de entender los temas del mundo cotidiano vivenciados desde las experiencias propias de los sujetos (Kvale y Brinkman, 2009). Así, las entrevistas permitirían profundizar en el fenómeno de estudio, mientras el entrevistador va registrando e interpretando el significado de *lo que se dice y cómo se dice* (Kvale y Brinkman, 2009).

Este tipo de entrevistas se realiza partiendo de una guía de entrevista que está focalizada en ciertos temas y que puede incluir preguntas sugerentes (Kvale y Brinkman, 2009). En este caso, para elaborar la Guía de Entrevista sobre Experiencias de Satisfacción con la Relación de Pareja (ver Apéndice B), se utilizaron como referentes instrumentos cualitativos y cuantitativos previamente empleados en el estudio de dicho tema: la *Guía de Preguntas* elaborada por Estrada (2009) para conocer las experiencias de amor y satisfacción marital en la pareja, la *Guía de Entrevista Semi-Estructurada* elaborada por Vélez (2017), la *Escala de Satisfacción Marital* (Pick y Andrade, 1988), el *Inventario Multifacético de Satisfacción Marital* (Cañetas, Rivera y Díaz-Loving, 2000), la *Relationship Satisfaction Scale* (Burns, 1993). La presente guía consta de las siguientes áreas: (1) *Percepción de la Relación y de la Pareja* - busca

comprender cómo la persona vivencia su relación y percibe a su pareja; (2) *Comunicación y Apertura* - Busca explorar cómo se da la comunicación en la pareja (3) *Expresión del Afecto, Apoyo y Cuidado* - busca indagar en el sentir respecto a la expresión de afecto, el apoyo y el cuidado brindado por la pareja; (4) *Cercanía, Intimidad, Sexualidad* - busca explorar las experiencias de satisfacción en torno a la cercanía, intimidad y sexualidad de la pareja; (5) *Tiempo Libre Compartido* - Busca explorar las vivencias acerca del tiempo libre compartido con la pareja; (6) *Manejo y Uso del Dinero* - busca explorar el sentir respecto al manejo y uso del dinero con la pareja; (7) *Resolución de Conflictos y Retos* - busca comprender cómo el entrevistado resuelve los conflictos y retos que presenta la relación; (8) *Historia y Evolución de la Relación* - busca indagar en cómo ha evolucionado la relación y el modo de entender el amor a lo largo de los años. Además, para generar *rapport*, se contó con una sección al inicio que indagó en aspectos sobre la formación de la pareja y una sección al final que permita al sujeto integrar lo conversado y dar comentarios o conclusiones finales respecto a su experiencia global de vida en pareja.

Asimismo, para garantizar la pertinencia del instrumento y su adecuación al objetivo y población de estudio, se realizaron dos prácticas de validación. La primera, consistió en someter la guía de entrevista a la revisión de dos expertos en el campo de la satisfacción en las relaciones de pareja; uno con experiencia investigativa en el tema y otro con experiencia clínico-práctica en la terapia de parejas. Ellos analizaron la pertinencia de las áreas y preguntas de la guía de entrevista de acuerdo al propósito del estudio y recogiendo sus aportes y sugerencias se llegó a la versión final de la entrevista. La segunda, fue una entrevista piloto que permitió realizar los ajustes necesarios de contenido o lenguaje al instrumento, con el fin de que la entrevista fuera más fluida y efectiva en la obtención de información.

Procedimiento

La metodología del presente estudio corresponde al paradigma cualitativo. Este resultó pertinente para el propósito del mismo y la naturaleza del objeto de estudio, dado que permite captar la profundidad y la complejidad del mundo experiencial (Hernández, et al., 2010) de adultos medios con relaciones de pareja de larga trayectoria, consignándole valor a los significados que ellos mismos traen. Los significados expresados en un momento dado son únicos y, por lo tanto, el método utilizado debe poder capturarlos dentro de su contingencia (Daher et al., 2017) a partir de una indagación profunda en las vivencias que tiene cada sujeto y los significados que va construyendo a partir de estas. Así, para ahondar en las experiencias

subjetivas, se asumió la necesidad de posicionarse dentro de una epistemología fenomenológica (Creswell, 2017; Willig, 2013), en este caso, recogiendo las vivencias de satisfacción con la pareja en adultos medios de Lima Metropolitana y reflexionando sobre los significados que surgen a partir de estas. Esta permite comprender los fenómenos planteados desde el punto de vista de cada uno de los participantes y desde sus perspectivas en relación a un contexto determinado (Creswell, 2017; Hernández et al., 2010).

Para acceder a los participantes se recurrió a referencias de amigos, colegas y/o familiares sobre parejas con relaciones de larga trayectoria mediante un proceso de selección de bola de nieve (Hernández et al., 2010). Dichas personas contactaron a los participantes tentativos y les adelantaron sobre la posibilidad de participar en un estudio sobre las “experiencias de satisfacción con la pareja en relaciones de larga trayectoria”. Además, comentaron los criterios que se estaban tomando en cuenta para reunir al grupo de participantes y les preguntaron si estarían interesados en participar, a partir de lo cual la pareja debió confirmar quién de ambos participaría de la entrevista.

Una vez confirmados, los participantes fueron contactados por vía telefónica, en la que se recapituló lo que fue adelantado por la persona de contacto. Se seleccionó a tres de ellos para las entrevistas piloto y se coordinó la fecha, hora y lugar de la entrevista. Luego de realizarse las entrevistas piloto, estas fueron revisadas en conjunto con una experta, a partir de lo cual se consideraron algunas modificaciones para la guía y se procedió a dar inicio al proceso formal de entrevistas.

Antes de iniciar con las entrevistas, los participantes llenaron una ficha de datos sociodemográficos, que permitió obtener datos generales de los participantes (Apéndice C). Al momento de la entrevista, se revisó el consentimiento informado, el cual fue firmado por los participantes. Las entrevistas se realizaron de manera individual a cada uno de los participantes y tuvieron una duración promedio de una hora. Asimismo, se llevaron a cabo en espacios en los que los participantes se sintieran cómodos, siempre y cuando se tratara de un espacio apropiado para realizar la entrevista. Esto implicó que fueran espacios privados que contaran con una adecuada iluminación y ventilación y donde no hubiera distractores ambientales. El trabajo de campo tuvo una duración aproximada de 1 mes y medio.

Una vez culminado el proceso de entrevistas, se hicieron transcripciones de cada una de las entrevistas, registrando la información obtenida con la mayor precisión posible. Ello implicó recoger tanto las intervenciones de los entrevistados como las de la entrevistadora y registrar el lenguaje no verbal que pudo observarse durante el proceso de entrevista con el fin de preservar el sentido de las experiencias compartidas por los participantes, tener una

comprensión más completa y profunda de estas y contribuir con la credibilidad del estudio (Hernández, et al., 2010). Por último, posterior a la obtención de los resultados, se realizará una devolución oral de estos a los participantes que permita asegurar su credibilidad (Noreña et al., 2012) y darle un cierre al proceso de investigación.

De manera transversal a la investigación, se tomaron en cuenta dos criterios de rigor centrales para una investigación cualitativa de calidad; la *transparencia* (credibilidad) y la *sistematicidad* (dependencia) (Meyrick, 2006). La transparencia tiene que ver con ser abierto, explícito y claro con respecto los motivos, intereses y/o limitaciones que conllevan al investigador a delimitar los objetivos de su investigación del modo en que lo hace, así como también, sobre los métodos y procedimientos empleados en la investigación (Gehrig et al., 2014; Meyrick, 2006; Hiles, 2008). Hiles (2008) afirma que los dos puntos focales de la transparencia son la *reflexividad* del investigador y la *difusión de resultados* al público objetivo. La reflexividad del investigador implica que este examine de manera consciente cómo se posiciona respecto al fenómeno que investiga; los supuestos que derivan del paradigma, técnicas de recolección y análisis de la información utilizados; y que muestre y justifique el proceso y los cambios que los objetivos han sufrido antes y durante el proceso de investigación (Gehrig et al., 2014; Hiles, 2008). Por otra parte, la difusión transparente de resultados está sujeta a la replicabilidad de los métodos -no necesariamente de los hallazgos, como lo sería en investigaciones cuantitativas-, lo que supone una evaluación de la *credibilidad*, *confirmabilidad*, *dependencia* y *transferibilidad* de los hallazgos y conclusiones (Lincoln y Guba, 1985 en Schwandt, Lincoln y Guba, 2007; Hiles, 2008). Por último, la sistematicidad puede definirse como el uso de técnicas de recolección y análisis de la información regulares o establecidos, donde cualquier desviación a ellos deberá ser descrita y justificada (Meyrick, 2006).

Análisis de la Información

El análisis de la información recolectada se llevó a cabo realizando un *análisis temático*. Aunque el análisis temático es considerado en la literatura como un diseño de investigación cualitativa en sí mismo, su versatilidad hace que pueda considerarse también como una técnica o estrategia procedimental para el análisis de la información, aplicable o compatible con otros diseños, entre estos, el fenomenológico (Willig, 2013). Así, de acuerdo a Braun y Clarke (2012), este método de análisis puede variar desde el polo deductivo hasta el inductivo en función del razonamiento empleado. En este caso, el posicionamiento desde un diseño

fenomenológico ha sido inductivo, de modo que las categorías derivarán directamente de la información recolectada (y no a partir de un modelo teórico preestablecido).

Así, el análisis de la información inició con una cuidadosa y detallada revisión de las entrevistas realizadas, utilizando *memos* que incitaran a la reflexión y discusión de la información y que permitan llegar a consensos en cuanto a la codificación. A partir de ello, se fueron generando códigos descriptivos de dicha información, buscando recoger y preservar el sentido de lo expresado por los participantes. Una vez establecida una propuesta de códigos para el análisis de la información, las entrevistas fueron codificadas utilizando el programa Atlas.ti (versión 8.0), para integrar algunos códigos o incluir alguno que no había sido considerado previamente. De este modo, se estableció la estructura final de códigos, a partir de la cual se analizaron todas las entrevistas.

Buscando hacer una síntesis de los hallazgos, los códigos fueron luego organizados en temas teniendo en cuenta los objetivos de la investigación. Durante este proceso, se consideró toda la información expresada por los participantes. Los temas no fueron determinados por su frecuencia o repetición; más bien, por el contenido significativo que representan para atender al problema de investigación, de modo que toda interpretación que suscite la información recogida pudo ser documentada e integrada posteriormente durante el proceso de codificación y finalmente integrada a la discusión de resultados (Braun y Clarke, 2012). Asimismo, para este fin, se eligieron las citas más representativas de cada unidad de análisis.

Como ha sido ya mencionado, durante todo el proceso de análisis de la información, se aplicaron los criterios de rigor cualitativos de transparencia y sistematicidad. Así, en cuanto a la transparencia, se buscó detallar todo el proceso de análisis y brindar información suficiente que permita clarificar cómo la información recabada conduce a las conclusiones obtenidas. Por otra parte, para asegurar la sistematicidad, el proceso de análisis fue revisado y supervisado por una experta. Por último, es importante precisar que la información fue analizada en relación al contexto de los participantes, por lo que se recomienda que su transferibilidad sea realizada cuidadosamente y procurando la similitud entre las poblaciones.

Resultados y Discusión

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en cuatro ejes temáticos, a la luz de los objetivos de investigación planteados y las experiencias de Claudia, Juan, Mario, Giovanna, Romina y Hernando. El primer eje temático, *Ser Pareja*, expone el modo en que los participantes entienden a la pareja desde sus experiencias subjetivas. El segundo eje temático, *Dinámica de la Pareja*, aborda aspectos de la comunicación e identidad en la pareja. El tercer eje temático, *Trayectoria de la Pareja: Retos y Conflictos*, profundiza en la adaptación a la vida en pareja y en cómo son manejados los cambios y conflictos que acontecen en la relación a lo largo del tiempo. El cuarto eje temático, *Resurgimiento y Transformación*, comparte experiencias de los participantes luego de haber superado etapas de conflicto y crisis. Finalmente, el eje de *Reflexiones sobre el Amor* muestra cómo es entendido el amor y cuál es el punto de partida para establecer relaciones de pareja constructivas y duraderas, desde las perspectivas de quienes participaron en el estudio.

Ser Pareja

Durante el proceso de realización de las entrevistas, los participantes brindaron apreciaciones personales sobre lo que consideraban que significa el ser pareja, poniendo de relieve aspectos distintos de esta. Las vivencias respecto del ser y estar en pareja estarían mediadas por antecedentes biográficos, de características personales y de contingencias presentes, así como también, por el contexto en que estos factores se actualizan, haciéndolas un fenómeno dinámico e interactivo (Szmulewicz, 2013).

La relación de pareja, en primer lugar, es entendida como un sistema construido desde el amor (Aguilera, 2003; Tenorio, 2012): “*Para comenzar, cualquier relación [de pareja] tiene que tener mucho amor, porque [...] si no es imposible; [...] te pones terca, quieres hacer lo que tú quieres [...] y [...] cada uno jala para su lado.*” (Giovanna, 56 años, 32 años de convivencia) Esta viñeta respalda la realidad de que, hoy en día, las relaciones de pareja en occidente tienden a darse desde la elección libre de cada individuo (Villegas y Mallor, 2012). A modo general, entonces, la pareja es una entidad formada con intencionalidad (Londoño, 2014) y estructurada en el amor (Aguilera, 2003). Esto último es lo que permitiría a la pareja tomar decisiones conjuntas y tener la capacidad de negociar y establecer acuerdos (Londoño, 2014).

La experiencia de ser pareja también es vivenciada como algo cambiante: “*Las parejas van cambiando, ¿no? [...] Puede haber momentos buenos, momentos regulares, momentos no tan bonitos, ¿no? Todo se comparte.*” (Romina, 63, 30 años de convivencia). La pareja, como

entidad, no es *pareja* -en el sentido de no ser igual o semejante-; comprende, inherentemente, diferencias y desencuentros (De La Espriella, 2008). Estas pueden explicarse, en parte, a partir de la particularidad de la evolución de cada integrante de la pareja a lo largo del ciclo vital (Cavanaugh y Blanchard-Fields, 2018; Lawrence, et al., 2008). Así, la pareja pasa por altos y bajos y del mismo modo, la satisfacción en la relación se torna en un fenómeno dinámico y cambiante en una relación.

Con el tiempo, en la pareja, van surgiendo distintas necesidades en función a los retos que cada etapa del ciclo vital plantea, por lo que las relaciones se van haciendo más complejas. El ciclo vital es un sistema vivo, que interactúa continuamente y que presenta cambios constantes, lo cual sirve como un referente contextual fundamental para los cambios y retos que experimenta la pareja según su ciclo evolutivo, así como el modo en que estos afectan en la vida de sus miembros (Valencia y Ospina, 2016). En esa línea, en la viñeta anterior también se hace alusión a cómo la relación de pareja se trata de una experiencia intersubjetiva (Aron, 1996; Szmulewicz, 2013), en la que los procesos individuales del ciclo vital de cada uno generan un impacto en la vida de ambos. Lo mismo puede visualizarse en la reflexión que hace Juan: "*Uno apuesta a que ya no eres dos; eres uno, [...] y si tú haces algo incorrecto, no solo impacta en tu vida, sino en la del otro.*" (Juan, 62 años, 33 años de convivencia)

Al irse estableciendo la pareja, el *otro*, poco a poco, se torna menos ajeno y pasa a constituirse en un *nosotros*. En ese proceso, a partir de interacciones verbales, no verbales (Sager, 1980) y no siempre visibles (De La Espriella, 2008) que va teniendo la pareja, esta va fijando cierta organización, patrones de comunicación y comportamiento que construyen el sistema de la pareja (Feixas, 2012; Gorvein, 1999; Szmulewicz, 2013). Éste sería el sistema social más pequeño (Pinto, 2012) que establece una relación vivenciada como una unidad, donde la vida de cada persona está implicada con la otra; donde lo bueno y lo malo es compartido en una experiencia intersubjetiva. Caillé (1992), desde la perspectiva sistémica, plantea que el sistema de la pareja está constituido por tres entidades; una persona va al encuentro de la otra y, entre ambas, construyen el *nosotros*. Este sería aquello que identifica a la pareja como única y hace reconocible su relación frente a otras relaciones y otros sistemas en los que participa - es una entidad estable pero que, al mismo tiempo, es replanteada constantemente (Caillé, 1992). Extrapolando lo que Benjamin (1996) plantea en torno a la relación terapéutica, cada miembro de la pareja se acomoda al otro y al tercero co-creado, siguiendo los patrones y los ritmos que configuran ese nosotros.

Asimismo, cada una de las partes que conforma a la diada depende de la otra para su adecuado funcionamiento, idea que puede verse representada en la siguiente analogía que hace

Claudia sobre la relación de pareja: *"Las cuatro ruedas del coche, que avanza y que si una rueda baja, no avanza igual."* (Claudia, 50 años, 27 años de convivencia)

En esta viñeta enfatiza en la idea de que cada miembro de la diada aporta a la construcción del mundo del otro (Elkaim, 2008). En este sentido, la pareja es entendida como una organización compleja, distinta de los individuos que la conforman (De la Espriella, 2008); una unidad conformada por elementos -dos personas- que deben trabajar de manera articulada para que la relación funcione, lo cual alude también a la importante relación entre el funcionamiento individual y el funcionamiento de la pareja. La viñeta también hace referencia a la vivencia de la relación de pareja como un 'viaje', en el que la pareja puede verse enfrentada a momentos 'bajos' para los que no necesariamente está preparada y ello puede generar 'estancamientos' y 'retrasos' en el 'recorrido'. De este modo, se ve a la relación de pareja como una experiencia en la que el cambio es una constante, donde hay dirección y también hay movimiento, donde pueden surgir trabas, pero superarlas dependerá del compromiso que tenga cada integrante de la pareja con su relación.

La pareja como sistema reconoce, a su vez, la existencia de necesidades, deseos y expectativas contrapuestas que entran en tensión y donde será necesario encontrar un balance entre estas para que la relación se sostenga: *"[La relación de pareja] es como una liga [...]; un tira y jala; no puedes siempre jalar tú porque la tensión se rompe"* (Giovanna, 56 años, 32 años de convivencia). La relación de pareja involucra un intercambio recíproco en un 'dar y recibir' con tendencia hacia la homeostasis y es el continuo proceso de intercambio lo que permite la perdurabilidad del sistema. De este modo, la pareja es mutuamente receptiva, compartiendo la responsabilidad en la manutención de la relación (Beck y Clark, 2010; Knudson-Martin y Huenergardt, 2010). Además, esta viñeta da cuenta de la tensión permanente inherente a las relaciones de pareja (Szmulewicz, 2013), donde hay una lucha entre dos fuerzas y, cuando existe apoyo mutuo, la pareja utiliza habilidades relacionales como la empatía, el respeto y la generosidad para contribuir con el bienestar mutuo (Fishbane, 2011).

Cabe considerar que un abordaje más cuidadoso de la pareja y de las transformaciones de este sistema exige considerar no solo aspectos de los participantes y los términos que definen a esa unidad vincular, sino también al contexto (De la Espriella, 2008). En este sentido, es importante considerar las relaciones que la pareja tiene con los otros sistemas en los que está inserta y se desenvuelve, pues los relatos que cada uno de los participantes tiene acerca de lo que implica ser la pareja parten de los contextos sociales, económicos, culturales y políticos en los que han estado inmersos y de los significados que surgen a partir de sus vivencias en estos. Ello incide no solo en cómo está estructurada la pareja, sino también, en su dinámica

interrelacional (Acevedo y Restrepo, 2010; Valencia y Ospina, 2016). Las parejas, finalmente, son sistemas abiertos y dinámicos permeados por sus respectivos contextos (Valencia y Ospina, 2016).

Dinámica de la Pareja

En cuanto a la dinámica de pareja, en primer lugar, Claudia hace referencia a su relación como una de amistad: "Conversamos muchísimo. [...] Siempre hemos sido muy amigos y yo creo que eso es lo mejor." (Claudia, 50 años, 27 años de convivencia) Claudia relaciona la amistad con conversaciones profundas y considera ello como un aporte a su relación. Esta noción de amistad en la pareja coincide con los aportes de Ben-Ari y Lavee (2007) respecto a lo que se entiende por *cercanía* en las relaciones de pareja, la cual consiste en tres componentes: (1) *cercanía como amistad*, asociada al apoyo incondicional, el sentido de comprensión, aprecio y respeto mutuo y un profundo sentido de confianza; (2) *cercanía como compartir* [*sharing*] alude a la capacidad, tendencia o deseo que tiene la pareja para comunicarse emocionalmente, compartir pensamientos, experiencias y sentimientos y entablar conversaciones profundas e íntimas; y (3) *cercanía como consideración hacia el otro* [*caring*], reconociendo cuáles son las necesidades y preferencias de la pareja y apoyarla para satisfacerlas.

Asimismo, Mario hace referencia al sentido del humor como algo que permite fortalecer la cercanía: "Hay esta cuestión de complicidad y de juego [...]; tenemos sentido del humor, jugamos... [...] Esa parte lúdica es algo que nunca hemos perdido... al contrario; tal vez sea una de las cosas más simpáticas y [...] algo que nos acerca mucho" (Mario, 58 años, 29 años de convivencia). Con relación a ello, diversos estudios respaldan al sentido del humor como algo que influye en la satisfacción con la pareja (Hall, 2017; Weisfeld et al., 2011), asociándose a la calidad, cercanía y soporte relacional en las relaciones estables (Kurtz y Algoe, 2015). No obstante, esto dependerá del estilo de humor que haya entre la pareja, de la función que esté teniendo el uso del humor en la pareja y del grado en que dicha función es lograda (Hall, 2013).

Al vivir en pareja, una buena parte de la individualidad pasa a ceder espacio a la vida en común; a compartir tiempo, espacio, decisiones, planes, entre otros. Aunque contar con cercanía en la pareja es importante para una relación, es tan importante contar con espacios propios dentro de la relación:

"Cada quién tiene su propio espacio, o sea, ella tiene su propio mundo, su propio tiempo, sus propias cosas que hacer, igual que yo; compartimos eso, pero no nos [...]"

metemos en la vida de la otra persona, de manera de querer controlarla.” (Mario, 58 años, 29 años de convivencia)

La pareja como entidad genera una interdependencia en la que ambas vidas están implicadas la una en la otra y se influyen mutuamente. En ese sentido, se torna importante considerar el impacto que puedan tener las decisiones que toma cada persona en la pareja, desde un punto de vista ético y de respeto a los acuerdos de la relación. Ello no implica una pérdida total de la independencia, pues la cercanía en la pareja es tan importante como el espacio propio y es, a menudo, un *recurso* para el cuidado del vínculo (Troya, 2000) y para relaciones de pareja positivas (Ferreira et al., 2014; Peleg, 2008; Skowron, 2000); las personas buscan espacio propio como un impulso instintivo de diferenciación y autoafirmación de la propia identidad, por lo que sacrificarlo puede resultar contraproducente para la relación.

La pareja es unidad, y al mismo tiempo, es diada. Esta posibilidad da cuenta de una dialéctica propia de las relaciones de pareja (De Lourdes Eguiluz, 2014). Esto puede explicarse desde el concepto de *diferenciación del self* de Bowen (1978), entendido como la capacidad individual para autorregularse emocionalmente e integrar las necesidades de autonomía y unión [*togetherness*] en una relación significativa (Bowen, 1979). Así, a mayor diferenciación del *self*, mayor sería la autonomía del individuo respecto a su otro significativo, sin que ello conlleve a sensaciones de sofocamiento o miedo al abandono (Bowen, 1978; Kerr y Bowen, 1988). La relación de pareja diferenciada implica, entonces, el respeto por la libertad personal, mientras esta libertad no conflictúe con los acuerdos propios de la relación.

Lo que significa *contar con espacio propio* en una relación es una experiencia muy particular que varía entre cada pareja; cada pareja es una entidad con dinámicas, parámetros y costumbres propias respecto a lo que corresponde a lo individual y lo que ambos comparten. Asimismo, varía de una persona a otra, comprendiendo la manera particular de ser de cada individuo a partir de sus experiencias de vida y aquello que considera valioso, importante o necesario para su vida.

"Uno no debe apartarse de sus amistades. Creo que eso también es como una llave, ¿no?, porque si no, [...] puedes llegar a sentirte saturada. Estar todo el día metida con una persona no es. [...] Sales, conversas, te ríes... [...] Puede ser que hables tonterías, pero te oxigenas; sales de la monotonía, de estar en lo mismo [...] y llegas con otro ánimo, con otra vibra." (Giovanna, 56 años, 32 años de convivencia)

“Ana es [...] es fumadora y [...] y es un vicio que [...] es muy difícil para ella dejar... Eso ha sido [...] un elemento que yo he tenido que aprender a tolerar, entonces yo creo que hay cosas en la otra persona con las que inevitablemente uno tiene que aprender a convivir y que sabes que no las vas a poder cambiar. [...] A veces me imagino que para otras personas debe ser algo bien difícil de poder hacer, sobre todo si es que, en este caso en particular, es algo tan autodestructivo. [...] Creo que ambos somos muy respetuosos de la libertad de la otra persona, inclusive, en cosas tan autodestructivas como eso. (Mario, 58 años, 29 años de convivencia)

Así, contar con espacio propio dentro de la relación es un aspecto importante de las relaciones de pareja que devuelve espontaneidad a la dinámica y permite romper con la monotonía. La libertad individual es valorada, incluso tratándose de algo que pueda ser dañino para nuestra pareja. Intentar intervenir en el fuero interno del otro puede significar una invasión a la intimidad que genera incomodidades y conflictos que pueden deteriorar la relación (Aguilera, 2003). Definir los límites entre *lo mío* y *lo nuestro* es algo que, finalmente, requiere de conversación y negociación para llegar a acuerdos con los que ambos miembros de la pareja se sientan cómodos y en libertad.

Por otra parte, respecto a la comunicación de la pareja, encontramos distintos estilos de comunicación entre las parejas, así como también, diferencias en cuanto a las necesidades de comunicación a partir del género:

“[Cuando le hablo de mis sentimientos...] ¿Cómo lo toma? Creo que, como muchos hombres, ¿no?, tratando de arreglarme los problemas. Si por ahí hay algo que me preocupa, él quiere darme la solución.” (Claudia, 50 años, 27 años de convivencia)

“Quizás no la escucho todo lo que debiera. Cuando en teoría, en una comunicación, tú deberías de lograr toda esa ida y vuelta, ¿no? [...] Como quien dice disfrutar la conversación, yo quiero llegar al mensaje final y punto.” (Juan, 62 años, 33 años de convivencia)

Estas viñetas coinciden con hallazgos que plantean que la mayor diferencia entre el hombre y la mujer, en torno a sus estilos de comunicación, reside en el hecho de que hombres y mujeres ven el propósito de las conversaciones de manera diferente (Merchant, 2012); mientras las mujeres emplearían la comunicación como una herramienta de conexión

interpersonal y como una forma de establecer relaciones y vínculos, los hombres la emplearían como un medio para lograr resultados tangibles y establecer y mantener el estatus o dominio social (Gray, 2009; Leaper, 1991; Maltz y Borker, 1982; Mulac et al., 2001; Wood, 2011; Mason, 1995; Tannen, 1990).

En este sentido, las mujeres tenderían a ser más expresivas y tentativas en la comunicación que los hombres, mientras que estos a ser más asertivos y deseosos de poder (Basow y Rubenfield, 2003). Las mujeres estarían más orientadas hacia las relaciones, valorando el proceso de comunicación en sí como medio relacional (Chodorow, 1989; Hartmann, 1991; Statham, 1987; Surrey, 1983) y la cercanía y la intimidad en las interacciones con otras personas (Tannen, 1990). Los hombres, por otra parte, estarían orientados a objetivos y definirían su sentido de sí mismos a través de su capacidad para lograr resultados (Gray, 2009). Así, para la resolución de conflictos, habría una tendencia en los hombres a ofrecer soluciones para descartar el problema, mientras que, en las mujeres, a buscar empatía y comprensión (Gray, 2009; Tannen, 1990).

De este modo, podría decirse que, en el contexto de los participantes, el hombre tendería a ser menos comunicativo verbalmente que la mujer, sobre todo, cuando se trata de la expresión de los afectos. El hombre mostraría una tendencia a ser más reservado y pareciera resultarle más difícil expresar sus sentimientos o inquietudes, de modo que es la mujer quien termina buscándole el diálogo:

“Ella es más comunicativa que yo. Yo soy un poco difícil para comunicar [...], entonces [...] mucho tiempo al principio de nuestra relación ella era la que siempre decía: Conversemos. Ahí ella me sentaba a sacarme algunas cosas y yo ya soltaba, porque yo soy [...] muy reservado. [...] Cuando estaba con mi esposa había las cosas que por ejemplo me molestaban y era muy difícil para mí decirlas.” (Hernando, 57 años, 25 años de convivencia)

“Mi esposo no es muy abierto a las conversaciones. O sea, él es muy cerrado; le cuesta mucho hablar, [...] con el tiempo ha logrado abrirse un poco más, aunque a veces no es el mismo día en que tenemos una discusión; se queda callado, aguantando, cerrado, y yo sé que tiene algo, pero no lo dice, no lo expresa, y ha costado muchísimo esa parte, pero poco a poco logro -a punta de fregar, fregar y fregar, y [preguntarle] “¿qué te pasa?” y [decirle] “dime”- que por ahí me suelte algunas cosas, porque a veces esa

cosita que se queda adentro se hace como una bola de nieve y termina explotando varios días, pero salvo esa parte, que es la parte de sentimientos, digamos, [...] conversamos bastante.” (Claudia, 50 años, 27 años de convivencia)

Estas reflexiones desde los puntos de vista masculino y femenino dan cuenta de tendencias en la expresividad por género y podrían revelar una interiorización de estereotipos en los cuales la mujer tendría una mayor afectividad y calidez emocional y el hombre un mayor control y reserva emocional (Bravo y Moreno, 2007). Dichos estereotipos crean expectativas que hacen que el hombre, con frecuencia, lleve una *máscara* de ‘fortaleza’ o de ‘valentía’; de no sentir, o sentir y no expresar (Lozoya et al., 2008), donde la apertura emocional y la vulnerabilidad que esta supone se vive como una debilidad o amenaza. Así, ante una situación de estrés o de conflicto, las mujeres muestran mayor tendencia a acercarse y expresarse respecto a la causa de su estrés, mientras que los hombres tienden a retirarse o evitar la conversación o la situación (Christensen y Heavey, 1990; Gottman y Levenson, 1999; Heavey et al., 1993):

“Me molesto y no hablo, o sea... (*risas*) *olvídate*. Me molesté. Y me puedo parar, me voy y me doy una vuelta al parque. Y me doy una vuelta al parque y me doy dos, tres, cuatro y regreso y ya, tampoco hablo, pero ya estoy más tranquilo. Eso es lo que hago yo. Ella es más... en ese sentido... es un poco más... *¡fum!*, en ese momento, te bota, ¿no?” (Hernando, 57 años, 25 años de convivencia)

Cabe enfatizar que esta distinción por género en los estilos de comunicación estaría enmarcada, a su vez, en un aspecto generacional; se trataría de un colectivo de personas con experiencias formativas (Ogg y Bonvalet, 2006) que contribuyen a la interiorización de valores (Smith y Clurman, 1998) manifestados en actitudes y conductas similares (Ogg y Bonvalet, 2006). En este caso, estamos frente a una generación de Baby Boomers en un contexto social limeño, distinguida por una concepción de familia nuclear tradicional (Sunkel, 2004, citado en IOP, 2014) muy valorada y para quienes el matrimonio heterosexual estaría interiorizado como el medio para conformarla (Begazo y Baca, 2015). Asimismo, de las generaciones actuales, sería la más apegada a la religión (Begazo y Baca, 2015). Además, en términos de roles de género, la autoridad del padre en el hogar sería valorada, así como la maternidad como un aspecto decisivo para la realización de la mujer, lo cual explica el que todos los participantes

tengan estructuras familiares nucleares similares. En general, se ve una coexistencia de valores que tienden hacia una igualdad y la autonomía, pero que conviven con valores patriarcales (Sunkel, 2004, citado en IOP, 2014).

Distintos hallazgos dan cuenta del rol que tienen los estilos de comunicación para el establecimiento de relaciones de pareja constructivas y felices (Caughlin, 2002; Caughlin y Huston, 2002; Ledermann et al., 2010; Ledermann y Macho, 2009; Wilson y Morgan, 2004). Los patrones de comunicación constructivos contribuirían a una mayor calidad de la relación (Chi et al., 2013; Feeney, 1994), mientras que los negativos incitarían mayor estrés y conflicto en la relación (Heene et al., 2000) y reflejarían un menor ajuste relacional (Christensen y Heavy, 1990; Heavy et al., 1993): “A mí, que siempre he sido recontra explosiva, me ha costado mucho trabajo tener que callarme en algunas oportunidades. [...] Lo he hecho porque no me quedaba otra, [...] porque yo sabía que si explotaba, las cosas iban a ir mal.” (Giovanna, 56 años, 32 años de convivencia)

Dialogar con la pareja y pasar tiempo conversando ha mostrado asociarse positivamente a relaciones de pareja constructivas (Vangelisti, 2011). Desde los planteamientos del Modelo Circumplejo de Olson (2000) de las 3 dimensiones para describir la dinámica de la pareja, la *comunicación* es la que facilita o dificulta movimientos en la *cohesión* y *flexibilidad* en la pareja, lo cual afecta los procesos de resolución de conflictos, la concertación eficaz frente a los disensos y el ejercicio de la parentalidad. Esta dimensión incluye habilidades de escucha, comunicación clara, continuidad en el discurso, respeto y consideración por el otro (Olson, 2000).

Lo mencionado contribuye eficazmente al aprendizaje de una comunicación tal, en la que el manejo del enojo, de las respuestas impulsivas, de deseos de la pareja en tensión, entre otras cosas, esté inserto en un marco de negociación y acuerdo del cual la relación salga enriquecida (Willi, 2004; Gottman 1994; Gottman y Silver, 2006).

Trayectoria de la Pareja: Retos y Conflictos

La trayectoria de la pareja y su paso de una etapa del ciclo vital a otra supone enfrentarse a distintos estresores -tanto internos a la pareja, como externos a ella (Ledermann et al., 2010)-, así como a ‘crisis’ propias de cada etapa, que producen necesidades de ajuste y transformación en la relación (Ríos, 2005; Valencia y Ospina, 2016). Las mayores exigencias que surgen dentro de la relación de pareja exigen gran capacidad para adaptarse a las necesidades y cualidades personales del otro y esto, con frecuencia, expone a la pareja a conflictos, que pueden generar altos niveles de tensión y llevar a situaciones de separación, divorcio y

desorganización familiar (Gorvein, 1999). No sería lo mismo centrarse en el ciclo vital del individuo que en el de la pareja; este último presenta un mayor grado de complejidad, dado que el sistema que conforman en unidad como ente vivo está en permanente transformación (Valencia y Ospina, 2016). En primer lugar, respecto a los cambios que genera el pasar al rol de padres, Claudia comenta:

“Los hijos chicos te jalan estrés, vida, [...] y de pronto ya son mayores [...] y te encuentras con que [...] la vida te cambió y entraste [...] en una especie de rutina que te hace cuestionar si realmente sigues tan feliz, o sigues porque sigues, ¿no? [...] Estábamos en una relación flat, o sea, sin ningún tipo de emoción. Vivía como el día a día, pero [...] nada especial.” (Claudia, 50 años, 27 años de convivencia)

Dos instituciones surgen de la familia: el matrimonio y la filiación que liga simultáneamente a cónyuges con hijos. Esta realidad hace surgir diversas obligaciones que conforman el funcionamiento interfamiliar (Gorvein, 1999) y que pueden generar movimientos que conlleven a una crisis. Esto puede darse durante la transición a ser padres y madres (Kluwer y Johnson, 2007), donde el sistema de la pareja debe reubicarse en el marco del surgimiento de un sistema familiar, así como también, cuando los hijos e hijas van creciendo y se entra a esta etapa del nido vacío. Iniciar una vida de familia supone movimientos que producen cambios en los roles familiares; se tienen nuevos patrones de relación que pueden llevar, en ocasiones, a un mayor distanciamiento entre la pareja.

Asimismo, en torno al ejercicio de la maternidad y la paternidad, encontramos que estas son vivenciadas de manera distinta por cada integrante de la pareja: “La paternidad es tan diferente a la maternidad, que cada quién veía muchas veces las cosas desde su propio ángulo.” (Mario, 58 años, 29 años de convivencia). Esta vivencia puede explicarse a partir de los roles de género que estarían implicados en el ejercicio de la maternidad y la paternidad. Los roles de género pueden entenderse como los papeles y funciones asignadas y esperadas por el entorno social en base al sexo de los sujetos (Luengo y Rodríguez, 2009; Tobón y Zuluaga, 2019), presentes en todos los ámbitos sociales; tanto privados como públicos (Benlloch y Campos, 1999; Tobón y Zuluaga, 2019).

Estos roles de género, desde una perspectiva tradicional, establecen a la mujer en un rol doméstico y de cuidado y al hombre en un rol de proveedor (Instituto de Opinión Pública [IOP], 2014). Así, respecto al cuidado de los hijos, en la mujer habría una mayor expectativa social de cuidado que es revivida en la dinámica de la pareja y en la crianza:

“Bueno, a veces ella dice que yo no me preocupo de muchas cosas, ¿no? Esa es una de las cosas que a mí ella me reclama. Pero yo siento que ella se preocupa en demasía, entonces ahí hay una diferencia que es insalvable pues, ¿no?, porque ella dice: “Oye, no te preocupas de tus hijos.”, pero yo con tal que mi hijo ya me dijo una cosa, estoy tranquilo.” (Hernando, 57 años, 25 años de convivencia)

Con relación a los roles de género, aún siendo cada vez más mujeres las que valoran y priorizan su desarrollo laboral y profesional, continúan siendo perseguidas por el imaginario de la maternidad (Tobón y Zuluaga, 2019). Esta expectativa social pone a la mujer en una posición de desventaja y desigualdad frente a lo que se espera de los hombres (Saavedra, 2004; Tobón y Zuluaga, 2019); la mayoría responde a sus funciones laborales y profesionales de manera independiente a las transiciones correspondientes al ciclo vital familiar (Tobón y Zuluaga, 2019). De este modo, las vivencias derivadas de expectativas y exigencias sociales hacen que la mujer que trabaja tenga mayores dificultades de adaptación (Saavedra, 2004).

Históricamente, en nuestra sociedad, ha habido una socialización prioritaria de las mujeres hacia lo privado y de los hombres hacia lo público; se tiende a dejar a cargo de la mujer la labor no remunerada de trabajo doméstico y al hombre privilegiarse la labor remunerada de trabajo (Tobón y Zuluaga, 2019). En este sentido, existe una mayor tolerancia hacia la mujer que no trabaja que hacia el hombre que no lo hace (Saavedra, 2004), siendo prioritario para este el reconocimiento social (Tobón y Zuluaga, 2019):

“Iban varios años en que [ella] tenía el mayor control de [...] los ingresos, eventualmente del manejo del hogar. [...] El tema es que para mí no había problema en tomar la posición del hombre que se queda en casa, que para otros sí podría ser muy vergonzoso; humillante. En realidad yo normal, o sea, sabía que son como ciclos que tiene la vida, ¿no?” (Juan, 62 años, 33 años de convivencia)

En el Perú, existe un progresivo, aunque lento, incremento de hogares en los que la mujer es la principal aportante de ingresos (IOP, 2014). El ingreso de las mujeres al mercado laboral ha producido el paso del modelo tradicional del hombre proveedor y mujer cuidadora a las denominadas ‘familias de doble ingreso’ (Israelsen, 1991, citado en IOP, 2014; Sunkel, 2004, citado en IOP, 2014). Esto puede traer consigo cierta flexibilidad en la pareja respecto a los roles de género; esta flexibilidad puede entenderse como la capacidad que tiene cada

miembro de la pareja, independientemente del género, para transitar entre roles expresivos e instrumentales, aceptar las necesidades de dependencia así como las de autonomía y equilibrar la autoafirmación con la receptividad. La flexibilidad en los roles de género ha demostrado también contribuir a la resiliencia de la pareja (Norman, 2000).

Por otra parte, respecto a la sexualidad en la pareja, esta va evolucionando con el tiempo, en distintos ritmos para cada persona, de modo que las necesidades y deseos sexuales también se vivencian de manera distinta y esto puede tornarse en un punto de desencuentro para la pareja:

“Mi deseo era... deseo de tener más frecuencia de tener sexo. El deseo de ella no era tan frecuente como el mío y creo que ahí sí ha habido [...] ciertas etapas de ciertos grados de tensión (...) En la medida que van pasando los años, esta parte del deseo sexual que es más posesivo; de querer tener sexo mucho más frecuente -en mi caso- fue disminuyendo y eso creo que, con el tiempo, hizo que la relación no tuviera ese punto de tensión; venía mucho más fluido cuando tanto ella como yo lo deseáramos.” (Mario, 58 años, 29 años de convivencia)

La sexualidad abarca tanto los comportamientos sexuales como el deseo sexual (Carroll y Wolpe, 1996). En la mujer, los cambios más notables en la sexualidad, durante la menopausia, tienen que ver con la disminución gradual de los niveles de estrógeno en el organismo y del funcionamiento de los ovarios que, a veces, pueden conducir a una frecuencia reducida o al cese de la actividad sexual (DeLamater, 2012). Además, el deseo sexual en la mujer tiende a disminuir de manera menos gradual que el del hombre, generando un desencuentro en la pareja que puede implicar cierto grado de tensión. No obstante, cuando la pareja se reencuentra, aparece la posibilidad de que la sexualidad deje de ser un punto de tensión en la relación y que el deseo sexual se dé de manera más espontánea y fluida, es decir, cuando la pareja lo desea. Además, con el tiempo, la sexualidad puede transformarse y adoptar nuevas formas:

“Conforme pasan los años, la actividad sexual disminuye por ambas partes... Siempre se mantiene; pero ya no con la frecuencia eventualmente que existía. Entonces más es un... Hay bastante ternura en la relación, ¿no?, la compañía. O sea, comienzas a valorar otras cosas que antes no valorabas tanto, ¿no?, y la otra parte, que es netamente sexual, [...] va en reducción.” (Juan, 62 años, 33 años de convivencia)

Al pasar los años, vemos una vivencia de la sexualidad que no solo remite a la actividad en sí misma y a aspectos pasionales, sino también al cariño y la lealtad (Heath, 1999). La sexualidad es comúnmente asociada a la fertilidad y al atractivo físico de la juventud, con la creencia de que la necesidad y deseo de tener relaciones sexuales luego de la menopausia y andropausia es menor (Langer, 2009; Rossi, 1994) o es inadecuada (Langer, 2009). Esto pone de manifiesto el hecho de que en la comprensión de la sexualidad hay una influencia social importante, particularmente, de actitudes y creencias que definen comportamientos como aceptables o inaceptables (DeLamater y Friedrich, 2002). DeLamater y Friedrich (2002) y Sharpe (2004) plantean que dichas actitudes serían la mayor razón por la que muchas personas mayores no son activas sexualmente y ven reducido su deseo sexual, por sobre los cambios biológicos y fisiológicos que experimentan.

En este sentido, el funcionamiento sexual en la pareja puede seguir siendo satisfactorio hacia la adultez (Avis et al., 2000; Kingsberg, 2002), sobre todo, contemplando que el tiempo de la relación permite vincularse aún más a las necesidades y deseos en la pareja (Hillman, 2000; Sharpe, 2004).

Estudios como el de DeLamater (2012) y el de Karraker et al. (2011) han mostrado que, hacia la adultez tardía, contar con una buena salud física influye significativamente en la manutención y frecuencia del comportamiento sexual. Asimismo, aunque en la menopausia ocurren una serie de cambios hormonales y físicos que pueden reducir el deseo sexual y afectar el bienestar individual y de pareja, actualmente existen alternativas para el manejo de los síntomas -como las hormonales-, por lo que algunos pueden mejorar (Schwenkhagen, 2007).

“A menos que tengas una pareja que esté enfermo o enferma y ya pues, ¿no?, ni modo, no tienes otra, pero si no es así y están saludables, hay que buscar la forma de sentirse bien y eso es lo que yo trato de hacer ahora, ¿no?; sentirme bien yo también como persona, como mujer y como pareja con él, ¿no? O sea, no decir: ‘*Ya no. Ya estoy mayor. Ya no.*’ [...] Ahora hay alternativas [...]; me he puesto unas hormonas fantásticas que te levantan el ánimo, te hacen sentir bien... Incluso te dan ganas de estar con tu pareja.” (Romina, 63, 30 años de convivencia)

Así, podría decirse que el funcionamiento sexual a lo largo del ciclo vital tiene influencias biológicas (envejecimiento, salud), psicológicas (actitudes, información) y sociales (experiencias y vivencias que afectan el funcionamiento sexual) (Das et al., 2012), constituyéndose como un fenómeno biopsicosocial (DeLamater y Sill, 2005). La sexualidad

está presente durante todo el ciclo vital y se encuentra en permanente proceso de transformación; no tiene una sola función ni se presenta como un periodo en la vida del ser humano (García-Piña, 2016).

Por otra parte, la separación expresa un momento de conflicto en la pareja, no obstante, puede ser también un momento que permite a cada miembro tener un momento de reflexión sobre lo que está ocurriendo y poder actuar sobre ello: *“Se dio cuenta de algunos problemas que tenía que eran ajenos a la relación de nosotros; temas familiares muy antiguos que venían de larga data y que hacían que a veces reaccione de una forma u otra.”* (Juan, 62 años, 33 años de convivencia) Esta viñeta refleja cómo, en una relación de pareja, hay improntas y patrones relacionales provenientes de la familia de origen que pueden ser actualizados en dinámicas relacionales presentes (Szmulewicz, 2013). Así, aunque existen patrones relacionales que contribuyen a dinámicas de pareja constructivas, muchas de las dificultades que enfrentan las parejas en su presente se vinculan a conflictos no resueltos en sus respectivas familias de origen (Canevaro, 2015; Szmulewicz, 2013). Esto revela el importante lugar que ocupa lo transgeneracional en la comprensión del de la pareja y sus vivencias, así como el reto que supone.

Algunos participantes recurren a la terapia de pareja como herramienta para manejar los retos que atraviesa su relación. En este espacio concurren el terapeuta, con sus características personales y su experticia técnica; la pareja, con su historia y sus demandas respecto al conflicto sentido; y cada uno de los miembros de la pareja, con su propia biografía. La terapia de pareja es, por tanto, un espacio de mayor complejidad que otros espacios terapéuticos respecto a la intersubjetividad que allí se despliega, pues implica la constitución de una experiencia relacional triádica (Szmulewicz, 2013). La siguiente viñeta pone de manifiesto el valor que tuvo el terapeuta para ayudar a la pareja a poder comunicarse mejor en el momento de crisis:

"Yo sentía que yo le hablaba [a mi esposo] y él no entendía... No es que no entendía lo que decía, sino que no dimensionaba lo que yo le trataba de decir.... Entonces para mí fue importante [...] esa persona en medio, que yo le decía al psicólogo y el psicólogo se lo transmitía a él." (Claudia, 50 años, 27 años de convivencia)

Así, el terapeuta de parejas cumple el rol de mediador en la comunicación, lo cual es algo valorado en un momento en el que la comprensión entre la pareja está bloqueada. Partiendo de una perspectiva sistémica, Ripol-Millet (1993) plantea que la función del

mediador en el contexto de la pareja consiste en ayudarla a resolver los conflictos y facilitar la comunicación, de manera que sea ella misma la que alcance decisiones satisfactorias y viables para ambas partes.

Por otro lado, se valora también la terapia individual como un factor protector de la preservación de la pareja: *“Creo que ha ayudado mucho a tomar [...] responsabilidad por las propias cosas [...]; poder reconocer los propios errores y el deseo de cambiar [...] la conducta que resiente o hace daño a la otra persona.”* (Mario, 58 años, 29 años de convivencia) Así, la terapia individual es algo que permite a las personas a mantenerse conectados con su interior y estar en una autoobservación constante, facilitando así las posibilidades de mejora de cada miembro de la pareja y de esta como conjunto.

Por último, el aspecto espiritual es también valorado por Giovanna como una fortaleza muy importante en momentos difíciles de su relación. La espiritualidad puede entenderse como otra dimensión de la experiencia humana (Walsh, 2012) y hace referencia a las creencias y prácticas trascendentales que se viven en la vida y las relaciones diarias. Estas pueden ser experimentadas dentro o fuera de estructuras religiosas y, desde una perspectiva sistémica, pueden fortalecer a la pareja individualmente y como unidad (Walsh, 2012). En el caso los participantes que hacen mención a este aspecto, se ve expresado mayormente en el marco de la religión católica:

“A veces piensas que te vas a ahogar, pero... [...] Mira, con la ayuda de Dios, porque yo tengo mucha fe, siempre se nos ha presentado de dónde agarrarnos, ¿no? Y creo que, para mí, mi fortaleza más grande es mi fe; para mí Dios está, sobre todo. [...] O sea, si bien es cierto he tenido momentos difíciles, siempre he salido adelante con fe.”
(Giovanna, 56 años, 32 años de convivencia)

El aspecto espiritual, entonces, es algo que permite a las personas sostenerse cuando la pareja no puede sostenerse por sí misma. En este sentido, contar con un compromiso espiritual o religioso fuerte puede brindar soporte a los lazos maritales frágiles en tiempos de conflicto (Lambert y Dollahite, 2006). La espiritualidad comprende valores éticos y es una brújula moral, expandiendo la conciencia hacia la responsabilidad (Walsh, 2012). Los votos de compromiso, adscritos o no a un matrimonio o a una religión, son inherentemente espirituales; ponen en primer plano valores como el amor, el respeto, la lealtad y la confianza que fortalecen la relación (Walsh, 2012). Diversas fuentes revelan que las creencias y prácticas religiosas están vinculadas a una menor presencia de conflictos maritales (Curtis y Ellison, 2002; Dudley y

Kosinski, 1990; Mahoney, 2010; Mahoney, Pargament, Swank y Tarakeshwar, 2001). Las creencias y prácticas religiosas cumplirían un rol respecto al conflicto en tres momentos: (a) prevención del conflicto, (b) resolución de conflictos y (c) reconciliación de relaciones (Holeman, 2003; Lambert y Dollahite, 2006; Mahoney, 2005; Mahoney, Pargament, Murray-Swank, y Murray-Swank, 2003).

Resurgimiento y Transformación

De los momentos de crisis, la pareja puede salir fortalecida; incluso más fortalecida que antes. En las siguientes dos viñetas, Juan y Claudia comparten su experiencia de reconciliación con su pareja:

“Cuando vino la reconciliación, obviamente ella había valorado otras cosas, y yo también estaba valorando otras cosas que no hacía antes y que ahora trato de hacerlas, ¿no?, con más naturalidad, ¿no? [...] A partir de ahí, la relación creo que ha sido muy bonita, ¿no? Ahora hemos comenzado una muy buena relación después de haber pasado un momento muy difícil, ¿no?, mejor de lo que teníamos; bastante mejor de lo que la teníamos antes. Y tanto que... bueno, íbamos a un matrimonio y todo el mundo nos decía: “Ustedes parecen novios. [...] Se divierten, disfrutan y todo.” [...] Salimos fortalecidos.” (Juan, 62 años, 33 años de convivencia)

"Es como encontrarte un nuevo enamorado, amante, [...] amigo, donde todo es nuevo, lindo maravilloso... Bueno, ya pasamos esa etapa inicial, pero queda lo que realmente vale [...] de encontrar a alguien con quien quieres pasar tiempo juntos, [...] que disfrutamos de hacer cosas juntos. [...] Es como empezar de cero, más o menos, con todo lo bonito y lo malo que has vivido durante años." (Claudia, 50 años, 27 años de convivencia)

Así, los momentos de conflicto forman parte del ciclo vital de la pareja y pueden ser lo que finalmente permita a la pareja superarse y pasar a una siguiente etapa de la relación en la que haya mayor cercanía y disfrute. Esto da cuenta de una capacidad de resiliencia en las parejas, entendida como la adaptación positiva de la pareja a la adversidad (Janssen et al., 2011).

De acuerdo con Pick y Andrade (1988), existe un modelo de “U” que explica que la satisfacción en las relaciones de pareja es dinámica y que se encuentra en puntos más altos al

inicio de la relación y al final de la misma, habiendo en el periodo intermedio un estancamiento, o incluso, un decaimiento, lo que está relacionado con las etapas por las que atraviesa una pareja. Los primeros años se caracterizan por una especie de luna de miel, donde apenas se están conociendo y resaltan las cualidades positivas de la pareja; posteriormente aumenta la seguridad y se atraviesa un período de reafirmación de la pareja y la paternidad; finalmente ocurre la etapa de la diferenciación y realización de la pareja.

Este ‘renacer’ de la relación es experimentado por las parejas como algo nuevo, fresco, donde hay disfrute e ilusión como en las etapas iniciales del amor, no obstante, es una vivencia que cuenta con un mayor bagaje de experiencias recopiladas; una vivencia de relación que no parte de la fantasía sino de la realidad de las experiencias vividas, integrando tanto lo positivo como lo negativo. De este modo, mientras va creciendo y transformándose la relación, también va creciendo y transformándose la noción de amor que existe en la pareja, pasando por distintas etapas:

“Inicialmente no conocías tanto de tu pareja y después la vas conociendo más... y pese a ello, la sigues queriendo, [...] pese a que vas conociendo más defectos [...], igual sigues haciendo una apuesta, ¿no? Pasó un poquito el momento ese del enamoramiento y ya conoces más a la persona y llegas a lo que es esta sensación de amor [...] más comprensiva.” (Juan, 62 años, 33 años de convivencia)

En las etapas del amor en la pareja, hay una fase inicial de enamoramiento, en la que la pareja tiende a idealizarse en base a expectativas alejadas de la realidad (Pinto, 2012). Con el paso del tiempo y de distintas vivencias que van nutriendo y retando a la relación, la pareja pasa por una etapa de desencanto, donde se ve afrontada a aspectos reales de esta que rompen con su idealización previa (Hendrix, 2007). Eventualmente, a partir de una aceptación total de la pareja, la relación se torna más íntima y encontramos una vivencia de amor más comprensiva y *esencial*; cada quién conoce mejor a su pareja -con los desencuentros que ello supone-; y pese a ello, la sigue amando y apostando por ella. Ello estará sujeto, en parte, a las capacidades de diálogo y negociación de la pareja para poder establecer acuerdos y/o consensos:

"Hay cosas que tienes que dejar pasar [...] Si no, uno mismo se [...] bloquea y vas perdiendo esa afiliación, ¿no?" (Hernando, 57 años, 25 años de convivencia)

“[...] aprender a tolerar [...]; hay cosas en la otra persona con las que inevitablemente uno tiene que aprender a convivir y que sabes que no las vas a poder cambiar. [...] Creo que ambos somos muy respetuosos de la libertad de la otra persona.” (Mario, 58 años, 29 años de convivencia)

“Conversando, conversando, conversando, conversando, conversando... No queda otra. O sea, dándole treinta vueltas al tema y viendo otros aspectos, tratando de ponerse en los zapatos del otro y ver por qué lo ve de esa manera, o por qué yo lo veo de esa manera, hasta que uno de los cede. No hay otra, porque hay temas en que no encuentras un punto en común. A veces pasa y es como decir: Ok, cedo porque tú me lo pides, pero no estoy de acuerdo.” (Claudia, 50 años, 27 años de convivencia)

Las relaciones de pareja se tornan en un mayor reto particularmente cuando se trata de manejar diferencias insalvables en la relación. Los participantes recogen aspectos como el diálogo, la negociación, la empatía, el “ceder aunque sientas que tienes la razón” y el “aceptarse mutuamente” con las diferencias como posibilidades para el manejo de desencuentros e incompatibilidades, reconociendo, desde la empatía y el amor, que para el otro puede tener un sentido o valor particular. Oponerse uno contra el otro no resulta favorable y puede, poco a poco, generar mayor distanciamiento entre la pareja y que esta vaya perdiendo su afiliación.

Resignificando el Amor

Es preciso efectuar ajustes a la dinámica y experiencias de la vida en pareja a través del diálogo y la negociación, pero, sobre todo, a través del amor (Aguilera, 2003). Más allá de todas las consideraciones ya mencionadas, el amor es considerado la base del sistema de la pareja (Aguilera, 2003) y el elemento más poderoso e importante de esta, al desempeñar un gran dominio sobre los otros aspectos que las conforman (Hendrick, 1995). *Amor* es una palabra cargada de diversos significados (Barbosa et al., 2011) muy particulares a las experiencias y vivencias de cada uno, no obstante, algo común que lo caracteriza es que es relacional; no se habla de amor sin hablar de relación, aun cuando se hace referencia al amor propio (Ortega y Gasset, 1970). Los participantes brindan distintas maneras de entender el amor.

“El amor no es una cosa de gustos, de pasiones; es una cosa de decisión; todos los días tú tienes que decidir amar a tu pareja. [...] “Tú lo haces porque te nace del corazón, por

el afecto, ahí lo tienes.” No. [...] Llega un momento en que no quieres saber nada del otro, o sea, te aburre, te cansó, te llegó, [...] entonces ahí lo que hace sobrevivir el matrimonio y hace creo renacer el amor o mantenerlo, es la decisión de apostar por el otro.” (Juan, 62 años, 33 años de convivencia)

Esta viñeta permite ejemplificar cómo el amor, finalmente, no se trata solo del sentimiento; no basta solo del amor para sostener a una pareja (Luengo y Rodríguez, 2009). Amar no es solo algo que nace del corazón y de los afectos, sino también, es una decisión que se toma cada día para sostener la relación; es una forma de comportarse día a día (Aguilera, 2003). El amor trasciende al romance, requiere de la razón y de la compatibilidad de valores. El amor no es solamente un sentimiento, es sobre todo compromiso y entrega desinteresada (Pinto, 2012). En primer lugar, respecto al compromiso, Juan hace mención de evitar caer en rutinas mediante el esfuerzo y trabajo constante:

“Para mantener fuego hay que estarlo [...] azuzando o soplando, poniéndole un poco más de carbón o leña, ¿no?, para mantener esa flama siempre prendida, ¿no?, que a veces uno por la rutina comienza a dejar de lado.” (Juan, 62 años, 33 años de convivencia)

Así, a partir de las experiencias de conflicto y de crisis para las que la pareja no suele estar preparada, esta tiene la posibilidad de aprender y transformarse en una mejor relación si es que ambos miembros de la pareja están comprometidos a hacerlo. El fortalecimiento de la pareja se va dando en un trabajo conjunto día a día, a lo largo de los años, a partir del cual la relación se va afianzando y vitalizando de manera que los conflictos sean aspectos por resolver y no experiencias irresolubles (Acevedo et al., 2010).

El amor es, entonces, algo que parece mediar entre la pareja y el modo en que esta interactúa y maneja los conflictos; es lo que le permite a la pareja dejar la terquedad y pasar a una actitud más comprensiva; ponerse en el lugar del otro y actuar con empatía. Esto pone de manifiesto cómo la calidad del vínculo puede ser importante como los tan estudiados procesos de comunicación y resolución de problemas; es a partir del enganche emocional y de la empatía que es posible fortalecer todos los demás procesos de la vida de una pareja (Acevedo et al., 2010). Esta idea del amor como algo subyacente al establecimiento de relaciones de pareja constructivas y duraderas ha sido respaldada por distintos estudios (Estrada, 2009). Riehl-Emde (2003) encontró que el amor era aquello que mantenía a muchas parejas juntas. La

relación de pareja se trata de dos personas con expectativas, necesidades y deseos igualmente importantes que los propios. En este sentido, el amor nunca es egoísta; implica poder ceder en cosas con las que uno no necesariamente está de acuerdo por el bien común de la relación.

“Entonces, sobre esos detalles que hace uno y que de repente antes no hacía, es una forma en la que yo estoy voluntariamente, porque quiero, conscientemente, hacer detalles que sé que a ella le agradan... que quizás para mí no tienen mucho sentido, pero sé que para ella tienen bastante y que para ella son importantes, entonces eso ella lo considera muy bonito y sé que eso, a su vez, va a rebotar en una mejor relación.”
(Juan, 62 años, 33 años de convivencia)

“[...] que uno lo haga básicamente porque quiere a la otra persona, [...] no por otra razón, porque si es cuestión de tener que hacerlo porque la otra persona te exige que lo hagas, [...] no funciona [...] y entonces cambias tu manera de mirar, o cierta actitud, básicamente por amor a la otra persona.” (Mario, 58 años, 29 años de convivencia)

De esta manera, partiendo de una relación en la que hay intimidad, la pareja puede entrar en sintonía con las necesidades de cada uno, de modo que las necesidades y deseos del otro se vuelvan tan importantes o más importantes que los propios. Se trata de relaciones en las que cada miembro de la pareja atiende, desde la empatía, a las necesidades de su pareja y apoya en satisfacerlas, sin hacerle seguimiento a lo que están dando o esperando a cambio (Stangor et al., 2014). En las relaciones hay una entrega, desde el cariño y desde el amor, donde lo que interesa es el bienestar del otro (Pinto, 2012). De este modo, mediante el compromiso como principal motivador, es posible empatizar en aspectos que de repente para uno pueden no ser tan importantes o relevantes, pero para el otro sí. Se trata de poder ponerse en el lugar del otro y poder ceder algo o renunciar a algo que, al hacerlo, hace muy feliz al otro y que no necesariamente supone mucho sacrificio para uno. Esto se logra actuando desde el amor:

"Hay que vivir entregado todo, [...] en un matrimonio no puedes entregar a medias; tienes que entregarlo todo y apostar todos los días por esa persona; [...] luchar por esa persona, aceptar a la persona como es [...] ...lo bueno y lo malo... aprender a tolerar, a ceder..." (Claudia, 50 años, 27 años de convivencia)

Claudia hace referencia al amor como una entrega desinteresada hacia el otro, reconociendo la propia libertad y autonomía para poder renunciar al yo y auto-trascender, de tal manera que la felicidad del otro sea más importante que la propia (Pinto, 2012). Amar a través de la entrega tiene que ver con abandonarse para reconocer al otro y a uno mismo; descubrir la esencia de quién es nuestra pareja y aceptarla tal y como es, con errores y defectos (Pinto, 2012). Esto va de la mano con el entendimiento que tiene Peck (2002) del amor como la voluntad para extenderse hacia otro y nutrir el crecimiento espiritual propio, así como también, como una extensión de fronteras del ego. Esto implica, por un lado, la aceptación en la pareja; aceptar al otro tal cual es, con lo bueno y lo malo, porque, aunque puede mejorar algunas cosas, otras no van a cambiar; pero también, implica una entrega, apuesta y lucha por el otro de todos los días. En entrega ‘total’, no obstante, está implicada de todos modos una diferenciación entre cada miembro de la pareja; el amor debe darse en un espacio que sea seguro para la pareja:

“Amar no es el enamoramiento: “Ay, no puedo vivir sin ti.” [...] Cualquiera puede vivir sin el otro, ¿no? Y si al otro no le pasa lo mismo que a ti, ese amor tiene que no funcionar [...]; no es amor eso; el amor tiene que ser algo que se da entre dos personas. [...] Esas mujeres -o hombres- que dicen: "No puedo vivir si ti. Sin ti, me mato." Parece que fuera de otra época, pero lo ves [...] hasta ahora. [...] Yo no puedo vivir sin ella. Bueno, ella muere. [...] Definitivamente... eso no es amor.” (Romina, 63, 30 años de convivencia)

Hay un mal concepto que con frecuencia se da del amor, fuertemente sustentado en una serie de mitos y creencias compartidos culturalmente y que suelen ser ficticios, irracionales e imposibles de cumplir (Yela, 2003), entre estos, el mito de la *fusión* romántica (Luengo y Rodríguez, 2009). Basado en una idea de amor romántico, plantea un modelo vincular de *simbiosis* donde la relación de pareja se torna en una de complemento o completarse el uno al otro (Caillé, 1992; Chaumier, 2006; Pinto, 2012). De esta manera, el sostenimiento de la propia identidad pasa a estar supeditado a la existencia del otro (Caillé, 1992; Pinto, 2012), sentando las bases para una dinámica de violencia en la que el amor no está dado desde la libertad sino desde la posesión (Pinto, 2012). Desde una perspectiva de *diferenciación del self*, esto puede explicarse mediante una falta de equilibrio entre los elementos de unión y de diferenciación en la pareja (Bartle y Rosen, 1994). Dado el carácter de los mitos y las altas expectativas que generan, puedan traer consecuencias negativas a nivel personal y social (Pérez y Fiol, 2013);

la pareja construye una relación desde la dependencia, influenciada por roles de género que parten de la desigualdad y que hacen que la violencia sea mayormente ejercida hacia la mujer.

La funcionalidad en las relaciones de pareja se produce en un sistema de pareja parcialmente abierto. El sistema cerrado recurre al control y resiste al cambio para mantenerse equilibrado. No es posible la entrada ni salida de elementos, por lo que la posibilidad de reciprocidad se ve bloqueada; es muy probable la emergencia de juegos de poder y violencia como recurso homeostático. El sistema abierto, por otra parte, impide el enriquecimiento del vínculo en la medida en que es menos valorado que la realización personal. Los sistemas de pareja funcionales son, entonces, capaces de reorganizarse y reestructurarse ante los retos y conflictos, tienden al cambio y se fortalecen para el enfrentamiento de entropías cada vez mayores. Las relaciones de pareja basadas en amor exigen libertad y compromiso: libertad para el crecimiento personal y compromiso para la construcción del 'nosotros'. Así, cuando el vínculo amoroso es producto de la persistencia recíproca del intercambio y la autorrealización de cada miembro, hay un crecimiento tanto a nivel personal como interpersonal. El 'nosotros' no absorbe a las personas ni es descuidado por ellas; sus cimientos descansan en la confianza mutua (Pinto, 2012).

Así, dentro del abordaje de la violencia, es esencial educar a la población hacia aquello que constituye un amor funcional; relaciones donde el otro tiene valor en sí mismo, más allá del valor de su aportación a la pareja y donde hay respeto hacia uno mismo y hacia el otro. Ello implica enseñar a aceptar la diferencia y socializar a las personas en los principios de igualdad, libertad y diversidad para una superación de los supuestos y estereotipos vinculados a la ideología de la pareja (Luengo y Rodríguez, 2009). A través de la educación, es posible ayudar a las personas a construir las habilidades personales necesarias para fomentar y mantener relaciones funcionales (Adler-Baeder et al., 2010). Como explica Riso (2006), el amor debe ser racional para ser completo.

Para los profesionales de salud mental, especialmente para los terapeutas de pareja, estos hallazgos subrayan elementos importantes para la evaluación y el tratamiento de las parejas. Así, ponen de relieve la necesidad de reconocer la construcción del vínculo amoroso como un proceso infinito y cambiante; que no tiene inicio ni final y que pasa por una transición del enamoramiento al amor que muchas veces genera rupturas por la pérdida del ideal y la desaparición del idilio (Acevedo et al., 2010). En este sentido, es responsabilidad de quienes trabajan con parejas en esta disyuntiva hacer un acompañamiento que permita una evaluación madura y un balance en la relación.

A partir de todo lo anterior, podría decirse que en las relaciones de pareja hay momentos de mayor satisfacción, pero también, momentos de conflicto que pueden estar tomados por afectos negativos respecto a la relación. En este sentido, la capacidad de resiliencia de una pareja se torna muy importante para el afrontamiento y manejo de dichas situaciones. La satisfacción en la pareja no dependería entonces de la ausencia de conflictos en la relación, sino, de la capacidad de la pareja para reconocerlos como oportunidades de fortalecimiento (Acevedo et al., 2010).



Conclusiones

-En la satisfacción con la pareja están implicados aspectos contextuales como la etapa generacional, el género, el ciclo vital y los patrones de la familia de origen, los cuales influenciarían en los significados atribuidos a este fenómeno, así como en la dinámica de la pareja ante desacuerdos y conflictos.

-Las relaciones que perduran en el tiempo requieren de disposición para el cambio y capacidades de renegociación y adaptación constante. Buscar estabilidad en las relaciones implica que el cambio se torne en una amenaza en lugar de tomarse como una oportunidad de crecimiento y fortalecimiento, cualidad de las parejas resilientes. Así, entendiéndose al conflicto como una oportunidad para la relación, es posible generar y sostener dinámicas de comunicación constructivas que contribuyan al proyecto de vida de la pareja y al bienestar general (Correa y Rodríguez, 2014).

-La satisfacción con la pareja es una experiencia co-construida cada día con compromiso y contemplando el cambio a través patrones de comunicación constructivos, lo cual contribuye a que la relación perdure en el tiempo, entendiéndose la perdurabilidad como algo distinto a la satisfacción o a la estabilidad.

-La pareja es entendida como un sistema conformado por dos fuerzas en permanente tensión, donde el 'nosotros' va construyéndose y desarrollándose en el marco de un ciclo vital cambiante. En ese sentido, se sostiene como limitación del estudio el haberse aproximado a las vivencias de un único integrante por cada pareja, considerado que el presente estudio abarca hasta lo que es esperado de una tesis de Licenciatura. Así, para un abordaje aún más rico de la pareja, se sugiere una aproximación a las vivencias de la pareja como unidad, contemplando a esa tercera entidad intersubjetiva creada por la pareja a cada momento (Szmulewicz, 2013); aquel absoluto particular y único que conforma a la pareja como tal. Ello permitirá tener un mayor alcance de las experiencias intersubjetivas de la pareja como sistema y sus particularidades.

-La sexualidad en la adultez tardía plantea desafíos particulares, donde existen muchos prejuicios, tabúes sociales y religiosos y reticencia a cuestionar a estas personas sobre la sexualidad de manera más abierta (Sharpe, 2004), por lo cual la profundización en este tema ha sido limitada. Se sugiere, en futuras investigaciones, explorar más este tema.

-Se valora un abordaje sistémico para la intervención con parejas y la terapia en general como medida de prevención; es importante incitar la participación en este tipo de medidas, de modo que pueda brindarse orientación y estrategias que permitan a la pareja rescatar y potenciar

su relación. Esto resulta altamente relevante ya que la mejora de la calidad de las relaciones contribuye al bienestar no solo de la pareja, sino también, al del sistema familiar (Doherty y Sears, 2011).

-El presente estudio está fundamentado en experiencias de parejas heterosexuales, convivientes a partir del matrimonio, con hijos. Como ya se expuso, esto responde en parte a la época generacional de los participantes, donde predominaba un núcleo familiar tradicional y no se concebía la multiplicidad de configuraciones de pareja que vemos en la actualidad. Además, los participantes pertenecían a un nivel socioeconómico medio-alto, lo cual, en conjunto con las demás variables, plantea condiciones muy distintas a la vivencia de pareja y da cuenta de un alcance poco diverso a nivel de participantes y de hallazgos. Esto es evaluado como una limitación a nivel de bola de nieve y se sugiere sea extendido a otras poblaciones y todo tipo de uniones (ej. parejas no heterosexuales, que conviven, o sin hijos), para una aproximación más rica al fenómeno de estudio, contemplando la diversidad propia de las relaciones de pareja actuales. Ello permitiría aproximarse a vivencias que traigan aportes nuevos a los resultados por la propia particularidad de las experiencias que estas configuraciones podrían suscitar, lo cual ayudaría a comprender de manera más esencial al fenómeno. Es importante contemplar esta realidad de las relaciones en la intervención con parejas, de modo que esta pueda contribuir a la mejora de todo tipo de relaciones.

Referencias

- Acevedo, V., Restrepo, L., y Tovar, J. (2010). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. *Pensamiento Psicológico*, 3(8).
- Acevedo, V. y Restrepo, L. (2010). Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja. *Pensamiento Psicológico*, 8(15), 63-76.
- Adler-Baeder, F., Robertson, A., y Schramm, D. G. (2010). Conceptual framework for marriage education programs for stepfamily couples with considerations for socioeconomic context. *Marriage and Family Review*, 46(4), 300–322.
- Adorno, T., y Horkheimer, M. (2007). *Dialéctica de la Ilustración*. Madrid: Akal.
- Aguilera, B. (2003). *Vivir en Pareja: Al Encuentro del Rol de Pareja*. Caracas: Alfadil.
- Andina (2017, 13 de febrero). El 70% de parejas que convive no llega al matrimonio por miedo al fracaso. *Andina*. <https://bit.ly/36BOZxb>
- Andina (2019, 27 de febrero). Sunarp: Inscripción de Divorcios a Nivel Nacional aumentó en Ocho Regiones. *Andina*. <https://bit.ly/2ItMnJV>
- Arriaga, X. B. (2001). The Ups and Downs of Dating: Fluctuations in Satisfaction in Newly-Formed Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 754.
- Armenta, C., Sánchez-Aragón, R., y Díaz-Loving, R. (2012). ¿ De qué manera el contexto afecta la satisfacción con la pareja?. *Suma psicológica*, 19(2), 51-62.
- Aron, L. (1996). *A Meeting of Minds: Mutuality in Psychoanalysis*. New Jersey: The Analytic Press.
- Avis, N. E., Stellato, R., Crawford, S., Johannes, C., y Longcope, C. (2000). Is there an association between menopause status and sexual functioning? *Menopause - New York*, 7(5), 297-309.
- Bagarozzi, D. A., y Anderson, S. A. (1996). *Mitos Personales, Matrimoniales y Familiares: Formulaciones Teóricas y Estrategias Clínicas* (Vol. 61). Madrid: Grupo Planeta (GBS).
- Barbosa, S. D. S., Ayala, J. B., Orozco, B. P., Méndez, D. R., y Tallabas, A. O. (2011). Relación entre el tipo de apoyo y el estilo de amor en parejas. *Enseñanza e investigación en psicología*, 16(1), 41-56.
- Bartle, S. E., y Rosen, K. (1994). Individuation and relationship violence. *The American Journal of Family Therapy*, 22(3), 222-236.
- Basow, S. A., y Rubenfeld, K. (2003). “Troubles talk”: Effects of gender and gender-typing. *Sex roles*, 48(3-4), 183-187.

- Bauman, Z. (2012). *Amor líquido: acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires.
- Bauman, Z. (2015). *Modernidad Líquida*. Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires.
- Bech, Josep Maria (2005). *Merleau-Ponty: Una aproximación a su pensamiento*. Barcelona: Anthropos.
- Beck, U. (2006). *La sociedad del riesgo: hacia una nueva modernidad*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Beck, U., y Beck-Gerheim, E. (2007). *El normal caos del amor*. Barcelona: Paidós.
- Beck, L., y Clark, M. S. (2010). What constitutes a healthy communal marriage and why relationship stage matters. *Journal of Family Theory y Review*, 2, 299–315.
- Begazo, J. D., y Fernandez Baca, W. (2015). Los Millennials Peruanos: Características y Proyecciones de Vida. *Gestión en el Tercer Milenio*, 18(36), 9-15.
- Ben-Ari, A., y Lavee, Y. (2007). Dyadic Closeness in Marriage: From the Inside Story to a Conceptual Model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(5), 627–644.
- Benlloch, I. M., y Campos, A. B. (1999). *Sistema sexo/género, identidades y construcción de la subjetividad* (Vol. 31). Universitat de Valencia.
- Benjamin, J. (1996). *Los Lazos de Amor*. Buenos Aires: Paidós.
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Aronson.
- Bowen, M. (1979). Dalla Famiglia all'Individuo: La Differenziazione del Se nel Sistema Familiare [De la Familia al Individuo: La Diferenciación del Self en el Sistema Familiar]. Roma: Casa Editrice Astrolabio.
- Braun, V., y Clarke, V. (2012). Using thematic analysis in psychology. En H. Cooper (Ed.), *APA Handbook of Research Methods in Psychology. Volume 2: Research Designs: Quantitative, Qualitative, Neuropsychological, and Biological* (pp. 57-71). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Bravo, P. C., y Moreno, P. V. (2007). La interiorización de los estereotipos de género en jóvenes y adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*, 25(1), 35-38.
- Burns, D. D. (1993). *Ten days to self-esteem: The leader's manual*. Quill/HarperCollins Publishers.
- Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of sex research*, 42(2), 113-118.
- Cabrera Garcia, V., y Aya Gómez, V. (2014). Limitations of evolutionary theory in explaining marital satisfaction and stability of couple relationships. *International Journal of Psychological Research*, 7(1), 81-93.

- Caillé, P., y Abelló, M. B. (1992). *Uno más uno son tres: la pareja revelada a sí misma*. Barcelona: Paidós.
- Campo, C., y Linares, J.L., (2002). *Sobrevivir a la pareja, problemas y soluciones*. Barcelona. Planeta.
- Cañetas, Y., Rivera, S. y Díaz-Loving, R. (2000). Desarrollo de un instrumento de satisfacción marital (IMUSA). *La Psicología Social en México, VIII*, 266-274. México: AMEPSO.
- Canevaro, A. (2015). Crisis Maritales y Contexto Trigeneracional. Un Modelo Sistémico de Terapia Breve. *Mosaico: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar*, (60), 112-124.
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., y Calhoun, L. G. (2008). Attachment Styles, Conflict Styles and Humour Styles: Interrelationships and Associations with Relationship Satisfaction. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 22(2), 131-146.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., y Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930-948.
- Carroll, J. L., y Wolpe, P. R. (1996). *Sexuality and gender in society*. New York: HarperCollins College Division.
- Castel, R. (2015). *La Inseguridad Social: ¿Qué es estar protegido?* Buenos Aires: El Manantial.
- Caughlin, J. P. (2002). The demand/withdraw pattern of communication as a predictor of marital satisfaction over time: Unresolved issues and future directions. *Human Communication Research*, 28, 49-85.
- Caughlin, J. P. y Huston, T. L. (2002). A contextual analysis of the association between demand/withdraw and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9(1), 95-119.
- Cavanaugh, J. C., y Blanchard-Fields, F. (2018). *Adult development and aging*. Cengage Learning.
- Chaumier, S. (2006). *El Nuevo Arte de Amar*. Madrid: Alianza Editorial.
- Chi, P., Epstein, N. B., Fang, X., Lam, D. O., y Li, X. (2013). Similarity of relationship standards, couple communication patterns, and marital satisfaction among Chinese couples. *Journal of Family Psychology*, 27(5), 806.
- Chodorow, N. J. (1989). *Feminism and Psychoanalytic Theory*. Yale University Press.
- Christensen, A., y Heavey, C. L. (1990). Gender and Social structure in the Demand-Withdraw Pattern of Marital Interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 73-81.

- Compton, W. C., y Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. SAGE Publications.
- Conger, R. D., Conger, K. J., y Martin, M. J. (2010). Socioeconomic status, family processes, and individual development. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 685-704.
- Correa, N., y Hernández, J. A. R. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 89-96.
- Creswell, J. (2017). *Qualitative inquiry and research design. Choosing among five approaches*. Londres, Reino Unido: SAGE Publications.
- Curtis, K. T., y Ellison, C. G. (2002). Religious Heterogamy and Marital Conflict: Findings from the National Survey of Families and Households. *Journal of Family Issues*, 23, 551 – 576.
- Custodio, S. V., y Noriega, S. M. (2017). *Satisfacción marital y manejo del conflicto en la pareja en madres de un Asentamiento Humano de Santa Ana* (Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán). <https://bit.ly/2Uwk8MN>
- De Juan Martínez, S. (2016). *Metodología para el abordaje relacional en terapia de pareja* (Tesis de Grado, Universtias Miguel Hernández). <https://bit.ly/32JH28c>
- De Lourdes Eguiluz, L. (2014). *Entendiendo a la pareja: Marcos teóricos para el trabajo terapéutico*. Ciudad de México: PAX México.
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., y Varela-Ruiz, M. (2013). La Entrevista: Recurso Flexible y Dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167.
- Díaz-Loving, R. y Sánchez Aragón, R. (2002). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. México: Porrúa.
- Daher, M., Olivares, H., Carré, D., Jaramillo, A., y Tomicic, A. (2017). Experience and meaning in qualitative research: A conceptual review and a methodological device proposal. In *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research* (Vol. 18, No. 3, p. 24). DEU.
- Das, A., Waite, L., y Laumann, E. O. (2012). Sexual Expression over the Life Course. En L. Carpenter y J. DeLamater (Eds.), *Sex for Life* (pp. 236-259). New York: New York University Press
- De la Espriella Guerrero, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista colombiana de psiquiatría*, 37(1), 175-186.

- DeLamater, J. (2012). Sexual expression in later life: A review and synthesis. *Journal of sex research*, 49(2-3), 125-141.
- DeLamater, J., y Friedrich, W. N. (2002). Human sexual development. *Journal of sex research*, 39(1), 10-14.
- DeLamater, J. D., y Sill, M. (2005). Sexual desire in later life. *Journal of Sex Research*, 42(2), 138-149.
- Denzin, N., y Lincoln, Y. (2005). Introduction: The Discipline and Practice of Qualitative Research. En Norman Denzin y Yvonna Lincoln (Eds.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (pp.1-20). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Doherty, W. J., y Sears, L. W. (2011). *Second chances: A Proposal to reduce unnecessary divorce*. New York, NY: Institute for American Values.
- Dreyfus, L. (1991). *Being-in-the-world. A commentary on Heidegger's Being and Time*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Dudley, M. G., y Kosinski Jr, F. A. (1990). Religiosity and Marital Satisfaction: A Research Note. *Review of Religious Research*, 78-86.
- Echazu, K. E. M. (2019). *Satisfacción Marital e Inteligencia Emocional en Personas casadas de Lima Metropolitana* (Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas). <https://bit.ly/3lAtxPg>
- Elkaim, M. (2008). *Si me amas, no me ames*. Barcelona: Gedisa.
- Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed: Review*. New York: Norton.
- Estrada, R.I. (2009). *An examination of love and marital satisfaction in long-term marriages* (Tesis Doctoral, Universidad de Denver). <https://bit.ly/38NXQ1s>
- Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z., y Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology*, 30(7), 822-831.
- Feeney, J. A. (1994). Attachment style, communication patterns, and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships*, 1(4), 333-348.
- Feixas, G., Muñoz, D., Compañ, V. y Montesano, A. (2012). *El modelo sistémico en la intervención familiar*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Ferreira, L. C., Narciso, I., Novo, R. F., y Pereira, C. R. (2014). Predicting couple satisfaction: the role of differentiation of self, sexual desire and intimacy in heterosexual individuals. *Sexual and Relationship Therapy*, 29(4), 390-404.
- Fincham, F. D., y Beach, S. R. H. (2010). *Marriage in the New Millennium: A Decade in Review*. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630-649.

- Fishbane, M. D. (2011). Facilitating relational empowerment in couple therapy. *Family Process, 50*, 337–352.
- Fingerman, K. L., y Baker, B. N. (2006). Socioemotional aspects of aging. *Perspectives in Gerontology, 3*, 183-202.
- Fromm, E. (2000). *El Arte de Amar*. Barcelona: Paidós.
- Gana, K., Saada, Y., y Untas, A. (2013). Effects of love styles on marital satisfaction in heterosexual couples: A dyadic approach. *Marriage y Family Review, 49*(8), 754-772.
- García-Piña, C. A. (2016). Sexualidad infantil: información para orientar la práctica clínica. *Acta pediátrica de México, 37*(1), 47-53.
- Geertz, C. (2000). *Local knowledge: Further essays in interpretive anthropology*. New York: Basic Books.
- Gehrig, R., Palacios Ramírez, J., Blesa Aledo, B., Cobo de Guzman Godino, F., García Jiménez, M., Muñoz Sánchez, P., y Rodes García, J. (2014). *Guía de Criterios Básicos de Calidad en la Investigación Cualitativa*. Murcia: Universidad Católica San Antonio de Murcia.
- Giddens, A. (2006). *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Madrid: Cátedra-Teorema.
- Gobierno del Perú (s.f.). *Separación y Divorcio*. Consultado el 5 de mayo de 2019. <https://bit.ly/3ptmOsR>
- Gorchoff, S. M., John, O. P., y Helson, R. (2008). Contextualizing change in marital satisfaction during middle age: An 18-year longitudinal study. *Psychological Science, 19*(11), 1194-1200.
- Gorvein, N. S. (1999). Matrimonio, Familia y Divorcio: Tres Momentos del Ciclo Vital Familiar. *Revista Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, (101)*, 25-50.
- Gottman, J. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon y Schuster.
- Gottman, J. M., Driver, J., & Tabares, A. (2002). Building the Sound Marital House: An Empirically-Derived Couple Therapy.
- Gottman, J. M. y Levenson, R. W. (1999). The Social Psychophysiology of Marriage. En P. Noller y M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Perspectives on Marital Interaction* (pp. 182-200). Clevedon, England: Multilingual Matters.
- Gottman, J. y Silver, N. (2006). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana S.A.
- Gurman, A. S., y Jacobson, N. S. (2002). *Clinical Handbook of Couple Therapy*. New York.

- Gray, J. (2009). *Men are from Mars, women are from Venus: Practical guide for improving communication*. Michigan: Zondervan.
- Guzmán, M., y Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psykhe (Santiago)*, 21(1), 69-82.
- Hall, J. A. (2013). Humor in long-term romantic relationships: The association of general humor styles and relationship-specific functions with relationship satisfaction. *Western Journal of Communication*, 77, 272–292.
- Hall, J. A. (2017). Humor in romantic relationships: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 24(2), 306-322.
- Hartmann, E. (1991). *Boundaries in the Mind: A new Psychology of Personality*. Basic Books.
- Heath, H. (1999). Intimacy and Sexuality. En M. H. B. Heath y I. Schofield (Eds.), *Healthy Ageing: Nursing Older People* (pp. 341-336). London: Mosby.
- Heavey, C. L., Layne, C. y Christensen, A. (1993). Gender and Conflict Structure in Marital Interaction: A replication and extension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 16-27.
- Heene, E., Buysse, A., & Van Oost, P. (2007). An Interpersonal Perspective on Depression: The Role of Marital Adjustment, Conflict Communication, Attributions, and Attachment within a Clinical Sample. *Family Process*, 46(4), 499-514.
- Hendrick, S. (1995). *Close Relationships: What Therapists can Learn*. North Scituate, MA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Hendrix, H. (2007). *Getting the love you want: A guide for couples*. New York: St. Martin's Griffin.
- Herder, Johann (1959). *Ideas para una filosofía de la historia de la humanidad*. Buenos Aires: Losada.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hiles, D. R. (2008). Transparency. En: *The Sage Encyclopedia of Qualitative Research Methods* (Vol. 2, pp. 890-892). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Hillman, J. L. (2000). *Clinical perspectives on elderly sexuality*. New York: Kluwer Academic.
- Hinostroza, A. (2010). *Autoestima materna y calidad de la relación de pareja en madres de nivel socioeconómico medio-alto de Lima Metropolitana* (Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Repositorio PUCP. <https://bit.ly/3eZVDBf>

- Holeman, V. T. (2003). Marital Reconciliation: A Long and Winding Road. *Journal of Psychology y Christianity*, 22(1).
- Hörmann, H. (1981). *To mean, to understand. Problems of psychological semantics*. New York: Springer.
- Husserl, Edmund (1910-1911). *The basic problems of phenomenology. From the lectures, winter semester, 1910-1911*. Dordrecht: Springer.
- Ihde, D. (1986). *Experimental phenomenology: An introduction*. New York: Suny.
- Imber-Black, E. (2005). Couples' Relationships: questioning assumptions, beliefs, and values. *Family Process*, 44(2), 133-135.
- Instituto de Opinión Pública (2014). *Familia, Roles de Género y Violencia de Género* (Informes de Estudio n°2). <https://bit.ly/3kGTBY5>
- Instituto de Opinión Pública (2018, febrero). *Las Edades de Vida Según los Peruanos* [n°149]. Estado de la Opinión Pública. <https://bit.ly/2IFNUMm>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). *Perú: Crecimiento y Distribución de la Población – 2017*. <https://bit.ly/2UtUR5X>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019, 13 de febrero). *Más de noventa mil matrimonios fueron celebrados en el país*. <https://bit.ly/3nseVIC>
- Israelsen, C. (1991). Family Resource Management. En S. J. Bahr, *Family Research: A Sixty-Year Review, 1930-1990* (pp. 171-229). Lexington, Mass: Lexington Books.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., y Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of marriage and family*, 76(1), 105-129.
- Janssen, B. M., Van Regenmortel, T., y Abma, T. A. (2011). Identifying sources of strength: resilience from the perspective of older people receiving long-term community care. *European journal of ageing*, 8(3), 145-156.
- Jose, O., y Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction?. *Journal of Sex y Marital Therapy*, 33(1), 73-85.
- Karraker, A., DeLamater, J., & Schwartz, C. R. (2011). Sexual Frequency Decline from Midlife to Later Life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(4), 502-512.
- Kerr, M., y Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. New York: Norton.
- King, B. M., Camp, C. J., y Downey, A. M. (1996). *Human Sexuality Today*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kingsberg, S. A. (2002). The impact of aging on sexual function in women and their partners. *Archives of sexual behavior*, 31(5), 431-437.

- Kluwer, E. S., & Johnson, M. D. (2007). Conflict Frequency and Relationship Quality across the Transition to Parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 69(5), 1089-1106.
- Knudson-Martin, C., y Huenergardt, D. (2010). A socio-emotional approach to couple therapy: Linking social context and couple interaction. *Family Process*, 49, 369-386.
- Kurtz, L. E., y Algoe, S. B. (2015). Putting laughter in context: Shared laughter as behavioral indicator of relationship well-being. *Personal Relationships*, 22, 573-590.
- Kvale, S., y Brinkman, S. (2009). *Interviews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing*. London: Sage.
- Langer, N. (2009). Late Life Love and Intimacy. *Educational Gerontology*, 35(8), 752-764.
- Lambert, N., y Dollahite, D. (2006). How religiosity helps couples prevent, resolve, and overcome marital conflict. *Family Relations*, 55(4), 439-449.
- Lawrence, E., Rothman, A. D., Cobb, R. J., Rothman, M. T., y Bradbury, T. N. (2008). Marital satisfaction across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 41.
- Le, B., y Agnew, C. R. (2003). Commitment and its Theorized Determinants: A Meta-Analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 10(1), 37-57.
- Leaper, C. (1991). Influence and Involvement in Children's Discourse: Age, Gender, and Partner Effects. *Child Development*, 62(4), 797-811.
- Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M., y Bradbury, T. N. (2010). Stress, communication, and marital quality in couples. *Family Relations*, 59(2), 195-206.
- Ledermann, T., y Macho, S. (2009). Mediation in Dyadic Data at the level of the Dyads: A Structural Equation Modeling Approach. *Journal of Family Psychology*, 23(5), 661.
- Lee, J. A. (1988). Love-Styles. *The Psychology of Love*, 38-67.
- Levine, R., Sato, S., Hashimoto, T., y Verma, J. (2004). Love and Marriage in Eleven Cultures. *Close Relationship: Key Readings*, 229-238.
- Lincoln, Y. S., y Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Londoño, C. (2014). *Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas. Un estudio en la ciudad de Medellín* (Tesis Doctoral, Universidad Pontificia Bolivariana). <https://bit.ly/3prH6mN>
- Lozoya, J. Á., Bedoya, J. M., y Espada, C. (2008). *Voces de hombres por la igualdad*. Madrid: Chema Espada.
- Lucariello, E., y Caldera, M. I. F. (2010). El apego en la satisfacción marital. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 99-110.

- Luengo, T., y Rodríguez, C. (2009). El Mito de la " Fusión Romántica": Sus Efectos en el Vínculo de la Pareja. *Anuario de Sexología*, (11), 19-26.
- Mahoney, A. (2005). Religion and Conflict in Marital and Parent-Child Relationships. *Journal of Social Issues*, 61(4), 689–706. doi:10.1111/j.1540-4560.2005.00427.x
- Mahoney, A. (2010). Religion in Families, 1999-2009: A Relational Spirituality Framework. *Journal of Marriage and Family*, 72(4), 805–827. doi:10.1111/j.1741-3737.2010.00732.x
- Mahoney, A., Pargament, K. I., Murray-Swank, A., y Murray-Swank, N. (2003). Religion and the sanctification of family relationships. *Review of Religious Research*, 44, 220-236.
- Mahoney, A., Pargament, K. I., Swank, A., y Tarakeshwar, N. (2001). Religion in the Home in the 1980s and 90s: A Meta-Analytic Review and Conceptual Analysis of Religion, Marriage, and Parenting. *Journal of Family Psychology*, 15, 559 – 596.
- Maltz, D. N., y Borker, R. A. (1982). A cultural approach to male-female miscommunication. En J.J. Gumpertz (Ed.), *Language and Social Identity* (pp. 168-185). Cambridge: Cambridge University Press.
- Marsh, R., y Dallos, R. (2001). Roman Catholic Couples: Wrath and Religion. *Family Process*, 40(3), 343-360.
- Mason, E. S. (1995). Gender differences in job satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 135(2), 143-151.
- Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K., y Fincham, F. D. (2013). The positive and negative semantic dimensions of relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 20(2), 328-355.
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Universitat de València.
- Merchant, K. (2012). *How Men And Women Differ: Gender Differences in Communication Styles, Influence Tactics, and Leadership Styles* (CMC Senior Theses). Claremont Colleges, Claremont.
- Merleau-Ponty, Maurice (1973). *Phenomenology and the Social Sciences*. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Merrill, S. S., y Verbrugge, L. M. (1999). Health and disease in midlife. En S. L. Willis y J. D. Reid (Eds.), *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age* (pp. 78-103). San Diego: Academic Press.

- Meyrick, J. (2006). What is good qualitative research? A first step towards a comprehensive approach to judging rigour/quality. *Journal of health psychology, 11*(5), 799-808.
- Morse, J. M. (2000). Determining Sample Size. *Qualitative Health Research, 10*(1), 3-5.
- Mulac, A., Bradac, J. J., y Gibbons, P. (2001). Empirical support for the gender-as-culture hypothesis: An intercultural analysis of male/female language differences. *Human Communication Research, 27*(1), 121-152.
- Ng, K. M., Loy, J. T. C., Gudmunson, C. G., y Cheong, W. (2009). Gender differences in marital and life satisfaction among Chinese Malaysians. *Sex Roles, 60*(1-2), 33-4.
- Nina E, R. (2011). ¿Qué nos mantiene juntos? Explorando el compromiso y las estrategias de mantenimiento en la relación marital. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 13*, 197-220.
- Noreña, A., Alcaraz-Moreno, N., Rojas, J., y Rebolledo-Malpica, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *Aquichan, 12*(3), 263-274.
- Norman, E. (Ed.). (2000). *Resiliency enhancement: Putting the strength perspective into social work practice*. New York: Columbia University Press.
- Ogg, J., y Bonvalet, C. (2006). The Baby Boomer generation and the birth cohort of 1945-1954: A European Perspective. *Artículo presentado en el seminario organizado por Cultures of Consumption Research Programme*. London: The Young Foundation.
- Olson, D. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy, 22*(2), 144-167.
- Ortega y Gasset, J. (1970). *Estudios sobre el amor*. Madrid: Revista de Occidente.
- Ottazzi, A. (2009). *Estilos de amor, satisfacción y compromiso en relaciones de parejas estables* (Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Repositorio PUCP. <https://bit.ly/35vHdpa>
- Papalia, D. E., Camp, C. J., y Feldman, R. D. (2006). *Adult development and aging* (3rd Edition). New York: McGraw-Hill.
- Peck, M. S. (2002). *The road less traveled: A new psychology of love, traditional values, and spiritual growth*. New York: Simon and Schuster.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction. *The American Journal of Family Therapy, 36*, 388-401.
- Pérez, V. F., y Fiol, E. B. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado, 17*(1), 105-122.

- Pick, S., y Andrade, P. (1988). Desarrollo y validación de la escala de satisfacción marital. *Psiquiatría*, 4(1), 9-20.
- Pinto, B. (2012). *Psicología del Amor. Primera parte: El Amor en la Pareja*. La Paz: SOIPA/Universidad Católica Boliviana San Pablo.
- Prado, T.R., y Del Águila, M. (2010). Ajuste y satisfacción en parejas que trabajan. *Revista de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Villarreal*, 1(1), 38-52.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., y Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593.
- Reyes Paredes, A. J. (2018). *Satisfacción marital en un grupo de mujeres casadas afroperuanas de Lima Metropolitana* (Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas). <https://bit.ly/36JyiAa>
- Riehl-Emde, A., Thomas, V., y Willi, J. (2003). Love: An Important Dimension in Marital Research and Therapy. *Family Process*, 42(2), 253-267.
- Ríos, J. A. (2005). *Los ciclos vitales de la familia y la pareja: ¿crisis u oportunidades?*. Madrid: Editorial CCS.
- Ripol-Millet, A. (1993). *La mediación familiar*. Barcelona: Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada.
- Riso, W. (2006). *Los límites del amor. Hasta dónde amarte sin renunciar a lo que soy*. Bogotá: Editorial Norma.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., y McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140-187.
- Rojas de González, N. (1995). *Cómo vivir juntos en pareja*. Santafé de Bogotá: Editorial Presencia Ltda.
- Romero, A., Galicia, V.V. y Del Castillo, A. (2017) La satisfacción con la relación de pareja en la actualidad. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 5(10).
- Rossi, A. S. (Ed.). (1994). *Sexuality across the Life Course*. Chicago: University of Chicago Press.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., y Morrow, G. D. (1986). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: An assessment of the generalizability of the investment model. *Social Psychology Quarterly*, 81-89.
- Saavedra, M. (2004). Representaciones sociales de género: Mujeres y hombres frente al trabajo. *Centro de Estudios Sociales-Universidad Nacional del Nordeste. Comunicaciones Científicas y Tecnológicas*.

- Sánchez, C. (2011). Relación Entre Concordancia de Valores y Satisfacción Marital en Parejas de Nivel Socioeconómico Bajo. *Psyche*, 12(1), 161- 175.
- Sager, C. (1980). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Schaffhuser, K., Allemand, M., y Martin, M. (2014). Personality traits and relationship satisfaction in intimate couples: Three perspectives on personality. *European Journal of Personality*, 28(2), 120-133.
- Schulz, M. S., Cowan, P. A., Cowan, C., y Brennan, R. T. (2004). Coming home upset: Gender, marital satisfaction, and the daily spillover of workday experience into couple interactions. *Journal of Family Psychology*, 18, 250 – 263.
- Schütz, Alfred (1967). *The Phenomenology of the Social World*. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Schwandt, T. A., Lincoln, Y. S., y Guba, E. G. (2007). Judging Interpretations: But is it rigorous? Trustworthiness and Authenticity in Naturalistic Evaluation. *New Directions for Evaluation*, 2007(114), 11-25.
- Schwenkhagen, A. (2007). Hormonal changes in menopause and implications on sexual health. *The journal of sexual medicine*, 4, 220-226.
- Scorsolini-Comin, F., y Dos Santos, M. A. (2012). Correlations between subjective well-being, dyadic adjustment and marital satisfaction in Brazilian married people. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 166-176.
- Sharpe, T. H. (2004). Introduction to sexuality in late life. *The Family Journal*, 12(2), 199-205.
- Sibilia, Paula (2009). Yo Actual y la Subjetividad Instantánea. En: *La Intimidación como Espectáculo* (pp. 131- 167). Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Sim, J., Saunders, B., Waterfield, J., y Kingstone, T. (2018). Can sample size in qualitative research be determined a priori?. *International Journal of Social Research Methodology*, 21(5), 619-634.
- Skowron, E. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 229-237.
- Smith, J. A., Flowers, P., y Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage.
- Smith, J. W., y Clurman, A. (1998). *Rocking the ages: The Yankelovich report on generational marketing*. New York: HarperCollins.
- Spinelli, E. (2005). *The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology*. Sage.

- Sprecher, S. (2001). Equity and Social Exchange in Dating Couples: Associations with Satisfaction, Commitment, and Stability. *Journal of Marriage and Family*, 63(3), 599-613.
- Stangor, C., Tarry, H., y Jhangiani, R. (2014). Close Relationships: Liking and Loving over the Long Term. *Principles of Social Psychology-1st International Edition*.
- Statham, A. (1987). The Gender Model Revisited: Differences in the Management Styles of Men and Women. *Sex Roles*, 16(7-8), 409-430.
- Sternberg, R. J. (2004). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Sunkel, G. (2004). La Familia desde la Cultura: ¿Qué ha cambiado en América Latina? En I. Arriagada & V. Aranda, *Cambio de las Familias en el Marco de las Transformaciones Globales: Necesidad de Políticas Públicas Eficaces* (pp. 119-137). Santiago de Chile: Naciones Unidas, CEPAL.
- Superintendencia Nacional de los Registros Públicos (2018, 27 de agosto). Inscripción de divorcios a nivel nacional creció en 16 departamentos. *SUNARP*. <https://bit.ly/3noe6KE>
- Superintendencia Nacional de los Registros Públicos (2019, 27 de febrero). Inscripción de divorcios a nivel nacional creció en 8 departamentos. *SUNARP*. <https://bit.ly/3puvhw3>
- Surrey, J. L. (1983). The Relational Self in Women; Clinical implications. En J.V. Jordan, J.L. Surrey, & A.G. Kaplan, *Women and Empathy: Implications for Psychological Development and Psychotherapy*. Wellesley, MA; Stone Center for Developmental Services and Studies.
- Szmulewicz, T. (2013). La pareja: una díada singular. *Psiquiatría y Salud Mental*, 30(1), 31-37.
- Tannen, D. (1990). *You just don't understand: Women and men in conversation*. New York: Morrow.
- Tenorio, N. (2012). Repensando el Amor y la Sexualidad. *Sociológica*, 27(76), 07-52.
- Tobón, N. y Zuluaga, V. (2019). *Diferencias generacionales en la construcción de la masculinidad, en hombres de la ciudad de Cali*. (Trabajo de Grado, Universidad de San Buenaventura Colombia). <http://bit.ly/3d4Droy>
- Troya, E. (2000). *De qué está Hecho el Amor: Organizaciones de la Pareja Occidental entre el Siglo XX y el Siglo XXI*. Grupo Editorial Lumen.
- Valencia, D. L., y Ospina, M. (2016). Crisis en el Ciclo Vital de la Pareja y sus Principales Implicaciones en los Niños y Adolescentes. *Páginas de la UCPR*, (99), 145-157.

- Vangelisti, A. (2011). Interpersonal processes in romantic relationships. En M. L. Knapp y J. A. Daly (Eds.), *Handbook of interpersonal communication* (4th Ed., pp. 597-632). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Vedes, A., Hilpert, P., Nussbeck, F. W., Randall, A. K., Bodenmann, G., & Lind, W. R. (2016). Love styles, coping, and relationship satisfaction: A dyadic approach. *Personal Relationships*, 23(1), 84-97.
- Velasco, F. (2006). *Los amorosos y sus descontentos*. México: Lumen.
- Vélez, L.S. (2017). *Relación de Pareja: ¿Satisfacción o Insatisfacción Conyugal?* (Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Javeriana). <https://bit.ly/3pxCviI>
- Vera, C. (2010). *Satisfacción Marital: Factores Incidentes* (Tesis, Universidad del Bío-Bío). <https://bit.ly/36JxE5I>
- Vera, J. (2011). Patrones de comunicación en parejas y su relación con la satisfacción marital en profesores de una universidad privada de Asunción. *Eureka (Asunción) en Línea*, 8(2), 200-216.
- Vespucci, G. (2006). Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos. *Revista Argentina de Sociología*, 4(6), 160-163.
- Villegas, M., y Mallor, P. (2012). La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja. *Acción Psicológica*, 9(2), 97-108.
- Walsh, F. (Ed.). (2012). *Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity*. New York: Guilford Press.
- Weisfeld, G. E., Nowak, N. T., Lucas, T., Weisfeld, C. C., Imamoglu, E. O., Butovskaya, M., ... Parkhill, M. R. (2011). Do women seek humorousness in men because it signals intelligence? A cross-cultural test. *Humor*, 24, 435-462.
- Whitton, S. W., Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Allen, J. P., Crowell, J. A., y Hauser, S. T. (2008). Prospective associations from family-of-origin interactions to adult marital interactions and relationship adjustment. *Journal of Family Psychology*, 22, 274 – 286.
- Willi, J. (1993). *La pareja humana, relación y conflicto*. Madrid: Editorial Morata.
- Willi, J. (2004). *Psicología del amor*. Barcelona: Herder.
- Willig, C. (2013). Perspectives on the Epistemological Bases for Qualitative Research. En H. Cooper (Ed.), *The Handbook of Research Methods in Psychology Vol 1 Foundations, Planning, Measures and Psychometrics* (p.5-21). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Wilson, S. R., y Morgan, W. M. (2004). Persuasion and Families. En A. L. Vangelisti (Ed.), *Handbook of Family Communication* (pp. 447-471). Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Wood, J. T. (2011). *Gendered Lives: Communication, Gender and Culture*. Boston, MA: Wadsworth Cengage Learning.
- Yela, C. (2003). La Otra Cara del Amor: Mitos, Paradojas y Problemas, *Encuentros en Psicología Social*, 1(2), 263-267.
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., y Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex and Marital therapy*, 40(4), 275-293.
- Zahavi, D. (2005). *Subjectivity and selfhood*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Zamorano, R. B. A., y Gómez, G. E. L. T. (2016). La edad como factor de éxito en las relaciones de parejas casadas. *Investigación y Práctica en Psicología del Desarrollo*, 1(1), 175-182.



Apéndices

APÉNDICE A

Consentimiento Informado

El propósito de este documento es brindar a los participantes de la presente investigación una explicación de la naturaleza de la misma y de su rol en ella como participantes.

La presente investigación está siendo realizada por Andrea Matuk Alayza, estudiante de la Pontificia Universidad Católica del Perú, como parte de su proyecto de tesis de licenciatura en Psicología Clínica y bajo la supervisión de la docente Gabriela Gutiérrez. El objetivo de la misma es comprender las experiencias subjetivas de satisfacción con la pareja adultos medios de Lima Metropolitana con relaciones de larga trayectoria.

Si usted accede a participar, se le pedirá responder a una serie de preguntas en una entrevista, lo que le tomará aproximadamente 1 hora de su tiempo. Su participación en esta investigación es voluntaria; si alguna de las preguntas realizadas le pareciera incómoda, o prefiere no conversar sobre algún tema en particular, tiene usted el derecho de comunicárselo a la investigadora o no responderlas. Asimismo, podrá finalizar la misma en el momento en que lo considere, sin que esto conlleve a algún perjuicio para usted.

Se solicitará su autorización para que lo que se converse durante la entrevista pueda ser grabado en un audio, de modo que la investigadora pueda transcribir las ideas que usted haya expresado para el posterior análisis, no obstante, el audio se eliminará una vez finalizada la investigación.

Toda la información recabada será manejada con absoluta confidencialidad, protegiendo y modificando los datos personales y contextuales que puedan revelar la identidad de los participantes. Al término de la investigación se le hará una devolución de resultados y se dará por terminada su participación en el estudio. La información brindada por usted será utilizada exclusivamente para fines académicos, considerando que, en caso el estudio sea evaluado como un trabajo sobresaliente, el mismo podrá ser recomendado para publicarse en una revista académica o en un evento académico de divulgación de la investigación.

Si tiene alguna duda sobre este trabajo, puede usted preguntar lo que considere a la investigadora. Para información adicional, puede usted comunicarse con la docente Gabriela Gutiérrez, a través de su correo electrónico: gabriela.gutierrez@pucp.edu.pe.

Desde ya le agradezco su participación.

Yo, _____, acepto participar voluntariamente en esta investigación. He recibido información de forma verbal sobre la investigación mencionada y he leído la información escrita adjunta. _____ (Acepto / No acepto) que la entrevista pueda ser grabada en un audio. Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada.

Nombre del Participante	Firma	Fecha
-------------------------	-------	-------

Nombre de la Investigadora	Firma	Fecha
----------------------------	-------	-------

APÉNDICE B**Guía de Entrevista sobre Experiencias de Satisfacción con la Relación de Pareja***Formación de la Pareja*

- ¿Cómo conoció a su pareja?
- ¿Cómo fue el paso a formarse como pareja?
- ¿Cómo tomó la decisión de empezar a convivir con su pareja?
- Preguntas Opcionales: ¿Cómo tomó la decisión de casarse / no casarse? ¿Cómo fue el paso a tener hijos?

Percepción de la Relación y de la Pareja

- En general, ¿cómo se llevan usted y su pareja?
- ¿Cómo describiría su relación? ¿Cómo describiría a su pareja?
- En general, ¿cómo se siente con su pareja?

Comunicación y Apertura

- ¿Cómo se da la comunicación en su relación de pareja?
- ¿Cómo se siente respecto a la comunicación que tiene con su pareja?
- ¿Comparte con su pareja aspectos más personales? ¿Qué tan cómodo/a se siente de hacerlo?

Expresión del Afecto, Apoyo, Cuidado

- ¿En general, a nivel emocional, cómo se siente con su pareja?
- ¿De qué manera se expresan cariño usted y su pareja?
- ¿Qué tan receptiva siente a su pareja frente a sus necesidades?

Cercanía, Intimidad, Sexualidad

- ¿Qué tan unido/a se siente a su pareja? ¿De qué manera?
- En general, a nivel íntimo/sexual, ¿cómo se siente con su pareja?

Tiempo Libre Compartido

- ¿Comparte tiempo libre con su pareja? ¿Qué actividades son las que más disfruta? ¿Por qué?
- ¿Cómo es su sentir respecto al tiempo que comparte con su pareja?

Manejo y Uso del Dinero

- ¿Cómo manejan usted y su pareja el aspecto económico? ¿Cómo se siente respecto a ello?

Resolución de Conflictos y Retos

- ¿Cuánta afinidad siente que tiene con su pareja? ¿Cómo manejan sus diferencias?

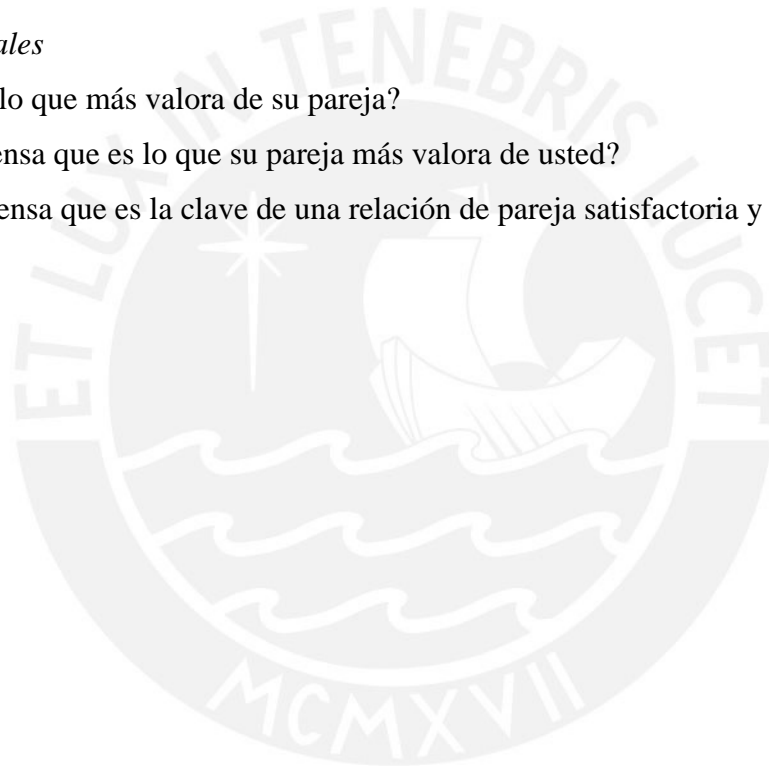
- ¿Cómo toman las decisiones usted y su pareja?
- ¿Cuáles son algunos de los problemas o retos que ha tenido que enfrentar en su relación? ¿Cómo los superó?
- ¿Cómo intenta solucionar los problemas con su pareja?

Historia y Evolución de la Relación

- ¿Cómo ha evolucionado su relación a lo largo de los años?
- ¿Cuáles son los aprendizajes más importantes que ha tenido a partir de su experiencia?
- Para usted, ¿qué es el amor?
- ¿Cree que su modo de entender el amor ha cambiado en el transcurso de su relación?
¿De qué manera?

Reflexiones Finales

- ¿Qué es lo que más valora de su pareja?
- ¿Qué piensa que es lo que su pareja más valora de usted?
- ¿Cuál piensa que es la clave de una relación de pareja satisfactoria y duradera?



APÉNDICE C

Ficha de Datos

1. Nombre

2. Edad

3. Distrito de Residencia

4. ¿Cuánto tiempo de relación lleva con su pareja?

5. ¿Cuánto tiempo de convivencia lleva con su pareja?

6. ¿Estás casada/o con su pareja?

_____ Sí _____ No

¿Cuánto tiempo tiene de matrimonio?

¿Convivió antes de casarse con tu pareja, o después?

_____ Antes _____ Después

7. ¿Tiene hijos?

_____ Sí _____ No

¿Cuántos?

Protocolo de Contención

La presente investigación tiene como objetivo aproximarse a las experiencias subjetivas de satisfacción con la pareja en adultos medios de Lima Metropolitana con relaciones de larga trayectoria, para lo cual se trabajará directamente con adultos medios que deseen participar de esta voluntariamente, mediante la realización de entrevistas semiestructuradas. La Guía de Entrevista sobre Experiencias de Satisfacción con la Relación de Pareja elaborada para este fin contiene preguntas que pueden ser consideradas íntimas y/o movilizantes. Por este motivo, y con finalidades éticas, se ha planteado el siguiente protocolo de contención, con procedimientos que serán aplicados en momentos que se consideran pertinentes, buscando servir como soporte en caso ocurra algún percance al momento de responder a las preguntas planteadas en la investigación y, ante todo, buscando asegurar el bienestar de los participantes.

Como elementos esenciales, se tendrá en cuenta llevar una botella de agua y una caja de pañuelos de papel. A continuación, se precisan distintos modos de proceder frente a posibles situaciones de vulnerabilidad en los participantes que podrían darse durante el proceso de entrevistas:

1. Ante la aparición de un grado de ansiedad significativo por parte del entrevistado:

- Mantener el contacto visual, propiciando la sensación de compañía y contención.
- Recordarle que todo lo compartido es confidencial, ello, con el fin de que perciba el espacio de entrevista como uno seguro y de mayor confianza.
- Ofrecerle agua.
- De ser necesario, detener la entrevista, indicándole que se hará una pausa a la entrevista y al audio de la grabación - *“No se preocupe, vamos a parar aquí por un momento y también vamos a parar el audio.”*
- Preguntarle cómo se siente y si se siente cómodo de continuar con la entrevista. En caso no se sienta cómodo, se suspende la entrevista y se evalúa la posibilidad de retomarla en otro momento, ello, considerando siempre que la participación es voluntaria. De lo contrario, se le agradece por su tiempo, dándose por finalizado el proceso de entrevista.

2. Ante el llanto del entrevistado:

- Detener la entrevista, indicándole que se hará una pausa a la entrevista y al audio de la grabación.

- Ofrecerle agua y papel. - *“Si desea puedo servirle un poco de agua.” “Aquí tiene papel.”*
- Brindarle soporte emocional. Preguntarle cómo se siente y si la persona desea conversar de ello, darle espacio a lo que quiera decir, empatizando con lo que está compartiendo y brindándole la contención necesaria. Esperar a que se calme.
- Preguntarle cómo se siente. - *“¿Se encuentra más tranquilo/tranquila?”* En función a ello preguntarle si se siente cómodo de continuar con la entrevista. En caso no se sienta cómodo, se suspende la entrevista y se evalúa la posibilidad de retomarla en otro momento, ello, considerando siempre que la participación es voluntaria. De lo contrario, se le agradece por su tiempo, dándose por finalizado el proceso de entrevista.

3. Ante una incomodidad excesiva del entrevistado al realizarle preguntas sobre su vida íntima:

- Detener la entrevista, indicándole que se hará una pausa a la entrevista y al audio de la grabación.
- Recordarle que todo lo compartido es confidencial, ello, con el fin de que perciba el espacio de entrevista como uno seguro y de mayor confianza. Asimismo, expresarle que lo que interesa es aproximarse a sus experiencias y vivencias, mas no hacer juicios sobre ellas.
- Recordarle que la participación es voluntaria y que tiene la libertad de retirarse si lo considera adecuado.

4. Ante la aparición de algún problema, a partir de los temas tocados durante el proceso de entrevista, que requiera de ayuda especializada para el adulto:

- Brindarle soporte emocional.
- Detener la entrevista, indicándole que se hará una pausa a la entrevista y al audio de la grabación.
- Brindarle soporte emocional. Preguntarle cómo se siente y si la persona desea conversar de ello, darle espacio a lo que quiera decir, empatizando con lo que está compartiendo y brindándole la contención necesaria. Esperar a que se calme.
- Ofrecerle orientación acerca del modo en que puede proceder y, de considerarse pertinente, recomendarle involucrarse en un proceso de psicoterapia.