



La despedida. Lienzo de Remedios Varo

Tomado de: <http://remedios-varo.com/wp-content/uploads/2015/04/Cat.211-La-Despedida-1958-664x934.jpg>

... Y vivieron felices y comieron perdices: Crisis y recursos de las parejas

Mireya Ospina Botero, Luisa Fernanda Valencia

Resumen

Los estudios acerca de las relaciones de pareja han ocupado un importante lugar en la psicología, la historia y la antropología, y han permitido una base importante para la comprensión de diversas aristas de la relación de pareja, que para el caso del propósito de este artículo están en función de los recursos personales y vinculares de los que se valen las parejas que perduran en el tiempo, de manera satisfactoria y enriquecedora para sus miembros. El artículo surge en el seno de la línea de investigación en Familia, liderada desde el Centro de Familia de la Universidad Católica de Pereira, desde las categorías teóricas que se vienen trabajando en los procesos investigativos en este campo.

Palabras Clave: Ciclo vital de la pareja, crisis en la pareja, recursos de la pareja.

Abstract

Studies on couple relationships have occupied an important place in psychology, history and anthropology, and have provided an important basis for understanding various edges of the couple relationship, which for the case of the purpose of this article They are based on the personal and bonding resources that couples who endure over time use, in a satisfactory and enriching way for their members. The article arises within the Family research line, led by the Family Center of the Catholic University of Pereira, from the theoretical categories that have been working on the investigative processes in this field.

Keywords: Life cycle of the couple, crisis in the couple, resources of the couple.

Para citar este artículo

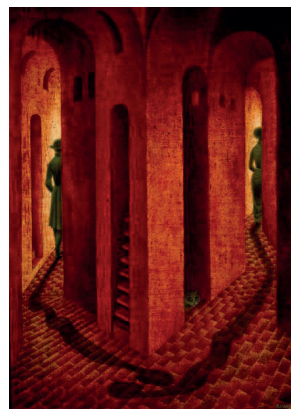
Ospina, M. y Valencia, L.F. (2018). ...Y vivieron felices y comieron perdices: Crisis y recursos de las parejas. *Tempus Psicológico* 1(2), 145-160.

doi: 10.30554/tempuspsi.1.2.2068.2018

Recibido: 14.08.2017 – Aceptado: 02.11.2017

Documento de reflexión no derivado de investigación

ISSN - 2619-6336



... Y vivieron felices y comieron perdices: Crisis y recursos de las parejas

... And they lived happily and ate partridges: Crisis and resources of couples

Mireya Ospina Botero¹, Luisa Fernanda Valencia²

¹ Profesional en Desarrollo Familiar. Magíster en Educación y Desarrollo Humano. Docente Universidad de Manizales  0000-0003-4571-8377. Correo: mireyaospinabotero@gmail.com

² Psicóloga. Docente Universidad Católica de Pereira. Correo: luisafernandavalencia91@outlook.co

Introducción

La pareja como unidad vincular parece ser una definición evidente; sin embargo, un abordaje más cuidadoso exige tener en cuenta el contexto donde se fundamenta, los participantes y los términos que la definen. Según el planteamiento de Ríos (2005):

La pareja es un grupo humano integrado por dos miembros relacionados por vínculos de afecto y en el que se hace posible la maduración de la persona a través de encuentros perfectivos, contactos continuos e interacciones comunicativas, que hacen posible la adquisición de una estabilidad personal, una cohesión interna y una posibilidad de progreso evolutivo. (p. 151).

Por otro lado, la pareja también puede ser concebida como el núcleo fundamental de la sociedad, ya que es el medio a través del cual los seres humanos se desarrollan; esto hace que los vínculos entre dos personas se vuelva un área de suma importancia en la formación de individuos para construir una sociedad equilibrada y en armonía y facilitar la funcionalidad dentro de un contexto (Parra, 2002). La pareja supone una estructura diferente a la de la familia con hijos, ya que tiene dinámicas propias debido a que cada uno de sus miembros aporta, desde su propia historia personal y cultural, para la consolidación de una estructura y funcionamiento relacional, en la que se desarrolla una interacción singular. (Ramírez, 2009).

En este mismo sentido, Guerra (2004) afirma que la pareja comparte una determinada unión, la cual implica afinidad en proyectos de vida conjuntos a futuro gracias a un período de asentamiento en el cual los sujetos que se implican, determinan una forma característica de enlace al que se le denomina “vínculo”.

La pareja se forma para dar respuesta a una serie de necesidades humanas, la más evidente de las cuales es la reproducción, que por sí misma es una necesidad de la especie, pero que a la vez viene a cubrir necesidades del individuo tales como la compañía, la solidaridad (ayuda o apoyo mutuo). Este tipo de necesidades están ligadas al “amor” y compromiso que se generan al interior de cada pareja. (Villegas & Mallor, 2000 p. 30).

Los autores mencionados anteriormente dan cuenta de cómo se constituye la pareja, vislumbrando cada una de sus características relevantes que se crean al interior de la misma. Esta constitución está mediada por un ciclo vital el cual forma parte de las etapas que atraviesa una relación, las cuales están cons-

tituidas por cambios permanentes, en donde las crisis están presentes como una exigencia de realizar adecuaciones y ajustes en la pareja. Esta experiencia dinámica en la relación, no necesariamente desencadena en conflictos, dado que las parejas poseen recursos que les favorece tramitar los cambios y transformaciones que le exige transitar de una etapa a otra.

En este sentido se puede decir que el ciclo vital es reconocido por Ríos (2005) como:

Un proceso normativo de la pareja, que tiene como base aquellas etapas sucesivas que han de atravesar la mayoría por cuanto son fases de su desarrollo normal y en cuya realización emplean las energías mínimas necesarias para conseguir los objetivos que tanto la naturaleza como la cultura les ha fijado para llevar a cabo una finalidad concreta en cada época histórica. (p.153).

Fases en la vida de las parejas

Dawkins (2002) afirma que en el ciclo vital de las parejas, existen tres fases cruciales: enamoramiento, desarrollo de la relación amorosa y eventual proceso de desamor. No obstante, es preciso tener en cuenta que los efectos del transcurso del tiempo se verán modulados por otras variables como hecho de una convivencia cotidiana, el estado de la relación, características individuales, entre otras.

El enamoramiento según Dawkins (2002) es equiparable a lo que menciona Ríos (2005) como noviazgo o formación de la pareja, en el que se genera un intenso deseo de intimidad y unión física con el otro; esto está ligado al deseo de reciprocidad que el otro también esté enamorado; y de igual manera se manifiesta un intenso miedo al rechazo. En este ciclo se da el romance como base principal para la continuidad de la relación, que se consolida en la segunda etapa denominada por este autor como desarrollo de la relación amorosa. En ella se presentan una serie de acontecimientos que forman parte de la evolución normal de la pareja, y se dividen en dos: características deseables y la semejanza, como elementos fundamentales para la etapa del noviazgo. La característica deseable se conoce como:

Los aspectos deseables por los hombres en el sexo opuesto se centran en belleza física, erotismo, afectividad y habilidades sociales, mientras que las características preferidas por las mujeres en el sexo opuesto están relacionadas con liderazgo, competencia laboral y estatus socio-económico-cultural. La semejanza hace referencia en primer lugar a características sociodemográficas similares (edad, estatus social, nivel cultural, religión, etc.) y en segundo

lugar a la similitud en actitudes, opiniones e intereses. (Dawkins, 2002, p. 18).

Cabe resaltar que estas fases son importantes en la constitución de pareja por lo que muestran las características que cada uno de los miembros tiene a la hora de elegir, sin embargo existen otras fases esenciales en la relación de pareja y son dadas a conocer por Ríos (2005) como cohesión y crecimiento interno de la pareja.

La Cohesión en la pareja es referida a la unión, disfrute y sentimiento profundo de verse apoyado y respaldado por el otro. De igual manera, el crecimiento interno de la pareja es un sistema vivo que ha de crecer y desarrollarse permanentemente y continuamente. La estabilidad es dada por “la capacidad que tienen de conservar un modo de funcionamiento que le permita un comportamiento personal e interactivo, que no quede sometido a altibajos y oscilaciones que amenacen el equilibrio de toda la fuerza interna de la pareja” (Ríos, 2005, p.160).

Sin embargo, no todas las parejas logran trascender y avanzar en este ciclo evolutivo por las fases antes mencionadas y deben asumir lo que Dawkins (2002) habla del eventual proceso de desamor e incluso disolución de la relación. Para este autor, este proceso se presenta por variadas situaciones que van desde el desconocimiento de la pareja, por la brevedad del tiempo transcurrido entre el inicio de la relación, hasta que comienza a convivir, hasta la pérdida del valor reforzante de las conductas y atributos que manifiesta la pareja, aunadas al aumento de la intensidad de aquellas conductas que incomodaban y que antes se pasaban por alto.

Este recorrido por la pareja supone una perspectiva dinámica y en permanente transformación a través de su ciclo vital, pues pone en evidencia que la pareja se enfrenta en cada una de estas etapas a unas crisis que son entendidas como un período en el que los conflictos y dificultades se hacen explícitos. Esto puede ocurrir después de años de ignorar las dificultades por uno o ambos cónyuges, o puede ser un momento crítico de cambio en el que se modifican abruptamente las reglas de la relación, se definen nuevos roles y se impone un nuevo modelo de relación. La derivación de estas crisis puede estar mediada, también, por los procesos de crecimiento de los cónyuges. (Ríos, 2005).

Las crisis

Díaz (2009) describe cuatro tipos de crisis que se generan al interior de una
150 relación de pareja; estas se dan por acontecimientos externos, crisis estructu-

rales, crisis de desarrollo y crisis provocada por una aventura. Los acontecimientos externos surgen por la muerte súbita de un familiar, la pérdida de un trabajo, los cambios de roles al interior de la pareja y la falta de comunicación. Por otro lado, las crisis estructurales se dan en las parejas que han establecido un modelo de relación estable-inestable que incluye pautas repetitivas en una relación de larga duración. La crisis de desarrollo es dada cuando al interior de la pareja existen cambios en las dinámicas o cuando están pasando por una etapa donde es necesario tomar nuevas rutas en cuanto a reglas y límites. Finalmente, la crisis provocada por una aventura emergen de un acontecimiento externo, como una infidelidad; esto puede ser una forma de afrontar algunas de las crisis.

Autores como Benamente (2002) afirman que las crisis de las parejas también pueden estar mediadas por otros acontecimientos que son importantes en el crecimiento de una relación; estos se dan de forma diferente en cada pareja y son crisis por desgaste en la convivencia, crisis por intromisión de la familia, crisis por monotonía.

Como se ha dicho, las crisis en una relación de pareja se pueden dar de muchas formas, las cuales pueden afectar de manera determinante la relación; sin embargo, existen formas que permiten crear nuevas herramientas para superarlas. Cada miembro persigue unos objetivos, implícitos o explícitos, que quiere alcanzar en la relación, que tienen que conjugarse y coordinarse con los del otro para que la pareja pueda funcionar. En concordancia, “la crisis quebranta la estructura anterior de la relación y abre el camino para que surjan nuevas pautas a medida, que la pareja busca un nuevo equilibrio. Si tienen intención de preservar su relación estarán motivados para negociar el cambio y buscarán activamente una nueva posición de homeostasis.” (Díaz, 2009, p. 5).

En esta medida se puede afirmar que las crisis pueden ser madurativas en tanto posibilitan una transformación y crecimiento no solo a nivel individual, sino pareja. Lo anterior se sustenta en la consideración de ciclo evolutivo, que implica necesariamente un constante dinamismo; de ahí la necesidad de adaptarse a las oscilaciones naturales y lógicas de cada una de estas etapas. Así se vislumbra un camino que exige a los miembros de la pareja un constante esfuerzo por acomodarse en cada etapa de su ciclo la vejez. (Menendez, 2011).

De todo lo anterior surgió la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué hace posible que las parejas logren avanzar en su ciclo vital y superar las crisis de manera satisfactoria para su crecimiento?

Como se ha venido desarrollando, las relaciones de pareja pasan por una serie de crisis que son esperables en su ciclo vital; a medida que la relación va avanzando emergen nuevos acontecimientos que hacen que la pareja enfrente distintos dilemas, caso en el cual se hablaría de la crisis. La pregunta que surge en este devenir es la expresada en el subtítulo, un cuestionamiento que lleva a la perspectiva de los recursos, en las que se movilizan aspectos personales y vinculares para hacer posible afrontar y superar los nuevos retos que demanda cada etapa. Ojeda (2010) afirma que “estar comprometido en una relación, es un proceso de construcción social que implica la mutua participación de sus integrantes” (p. 3).

Los recursos

Los recursos en las relaciones de pareja son fundamentales para enfrentar las diferentes situaciones críticas de la vida, sobre todo aquellas que son percibidas como amenazantes o generadoras de estrés. Estos representan las capacidades y las fortalezas internas del ser humano; se modifican en el curso de vida de los individuos, en las etapas del ciclo vital de la pareja, y son empleadas de forma diferentes. (Ivonne, 2013).

Por otro lado, Morales & Rivera (2012) afirman que “Los recursos [...] hacen referencia al conjunto de variables que facilitan el desarrollo de la vida del individuo y que son potenciadas mediante experiencias y capacidades para soportar las crisis y adversidades en forma positiva”. (p. 36)

Algunos de los recursos que se tornan fundamentales para la relación de pareja están dados por el cariño, el afecto, el apoyo emocional y la existencia de un orden en la pareja con límites claros y razonables. Esto como aspectos que favorecen los procesos interactivos, de cohesión, flexibilidad, comunicación franca y la capacidad de resolver problemas. (Pereyra, 2011).

Ivonne (2013) afirma que los recursos se pueden clasificar en: afectivos, sociales, cognitivos, instrumentales, materiales y de pareja. Los afectivos, relacionados con la manera como se manejan y expresan las emociones, especialmente la tristeza y el enojo, así como a la recuperación del equilibrio después de alguna pérdida de control. Por otro lado, los recursos instrumentales se dan a través de los recursos externos con los que cuenta el ser humano para vincularse con los demás y establecer relaciones de apoyo recíproco. En esta misma línea están los recursos sociales, que se generan por las redes de apoyo (familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, pareja, profesionales, instituciones de
152 ayuda y grupos sociales). Los recursos cognitivos están conformados por las

percepciones y creencias que tienen las personas respecto a la forma de enfrentar los problemas que les rodean. Los recursos materiales están conformados por los objetos, los bienes o el dinero que tienen las personas para realizar tareas cotidianas y alcanzar ciertos objetivos.

Los recursos de la pareja aluden a la capacidad para realizar actividades en conjunto y apoyarse mutuamente, para expresar emociones, manejar las reglas de convivencia y adaptarse a las situaciones de cambio. Lo anterior es tomado en consideración por González & García (2009), quienes afirman que los recursos fundamentales que pueden considerarse en perspectiva de las posibilidades de perdurabilidad de una relación de pareja en condiciones de bienestar y crecimientos para sus miembros, están relacionados con: el compromiso, la intimidad, la afectividad y la comunicación. Según Ojeda (2010).

El compromiso se ha considerado como un pilar intrínseco de las relaciones significativas, pues se le ha definido como el indicador y el elemento representante tanto de la probabilidad de que una relación perdure/permanezca como el indicador del vínculo psicológico que se tiene y se siente hacia la pareja, es decir, de la orientación y deseo de que la relación perdure a largo plazo. (p. 3).

Por otro lado Ottazzi (2009) reafirma la idea anterior al decir que el compromiso en una relación, se experimenta cuando las personas muestran deseos de querer continuar bajo el entendimiento de que es un constructo importante para la satisfacción que se mide, en términos de los beneficios y costos de la convivencia de pareja.

Levinger (citado en Ojeda, 2010) afirma que una relación perdura cuando los resultados de ésta satisfacen a los individuos y reciben algo a cambio; es importante que la satisfacción sea mutua y no por parte de uno solo. Así, “Constituyendo, al mismo tiempo, los parámetros de evaluación subjetiva individual, al grado de que el nivel de compromiso que se perciba dentro de la relación sea un parámetro de referencia para percibir como satisfactoria o no la relación actual” (p. 3).

La intimidad es otro de los recursos que figuran como un aspecto decisivo en la perdurabilidad y crecimiento de la pareja, Ojeda, Cuenca, Ivette, & Espinosa (2009) afirman que: “la intimidad es el medio que permea el ambiente conyugal, de tal modo que, de acuerdo a su intensidad, forma de expresión y manejo que se le da como proceso interpersonal, puede hacer que la pareja sea más vulnerable a presiones externas” (p. 5).

Existen dos tipos de intimidad, la primera se conoce como intimidad interaccional y la segunda es la intimidad recíproca-emocional. La primera, es producto del nivel de atención que cada integrante de la relación muestra con respecto a las necesidades y el gusto por interactuar con el otro. En otras palabras, es el gusto por estar pendiente de lo que le agrada o no al otro, de tener tiempo para compartir actividades, alegrías y sufrimientos con éste, de tolerar sus diferentes estados de ánimo, de alentarle y alimentarlo con contacto físico-sexual, abrazos y mimos. (Ojeda et al., 2009)

La intimidad recíproca-emocional es el tipo de intimidad que se alimenta a partir de la confianza con la que cada integrante actúa con respecto al otro, con la certeza de que éste responde con ánimo, apertura, entendimiento, comprensión, complementación y diversión. (Ojeda et al., 2009).

Otros autores como Cooper (2008) comparten la idea anterior al decir que la intimidad es la capacidad de compartir sentimientos, confiar, sentirse acompañado y saber que el otro tiene los mismos intereses para la relación. Este componente se relaciona con aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión. Existe un deseo por promover el bienestar de la persona amada; hay sentimientos de felicidad junto a la misma, existe gran respeto, entendimiento, apoyo y comunicación con la persona amada.

Ahora bien, autores como Ríos (2005) comprenden que la intimidad no solo está ligada al compromiso y la dedicación por el otro, sino que tiene otra fase importante que ayuda a que la relación logre fortalecerse ante adversidades. Ésta se conoce como la pasión, que se entiende como un “estado afectivo de gran intensidad y larga duración, lo que hace viable irrupciones que suelen alterar que el ciclo evolutivo amoroso se desarrolle de manera claramente sedimentada” (p. 150). La pasión está referida a la sexualidad, en el estado de intenso deseo de unión con el otro, y es en gran medida la expresión de deseos y necesidades, tales como las de autoestima, entrega, sumisión y satisfacción sexual. (Cooper, 2008).

La afectividad se entiende como un recurso igualmente importante en la vida de pareja que, según sea desarrollada, marcará el accionar del individuo, primero con la persona misma y luego en la relación con los demás (Sánchez, 2006). El afecto también puede ser visto como una forma de relación que se construye desde lo cotidiano, en el marco de unas creencias y valores.

Hablar de afectividad, como un recurso en la pareja, permite comprender
154 que se genera en el marco de prácticas y discursos cotidianos, que se establecen

en la subjetividad de los individuos, y se exploran a través de las relaciones sociales y con los mismos miembros de la pareja. Según Rivera (2015) el afecto humano se concibe como una relación social y práctica cotidiana que se construye en una dialéctica que media entre lo individual del sujeto y la sociedad. Tobon, Vega y Cuervo (2012) dicen que los vínculos afectivos cumplen una función estructural y se convierten en una pieza fundamental en la vivencia de cada pareja.

En este sentido Lé pore (2005) afirma que, en la formación y desarrollo de la pareja, la afectividad es un elemento importante y está constituido por varios elementos: entendimiento mutuo, dar y recibir apoyo y disfrutar de la compañía de quien se ama. El afecto de una pareja se puede considerar como un pilar fundamental dentro de los recursos que se crean al interior.

Por otro lado, autores como Escobar (2002) afirman que existen otros recursos fundamentales para la construcción de una relación de pareja perdurable y satisfactoria, como es el caso de la comunicación, dado que se convierte en un medio para que las parejas puedan acercarse, atraerse, conocerse, amarse, dialogar y, en últimas, consolidar una relación. Está establecido que la comunicación dentro de la pareja es fundamental para el funcionamiento de la misma en cualquier etapa que esta se encuentre, ya que es el medio con el que se expresan sentimientos, pensamientos, temores, percepción de la pareja, negociación y solución de problemas. (Ángel, 2007).

La comunicación es el construir con el otro un entendimiento común sobre algo, es el fenómeno perceptivo en el cual dos conciencias comparten en la frontera. El entendimiento común en la vida en pareja requiere de la comprensión mutua, esto quiere decir que los mensajes intercambiados sean claros, directos y suficientes, y que los receptores estén en disposición y apertura para evitar distorsiones; la comunicación es el elemento indispensable para identificar y resolver los problemas. (Arteaga & Lora, 2014).

Para Ángel (2007), la comunicación puede resultar un recurso más fácil de usarse en los primeros periodos de la constitución de la relación, y que resultan fundamentales para que la pareja establezca las prácticas y rituales bajo las cuales ésta se incorpora como parte de la cotidianidad y que, en últimas, será indispensable no solo como medio de conocimiento y reconocimiento mutuo, sino fundamentalmente como estrategia en el afrontamiento de las crisis y dificultades propias de cada ciclo vital.

Discusión

Teniendo en cuenta los aportes de los diferentes autores mencionados a lo largo de este artículo, es posible considerar con claridad la relación de pareja como una experiencia dinámica que afronta de manera continua distintas crisis propias de su proceso evolutivo y cuáles son los recursos de los que puede valerse para construir una relación enriquecedora y prolongada en el tiempo.

En primera instancia es importante comprender que las crisis proporcionan oportunidades de desarrollar habilidades y capacidades personales y relacionales para enfrentar los conflictos de manera adecuada. (Vindas, 2009).

Como lo menciona Ivonne (2013), al decir que los recursos en las relaciones de pareja son fundamentales para enfrentar las diferentes situaciones críticas de la vida, sobre todo aquellas que son percibidas como amenazantes o generadoras de estrés. Estos representan los recursos internos del ser humano que se modifica en el curso de la vida de los individuos, en las etapas del ciclo vital de la pareja, y son empleados de forma diferentes.

Un factor que podría considerarse como elemento transversal y base fundamental para el desarrollo de estos recursos personales y relacionales, es lo que Montesinos (2010) plantea acerca del amor, en tanto representa una importancia especial en el trato afectivo en la pareja. Esta idea es soportada también por Solares, Benavides, Peña, & Rangel (2009) quienes afirman que el amor es el acto supremo de la libertad, la actividad reciamente humana por lo que una persona elige y realiza el bien del otro.

De esta manera, el amor se puede convertir en el elemento más importante de las relaciones de pareja, ya que desempeña un gran dominio sobre los otros aspectos que las conforman, al mismo tiempo que es influenciado por ellos, es un sentimiento de agrado hacia la otra persona que se manifiesta por la comprensión, la complicidad, el entendimiento, la pasión; en definitiva, por las habilidades de convivencia que se han descrito antes como recursos. (Solares et al 2009).

Por consiguiente, el amor y el afecto se pueden convertir en pilares importantes debido a que existe un deseo por parte de los dos, y se puede lograr consolidar otra serie de elementos que permiten que la pareja indudablemente se pueda sostener en el tiempo. Estos recursos hacen posible un manejo constructivo de los conflictos, propiciando una buena convivencia, cercanía y unión con el cónyuge en un ambiente de menor tensión. (Solares et al, 2009).

Como bien los expresa Ottazzi (2009) al decir que el compromiso en una relación se experimenta cuando las personas muestran deseos de querer continuar con la relación, sienten y experimentan el deber de prolongar el pacto de perdurabilidad, de igual manera para que este compromiso logre sostenerse debe estar ligado ineludiblemente a la satisfacción de la pareja, debido a que es un constructo importante en el área de las relaciones románticas, ya que influye en el éxito, duración y estabilidad de éstas.

Si bien el compromiso se genera a través de querer conciliar y buscar oportunidades de mejorar al interior de la relación con el fin de que cada uno de los miembros logre obtener una satisfacción, guiada por los nuevos acontecimientos que cada uno está dispuesto a compartir, teniendo claro que existen muchos recursos los cuales se generan según el compromiso y la solidez que existan en la relación, estos se pueden manifestar en diferentes maneras y la duración y sostenimiento de cada uno de los recursos, depende del interés y perseverancia de los miembros.

Un elemento importante que hace parte del compromiso y sobre todo de los recursos para superar las crisis es la comunicación, éste proceso se convierte en base importante para que la pareja, logre comprender de manera clara y concisa la diferencias que tienen y por ende buscar la forma de conciliarlas. Angel (2007) dice que está establecido que la comunicación dentro de la pareja es fundamental para el funcionamiento de la misma en cualquier etapa que esta se encuentre, ya que es el medio con el que se expresan sentimientos, pensamientos, temores, percepción de la pareja, negociación y solución de problemas. Una buena comunicación ayuda que los problemas internos de la pareja logren ser conocidos y sobre todo que a través de la comprensión y el buen diálogo le puedan dar solución; no basta con solo comunicar lo que sienten sino crear estrategias oportunas para eliminar el problema y así crear una satisfacción entre ambos cónyuges.

Vera (2010), dice que la satisfacción en una pareja hace parte del grado de favorabilidad (actitud) hacia los aspectos del cónyuge y de la relación, al involucrar una actitud condicionada por la complacencia positiva de las necesidades personales, emocionales, afectivas, comunicacionales y sexuales de los miembros de la pareja. Por otro lado, Ottazzi (2009), corrobora la idea de Vera (2010), al decir que la satisfacción en una pareja es el estado psicológico regulado por mecanismos que monitorean los beneficios y costos de la convivencia.

Por tanto la satisfacción en una pareja se da cuando existe un equilibrio a través de los recursos personales y vinculares que se van tejiendo en la inte- 157

racción de la pareja y que de algún modo, le permiten consolidar su intimidad emocional. Esto sería entendido como la capacidad para compartir sentimientos, confiar, sentirse acompañado y saber que el otro tiene los mismos intereses para la relación. Este componente se relaciona con aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión; al decir de Cooper (2008), lo anterior permite en la pareja fluir en sentimientos de: respeto, entendimiento, apoyo y comunicación.

Referencias

- Ángel, M. (2007). *Estilo de comunicación y manejo de conflictos en el noviazgo de estudiantes de la facultad de psicología de la universidad veracruzana zona Xalapa*. México: Xalapa.
- Armenta, C., & Díaz, R. (2008). Comunicación y Satisfacción: Analizando la Interacción de Pareja. *Psicología Iberoamericana*, 23-27.
- Arteaga, R., & Lora, M. (2014). *Comunicación Familiar y desempeño académico en estudiantes universitarios*. Colombia.
- Barbosa, D., Ayala, J., Orozco, B., & Méndez, D. (2011). Relación entre el tipo de apoyo y el estilo de amor en pareja. *Enseñanza e investigación en psicología*, p.p 41-56.
- Barrios, A., & Bismarck, P. (2008). *El concepto del amor en la pareja*. Argentina: AJAYU.
- Benamente, I. (2002). Si hay crisis en la pareja. *Clínica de psicología*, p.p 8. 16.
- Cooper, V. (2008). *Actitudes Ante el amor y la teoría de Sternberg un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18 a 24 años de edad*. San Pablo: Universidad Católica Boliviana.
- Dawkins, R. (2002). *Relaciones de pareja*. Argentina: Alfa Libros.
- Díaz, M. (2009). La crisis de las aventuras en las relaciones de pareja. *Psiquiatra-Psicoterapeuta*, 31.
- Escobar, M. (2002). *La comunicación en las Relaciones de pareja*. La Habana Cuba: Pueblo y educación.
- Espriella, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Rev. Colomb. Psiquiat*, 12.
- García, J. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, 89-125.

- González, T., & García, A. (2009). El Compromiso y la Estabilidad en la Pareja: Definición y Dimensiones dentro de la Población, Mexicana. *Psicología Iberoamericana*, 38-47.
- Guerra, L. (2004). La Elección de Pareja. Nueva York: Academia de Ciencias.
- Higuera, G. (2012). La estructura de la pareja: implicaciones para. *Clínica y Salud*, 89-125.
- Ivonne, E. (2013). ¿Cómo enfrentan el proceso de divorcio las parejas? Estudio cualitativo desde los recursos psicológicos. *Uaricha*, 10(21), 1-120.
- Johnson, S. (2008). Práctica de la terapia de pareja concentrada emocionalmente. *Routledge*, p.p 298.
- Lazos, L. (2008). *Imaginario moderno sobre las relaciones de pareja de los jóvenes*. en: <http://www.sabersinfin.com/articulos-2/psicologia/716-imaginario-moderno-sobre-las-relaciones-de-pareja-de-los-jenes.html>
- Léopore, S. (2005). *El desarrollo de vínculos emocionales y afectivos en espacios residenciales segregados*. Buenos Aires: Universidad Católica de Argentina.
- Menéndez, A. (2011). *Las crisis y desarrollo de la pareja*. Madrid: Alcalá.
- Montesinos, R. (2010). *El mito del amor y la crisis de pareja*. México: Unidad Iztapalapa.
- Morales, M., & Rivera, G. (2012). Relación entre recursos personales y familiares en adolescentes tardíos. *Revista de psicología Nueva época*, p.p 46-58.
- Ojeda, A. (2010). *¿Amor y Compromiso en la Pareja?* México: Ridep.
- Ojeda, A., Cuenca, J., Ivette, D., & Espinosa, G. (2009). Intimidación y Roles de Género: dos factores determinantes del ambiente familiar en migrantes con pareja en México y Estados Unidos. *Enseñanza e investigación en psicología*, 47-60.
- Ottazzi, P. (2009). *Estilo de amor satisfacción y compromiso en relaciones de pareja estables*. Lima: Grandes Libros.
- Parra, C. (2002). *Evaluación de conflicto de pareja desde la perspectiva Cognitiva Conductual*. Bogotá: Reic.
- Pereyra, M. (2011). *Resiliencia*. México: Recursos Escuela Sabática.
- Ramírez D. (2009). *Relaciones de pareja una vivencia satisfactoria*. San José de Costa Rica: CCS.
- Ríos, J. (2005). *Los ciclos vitales de la familia y la pareja*. Madrid: CCS.
- Rivera, L. (2015). *Construcción del afecto en las relaciones familiares de los y las adolescentes con experiencia de bullying* (tesis de maestría). Manizales: Universidad de Manizales.

- Sánchez, M. (2006). *El amor y afectividad en el ser humano*. Madrid España: CEPAL.
- Solares, S., Benavides, J., Peña, B., & Rangel, D. (2009). Relación entre el tipo de apoyo y el estilo de amor en la pareja. México: *Enseñanza e Investigación en psicología*.
- Tobón, D., Vega, M., & Cuervo, J. (2012). Características de la construcción del vínculo afectivo de pareja en la juventud en la ciudad de México. *Revista CES psicología*, 49-64.
- Vera, C. (2010). *Satisfacción marital factores incidentes*. Santiago de Chile.
- Villegas, M., & Mallor, P. (2000). Consideraciones de la terapia de pareja: a propósito de un caso. *Revista de psicoterapia*, 37-106.
- Vindas, M. (2009). *Como superar conflictos de pareja*. San José Costa Rica: Desarrollo Familiar.