



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 24 No. 4

Diciembre de 2021

LAS OTRAS PERSONAS IMPORTAN ¿Y UN LUGAR ESPECIAL PARA LA PAREJA?

Ahmad Ramsés Barragán Estrada¹ y Diana Shelin Peres Mora²
Consultoría ZP
México

RESUMEN

Cuidar y mantener relaciones de calidad con nuestros semejantes es vital para nuestro bienestar y florecimiento. Es dedicar el tiempo justo a nutrir las relaciones con las que contamos en miras de sentirnos apoyados y acompañados. Bajo esta línea, es también generarlas, confiando nos ayudarán a afrontar las adversidades de la vida. El presente artículo teórico ahonda en dinámismos y conceptos asociados a las relaciones interpersonales, con especial énfasis y análisis de la vida conyugal o en pareja. Asimismo, destaca (por medio de la investigación documental reciente) la importancia que las personas otorgan al tema de la pareja y variables relacionadas (aspectos negativos y saludables de la vida en pareja), situándolo en un lugar especial de sus vidas y en clara sintonía con la construcción y consecución del bienestar individual y social.

Palabras clave: relaciones saludables, bienestar social, vida conyugal, parejas, florecimiento, Psicología Positiva.

OTHER PEOPLE MATTERS. AND A SPECIAL PLACE FOR OUR COUPLE?

ABSTRACT

Caring for and maintaining quality relationships with our peers is vital to our well-being and flourishing. It is dedicating the right time to nurture the relationships we have in order to feel supported and

¹ Director General en Consultoría ZP. <https://orcid.org/0000-0001-5063-603X> Correo electrónico: ramsesbarragane@hotmail.com

² Psicoterapeuta en Consultoría ZP. Correo electrónico: shelin_11@outlook.com

accompanied. According to this, it is also to generate them, trusting they will help us face the life's adversities. This theoretical article delves into dynamics and concepts associated with interpersonal relationships, with special emphasis and analysis of conjugal life or as a couple. Likewise, it highlights (through recent documentary research) the importance that people give to the issue of the couple and related variables (negative and healthy aspects of life as a couple), placing it in a special place in their lives and in clear harmony with the construction and achievement of individual and social well-being.

Keywords: healthy relationships, social well-being, conjugal life, couples, flourishing, Positive Psychology.

“Las otras personas importan” (Peterson, 2006). Fue el legado y una de las mayores contribuciones de Christopher Peterson dentro de la investigación en Psicología Positiva y luego de su reciente deceso hace siete años. Al mismo tiempo, las relaciones interpersonales significativas es una de las áreas o campos de estudio de este enfoque de la Psicología que busca estudiar las experiencias óptimas, aquello que constituye la buena vida y el cómo podemos florecer (las otras áreas comúnmente aceptadas por los psicólogos positivos son: experiencias subjetivas positivas, rasgos individuales positivos e instituciones positivas (Park et al., 2013). Asimismo, sabemos que las relaciones saludables son un potente predictor del bienestar y la satisfacción con la vida, ya sea entre amigos, familiares, compañeros de trabajo y/o pareja. De hecho, las variables y constructos psicológicos mayormente asociados en la investigación con la felicidad son de corte social (entre los que se incluyen la extroversión, el apoyo social, el número de amigos con que contamos, las actividades de ocio que realizamos con los demás, el matrimonio y el trabajo significativo) (Peterson, 2006). Y bajo esta línea, la mayoría de las teorías psicológicas del bienestar, incluyen a las relaciones interpersonales significativas como un elemento central de la salud mental y del bienestar (Reis y Gable, 2003), que además son los núcleos de este campo y los que mayormente se toman en cuenta como indicadores fiables del crecimiento personal (Seligman, 2011). Recordemos que las sociedades florecen a través de sus individuos y viceversa, por lo que la calidad en las relaciones interpersonales puede medir también la calidad de una nación floreciente. Así, vínculos saludables que se forman en la familia, el

ambiente de trabajo, la vida académica, los momentos de esparcimiento, las relaciones saludables con la pareja y amigos, y muchos otros lazos que nos unen indefectiblemente a otros seres humanos, hablarán también de “la calidad de lo que somos” y de las metas que perseguimos como especie. Tal y como expresa Ryff y Singer (2000) al abordar esta temática, los lazos de calidad con los demás son universalmente aceptados como un aspecto central de la vida óptima.

Este artículo ahonda en dinamismos y conceptos asociados a las relaciones interpersonales (amistad, compañerismo, lazos fraternos), con especial énfasis y análisis de la vida conyugal o en pareja. Así, el primer objetivo es destacar (por medio de la investigación documental reciente) la importancia que las personas otorgan al tema de la pareja y variables relacionadas (aspectos negativos y saludables de la vida en pareja), situándolo en un lugar especial de sus vidas y en clara sintonía con la construcción y consecución del bienestar individual y social (conductas desadaptativas y adaptativas de las relaciones de pareja). Siguiendo esta línea, se traza un segundo objetivo basado en el estudio de algunas conductas de la vida en pareja en miras de poder dilucidar qué conforma a las parejas saludables, y que permitirá prevenir y atender los problemas y conflictos de la vida conyugal desde el marco teórico y principales aportaciones de la Psicología Positiva en la actualidad.

Finalmente, el valor del presente artículo teórico estriba en que existen un gran número de publicaciones que reportan los beneficios de la vida social y de la vida en pareja, pero pocas que compendien dichos hallazgos, por lo que confiamos en que este trabajo funja como punto de encuentro para la elaboración de investigaciones con temas, variables y constructos específicos.

DEL BIENESTAR INDIVIDUAL AL BIENESTAR SOCIAL

Un numeroso grupo de investigadores del enfoque salutogénico ha coincidido en que las relaciones interpersonales podrían ser “la más simple y gran causa” de la felicidad, sobretodo por el valor que reporta en nuestra salud física, mental, calidad de vida, y como fuente de estrategias confiables a la hora de lidiar con el estrés y las adversidades (Barragán, en prensa). Berscheid y Reis (1998) van más allá, asegurando que las relaciones interpersonales no sólo son importantes, sino

quizás la fuente más valiosa en relación con el bienestar y la satisfacción con la vida. Siguiendo estas conclusiones, Diener (2000) ha realizado ambiciosos estudios entre naciones buscando factores en común que contribuyen y/o predicen los niveles de bienestar subjetivo. Con base en sus hallazgos, las relaciones sociales son el único factor que coincidió en cada nación estudiada.

Por otro lado, diversas evidencias científicas resaltan el valor y beneficios que acarrea la vida social, sobretodo cuando hacemos que las otras personas importen en diferentes ámbitos y contextos de nuestra vida. Se presentan a continuación algunos ejemplos de lo anterior:

Tabla 1

Hallazgos científicos del Bienestar social y el valor de las relaciones interpersonales positivas (Barragán, 2019)

| Hallazgo científico | Descripción |
|---|--|
| La personalidad social (felicidad presente) | En el ámbito social, las personas felices tienen más amigos, están más satisfechos con sus relaciones sociales, son más cooperativos, están dispuestos a ayudar a otras personas y además tienen menos probabilidades de divorciarse. |
| Experimentar emotividad positiva | Experimentar emotividad positiva y saber expresarla no sólo constituye la clave del amor entre una madre y su hijo, sino de casi todas las formas de amor y amistad. |
| Mayor probabilidad de casarse | Las personas muy felices tienen una vida social rica y plena, tienen más probabilidades de casarse y de mostrar una conducta altruista. |
| Fortalezas sociales en el ámbito educativo | En un estudio longitudinal se observó que los profesores (académicos) que son mejor evaluados por sus estudiantes en pruebas estandarizadas, son aquellos que cultivan las fortalezas de la inteligencia social, el entusiasmo o energía y el sentido del humor o diversión. |
| Antídoto contra la adversidad | Cultivar relaciones positivas con los demás nos permite obtener gratificaciones que se convierten en un antídoto para vencer las adversidades cotidianas. |
| Relación recíproca entre los vínculos sociales y las personas felices | Las personas felices son extraordinariamente buenas en sus amistades, su familia y sus relaciones íntimas. Cuanto más feliz sea una persona, más probable será que tenga un gran círculo de |

| | |
|--|---|
| | <p>amigos o compañeros, una pareja romántica y mucho apoyo social.</p> <p>La relación causal entre relaciones sociales y felicidad es claramente recíproca. Esto significa que la pareja y los amigos hacen felices a las personas, pero también que las personas felices tienen más probabilidades de tener parejas amorosas y amigos.</p> |
| Apoyo social en situaciones de estrés negativo y aflicción | <p>Una de las funciones más importantes del vínculo social es proporcionar apoyo en momentos de estrés, aflicción y trauma. Así, uno de los mejores mecanismos para hacer frente a un problema es confiárselo a un amigo(a) o compartirlo con él/ella.</p> |
| Apoyo social y la longevidad | <p>Las personas que cuentan con fuerte apoyo social son más sanas y viven más. El análisis de tres comunidades de personas muy longevas reveló que todos tenían cinco cosas en común. En los primeros lugares de esta lista estaban “poner a la familia en primer lugar” y “mantener vínculos sociales”.</p> |
| Depresión y socialización | <p>Una de las tácticas más populares para luchar contra la depresión es la socialización: salir a comer, ir a ver algún encuentro deportivo o una película, etcétera; en resumen, hacer algo con los amigos o con la familia.</p> |
| Estabilidad en la pareja | <p>Los hijos de parejas estables maduran más lentamente en el aspecto sexual, tienen una actitud más positiva hacia posibles parejas y se interesan más por las relaciones a largo plazo que los hijos de parejas divorciadas.</p> |
| Las emociones positivas a favor de los vínculos sociales | <p>Cuando experimentamos múltiples emociones positivas, nos sentimos más conectados con otras personas (sentimos que dos es mejor que uno). Asimismo, se facilita reconocer otros puntos de vista e incluso tiene un impacto en la reducción de comportamientos discriminatorios y racistas.</p> |

Debemos reconocer que el abordaje y la investigación del bienestar social ha estado presente en el estudio de la psicología desde que ésta es ciencia, sin embargo, constructos y variables antes no tomadas en cuenta, son ahora de gran utilidad para hallar relaciones entre los conceptos. Una muestra de ello es la generación de recursos individuales en el cliente/paciente dentro del contexto clínico en miras de guiar la toma de conciencia de aquello de lo que es capaz y le

permite afrontar desafíos personales. Así, la psicoterapia positiva (y muchas otras formas de psicoterapia) facilitan la promoción y desarrollo de fortalezas presentes, estilos de atribución más optimistas, persecución de objetivos intrínsecos significativos, crecimiento personal y autoexpresión, pero no solamente en un sentido individual, sino de formas que contribuyan además, a mejorar la participación activa del individuo en sociedad (Ruini, 2017). Así, este cambio de perspectiva o enfoque, puede movilizar recursos en múltiples niveles donde no sólo los clientes se benefician, sino las familias y la comunidad.

Otro constructo que nos permite concatenar el trabajo relacionado con el bienestar individual y el bienestar social, es el de “florecer” o “floreimiento”. En términos generales, se define como un estado de salud mental caracterizado por altos niveles de bienestar subjetivo, psicológico y social, asociado a una alta proporción de afectividad positiva. Adicionalmente y para florecer, una persona debe presentar todas las características básicas que se enlistan enseguida y al menos tres de las secundarias: (1) características básicas: emociones positivas, compromiso, interés, sentido, propósito; (2) características secundarias: autoestima sana, optimismo, resiliencia, vitalidad, autodeterminación, relaciones positivas (Seligman, 2011). Asimismo, diferentes estudios en la actualidad se encargan de medir el florecimiento individual o entre las naciones siguiendo este marco conceptual. Por ejemplo, Felicia Huppert y Timothy So de la Universidad de Cambridge, se dedican a evaluar el florecimiento de los veintitrés países que conforman la Unión Europea y de acuerdo con las características básicas y secundarias recién mencionadas (Huppert y So, 2009; 2013). En sintonía con el bienestar social que nos ocupa (y dentro de la variable Relaciones positivas), dichos investigadores entrevistan a muestras representativas de la población por medio de afirmaciones como: “Hay personas en mi vida que realmente se interesan por mí”, ¿qué tan de acuerdo o desacuerdo estás con ésta? Acto seguido se realizan análisis y mediciones estadísticas que permiten conocer el porcentaje de ciudadanos florecientes en cada uno de los países estudiados. Finalmente y como parte de los hallazgos de estudios similares, la evidencia destaca que cuidar y mantener relaciones de calidad con nuestros semejantes, es

vital para nuestro florecimiento. Es dedicar el tiempo justo a nutrir las relaciones con las que contamos en miras de sentirnos apoyados y acompañados. Bajo esta línea, es también generarlas, confiando nos ayudarán a afrontar las adversidades de la vida. Aunado a ello, Keyes (2007) reporta que las personas florecientes son usualmente más amigables, optimistas, productivos en el trabajo, se preocupan más por el bienestar de otros y se tornan más sensibles a los problemas sociales que ocurren en su entorno.

Asimismo y en relación a la Psicología Positiva como campo de estudio, existen un buen número de teorías y modelos del bienestar que incluyen a las relaciones como un pilar de gran valor en la vida de las personas. Así, el Modelo PERMA de Martin E. P. Seligman lo incluye como uno de sus cinco componentes (Positividad, Compromiso, Relaciones, Significado y Logros, por sus siglas en inglés) (Seligman, 2011); la Teoría de Autodeterminación de Deci y Ryan, y que alude al funcionamiento psicológico sano por medio de tres necesidades vitales, también (autonomía, vinculación y competencia) (Ryan y Deci, 2000); el Modelo de Bienestar psicológico de Carol Ryff y que está compuesto por seis dimensiones (control ambiental, crecimiento personal, propósito en la vida, autonomía, autoaceptación y relaciones positivas con otros), de la misma manera (Ryff, 1989); el Modelo de Bienestar social o funcionamiento óptimo en la comunidad de Corey Keyes, igualmente (Keyes, 1998); y el Modelo Integral del Bienestar, que busca incluir diferentes tipos de Bienestar en aras del florecimiento, también (bienestar global, personal, emocional, físico, laboral, social, intelectual, espiritual y financiero (Barragán, en prensa).

Finalmente, las actuales definiciones de salud mental y salud mental positiva, destacan la importancia de las relaciones interpersonales y como no ocurría con anterioridad. En el primer caso, la OMS ha conceptualizado a la salud mental como un estado de bienestar en donde el individuo es capaz de desarrollar habilidades propias, puede lidiar con eventos estresantes y cotidianos, trabaja de forma productiva y es capaz de realizar contribuciones dentro de su comunidad (OMS, 2020).

En cuanto a la segunda definición, implica un estado emocional positivo, así como un tipo de pensamiento compasivo sobre nosotros mismos y los demás, adoptando un criterio acorde a la realidad, al tiempo que generamos recursos para afrontar adversidades de vida y nos desarrollamos como seres humanos (Díaz et al., 2007).

EL LADO NEGATIVO DE LAS RELACIONES

Las tasas de divorcio, violencia en el hogar, rupturas y trastornos psicológicos relacionados con la vida en pareja, se han disparado en los últimos años. Tan solo en México, ciento sesenta mil ciento siete divorcios fueron tramitados y la mayoría resueltos judicialmente en el 2019, lo que equivale a decir que cuatro de cada diez matrimonios se disuelve. Además, la tasa sigue a la alza, sobretodo si consideramos que en el 2010 había 15.1 rupturas por cada 100 bodas que se celebraban, mientras que el 2019 cerró con más de 30 separaciones (INEGI, 2020). Por otro lado, la violencia intrafamiliar aumentó un 20.7% en el primer trimestre del 2020, lo que significa 239,219 casos de delitos contra la familia a lo largo del 2019, más los 63,104 que se denunciaron en este primer trimestre mencionado (SESNSP, 2020). Además, la misma institución refiere que al finalizar el año se podrían alcanzar los casi 300,000 casos, fruto del confinamiento ocasionado por COVID-19.

Más datos desalentadores sobre el tema refieren que tres de cada diez adolescentes sufren algún tipo de violencia en el noviazgo a nivel mundial. En México, casi 8 de cada 10 adolescentes han padecido algún tipo de violencia física, psicológica o sexual, durante su relación (edades comprendidas entre los 15 y 17 años) (SIPINNA, 2020). Sobre el mismo tema de la violencia en relaciones de pareja, y de las mujeres que han enfrentado violencia por parte del cónyuge o novio (19.1 millones), el 64% de los casos se ha estimado como violencia severa y muy severa. Entre los tipos de violencia presentes, el 40.1% ha sufrido al menos una vez a lo largo de su relación, insultos, amenazas, humillaciones y otras ofensas que se enmarcan en el tipo de violencia psicológica o emocional; a éstas le siguen los tipos de violencia económica (tales como el control excesivo o el

chantaje), y en tercer lugar las agresiones físicas y sexuales. Por supuesto, lo anterior detona en problemas psicológicos severos tales como depresión, angustia, miedos, problemas de alimentación, intentos suicidas y otros (p. ej. enfermedades físicas). Así, casi un millón de mujeres han incurrido en pensamientos suicidas y más de 600,000 lo han intentado una vez o más (INEGI, 2018). Lamentablemente, los datos en relación a la violencia en el hombre o en parejas del mismo sexo son sumamente escasos como para presentarlos con la confiabilidad necesaria.

Tal y como expresó Robert Waldinger (2015) en torno a la vida en sociedad, las relaciones interpersonales son complicadas por el mero hecho de “ser humanos”. Implican esfuerzo, inversión, sabiduría, voluntad, emociones, y un sinfín de variables que no nos lo hacen fácil; y sin embargo, las relaciones interpersonales de calidad siguen siendo una de las mayores fuentes de satisfacción de las personas, tal y como versa el título de este artículo. Además, y a diferencia de otras especies no gregarias, los seres humanos somos “mejores” cuando trabajamos en equipo, tomamos decisiones consensuadas y colaboramos por una causa en común (por enumerar unos pocos ejemplos). Los talentos individuales son reconocidos, sí, pero las sociedades prosperan con base en el esfuerzo de muchos (como hemos podido constatar durante los acontecimientos globales de los últimos años, incluyendo la presente pandemia mundial). Asimismo, apoyarnos en otros puede hacer más llevadera alguna problemática por la que estemos atravesando, además de que puede ampliar nuestra perspectiva sobre el tema u ofrecernos un repertorio más amplio de respuestas/soluciones (Barragán, en prensa).

Sin embargo, la psicología en términos generales no ha sido tan perseverante como quisiéramos para estudiar este tipo de relaciones prósperas y saludables (al menos hasta fechas recientes en que la balanza ha comenzado a equilibrarse); en cambio, se ha decantado por el estudio de todo aquello que consideramos patológico, perjudicial o destructivo en las relaciones, tales como los apegos difíciles, inseguros o frustrados, los conflictos maritales, los estilos de comunicación destructivos, las dificultades relacionales o los déficits de

pertenencia al núcleo familiar o algunos otros (Ryff y Singer, 2000); además de la vasta investigación concerniente a las consecuencias directas e indirectas a nivel físico, psicológico, emocional y conductual de cada una de estas problemáticas (qué tanto afecta el divorcio a los hijos o los efectos que produce el ostracismo, por ejemplo). En el caso que nos ocupa sobre las parejas, la Terapia Familiar Sistémica (en particular la Terapia Breve) suele abordar el trabajo terapéutico distinguiendo dos grandes situaciones: parejas que acuden al consultorio porque el distanciamiento ha ido en aumento gradual (poca intimidad, vida sexual disminuida, tiempos en pareja escasos, pocos conflictos), y parejas en donde las peleas y altercados son la constante y afectan notablemente la convivencia (desacuerdos profundos, temas irrelevantes que cobran fuerza, estilos comunicativos destructivos, violencia, etc.) (Beyebach y de Vega, 2016); conformando así, un cuerpo teórico muy robusto y fortalecido, sí, pero que ahonda en mayor medida en el lado negativo de las parejas consultantes. Siguiendo este enfoque, Gottman (1994) sitúa la conflictividad de la pareja en términos comunicacionales, aludiendo a la analogía de la presencia de los “cuatro jinetes del Apocalipsis”: las críticas personales, el desprecio, la actitud defensiva y la actitud evasiva; que a su vez son detonadas por situaciones irresueltas en el pasado o por crisis presentes (derrumbamiento de la confianza, infidelidades o adicciones por parte de alguno de los miembros, por ejemplo). Aún más, desde el punto de vista sistémico, las problemáticas de pareja son “crisis” que suelen remitir al ciclo vital y en donde se entiende que las parejas pasan satisfactoria o insatisfactoriamente una crisis en función de estas etapas del desarrollo: crisis de compromiso, crisis de convivencia, crisis del primer hijo, crisis del nido vacío, y otras tantas (Carter y McGoldrick, 1989). Y de nueva cuenta, se caracteriza y profundiza en la crisis como sinónimo de “caos” (entropía en términos sistémicos), pero difícilmente en la misma proporción para distinguir a las parejas que resuelven con éxito cada uno de estos cambios.

El problema se exagera cuando además, la investigación científica evidencia que “fallar” en nuestras relaciones amorosas nos saldrá bastante caro. Bajo esta línea, Diener et al. (2009) ha encontrado que nuestra satisfacción con la vida (término

equiparable con el de bienestar) no vuelve a sus niveles normales ni siquiera cinco años después de ocurrido un divorcio; de hecho, estos niveles bajan tanto como la viudedad, lo que implica un doble o triple esfuerzo por parte de las personas para volver a sus niveles de funcionamiento óptimo y con base en ello, florecer.

Los conflictos y disfunciones maritales también pasan factura a nuestra salud física y como podemos constatar en los estudios de Kiecolt-Glaser et al. (1997), al demostrar que treinta minutos de discusión con la pareja, está asociado con aumentos del cortisol, la hormona adrenocorticotrópica y la norepinefrina, además de una respuesta pobre por parte del sistema inmunológico. Aunado a ello, otros estudios avalan la relación entre los conflictos maritales y el aumento de la presión en la sangre, lo que a su vez se traduce en aumentos de células NK (conocidas como asesinas naturales por sus siglas en inglés) (Miller et al., 1999). Igualmente destacados son los estudios de Taylor et al. (1997), quienes exploraron de qué se conforman los ambientes poco saludables en la familia y que impactan directamente en la salud de los miembros. De acuerdo con esta propuesta, los ambientes sociales que minan la salud de niños y adolescentes son: (1) climas sociales donde impera el conflicto, el enojo, la violencia y los abusos; (2) relaciones padre-hijo carentes de cohesión y responsabilidad compartida, calidez y apoyo emocional; y (3) estilos parentales donde el control y la dominación es la constante, o por el contrario, donde no existe la estructura, reglas y límites claros. Además, características como las anteriores se asocian con la depresión y las conductas amenazantes por parte de los adolescentes.

Como podemos deducir de los hallazgos anteriores, el reto no consiste en desviar la atención del caos y relaciones conflictivas; estriba en aprovechar lo que sabemos de éstas de la misma manera que debemos voltear a ver a parejas saludables y qué les permite mantener este funcionamiento psicológico adecuado, pues tal y como expresa Reis y Gable (2003), relacionarnos bien no es lo mismo que no relacionarnos mal.

LA IMPORTANCIA VITAL DE LAS RELACIONES DE PAREJA

La importancia que asignamos a la vida en pareja es innegable. Por ejemplo, en México y de acuerdo a la Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2016), dos de cada tres mujeres adolescentes entre los 15 y 19 años, mantiene una relación de noviazgo, sumado al hecho de que 61.1% de estas mujeres en situación de noviazgo, viven con su pareja o se encuentran ya casadas. Asimismo, entre 40 y 45% de las mujeres solteras de entre 25 y 29 años, declaran tener una relación amorosa presente, mientras que el 70% expresa haber tenido una relación de pareja al menos una vez. Finalmente y en relación a este último rango de edad, más de la mitad de las mujeres mexicanas ya se hallan casadas o en unión libre a los 23 años de edad.

Por otro lado y en cuanto a hechos o sucesos importantes de vida, la investigación ha arrojado que 5 de 11 eventos producen los más altos niveles de estrés en la vida de las personas concernientes a la vida en pareja (aparecen jerarquizados: muerte del cónyuge, divorcio o separación, nacimiento de un hijo o embarazo, matrimonio y reconciliación marital), lo que denota nuevamente el valor y peso que asignamos a la pareja y lo que esto conlleva (First 30 days, 2008; citado por Papalia et al., 2017). Reis y Gable (2003) lo expresan mejor al afirmar que las relaciones de pareja proveen de contexto y funcionamiento a la mayoría de los procesos psicológicos del ser humano.

Así, y en la familia tradicional, la vida conyugal es aceptada como una etapa de vida de gran valor e importancia en la que una gran mayoría desea transitar, aún y pese a los riesgos y dificultades que podrían presentarse. Incluso para los jóvenes o generaciones recientes, el matrimonio sigue siendo la norma aceptada, uno de los valores centrales a preservar y una de sus metas más preciadas (Ehrenfeld, 2003). Pese a ello, el contexto (valores, cultura, actitudes, etc.) juega un papel preponderante a la hora de valorar la importancia que asignan las personas a la pareja, tal y como hemos revisado a lo largo de esta investigación documental. Bajo este enfoque, el proceso de socialización, conductas y expectativas que cada uno de los integrantes tiene de la relación, influirá para responder a la misma con base en ese hecho (Díaz-Guerrero, 2003). Además y como bien sabemos, dichas creencias, normas y expectativas cambian, tornándose premisas históricas-socio-

culturales con las que las personas pueden manifestar diferentes grados de acuerdo (Moreno-Cedillos, 2011). Tal y como refieren Armenta-Hurtarte et al. (2012), iniciar una relación de pareja implica poseer un número importante de expectativas y elementos propios del contexto que incluso predicen la satisfacción o insatisfacción marital. Siguiendo esta línea, el hombre o la mujer fija elementos que espera cumplir dentro de la relación (físicos y sociales), y que deberán ser considerados para comprender la importancia real que una persona asigna al otro miembro y a la vida conyugal. Estudios recientes han documentado que entre los aspectos contextuales más destacados están el ámbito económico-laboral (tiempo y actividades en pareja, así como tiempo dedicado al trabajo), la relación con los hijos (convivir con los hijos y cómo éstos favorecen la relación de pareja), el hábitat (espacio del hogar, seguridad y entorno político) y la salud (enfrentamiento ante la enfermedad y calidad de la salud mental y física) (Roche, 2006; Armenta-Hurtarte et al., 2012).

Afortunadamente y aunado a ello, las investigaciones en torno a parejas saludables, amor, matrimonio, compromiso, vida conyugal, relaciones florecientes, vida en pareja, relaciones de calidad y otras variables, ha ido en aumento en los últimos años (Caughlin y Huston, 2010), y con resultados que nos han permitido comprender mejor qué hace que una pareja florezca o pueda considerarse “exitosa” en términos científicos. Uno de estos hallazgos aparece en uno de los estudios longitudinales más ambiciosos en la actualidad (EYM Proyect: Early Years of Marriage) y que ha intentado medir el impacto real del compromiso dentro del matrimonio. De acuerdo con algunos de sus resultados, el compromiso en el matrimonio se puede predecir por la capacidad de los cónyuges de expresar “afirmación afectiva” y que guarda relación con el qué tanto nuestra pareja cuida de nosotros, al tiempo que torna nuestra vida interesante (Orbuch y Veroff, 2002). Así, la afirmación afectiva produce una sensación de pertenencia y vitalidad que a su vez contribuyen al compromiso y cohesión de la vida en pareja. Bajo esta línea también se encuentra lo que Kelly (1979; citado por Reis et al., 2004) ha denominado “sensibilidad” y que ha emergido como un principio rector para el estudio de las relaciones interpersonales. Al parecer, percibir la sensibilidad

(pensar que nuestra pareja atiende y apoya nuestras necesidades, metas y valores) explica el proceso de cercanía e intimidad que envuelve a la relación. Asimismo, la sensibilidad parece ser un factor de gran relevancia en las relaciones a largo plazo y en razón de que funge como un elemento motivacional de mantenimiento de la relación (Reis y Aron, 2008).

Siguiendo la investigación concerniente al matrimonio y la importancia que reporta en la vida de las personas, la Psicología Positiva ha hallado una correlación significativa entre éste y el bienestar subjetivo, incluso cuando se controlan variables como la edad y los ingresos (Glenn y Weaver, 1979; Gove et al., 1983; Haring-Hidore et al., 1985; citados por Diener, et. al., 1999). Así, encuestas y estudios a nivel internacional, revelan que las personas casadas son más felices que las no casadas, divorciadas o en viudedad; e incluso parejas no casadas pero que viven juntos, reportan mayores niveles de felicidad (cabe mencionar que este hallazgo no es consistente con ciertas culturas estudiadas) (Kurdek, 1991; Mastekaasa, 1995). En términos de género, la evidencia reporta resultados similares: las mujeres casadas son más felices que las no casadas y lo mismo acontece con los hombres; sin embargo, parece ser que la satisfacción en el matrimonio incrementa la positividad (cultivo de emociones positivas) en mayor medida en los hombres. Asimismo, se ha sugerido que el bienestar producido en matrimonios saludables se deriva de la capacidad con que cuenta la pareja de enfrentar situaciones adversas de la vida, principalmente en los dominios emocionales y/o económicos (Coombs, 1991; Gove et al., 1990; Kessler y Essex, 1982; citados por Diener, et. al., 1999). Aún más revelador y en sintonía con el objetivo presente, es la investigación longitudinal realizada por Headey et al. (1991), en la que evaluaban diversos dominios de interés en las personas en relación con la satisfacción con la vida; de los seis dominios examinados (p.ej. salud, amigos o trabajo), sólo la satisfacción marital guardó una relación causal significativa con la satisfacción con la vida global.

QUÉ CONFORMA A LAS PAREJAS SALUDABLES

Abordar el estudio de las parejas saludables desde el enfoque de la Psicología Positiva, parte de la premisa fundamental de Reis y Gable (2003) acerca de que la ausencia de conflictos conyugales no necesariamente se traduce en la presencia de disfrute y plenitud con la pareja, de la misma forma que nutrir una relación por medio del disfrute y la sensación de plenitud, no evita la aparición de los conflictos. En adición, son procesos psicológicos que deben estudiarse por separado (aunque de forma complementaria) en aras de contar con una visión integral de lo que conforma a las parejas saludables, y de ahí la presente diferenciación.

Uno de los investigadores que ha fortalecido esta visión sistemática-integradora es John Gottman y para el diseño de programas de intervención que mejoran la vida matrimonial. De este modo, Gottman predice con un 90% de precisión, la separación inminente o divorcio de los involucrados, pero de igual modo, identifica las actividades o conductas que realizan matrimonios exitosos que consiguen estar juntos durante años (la tabla 2 resume dichos hallazgos). Para ello, se vale de “laboratorios del amor” en donde a través de espejos unidireccionales, observa a cientos de parejas hasta doce horas al día, quienes cohabitan en un cómodo apartamento donde cuentan con todos los servicios domésticos dispuestos (Gottman y Levenson, 1992). Por supuesto, no está de más decir que este conocimiento se vuelve de gran valor en la psicología clínica y derivado de que un gran número de motivos de consulta en psicoterapia, tienen que ver con problemáticas de pareja (Reis y Gable, 2003).

Tabla 2

Aspectos predictores del divorcio y de los matrimonios exitosos (Gottman y Levenson, 1992; adaptado por el autor)

| Aspectos predictores del divorcio | Aspectos predictores de matrimonios exitosos |
|--|--|
| Comienzos inadecuados o ásperos en situaciones de desacuerdo | Despedidas: las parejas tardan más en despedirse interesándose más por los planes del otro en relación a la jornada del día. |
| Críticas dirigidas a la pareja en vez de reclamos por situaciones externas | Reuniones: al finalizar el día laboral, las parejas suelen mantener una conversación relajada. |
| Muestras de desprecio | Afecto: muestras físicas de cariño, amor y perdón, tales como tocarse, abrazarse y besarse. |

| | |
|--|--|
| Mantener una postura defensiva ante situaciones injustificadas | Una cita semanal: las parejas se organizan para que al menos una vez a la semana, se hallen solos en un ambiente relajado. |
| Falta de validación (p.ej. al utilizar evasivas) | Admiración y aprecio: se muestran afecto y aprecio genuinos al menos una vez al día. |
| Comunicación no verbal negativa | |

Otras investigaciones se han interesado en encontrar los elementos en común que comparten las parejas a través de interacciones diarias y sostenidas y que bien, podrían implicar aspectos físicos, emocionales o aquellos relacionados con procesos psicológicos. De acuerdo con esta postura, la proporción ideal de lo que llamamos y conforma a las parejas saludables, se sitúa en un 5:1; lo que equivale a decir: cinco interacciones positivas por una negativa (en sentido inverso, la proporción que se acerca más al 1:1 predice con suficiente confiabilidad la separación o divorcio) (Gottman, 1993). Dentro de las interacciones saludables que cuentan con el respaldo de la ciencia, se encuentran las siguientes:

Intimidad: sentirse comprendido y apreciado desemboca en uno de los mayores predictores para producir cercanía e intimidad. Derivado de lo anterior, la intimidad resulta crucial para lograr sentirnos conectados a otros; además, permite revelar aspectos centrales de nosotros mismos a través de las emociones, palabras y la conducta no verbal, percibiendo cómo la pareja se preocupa, cuida y atiende nuestras necesidades. Adicionalmente, actividades como hablar de temas significativos y compartir intereses en actividades placenteras o divertidas, se relacionan con la conformación de parejas saludables y de largo plazo que se traduce en bienestar marital (Reis et al., 2000). Asimismo, la intimidad entendida como el conocimiento profundo que tenemos sobre la otra persona, es un componente necesario del Amor maduro o consumado en la teoría triárquica del amor de Sternberg (1989), y produce otros tipos de amor, tales como el amor romántico (pasión e intimidad) y el amor sociable o amistad (intimidad y compromiso).

Demostraciones de amor: el aspecto fisiológico-afectivo es otro gran indicador de interacciones positivas en parejas. Por un lado, las expresiones libres y abiertas de amor, sobretodo en los dos primeros años de matrimonio, predicen bajas tasas de divorcio hasta trece años después (Huston, et. al, 2001). Al parecer, las muestras de afecto físico, tales como tocar, abrazar, acariciar, relaciones coitales e incluso desde el contacto visual, producen suficiente aumento en los niveles de oxitocina de los cónyuges. La oxitocina es importante porque reduce los niveles de estrés en el cuerpo, reporta beneficios sustanciales a la salud y principalmente porque estimula las interacciones sociales positivas, que a su vez permiten mejoras en las relaciones de pareja a largo plazo (Carter, 1998).

Perdón y aceptación: la capacidad de perdonar, estar disponible (receptivo) y aceptación del daño como una estrategia de afrontamiento ante los conflictos, se hallan relacionados con el compromiso, la satisfacción marital y la estabilidad a través del tiempo (Rusbult, et. al, 1991). Además, implica lidiar con ofensas, conflictos o como se mencionó con anterioridad, crisis propias del ciclo vital de la pareja.

Romance y pasión: la cualidad que involucra el aspecto sexual es sinónimo de un funcionamiento adecuado. Se basa en mantener activo el deseo, así como el sentirnos especiales y atractivos para la otra persona; asimismo implica que haya “mucho amor” durante cada uno de los encuentros sexuales y en general dentro de la vida en pareja. Esto último guarda relación con que el amor esté presente tanto como una emoción positiva como una fuente de motivación. Y es que en términos científicos, el amor es un marcador confiable de la calidad en las relaciones, considerándose un elemento que posibilita la conformación de parejas saludables (Snyder y López, 2007). Aunado a ello, es el componente motivacional en la teoría del amor de Sternberg y que hace referencia a la activación fisiológica que se torna en deseo sexual, así como el querer estar cerca de la pareja aunque se hagan cosas diferentes.

Admiración y aprecio: contribuye a la satisfacción global (término intercambiable con el de bienestar) dentro de la relación y suele ser conocido como “el efecto Miguel Ángel”. De acuerdo con la literatura sobre relaciones florecientes, mantener

el “yo ideal” de la pareja hace que la otra persona se esfuerce en mayor medida por salvaguardar dicho estatus a través del tiempo. El resultado es que ambos cónyuges dedican mayor tiempo y esfuerzo a la relación: el que es admirado(a) para comportarse de acuerdo a ese ideal y el/la que admira, para manifestar más conductas de admiración y aprecio (distinto a la idealización en la que solemos ver atributos o cualidades inexistentes en la pareja) (Caughlin y Huston, 2010).

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

La importancia que tienen otras personas para nuestro bienestar individual es innegable y con base en años de investigación que lo confirman. Sin embargo, no es sencillo sugerir que dentro de esta importancia social, la pareja reporte un mayor valor y en razón de que existen un gran número de variables a considerar. Una de éstas es la expuesta por Diener et al. (1999) acerca de los beneficios que reporta la vida conyugal (matrimonio), pero que estos dependen de la cultura en que estemos inmersos: culturas individualistas como la nuestra, por ejemplo, sitúan en un lugar privilegiado al matrimonio, pero no así las culturas colectivistas. En adición, factores como el cambio cultural, expectativas relacionadas con la edad o el apoyo social, son parte de la ecuación resultante de matrimonio-bienestar. O expresado en otras palabras: hacemos que nuestra pareja importe e importe mucho, por todos los constructos y procesos que se hallan relacionados con ello. En sintonía con lo anterior, Armenta-Hurtarte et al. (2014) expresan que el contexto cultural en el que se desarrolla la pareja, es clave para evaluar la dinámica y resultantes de la relación de pareja, y entre los que se incluyen valores individuales y sociales, pensamientos, creencias, rasgos de personalidad, actitudes y hasta capacidades individuales; desembocando en percepciones distintas que deberán tomarse en cuenta en estudios futuros.

Sin embargo, la base de la sociedad es la familia y el núcleo que la conforma es la pareja. En consecuencia, mantener una relación armónica y que produzca bienestar individual, también ha de producir bienestar social. Similar a un “efecto dominó”, asignar un valor importante a la vida conyugal, permitirá acumular un raudal de beneficios en los diferentes dominios de vida y si trabajamos

activamente por dicho fin. Lo anterior se sustenta en lo expuesto a lo largo de la presente revisión teórica, así como en modelos o teorías que confirman lo anterior. La Teoría de la Auto-expansión, por ejemplo, sugiere que los seres humanos contamos con una motivación básica que alude a la expansión del yo; es decir, a la idea central de que nos encontramos expandiendo nuestra conciencia y conocimiento en miras de poder abarcarlo todo y a todos (Aron y Aron, 1996). De acuerdo con esta teoría, la satisfacción e importancia en las relaciones de pareja, estriba en que son un medio natural para producir un amor que se auto-expande. Estar en una relación sana nos hace sentir bien, contribuye a nuestro bienestar psicológico y en consecuencia refuerza nuestro compromiso con la pareja. En otras palabras, nos permite pasar del bienestar individual al bienestar social, y de regreso. Aunado a ello, esta fuerza auto-expansiva ha sido demostrada en estudios controlados donde “estar enamorado” se traduce en aumentos de los niveles de autoeficacia y fortalecimiento del autoestima (Aron et al., 1995).

En síntesis, otorgar un lugar especial a la pareja implicará trabajar activamente en la construcción de recursos personales (cognitivos, emocionales, conductuales) y habilidades sociales que se traduzcan en la conformación de parejas saludables. Tal y como expresan Gottman y Silver (2010), se trata de crear una cultura del aprecio que permita prevenir comportamientos en detrimento de la vida conyugal (críticas destructivas, muestras de desprecio, estar a la defensiva, etcétera) y al tiempo que se promueven conductas que fortalecen la relación (como las descritas en el apartado anterior). El objetivo: que la presencia de conductas e interacciones positivas en la vida conyugal o de pareja, sea la norma y no así la excepción; capitalizar lo que hace florecer y perdurar las relaciones de pareja, y no solamente trabajar en evitar su separación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Armenta-Hurtarte, 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.

- Armenta-Hurtarte, C., Sánchez-Aragón, R., y Díaz-Loving, R. (2014). Efectos de la cultura sobre las estrategias de mantenimiento y satisfacción marital. *Acta de investigación psicológica*, 4(2), 1572-1584.
- Aron, E. N., y Aron, A. (1996). Love and expansion of the self: The state of the model. *Personal relationships*, 3(1), 45-58. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00103.x>
- Aron, A., Paris, M., y Aron, E. N. (1995). Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1102. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.6.1102>
- Barragán-Estrada, A. R. (2019). *Psicología del bienestar: guía de intervenciones clínicas, educativas y organizacionales*. Editorial Académica Española.
- Barragán-Estrada, A. R. En prensa. *Modelos integrativos y constructos relacionados del bienestar emocional, psicológico y social*. Revista Intercontinental de Psicología y Educación.
- Barragán-Estrada, A. R. En prensa. *Vivir en bienestar*. México.
- Beyebach, M., y de Vega, M. H. (2016). *200 tareas en terapia breve: 2a edición*. Herder Editorial.
- Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779-818.
- Carter, B., y McGoldrick, M. (1989). The expanded family life cycle: A framework for family therapy. *Boston: Allyn y Bacon*. [http://dx.doi.org/10.1016/S0306-4530\(98\)00055-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0306-4530(98)00055-9)
- Caughlin, J. P., y Huston, T. L. (2010). The flourishing literature on flourishing relationships. *Journal of Family Theory and Review*, 2, 25-35. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00034.x>
- Díaz, D., Blanco, A., Horcajo, J., y Valle, C. (2007). La aplicación del modelo del estado completo de salud al estudio de la depresión. *Psicothema*, 19(2), 286-294.
- Díaz-Guerrero, R. (2003). *La Psicología del Mexicano*. (6 Ed.). Trillas.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Lucas, R. E., y Scollon, C. N. (2009). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. In *The science of well-*

being (pp. 103-118). Springer, Dordrecht. http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_5

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Ehrenfeld, N. (2003). Los jóvenes y las familias. Encuentros y tensiones entre filiaciones e identidades. *Pérez Islas y Gauthier (coords.)*, 75-85.

ENDIREH (2016). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares. *Disponible en línea*: <https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2016/> (Recuperado el 16 de noviembre de 2020).

Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: a longitudinal view of five types of couples. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(1), 6. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.61.1.6>

Gottman, J. M., y Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health. *Journal of personality and social psychology*, 63(2), 221. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>

Gottman, J. M., y Silver, N. (2010). *Los Siete Principios Para Hacer Que el Matrimonio Funcione= The Seven Principles for Making Marriage Work*. Vintage Espanol.

Headey, V., Veenhoven, R. y Wearing (1991). Topdown versus bottom-up theories of subjective wellbeing. *Social Indicators Research*, 24(8), 1-100.

Huppert, F. A., y So, T. (2009, July). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them. In *IX ISQOLS Conference* (pp. 1-7).

Huppert, F. A., y So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110(3), 837-861. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>

Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., y George, L. J. (2001). The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of personality and social psychology*, 80(2), 237. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.80.2.237>

INEGI (2018). Comunicado de prensa Núm. 588/18. *Disponible en línea*: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/violencia2018_Nal.pdf (Recuperado el 2 de noviembre de 2020).

- INEGI (2020). Comunicado de prensa Núm. 539/19. *Disponible en línea:* <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/EstSociodem/EstadisticasDivorcios2019.pdf> (Recuperado el 2 de noviembre de 2020).
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, 62(2), 95. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Kiecolt-Glaser, J. K., Glaser, R., Cacioppo, J. T., MacCallum, R. C., Snydersmith, M., Kim, C., y Malarkey, W. B. (1997). Marital conflict in older adults: Endocrinological and immunological correlates. *Psychosomatic Medicine*, 59(4), 339-349. <http://dx.doi.org/10.1097/00006842-199707000-00001>
- Kurdek, L. A. (1991). Predictors of increases in marital distress in newlywed couples: A 3-year prospective longitudinal study. *Developmental psychology*, 27(4), 627. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.27.4.627>
- Mastekaasa, A. (1995). Age variations in the suicide rates and self-reported subjective well-being of married and never married persons. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 5(1), 21-39. <http://dx.doi.org/10.1002/casp.2450050103>
- Miller, G. E., Dopp, J. M., Myers, H. F., Stevens, S. Y., y Fahey, J. L. (1999). Psychosocial predictors of natural killer cell mobilization during marital conflict. *Health Psychology*, 18(3), 262. <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.18.3.262>
- Moreno-Cedillos, A. (2011). La persistencia de las garras de la cultura y la consistencia de la etnopsicología. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 3, 163-171.
- Orbuch, T. L., y Veroff, J. (2002). A programmatic review: Building a two-way bridge between social psychology and the study of the early years of marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19, 549-568.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Disponible en línea:* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un%20estado%20de%20bienestar%20en%20el,de%20contribuir%20a%20su%20comunidad> (recuperado el 2 de agosto del 2020).
- Papalia, D. E., Martorell, G., y Duskin, R. (2017). *Desarrollo humano*. McGraw Hill Education.

- Park, N., Peterson, C., y Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Reis, H. T., y Aron, A. (2008). Love: What is it, why does it matter, and how does it operate? *Perspectives on Psychological Science*, 3, 80-86.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00065.x>
- Reis, H. T., Clark, M. S., y Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In D. J. Mashek, and A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 201-225). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Reis, H. T., Collins, W. A., y Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological bulletin*, 126(6), 844.
<http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.126.6.844>
- Reis, H. T., y Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. In C. L. M. Keyes y J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 129-159). Washington DC: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/10594-006>
- Roche, R. O. (2006). *Psicología de la pareja y de la familia. Análisis y optimización*. Barcelona, España: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Ruini, C. (2017). *Positive psychology in the clinical domains: Research and practice*. Springer.
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., y Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and social Psychology*, 60(1), 53.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.60.1.53>
- Ryan, R., y Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Seligman, M. E. (2011). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Editorial Océano.

- SESNSP (2020). Información sobre violencia contra las mujeres. *Disponible en línea*: <https://www.gob.mx/sesnsp/articulos/informacion-sobre-violencia-contra-las-mujeres-incidencia-delictiva-y-llamadas-de-emergencia-9-1-1-febrero-2019> (Recuperado el 2 de noviembre de 2020).
- SIPINNA (2020). Violencia en el noviazgo: no es amor, no es amistad. *Disponible en línea*: [https://www.gob.mx/sipinna/es/articulos/violencia-en-el-noviazgo-no-es-amor-no-es-amistad?idiom=es#:~:text=De%20acuerdo%20a%20datos%20de,en%20el%20Noviazgo%20\(ENVIN\)](https://www.gob.mx/sipinna/es/articulos/violencia-en-el-noviazgo-no-es-amor-no-es-amistad?idiom=es#:~:text=De%20acuerdo%20a%20datos%20de,en%20el%20Noviazgo%20(ENVIN)) (Recuperado el 2 de noviembre de 2020).
- Snyder, C. R. y López, S. J. (2007). Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. *Sage Publications*.
- Sternberg, R. J. (1989). *El triángulo del amor. Intimidad, amor, compromiso*. Editorial Paidós.
- Waldinger, R. (2015). What makes a good life. *Lessons from the longest study on happiness*. [video file]. Recuperado de: https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness (Recuperado el 2 de noviembre de 2020).