

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SATISFACCIÓN MARITAL EN LAS  
RELACIONES DE PAREJA**

**Presentado por:**

**Cristina Loraine Pinzón Sierra**

**1.094.351.660**

**José Manuel Mojica Villamizar**

**1.092.358.924**

**San José de Cúcuta, Norte de Santander, Colombia**

**2020**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SATISFACCIÓN MARITAL EN LAS  
RELACIONES DE PAREJA**

**Dirigido por:**

**PhD. Ruber Simón Vélez Larrota**

**Presentado por:**

**Cristina Loraine Pinzón Sierra**

**1.094.351.660**

**José Manuel Mojica Villamizar**

**1.092.358.924**

**San José de Cúcuta, Norte de Santander, Colombia**

**2020**

## **RESUMEN**

El desarrollo de la monografía tiene como objetivo explorar la relación entre el bienestar psicológico y la satisfacción marital en parejas heterosexuales, factores como la comunicación, afiliación, economía, enfermedad, expectativas futuras, las dinámicas sociales y la capacidad de expresar correctamente pensamientos o necesidades ante diferentes situaciones del diario vivir son causales para que la pareja tome un sentido hacia la permanencia o el deterioro de la relación.

Mediante la revisión bibliográfica y de referentes teóricos se indagan los factores que intervienen en la relación de pareja con el propósito de relacionar el bienestar psicológico y la satisfacción marital identificando las consecuencias que pueden repercutir en los individuos.

Los hallazgos de este estudio pueden dar un aporte a las parejas para reconocer los factores que intervienen en el mantenimiento de una relación saludable, de este modo resolver conflictos a través de una comunicación abierta para lograr acuerdos mutuos que beneficien la convivencia.

Palabras clave: Relación de pareja, bienestar psicológico, satisfacción matrimonial.

## **ABSTRACT**

The development of the monograph aims to explore the relationship between psychological well-being and marital satisfaction in heterosexual couples, factors such as communication, affiliation, economy, illness, future expectations, social dynamics and the ability to correctly express thoughts or needs before Different situations of daily living are causal for the couple to take a sense towards the permanence or deterioration of the relationship.

Through literature review and theoretical references, the factors that intervene in the couple relationship are investigated in order to relate psychological well-being and marital satisfaction, identifying the consequences that may affect individuals.

The findings of this compilation can contribute to couples to recognize the factors involved in maintaining a healthy relationship, thus resolving conflicts through open communication to achieve mutual agreements that benefit coexistence.

Keywords: couple relationship, psychological well-being, marital satisfaction.

## INDICE GENERAL

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	<b>6</b>
<b>PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>8</b>
<b>OBJETIVOS</b>	<b>9</b>
<b>Objetivo general</b>	<b>9</b>
<b>Objetivos específicos</b>	<b>9</b>
<b>ESTADO DEL ARTE</b>	<b>10</b>
<b>Internacionales</b>	<b>10</b>
<b>Nacionales</b>	<b>12</b>
<b>Regionales</b>	<b>15</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>19</b>
<b>Capítulo I: Relación de pareja</b>	<b>19</b>
Ciclos de las parejas	23
Áreas de la pareja	25
<b>Capítulo II: Bienestar psicológico</b>	<b>26</b>
Áreas del bienestar psicológico	30
<b>Capítulo III: Satisfacción marital</b>	<b>32</b>
Pronóstico de la satisfacción marital	34
Comportamiento sexual	35
Cambios significativos en la actividad sexual marital	35
Factores que limitan la satisfacción sexual	35
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>38</b>
<b>Método</b>	<b>38</b>
<b>Diseño de investigación</b>	<b>39</b>
<b>Técnicas</b>	<b>40</b>

<b>EJECUCIÓN</b>	<b>45</b>
<b>RESULTADOS</b>	<b>46</b>
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS</b>	<b>102</b>
<b>Relaciones de pareja</b>	<b>102</b>
<b>Satisfacción marital</b>	<b>104</b>
<b>Bienestar psicológico</b>	<b>107</b>
<b>DISCUSIÓN</b>	<b>109</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>114</b>
<b>Recomendaciones</b>	<b>117</b>
<b>Referencias</b>	<b>119</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>127</b>

#### **INDICE DE TABLAS**

<b>FICHAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>46</b>
<b>FICHAS DE RESUMEN</b>	<b>57</b>
<b>FICHAS TEXTUALES</b>	<b>78</b>
<b>MATRIZ O REJILLA BIBLIOGRÁFICA</b>	<b>93</b>

## **Introducción**

Esta investigación monográfica se centra en analizar de qué manera se relaciona el bienestar psicológico y la satisfacción marital en la relación de pareja a lo cual cada persona forma expectativas y evalúa lo que es una relación en una pareja, de acuerdo al género, la etapa en que se encuentran, el momento de la relación y también si tienen hijos guiará el funcionamiento de la dinámica de la pareja, datos como como la compañía, el apoyo emocional, el asesoramiento o el liderazgo promueven el óptimo desarrollo y las experiencias se consolidan en una relación más íntima. De modo que es responsabilidad de cada integrante cubrir necesidades tales como pertenencia, protección, estabilidad y sexualidad (Mora, Gómez & Rivera, 2013) citado por (Escobar & Montoya. 2019).

Al fortalecer la relación, y la pareja decide vivir juntos, desarrollan planes y objetivos para su propio beneficio, así como cambios en su estilo de vida, deben acostumbrarse a su papel de cónyuges, lo que contribuye a la comunicación y la satisfacción de las necesidades, así finalmente, se forma el grupo familiar, la cual es una de las motivaciones sociales más trascendentales dentro de la vida de un individuo que se desarrolla durante la infancia (Rodríguez H, Luján, Díaz, Rodríguez J & González,2018) citado por (Escobar & Montoya. 2019).

El bienestar psicológico es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo (Muñoz, A. 2019). Y se relaciona en la forma cómo la gente afronta las diversas situaciones que a diario pueden intervenir en la normalidad de la vida.

En la actualidad, un gran número de las personas casadas o que viven en unión libre describen que la forma en que ejercen sus relaciones afecta su bienestar, aspectos positivos de la relación están directamente relacionados con la satisfacción en el matrimonio, porque hay varias características en la dinámica donde el apoyo mutuo, la comprensión, la confianza, la cercanía, entre otras cosas, indicadas en las líneas anteriores, crean un cierto equilibrio emocional y psicológico. Existe evidencia de que las relaciones familiares, que se caracterizan por su estabilidad y satisfacción completa, afectarán positivamente el bienestar personal de una persona, en contraste con las relaciones que parecen estar rotas e insatisfactorias, lo que implica consecuencias negativas, no solo en la dinámica de la familia, sino también en la salud mental de las parejas.

En contraste episodios negativos, como sentimientos de tristeza o incluso depresión en una persona, pueden llegar a ser consecuencias de una relación inadecuada, la insatisfacción marital conduce a problemas con el bienestar emocional y la salud mental. La unión de dos personas con diferentes características, experiencias, comportamiento, valores y perspectivas; puede causar ciertos problemas de comunicación, lo que lleva a la terminación de las relaciones.

En algunos casos, la relación entre parejas no funciona, ya que tienen estilos afectivos disfuncionales, afectando los aspectos psicológicos y emocionales del otro, terminando y empeorando la relación y alejándose del estado de salud (Riso, 2008) citado por (Escobar & Montoya. 2019). Así pues, dar por terminada una relación puede causar estrés, cuya molestia general afectara considerablemente la salud física y mental de una persona, de modo que la intensidad de este suceso puede provocar aislamiento, y la sensación de



decepción tiene un efecto emocional lo que conlleva a problemas de autoestima, ira, culpa, ansiedad.

Como pareja la construcción de la identidad es un proceso que toma la vida entera, se trata de generar un sentimiento de pertenencia, identidad y de construir un estilo propio, que identifique a ambos miembros de la pareja y que en consecuencia los convoque a generar acciones que respalden el mutuo sentimiento amoroso; tales acciones se enmarcan tanto en los pensamientos como en las emociones García, E. (2013).

## **Justificación**

El presente trabajo monográfico busca compilar el contraste entre el bienestar psicológico y la satisfacción marital en parejas heterosexuales. Su relevancia radica en la consolidación de las formas de relación de pareja y como implican estas en el bienestar psicológico de los individuos con respecto a la satisfacción marital. Estudios de investigación realizados por varias instituciones narran y compilan detalles acerca del bienestar psicológico en las relaciones de pareja asociados con la relación sexual e incluso con las causas que permiten el buen desarrollo de una pareja, no obstante, al igual que el bienestar psicológico la satisfacción marital tiene múltiples investigaciones que la asocian con distintas variables relacionadas a la pareja.

Sin embargo, los numerosos estudios son realizados a nivel internacional reflejando así la relevante falta a nivel nacional, es por ello que el propósito de esta investigación es enriquecer las demás investigaciones desde el ámbito de la psicología beneficiando así exploraciones acerca del tema en cuanto a la terapia de abordaje psicológico de parejas y estudios encaminados al tema de relación de pareja, promoviendo así el interés en los profesionales de la salud mental en estas temáticas con la finalidad de alimentar futuras estrategias psicológicas en dicho proceso.

La novedad de esta investigación compilatoria se centra en identificar las causas por las cuales se compromete el bienestar psicológico en la relación de pareja y la satisfacción marital junto a los factores que inciden en la misma, tales como la comunicación, la edad, la afiliación, el apego con la familia de origen, la expresión de los sentimientos, la inteligencia, los planes futuros, el número de hijos, la exteriorización de las emociones, la situación económica, laboral, social, la sexualidad, personalidad y la calidad de sus

interacciones, entre otras, para conocer de qué manera se relacionan; las relaciones de pareja se encuentran frecuentemente conformadas por dos individuos que buscan estabilidad emocional y un bienestar psicológico, así bien, por medio de la revisión de documentos con información verídica acerca de los temas de investigación se estudiarán los diferentes aporte con el fin de obtener un foco de confiabilidad y brindar el análisis pertinente nutrido de confiabilidad y validez.

Además, con la presente investigación es de vital importancia para impartir en las parejas la difusión de la información y conocimiento acerca de su relación, con herramientas que ayuden a fundir los dos elementos buscando un mayor bienestar y durabilidad en la pareja. Así mismo para que logren centrar que la satisfacción marital envuelve la percepción individual de cada cónyuge con respecto a la relación y el júbilo en cuanto a la relación de pareja, igualmente la no complacencia frente a diversas situaciones que deterioran la convivencia y el desarrollo de la pareja, situaciones que incluso pueden llegar a ocasionar un malestar emocional o desequilibrio psicológico en alguno o ambos cónyuges.

## **Problema de investigación**

### **Formulación del problema**

¿De qué manera se relaciona el bienestar psicológico y la satisfacción marital en la relación de pareja?

### **Planteamiento del problema**

La salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades y con esto puede afrontar las tensiones normales de la vida, en la dinámica de pareja es necesario conservar un equilibrio emocional y psicológico, que se caracteriza por una estabilidad que impactará de manera positiva en el bienestar personal de los individuos.

Por otro lado, la satisfacción marital incluye la percepción individual que cada cónyuge tiene sobre qué tan complacido se siente con su relación de pareja, la insatisfacción generada frente a diversas situaciones que pueden llegar a deteriorar la convivencia y el desarrollo de la pareja podría ocasionar un malestar emocional en cualquiera de los individuos, o incluso ambos se verían expuestos a problemas de salud mental como ansiedad, depresión, abuso de sustancias psicoactivas o alcohol.

En la actualidad, las relaciones de pareja son cada vez más vulnerables y las separaciones más frecuentes. De este modo explorar la relación que se comparte entre el bienestar psicológico y la satisfacción marital puede promover un conocimiento más amplio de las dinámicas de pareja.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Consolidar una adecuada revisión compilatoria y de referentes teóricos que permitan explorar las formas de relación entre el bienestar psicológico y la satisfacción marital en parejas heterosexuales.

### **Objetivos específicos**

Conceptualizar los términos de bienestar psicológico y satisfacción marital a través de una revisión bibliográfica con el fin del descubrimiento de la relación existente entre estos.

Describir la influencia del bienestar psicológico en la relación de pareja mediante una revisión bibliográfica para la explicación de este en la vida marital.

Exponer cómo influye la satisfacción marital en la relación de pareja por medio de una revisión bibliográfica buscando así una mejora de esta en las relaciones.

Elaborar un folleto psicoeducativo que incorpore estrategias de resolución ante los conflictos, para el alcance de un bienestar psicológico en la pareja.

## **Estado del arte**

Dentro del estado del arte se encuentran una serie de documentos que enriquecen nuestra investigación. A continuación, se verán evidenciados por categoría internacionales, nacionales y regionales.

### **Internacionales**

El título es RELACIÓN DE PAREJA EN LA UNIÓN LIBRE - ESTUDIO DE CASO, su autor se evidencia como Mónica Andrea Sebastián Pabón, así mismo fue publicado en el año 2016 en Bolivia – La Paz, por la Universidad Católica Boliviana "San Pablo".

Esta investigación se realizó con el propósito de analizar la relación de una pareja que vive en unión libre en la ciudad de La Paz. De este modo analizan el concepto de amor, el tipo de historia de amor, las expectativas, el contrato matrimonial, la forma de organización familiar, las relaciones de parentalidad y las relaciones de las familias de origen de la pareja así mismo se la investigación se fundamentó en la teoría de Sternberg: la Teoría Triangular del Amor y otras teorías pertenecientes a las demás categorías. Mediante una entrevista que se realizó de manera individual, se obtuvo información necesaria para el análisis, posteriormente dentro de los resultados, a lo largo de la entrevista, se aumentaron dos categorías nuevas (historia de amor y expectativas) y se eliminaron otras subcategorías obteniendo un alcance más profundo en relación a los objetivos que se pretendían conseguir inicialmente. Se pudo concluir que las dos nuevas categorías repercuten y son fundamentales en la relación de la pareja y tienen relación con el concepto de amor identificado en la pareja. En relación a la decisión de vivir en unión libre, se concluyó que la pareja opta por este tipo de convivencia debido a que consideran el matrimonio como un

contrato legal que no garantiza estabilidad en la relación ni es necesario para formar una familia además de ser un tipo de unión "anti romántica".

El título se encontró como CAUSAS QUE INFLUYEN A UNA MALA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA, por la autoría de Elsa Maritza Yanze Fajardo, publicado en el año 2017 en Cuenca – Ecuador por la UNIVERSIDAD DE CUENCA.

La presente monografía se plantea con la finalidad de identificar las causas que influyen a una mala comunicación en la pareja, para así prevenir, divorcios, violencias domésticas, infidelidad entre otros, y lograr formar parejas con la capacidad de afrontar los problemas de manera adecuada, de esta manera en la monografía se desarrolla tres capítulos desarrollados de la siguiente manera.

Se realiza una breve reseña histórica acerca de la formación de la pareja, sus orígenes, y cómo se encuentra en la actualidad, además analizan los tipos de pareja que existen, debido a que hoy en día se está dando la unión de parejas adolescentes lo que desencadena un mayor conflicto a nivel conyugal, y de la sociedad, ya que la falta de experiencias de los jóvenes va a desencadenar mayores problemas entre los miembros y por ende van a existir mayores causas por las que surja el conflicto.

También se aborda el tema de la familia, su tipología y ciclo vital considerándose importantes a nivel de la pareja y los cambios que se van a dar en su sistema con la llegada de los hijos.

El siguiente trabajo se titula **AFECTO Y RELACIÓN DE PAREJA** por la autora Dulce María Morales, en el año 2016 en Quetzaltenango - Guatemala por la **UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**.

Esta investigación explora como el afecto es importante en las personas y en sus relaciones de pareja, analizando que es un factor indispensable en una relación sana, porque al cultivarlo cotidianamente y practicar detalles que expresen el amor, hace que se consolide la relación y que se haga más fuerte siendo difícil que termine en un divorcio.

El objetivo de esta investigación fue identificar la importancia del afecto en la relación de pareja, y esto se logró evaluando a 80 personas las cuales constituyen el 100% de la población. Se utilizó el diseño descriptivo, se administró la prueba I.C.A. y un cuestionario, en donde se aplicó a los resultados la metodología estadística significación y fiabilidad de las medias aritméticas. Se determinó que existe un nivel medio de afecto en la mayoría de los individuos y la relación de pareja es positiva en más de la mitad de los sujetos estudiados. Se recomienda fomentar el afecto en los individuos porque es fundamental para construir una relación de pareja sólida.

### **Nacionales**

El primer trabajo de esta categoría se titula **FACTORES QUE PERMITEN A LAS PAREJAS PERMANECER UNIDAS Y SATISFECHAS**, por CATALINA LONDOÑO SUÁREZ, publicado en el año 2014 en Medellín – Colombia, por la **UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA**.

Esta investigación explora las lógicas de pensamiento de parejas que han permanecido unidas durante más de 10 años, de esta manera identifican factores comunes que permiten



mantenerlas unidas y satisfechas. Se realiza un estudio que busca generalizar a todo un universo de parejas, sino generar una reflexión mediante el acercamiento al día a día de la realidad de las parejas. Para el desarrollo se llevó a cabo un estudio tipo caso colectivo a 15 parejas a quienes se les aplicó una Escala de Satisfacción Marital y de estas se extrajeron 5 parejas que obtuvieron los mayores puntajes con el fin conocer a las personas con mayor profundidad para explicar su realidad y la manera como narran sus propias vidas para descubrir valores y saberes que pueden resultar relevantes. Los hallazgos de este estudio constituyen un aporte para ayudar a las parejas a reconocer las creencias que traen de la familia de origen, a resolver conflictos, a que ellos mantengan una comunicación abierta, no evadan responsabilidades y compromisos de la relación y a vivir con alegría lo cotidiano.

Seguidamente, otro trabajo se titula *Relación de Pareja: ¿Satisfacción o Insatisfacción Conyugal?* Por su autora Luz Stella Vélez Mejía, publicado en el año 2017 en Santiago de Cali – Colombia por la Universidad Pontificia Javeriana.

La actual investigación, tuvo como objetivo general, 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. Se abordó bajo la perspectiva teórica del enfoque sistémico. En ella se utilizaron los siguientes instrumentos: Inventario de Satisfacción Marital – R, Test del Dibujo Proyectivo de Rober (2009), dos entrevistas semiestructuradas y se generó un espacio reflexivo con las 7 parejas participantes, que convivían por más de cuatro años en una relación de pareja conyugal. Se

encontraron dificultades en todas las categorías mencionadas, situación que genera la percepción de insatisfacción conyugal. Surge como categoría emergente el maltrato emocional. Todos ellos presentaron dificultades en la categoría de comunicación, lo cual altera las demás dinámicas relacionales. Se obtuvo que, al tratarse de parejas en relación, puede encontrarse que uno de los cónyuges se perciba satisfecho en alguna categoría, mientras el otro se percibe insatisfecho. El proceso condujo a propiciar en los participantes el ser conscientes de su percepción acerca de la relación y la percepción de su cónyuge, lo que les permitió tomar decisiones tendientes a mejorar la relación, o en algunos casos, decidieron separarse.

La última investigación de esta categoría se titula **REDES SOCIALES Y RELACIONES DE PAREJA: UNA APROXIMACIÓN AL VÍNCULO DESDE LA INTERACCIÓN COTIDIANA** en autoría de Lizbeth Cruz, Paola Trujillo y Vanessa Márquez, publicada en el año 2018 en Villavicencio – Colombia por la **UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS** en la **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**.

La presente investigación busca comprender la relación entre el uso de las redes sociales y el vínculo de las parejas desde la interacción cotidiana, de los participantes residentes del Municipio de Fuente de Oro-Meta, en el rango de edad de sus miembros que oscilan entre 15 y 22 años. La investigación se realizó desde una perspectiva cualitativa, en su metodología se propuso como técnica un guion con preguntas abiertas que dan paso a las verbalizaciones de los participantes, se obtienen diferentes posturas frente a la percepción que se tiene de las redes sociales y la manera como organiza aspectos de la dinámica relacional. Se postuló la categoría de los vínculos, desde el enfoque sistémico, y a través del desarrollo de la investigación, en los resultados emergen cuatro subcategorías :

reciprocidad, comunicación, estabilidad y fuentes de tensión, en las que se recopiló la información aportada por la población a través de una matriz de datos, la interpretación de los datos se realizó desde las experiencias subjetivas (empírico) y las bases teóricas, lo cual mostró la existencia de cambios en el vínculo relacional de la pareja desde el inicio de estas relaciones, donde los símbolos que ofrecen las redes sociales como Facebook, WhatsApp e Instagram son mediados como representaciones de las emociones, donde la codificación de la información se da a través de los tipos de comunicación que ofrecen las redes sociales como la comunicación sincrónica y asincrónica, siendo capaz de fortalecer o quebrantar el vínculo.

### **Regionales**

Esta investigación se titula Dinámica y Dependencia de la Relación de Pareja y Familias Monoparentales de Origen por sus autoras Elizabeth Peñaranda Gómez y Rhaussa Cure Sánchez, publicada en el año 2016 en Pamplona – Colombia por la UNIVERSIDAD DE PAMPLONA en el departamento de PSICOLOGÍA.

Esta investigación se centra en las relaciones de pareja que provienen de familias monoparentales; la muestra está conformada por tres parejas heterosexuales estudiantes de la Universidad de Pamplona, con tiempo de duración de seis meses, en un rango de edad de 18 a 25 años, donde se analiza la dinámica de las familias monoparentales de cada pareja con el fin de identificar la movilización a la dependencia emocional, teniendo en cuenta que la familia es la base fundamental de la sociedad donde se establecen jerarquías, roles, reglas y límites que se ven enmarcados en la relación de pareja.

Se exploró que la dependencia emocional es uno de los problemas que se presenta al momento de establecer una relación de pareja ya que se aferran tanto a la otra persona,

dejándose a un lado y perdiendo su esencia, solo viviendo en funcionamiento del otro descuidándose y dejando a un lado sus redes de apoyo, las personas dependientes se cierran en un mundo donde no habita más nadie que su pareja, tanto así que perciben al otro como un ser superior. No son conscientes que están en un error y siempre ellos toman la responsabilidad de situaciones negativas que ocurren dentro de su vínculo con la otra persona, por lo general estas suelen tener baja autoestima, perciben el mundo de una forma negativa donde no le encuentran posible soluciones a sus dificultades, por otro lado las parejas de personas dependientes se aprovechan de la Teniendo en cuenta que la dependencia emocional es uno de los problemas que se presenta al momento de establecer una relación de pareja ya que se aferran tanto a la otra persona, dejándose a un lado y perdiendo su esencia, solo viviendo en funcionamiento del otro descuidándose y dejando a un lado sus redes de apoyo, las personas dependientes se cierran en un mundo donde no habita más nadie que su pareja, tanto así que perciben al otro como un ser superior. No son conscientes que están en un error y siempre ellos toman la responsabilidad de situaciones negativas que ocurren dentro de su vínculo con la otra persona, por lo general estas suelen tener baja autoestima, perciben el mundo de una forma negativa donde no le encuentran posible soluciones a sus dificultades, por otro lado las parejas de personas dependientes se aprovechan de la circunstancias provocando infidelidades, maltrato psicológico y llegando en ocasiones hasta el maltrato físico, en cuanto a estas dos últimas él o la dependiente solo justifica esta realidad culpándose de lo que pasa en su relación, de hecho no visualiza su vida sin la otra persona.

El siguiente trabajo se titula ESTRUCTURA, DINÁMICA Y PATRONES INTERGENERACIONALES DE LA FAMILIA DE ORIGEN QUE INTERVIENEN EN

LA CONFORMACIÓN DE LA RELACIÓN DE PAREJA, por sus autoras Liliana Andrea Díaz Ochoa y Claudia Yamile Ramírez Ortega, publicado en el año 2017 en Pamplona, Colombia por la UNIVERSIDAD DE PAMPLONA en el departamento de PSICOLOGÍA.

Esta monografía de abordaje psicológico en las relaciones de pareja tiene como objetivo indagar sobre los patrones intergeneracionales, estructura y dinámica de la familia de origen que intervienen en la conformación de pareja, mediante una investigación de tipo cualitativa, a través de un estudio de caso con el propósito de la implementación de estrategias para la resolución de conflictos intergeneracionales. Esta investigación tiene como finalidad conocer qué factores intergeneracionales (dinámica, estructura familiar), los han llevado a la conformación de pareja. La información será recolectada por medio de un familiograma en el cual se evidenciará la relación que cada pareja tiene con su familia de origen y se realizarán entrevistas semiestructuradas con el fin de contrastar las dinámicas, estructuras y pautas intergeneracionales de la familia de origen que intervienen en la conformación de la relación de pareja. A través de las diferentes generaciones se puede ver a la familia como un componente que está en constante cambio. Los resultados que se obtengan del familiograma, las entrevistas semiestructuradas se conocerán cuáles son las dinámicas, estructuras y patrones intergeneracionales que se mantienen o modifican en la conformación de pareja. Por otro lado el marco teórico está conformado por tres capítulos, el primer capítulo trata sobre el enfoque sistémico en el cual se dará a conocer su desarrollo histórico, el familiograma y las diferentes terapias con sus respectivas técnicas en su campo de acción, en el siguiente capítulo se encontrará el ciclo vital donde se aborda la temática sobre las parejas recién conformadas, en el tercer capítulo trata acerca de la familia, la dinámica, la estructura familiar de origen y los patrones intergeneracionales.

Por último, el trabajo tiene como nombre Análisis de las relaciones de pareja de los estudiantes de la Universidad de Pamplona, por las PhD. Olga Mariela Mogollón Canal y PhD. Diana Janeth Villamizar Carrillo en el año 2012 en Pamplona – Colombia en la UNIVERSIDAD DE PAMPLONA.

Esta investigación es un trabajo de análisis de las Relaciones de Pareja de los estudiantes de la Universidad de Pamplona, con el fin de recomendar estrategias para un programa de acompañamiento institucional en dicho proceso, que tenga en cuenta el proyecto de vida y el rendimiento académico desde una mirada sistémica, que permita comprender el desarrollo integral desde lo afectivo emocional como instrumento de cambio y transformación hacia la autorrealización. Los hallazgos se logran a partir de una aplicación de instrumentos cuantitativos de varias escalas con estudiantes inscritos a las diferentes facultades de la Universidad de Pamplona. Este Macro proyecto de investigación está inmerso en el grupo de Investigación Psicología y Sociedad, Departamento de Psicología, Facultad de Salud dando continuidad a la Tesis Doctoral de una de sus integrantes con el objetivo de realizar investigación en Colombia y especialmente en la población de la Universidad de Pamplona. Algunos de los datos fueron recogidos por estudiantes del Diplomado Abordaje psicológico de las relaciones de pareja dirigido por las mismas autoras con el objetivo de integrar el conocimiento y expandirlo a un selectivo grupo de estudiantes en formación que puedan replicar la importancia de estudiar las relaciones de pareja.

## Marco Teórico

### Capítulo I: Relación de pareja

De todas las formas en que las personas se relacionan, la relación de pareja es una de las formas más complejas de relación. Su complejidad radica en el conjunto de códigos, simbolismos que de forma implícita le dan sentido a la relación, y de manera explícita disgregan la relación. También, se ha observado que las relaciones de pareja comienzan cada vez a una edad más temprana (Price & Byers, 1999 citado por Hernando, Maraver & Pazos 2016).

Para Zumaya, M. (2017):

“la etapa de formación de la pareja es, quizá, la más importante ya que determina su existencia misma y condiciona, en gran medida, lo que ha de ocurrir durante un ciclo de pareja completo (...) el ciclo de pareja puede ser visto como un proceso complejo que se desarrolla a lo largo de los años, difícil de completar y sobre todo de comprender, ya que, es su esencia misma, este desarrollo atraviesa por etapas tanto progresivas como regresivas, estáticas como dinámicas por épocas de estabilidad y de cambio, por estadios de continuidad y discontinuidad.”

El término pareja se utiliza en muchas culturas para designar a aquella persona a la cual se ha elegido y con la cual se decidió compartir la vida, afectivamente hablando, es decir, aquel o aquella persona con la cual se quiere conformar una familia. Como lo define (Caillé 1992, citado por Londoño, C. 2014). “la pareja es como un ser vivo que teje su propia historia” En definitiva la pareja es una de las relaciones más intensas en las que se involucran los seres humanos, después de sus propias familias de origen, es una unidad de

gran complejidad, en donde dos personas con sus propias historias de vida se unen aportando un enorme potencial de pensamientos, emociones y acciones.

Desde un punto de vista histórico las relaciones de pareja entre un hombre y una mujer son tan antiguas como la propia humanidad. (Soler y Conangla 2005, citado por Londoño, C. 2014) menciona que “la relación de pareja supone explorar el mapa emocional del otro, ir captando sus límites y también detectar las fronteras; este aprendizaje de la empatía con el otro va a ser uno de los aspectos básicos para convivir en armonía”

Según el Centre de Sexologia de (Sabadell 2014, citado por Castellanos, C. 2015) puede definirse como dos personas que proceden de familias distintas, generalmente de distinto sexo, que deciden unirse afectivamente para compartir un proyecto en común; en un espacio propio, el cual excluye a otros pero que interactúan con el entorno social.

La relación de pareja se acopla en distintas fases que van surgiendo a medida del tiempo para formar una familia, sin embargo, para Zumaya, M. (2017), en cada fase se atraviesa por una serie de problemas y expectativas que se tienen que ir resolviendo. Así mismo, (Aranda, Estrada & Pacheco. 2007; citado por Londoño, C. 2014) afirman que” la pareja es una de las relaciones interpersonales más intensas en su establecimiento y desarrollo debido a la gran cantidad de factores que intervienen en ella”.

Sin embargo, según Mora, Gómez & Rivera (2017), una de las posibles dificultades en la pareja es la etapa de crianza de hijos en especial cuando éstos son pequeños, ya que con frecuencia se tiende a enfocar de forma prioritaria la energía y atención en el rol parental sobre el conyugal, desviando así la atención y dejando en un segundo lugar el



fortalecimiento del vínculo que en un principio los unió, hecho que con frecuencia provoca malestar en uno o ambos miembros de la pareja (Shapiro, Gottman & Carrere, 2000).

Carter y McGoldrick (1980) citado por Zumaya, M. (2017), plantean que el ciclo vital de cada familia está constituido por épocas consistentes en periodos de equilibrio y de transición. Los primeros tienen cierta estabilidad, en tanto que los segundos están caracterizados por una organización difícil de predecir. Los cambios que llevan a un momento de transición se denominan de segundo orden, cada época es nombrada de acuerdo con el principal factor de segundo orden que provoca la transformación.

La relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé. Estudiar el fenómeno de ser pareja amerita conocer el contexto cultural en donde ambos individuos han sido formados y donde se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos ven y actúan dentro de una relación.

Por otro lado, Sternberg en su análisis clásico (como se citó en Berger, 2009, citado por Castellanos, C. 2015) describió tres aspectos característicos del amor: la pasión, intimidad y compromiso.

En las etapas tempranas de una relación, la pasión es notoria en el enamoramiento. Un arrebató físico, cognitivo y emocional que se encuentra caracterizado por la excitación y euforia. Según (Aron y Cols 2009, citado por Castellanos, C. 2015), el cuerpo y la mente, así como, las hormonas y neuronas se activan por completo, dicha ensoñación puede verse distorsionada al momento que los sujetos comienzan a conocerse.

Por otra parte, la intimidad significa conocer a una persona completamente, compartir tanto sus intimidades como las relaciones sexuales. La relación es recíproca, cada parte de forma gradual revela con el paso del tiempo, más de sí mismo y acepta las revelaciones de su pareja. Según (Diamond 2009, citado por Castellanos, C. 2015), el deseo sexual y el afecto se derivan de diferentes partes del cerebro.

Comenzar con una relación íntima en la cual no haya relaciones sexuales, para luego avanzar hacia una relación sexual, puede ser más sensato que de la forma contraria. Por su parte, el autor hace referencia a que el compromiso conlleva más tiempo, crece de forma gradual por medio de decisiones que toman juntos, el cariño, compartir sus posesiones y la capacidad para perdonar a la pareja. (Fincham y Cols, 2009, citado por Castellanos, C. 2015).

Por otra parte, toda relación de pareja es una mezcla de biología y cultura que se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor. La neurobiología nos entrega las bases del amor como proceso funcional sistémico; la psicología habla de la relación amorosa como un proceso social en donde factores como el compromiso y la intimidad son necesarios para el amor maduro. Una relación debe poseer los cuatro elementos, sin embargo, es posible establecer relaciones basadas en sólo alguno o mezclas de estos elementos.

Los tres primeros componentes son de tipo social y por lo tanto se fundan en el lenguaje, el cuarto en cambio es de tipo biológico y se presenta de la misma forma en todas las culturas y sociedades, aunque pese a esto, con variaciones individuales dependientes de la constitución estructural sistémica de cada sujeto.

El componente biológico: el amor. Desde un punto de vista biológico el amor es la necesidad fisiológica de una pareja exclusiva para la cópula, la reproducción y la crianza, y cuya satisfacción genera placer. Por lo tanto, esto es un proceso que no es exclusivamente humano ya que esta conducta se observa en otras especies animales.

### **Ciclos de las parejas**

Duvall (1977) citado por Zumaya, M. (2017), escribió los trabajos pioneros sobre el desarrollo familiar en los años cincuenta, dividió el ciclo familiar en ocho etapas y delineó las tareas del desarrollo para cada una:

*Etapa I: Parejas recién casadas y sin hijos.*

*Tareas:* a) Establecimiento de un matrimonio mutuamente satisfactorio; b) ajuste a la posibilidad de ser padres y ante el embarazo y, c) adaptación a la nueva red de parientes políticos.

*Etapa II: Familias en periodo de crianza (el hijo mayor tiene entre 0 y 30 meses).*

*Tareas:* a) Tener hijos, ajustarse a su advenimiento y estimular su desarrollo y, b) establecimiento de un hogar satisfactorio tanto para los hijos como para los padres.

*Etapa III: Familias con hijos preescolares (el hijo mayor tiene entre 2 ½ y 6 años)*

*Tareas:* a) Adaptación a las necesidades e intereses principales de los niños preescolares de manera tal que se estimule y favorezca su desarrollo y, b) manejar de forma enérgica y eficiente la disminución y eventual falta de intimidad entre la pareja.

*Etapa IV: Familias con hijos escolares (el hijo mayor tiene entre 6 y 13 años).*

*Tareas:* a) Ajuste a la comunidad de familias con hijos escolares y, b) estimular los logros escolares de sus hijos.

*Etapa V: Familias con adolescentes (el hijo mayor tiene entre 13 y 20 años).*

*Tareas:* a) Lograr un balance entre la libertad y la responsabilidad y, b) establecimiento, por parte de la pareja de esposos, de interés y cuidados postparentales.

*Etapa VI: Familias en periodo de “plataforma de despegue”, “lanzamiento” de los hijos (abandono del hogar desde el mayor hasta la salida del último hijo).*

*Tareas:* a) “Liberar” a los jóvenes adultos de la dependencia parental por medio de rituales y asistencia apropiados y, b) mantenimiento del hogar como una base de soporte.

*Etapa VII: Familia con padres de edad “mediana” (del “nido vacío” al retiro o la jubilación).*

*Tareas:* a) Reafirmación de la relación de pareja y, b) mantenimiento de las ligas familiares tanto con las nuevas generaciones, los hijos y sus familias, como las viejas, los abuelos.

*Etapa VIII: Familia en la vejez (desde el retiro o la jubilación hasta la muerte de ambos esposos).*

*Tareas:* a) Afrontamiento de las pérdidas y del hecho de vivir solo(s); b) cierre del hogar familia o adaptación del mismo a la vejez y, c) adaptación al retiro.

## Áreas de la pareja

Dentro de cada una de esas etapas, existen incesantes interacciones entre los miembros de la familia, que se dividen en cuatro áreas. Dichas áreas vistas desde la teoría psicodinámica. (Zumaya, M. 2017):

- a. *Área de identidad:* referida a la constante reorientación interpersonal que ofrece el medio familiar, mediante el cual se fortalece el desarrollo de la personalidad y en especial de ciertos aspectos del super-yo.
- b. *Área de sexualidad:* aquí es importante observar que la interacción proceda hacia la búsqueda de una armonía que busque completar las áreas psíquica y biológica. Deberá promover la maduración del *self* a través de la reproducción y brindar apoyo cuando aparezcan los conflictos edípicos frente a los hijos adolescentes; ayudar a soportar los efectos del declinar de las funciones sexuales cuando llega el ocaso de la vida.
- c. *Área de la economía:* enfoca la posibilidad de dividir las labores entre el proveedor y el que cuida del hogar, que la pareja sea lo suficientemente capaz para adaptarse a los cambios sociales, así como a los propios de la familia, y, por otra parte, prepararse para la hora de la jubilación.
- d. *Área del fortalecimiento del yo:* ayuda mutua para aprender el papel de esposo y de esposa, además de la libertad para expresar su propia personalidad y mantener así el sentimiento de identidad. Es necesario reforzar mutuamente las defensas sociales adaptativas, es decir, la interacción entre la familia y la sociedad.

## **Capítulo II: Bienestar psicológico**

Se conoce como bienestar psicológico a la capacidad que tiene el ser humano de sentir emociones positivas y pensar en forma provechosa acerca de sí mismo, se trata de algo interno e independiente que posee una naturaleza subjetiva vivencial y se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social.

García- Viniegras y González (2000) citado por Martín, V. (2016) afirma que:

El bienestar psicológico o bienestar eudaimónico es un constructo que expresa el sentir positivo y pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva y vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo: ambos estrechamente vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad como sistema de interacciones complejas, y por las circunstancias medioambientales, especialmente las más estables. (p.588).

Por otro lado, Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez (2009) citado por Martín, V. (2016) indican que “Las personas que presentan bienestar eudaimónico: “a) se sienten bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones (Autoaceptación), 18 b) han desarrollado y mantenido relaciones cálidas con los demás (Relaciones positivas con los otros), c) dan forma a su medio para así satisfacer sus necesidades y deseos (Control ambiental), d) han desarrollado un marcado sentido de individualidad y de libertad personal (Autonomía), e) han encontrado un propósito que unifica sus esfuerzos y retos (Propósito en la vida) y, por último, f) mantienen una dinámica de aprendizaje y de desarrollo continuo de sus capacidades (Crecimiento personal)”. (p.18).

Se considera que desde la adolescencia y la juventud se van instaurando y manteniendo vínculos afectivos e íntimos más fuertes, las cuales son componentes del desarrollo psicosocial que tiene implicancia relevante en la salud del ser humano, el bienestar y el ajuste psicológico; así mismo, si bien es cierto las relaciones de pareja pueden traer consigo ciertos riesgos, pero cuando estas funcionan de una manera adecuada, se constituyen como apoyo emocional y social, además de contribuir a la formación de la identidad y a las relaciones sociales (Martínez, Fuertes, Orgaz, Vicario & González, 2014) citado por Escobar & Montoya. (2019).

El concepto de bienestar psicológico se formuló inicialmente en Estados Unidos, y se determinó a raíz del desarrollo de las sociedades industrializadas, así como por la mejora de las condiciones de vida. (Garaigordobil, Aliri, y Fontaneda, 2009) citado por Martín, V. (2016). Según Escobar & Montoya. (2019) este se encuentra dentro del ámbito de la psicología de la salud, concretamente en la psicología positiva (Seligman, 2016); corriente cuyo objetivo es investigar acerca de los efectos que tienen en la vida de las personas sus virtudes y fortalezas (Casullo, 2002).

Diener, Suh y Oishi (1997, en Figueroa, Contini, Lacunza, Levín y Estévez, 2005) citado por Pérez, Estrada, Pacheco, García & Tuz. (2017) manifestaron que durante mucho tiempo se creyó que el bienestar psicológico estaba relacionado sólo con variables objetivas como la apariencia física y la inteligencia, pero hoy se sabe que está más vinculado con otras de nivel individual y subjetivo. Retomando lo dicho anteriormente, este también, abarca ciertas magnitudes sociales, ya sean subjetivas o psicológicas al igual que conductas vinculadas a la fortaleza y la vitalidad, esto lleva a los individuos a actuar y enfrentarse positivamente a los desafíos u obstáculos que se presenten a lo largo de la vida.

Además, Molina y Meléndez (2006) citado por Martín, V. (2016) definen al bienestar psicológico como el resultado que se produce entre realidades conseguidas, aspiraciones, posibilidades, expectativas interpretándolas en la idea de gozo y satisfacción y destrezas de afrontamiento con el objetivo de conseguir adecuación.

Para Diener (1994, en Figueroa et al., 2005) citado por Pérez et al., (2017), la definición de bienestar está relacionada con su medición. Reconoce tres características: subjetividad; presencia de indicadores positivos, y no solo la ausencia de factores negativos; y una valoración global de la vida.

Entonces, el bienestar psicológico es el resultado de un vínculo entre lo social y lo psicológico, debido a que la parte social es la que aporta el sentido a la vida, mientras que la psicológica hace referencia a la posición que toma la persona frente a la misma. Este bienestar es una experiencia personal asociada al presente, y posee una proyección al futuro, vinculándose con los logros humanos. Es decir, el bienestar nace del balance entre las expectativas (proyección al futuro) y los logros (valoración del presente). (García Viniegras y González, 2000) citado por Martín, V. (2016).

Por otro lado, Ryff (2014) citado por Castillo, Vanega & Sosa. (2018) establece que el bienestar involucra cualidades como la autoestima, el compromiso, la auto-realización y la capacidad para el desarrollo, además de ser características empíricas relevantes sobre cuánto y qué tan satisfactoria vive la gente.

Carol Ryff, propuso un modelo compuesto por seis dimensiones. Primero, autoaceptación, es un aspecto relevante, consiste en que el individuo se encuentre bien consigo mismo, tenga aptitudes óptimas, conozca sus debilidades. Segundo, las relaciones positivas, radica en formar vínculos con otros y poder establecer confianza con ellos. Tercero, es la autonomía, se basa en que el individuo mantenga sus ideales e



independencia. Cuarto, dominio del entorno, es fomentar y establecer entornos adecuados, para así cubrir las propias necesidades. Quinto, es el crecimiento personal, los individuos se plantean metas a corto y largo plazo para darle sentido a su vida. Para finalizar, el propósito en la vida señala que es importante dedicarse a mejorar los potenciales y habilidades, para continuar creciendo como persona (Ryff & Singer, 2008) citado por Escobar & Montoya. (2019).

Anguas y Reyes (1998) citado por Pérez et al., (2017) afirman que el bienestar subjetivo es una de las metas primordiales de la sociedad occidental de nuestro tiempo. Así mismo, Pérez et al., (2017) manifiestan que un alto bienestar depende de una apreciación positiva de aquella que permanece a lo largo del tiempo, y el bajo bienestar depende del desajuste entre expectativas y logros.

Tonon de Toscazo (2010, citado en Flecha, 2015) citado por Castillo et al., (2018) propone que el bienestar psicológico está basado en la valoración que cada persona hace de su situación conforme a su experiencia, incluye medidas positivas y negativas, y una visión global de la vida denominada satisfacción vital. Factores que inciden fuertemente en el bienestar de las personas son la ruptura de pareja y la violencia (Alzugaray & García. 2015 pp. 247).

Waterman (1993) fue pionero en calificar y diferenciar el bienestar psicológico del bienestar subjetivo tradicional. Para él, la concepción eudaimónica del bienestar está relacionada con la “expresividad personal”, debido a que dichos aspectos se relacionan a experiencias con una mayor participación de la persona, sintiéndose activo y realizado viendo dicha actividad como algo que nos engrandece, que nos enorgullece, dando un efecto, de que lo que hacemos tiene sentido. (Waterman, 1993) citado por Martín, V. (2016). Según Pérez et al., (2017), el vocablo bienestar psicológico ha sido utilizado como

sinónimo de bienestar subjetivo; de hecho, ambos términos están estrechamente relacionados. El bienestar psicológico puede ser considerado como la parte del bienestar que compone el nivel psicológico, siendo el bienestar general o bienestar subjetivo el que está compuesto por otras influencias, por ejemplo, la satisfacción de necesidades fisiológicas.

Por ende, el bienestar psicológico constituye un mediador en las relaciones interpersonales y es considerado como un recurso psicológico para afrontar las 5 demandas del entorno (Orama, Santana & Vergara, 2006) citado por Escobar & Montoya. (2019)

Por su parte, estudios realizados exploran la influencia de estar en pareja sobre el bienestar, cuyos resultados han sido consistentes, y que indican que las personas casadas, sin importar el sexo, son más felices que las personas solteras, divorciadas o viudas (Myers, 2000/2005; Myers & Diener, 1995) citado por Alzugaray & García. (2015).

Según Alzugaray & García. (2015), los rasgos instrumentales promueven el ajuste y el bienestar facilitando el equilibrio afectivo que sirve como amortiguador del estrés, haciendo que los individuos valoren los eventos estresantes como menos amenazantes y adopten estrategias más activas de afrontamiento; así mismo, la satisfacción con la pareja se relaciona con un mayor bienestar físico y psicológico de la pareja (Arias-Galicia, 2003) citado por Alzugaray & García. (2015).

### **Áreas del bienestar psicológico**

Diener, Suh, Lucas y Smith (1999, en Cuadra, 2003) citado por Pérez et al., (2017) manifiestan que hay diferentes áreas del bienestar psicológico:

En primer lugar, se encuentra el bienestar subjetivo, se refiere a la persona que es feliz, saludable, extrovertida, optimista, libre, religiosa, con alta autoestima, moral y con una

extensa gama de niveles de inteligencia; este bienestar subjetivo se centra en los aspectos afectivo y emocional. García y González (2000) citado por Pérez et al., (2017), señalan que el bienestar subjetivo forma parte de la salud en su sentido más general y que se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana.

Seguidamente, el bienestar material, se refiere a los intereses personales de la pareja, al poder de cada uno de sus integrantes, cómo circula y se distribuye lo material en la relación. Sánchez (1998) citado por Pérez et al., (2017), manifiesta que se basa en los ingresos económicos, recursos materiales y otros índices semejantes. Por lo tanto, en la pareja el dinero es más que un asunto administrativo, pues lleva implícito el estatus que tendrán en la sociedad en la que se desenvuelven.

Por otra parte, el bienestar laboral, tiene una estrecha relación con la satisfacción general, unida a la del matrimonio y la familia. Durante largo tiempo, los estereotipos de la mujer fueron: el lugar de la mujer está en el hogar y su destino es la maternidad, pero dicha percepción equivocada ha estado cambiando para dar paso a un nuevo desarrollo; asimismo, los cambios en los roles de la mujer también demandan cambios en los del hombre.

Por último, se tiene el área de las relaciones con la pareja, donde las relaciones satisfactorias con los miembros de una pareja es uno de los componentes principales del bienestar general de la felicidad. En las relaciones de pareja surgen diferentes conflictos debido a que son dos seres distintos, hombre y mujer, que se complementan mutuamente, por lo cual deben hacer varios pactos, necesarios en cualquier relación entre personas que coexisten en íntima asociación. Por tanto, debe haber armonía entre estos dos mundos diferentes, así como apoyo mutuo para solucionar innumerables problemáticas de pareja, y de esa manera lograr bienestar como individuos, como pareja y como sociedad.

### **Capítulo III: Satisfacción marital**

El compromiso de permanecer unidos, así como la evaluación subjetiva y general que los miembros de la pareja hacen de su cónyuge y de su relación, establece la capacidad de una pareja de tener simultáneamente intimidad y autonomía lo cual es un factor importante que influye en la satisfacción marital.

La calidad en una relación puede definirse como el grado en que ambos miembros de la pareja muestran cercanía, apoyo emocional mutuo, e intimidad (Collins, Welsh & Furman, 2009) citado por (Escobar & Montoya. 2019). o como el estado emocional en el que uno de los miembros de la relación se perciba complacido con la dinámica, es decir, con las interacciones, experiencias, expectativas dentro de la relación de pareja (Ward, Lundberg, Zabriskie & Berett, 2009) citado por (Escobar & Montoya. 2019).

Así mismo, la satisfacción marital puede ser definida como la forma en que la pareja percibe y vivencia los hechos de su vida marital (Sánchez, 2011) citado por (Gonzales, Alfaro y Armenta 2013) o como la actitud favorable o desfavorable hacia la relación en un momento dado del tiempo (Roach, Frazier & Browden, 1981) citado por (Gonzales, Alfaro y Armenta 2013).

Es preciso señalar la satisfacción marital como un representante del vínculo interpersonal en el matrimonio, en la cual las conductas, afectos y emociones de los integrantes describen al compromiso existente, de manera que se ha considerado como uno de los indicadores de estabilidad y felicidad más importantes en el matrimonio (Becerra-Flores, Roldan & Flores, 2012) citado por (Ramírez, Méndez, Aragón, 2015). En consecuencia, se piensa que la satisfacción marital está determinada en gran medida por la

duración y mantenimiento de la relación, así como su buen funcionamiento, en donde se ven involucrados actitudes y factores tanto positivos como negativos (Neto, 2001).

La importancia que tiene estudiar la satisfacción es tratar de explicar por qué la pareja llega a sentirse satisfecha o insatisfecha en su relación de pareja, esto se da en la medida en que se cumpla las expectativas que se tenían con respecto a la forma de convivencia mutua desde el inicio de la relación, por ende, se incluye las responsabilidades de los cónyuges, las expectativas que se tienen del matrimonio, el tiempo de unión, distribución de roles y cantidad de hijos.

En cuanto a la comunicación Galaz, (2011) considera que uno de los estilos de comunicación más importantes tanto en la persona misma como en la pareja es el social afiliativo, es decir, hacer uso de expresiones de cariño, comprensión, dulzura y afecto como formas de complacer y ser sociable con la pareja. según Pérez, (2006) la comunicación en la primera época de la vida de la pareja tiende a acentuarse y a profundizar por lo cual resulta relativamente fácil comunicarse. En general, después de un tiempo hay una disminución de la comunicación.

De acuerdo a Grijalva (2014), La conversación de calidad no solo requiere comprensión para escuchar si no también auto revelación, y esta última no es fácil muchos adultos crecieron en lugares que no se estimulaba la expresión de los sentimientos o pensamientos, sino que más bien se condenaban. De esta manera la interacción para comunicar se tiende conflictiva al malinterpretar el mensaje que uno de los cónyuges exprese por esto el diálogo debe permanecer abierto para conciliar según sea el caso.

Según Gonzales, Alfaro y Armenta (2013):

Los efectos de la conducta del otro parecen ser diferentes para hombres y mujeres.

En el caso de las mujeres, es la evitación o el distanciamiento de su pareja lo que

disminuye su satisfacción, mientras que la venganza de ellas es la que tiene un efecto negativo sobre la satisfacción de los hombres. La percepción de ambas posturas puede variar según las dinámicas de pareja y factores como pautas de crianza, el carácter y temperamento.

Según Gottman (1994), citado por Sosa, C. (2006), las pautas para prever la desdicha y separación marital son, las expresiones faciales de disgusto, temor o sufrimiento, los niveles elevados de ritmo cardíaco, los comportamientos a la defensiva, como buscar pretextos y renegar de la responsabilidad por desacuerdo, las expresiones verbales de desprecio y evasión.

### **Pronóstico de la satisfacción marital**

La variable más importante para pronosticar la duración y la felicidad de un matrimonio es la cantidad de interacciones emocionales positivas en comparación con las negativas.

Tres estilos de matrimonios:

#### *Parejas que validan*

Prefieren discutir en calma los problemas, escuchar el parecer del otro y encuentran soluciones, pero toman el riesgo de volverse poco expresivos.

#### *Parejas explosivas*

Se caracterizan por encuentros emocionalmente intensos de frecuentes desacuerdos, muestran respeto por el otro en el conflicto y se reconcilian tan apasionadamente como argumentan, pero pueden tomar el riesgo de volverse agresivas.

### *Parejas que evitan el conflicto*

Tienden a no tolerar los argumentos o los enfrentamientos, buscan la paz a cualquier precio y se afectan los enfrentamientos de los problemas que requieren solución.

### **Comportamiento sexual**

El comportamiento sexual en el matrimonio está marcado por factores que intervienen en el desarrollo de la satisfacción marital, la frecuencia de la interacción sexual está asociada con la satisfacción sexual, el sexo es más excitante al inicio del matrimonio y el rol activo dentro de la interacción matrimonial aumenta la satisfacción sexual. Se ha encontrado una relación significativa entre el orgasmo y la felicidad marital, así como la buena comunicación está relacionado a la satisfacción sexual.

### **Cambios significativos en la actividad sexual marital**

Dentro de estos se encuentran el aumento de la frecuencia de la actividad anterior al coito, la estimulación oral, estimulación manual de genitales, la amplia variedad de posiciones y la frecuencia promedio (dos a tres veces por semana).

### **Factores que limitan la satisfacción sexual**

Podemos nombrarlos a continuación, la falta de interés por la actividad sexual, la competitividad, las diferentes responsabilidades laborales y familiares, los hijos, el descuido de la apariencia física y el manejo del tiempo.

Algunas investigaciones sugieren que la satisfacción marital varía si la pareja tiene o no descendencia, incluso influyendo la cantidad que han decidido procrear, pues según sea la

cantidad la pareja invierte más en la organización, dedicación y tiempo (Pérez, Dávalos & Rentería 2016). Según estudios realizados por Vera, Félix-Castro y Rodríguez-Barrera (2001) y Martínez (2004) citados por Pérez, Dávalos & Rentería (2016), la edad es otro factor relacionado con la satisfacción marital; esto se muestra donde se encontró que los efectos de la edad en la satisfacción marital tiene una relación positiva, es decir, a mayor edad de la pareja, ésta se sentirá más satisfecha, adaptándose poco a poco a su nuevo rol, las expectativas matrimoniales sufren cambios favorables respecto a las que se tenían al inicio de la relación, existe más conciencia de los problemas, y por tanto la pareja suele preocuparse y ocuparse más por los aspectos tanto maritales como familiares, aun cuando ambas partes asuman una mayor responsabilidad en la relación.

Por otro lado, se considera que con el paso de los años la vida marital de parejas pasa por ciertas etapas. según Campuzano (2002) y Martínez (2004) citados por Pérez, Dávalos & Rentería (2016) señalan que las parejas jóvenes, en sus primeros años de matrimonio, atraviesan una etapa donde la insatisfacción marital es consecuencia de conflictos inducidos por la inmadurez de los cónyuges y las expectativas poco realistas que tienen uno del otro, lo que les impide salir de la relación o trascenderla progresivamente; para las parejas situadas en la etapa media, los conflictos maritales se dan por las características del crecimiento individual, que requieren una revisión de los logros y de posibles cambios futuros; en la etapa en que se ubican las parejas maduras, hay una aceptación y compromiso para con el otro, pero hay también una aceptación de que hay anhelos irrealizables y se conforman con lo que obtienen de la relación; en este caso los conflictos generadores de la insatisfacción marital suelen ser pocos o nulos.



El matrimonio satisfactorio va guiado a comprometerse con la relación y desprenderse emocionalmente de la familia paterna, al mismo tiempo que establecen el diálogo con el clan familiar proporcionará la intimidad y la unidad, promoviendo al mismo tiempo espacio para la autonomía. Ampliar la relación para incluir a los hijos evalúa equilibrar la paternidad y alimentar al mismo tiempo la relación de pareja, el manejo de la adversidad es imprevisible en la vida, las situaciones críticas no estarán ausentes (enfermedad, muerte desastres naturales, etc.) de manera que esto puede fortalecer la relación o debilitarla.

Según Miranda & Ávila. (2008), las actividades maritales son en sí mismas reforzantes para cada uno de los miembros de la pareja. Esto es, lo que hace o dice el esposo puede resultar gratificante para la esposa y así aumentar la ocurrencia de conductas de la esposa, que también pueden funcionar como recompensas para el esposo. Hallar formas de resolver las diferencias como el enojo y el conflicto sin explotar o eliminar los deseos más profundos, conecta a la pareja para que la relación sea duradera, además los recuerdos del cortejo que se dieron al principio ayudan a establecer una vida sexual imaginativa y placentera proporcionando motivación emocional al mantener vivo el interés.

## **Metodología**

### **Método**

La presente es una investigación de carácter monográfico abordando una serie de preguntas e incógnitas con el fin de dar respuesta a los objetivos planteados, definiendo entonces la monografía compilatoria también llamada investigación teórica como un:

“documento resultado de una investigación documental terminada donde se analizan, sintetizan e integran los resultados de investigaciones publicadas o no reportadas, sobre una temática específica en el campo científico, tecnológico, humanístico o de diferentes fenómenos de orden históricos, psicológicos, sociológicos, entre otros. Con la finalidad de dar cuenta de los avances y las tendencias de desarrollo en dichas áreas.” (Corona, 2015, p.65) citado por Lamprea y Pimentel (2017).

Igualmente, Corona (2015) citado por Lamprea y Pimentel (2017), habla de cómo otros autores conciben a la investigación teórica, como un texto, resultado de una búsqueda de información en torno a un tema particular del cual es importante conocer con mayor profundidad. Por esa razón, la lectura de diversas fuentes resulta un proceso indispensable, para la elaboración de un nuevo texto que posea los datos consultados, y que se relacionan, jerarquicen y den a conocer la información consultada en su totalidad. En este sentido, la elección de la monografía como metodología de investigación posibilita “revelar, demostrar y argumentar con evidencia lógica y razonable la realidad científica” (Corona, 2015, p. 66).

Por lo tanto, con el trabajo monográfico compilatorio se busca hacer una indagación bibliográfica extensa, que permita así un estudio amplio y riguroso a cerca de los temas de interés, siendo en este caso el bienestar psicológico y la satisfacción marital buscando un resultado preciso.

### **Diseño de investigación**

Como diseño del presente trabajo investigativo se plantea hacer una monografía compilatoria o compilativa. Según Lamprea y Pimentel (2017), en esta, primeramente, se hace la elección de un tema, y luego se procede a analizar y redactar una presentación crítica de la bibliografía consultada. Desde este tipo de diseño, el autor debe tomar una posición crítica al momento de referirse a los diferentes puntos de vista y exponer la opinión propia acerca del tema con base en la exhaustiva revisión temática que ha hecho sobre el tema referido.

Como lo expresa Torres, S. (2013), en esta el autor deberá mostrar los diferentes puntos de vista encontrados en la revisión bibliográfica y además deberá ilustrar su posición frente a los planteamientos expuestos. Puede entonces concluirse que en este diseño resulta esencial la exposición de los diferentes puntos de vista de los autores revisados, pero resulta más esencial aún tener una posición propia que permita una opinión crítica frente al tema abordado.

Según Corona (2015) citado por Lamprea y Pimentel (2017), en los textos monográficos se puede recurrir “el testimonio de sujetos entrevistados, testigos o especialistas en el área a consultar. Al igual que: libros, enciclopedias, revistas, periódicos, diccionarios, tesis y otros documentos informativos. O fuentes electrónicas como: CD Roms, bases de datos, revistas y periódicos en línea y páginas web. Igual, se pueden utilizar documentos audiovisuales (mapas, fotografías, ilustraciones, videos, programas de radio y de televisión) así como, otros tipos de grabaciones.” Sin embargo, en este caso usaremos material como libros electrónicos, páginas web, revistas científicas y demás material de tipo científico.

## **Técnicas**

Según Lamprea y Pimentel (2017), son todos aquellos elementos que el investigador puso a su servicio para llevar a buen fin su proyecto investigativo. A continuación, mencionamos los usados para llevar a cabo la monografía compilatoria.

### *Artículo de investigación*

Según Blanco, P. (2012), la característica principal de un artículo de investigación es que siempre debe producir avances en el conocimiento, por lo que resulta obvio que sólo puede cumplir su cometido cuando ha sido publicado y puesto a disposición de la comunidad científica para que pueda ser leído, entendido e incorporado por sus pares (...) aunque un artículo de investigación no sea una obra literaria, debe estar bien escrito, presentar un discurso ordenado, claro, directo, sencillo, preciso. No dar vueltas, ir al grano, quitar circunloquios y adornos.

Además, González, A. (2018), manifiesta que es un informe original, escrito y publicado, que plantea y describe resultados experimentales, nuevos conocimientos o experiencias que se basan en hechos conocidos. Su finalidad es poder compartir y contrastar estos resultados con el resto de la comunidad científica, y una vez validados, se incorporen como recurso bibliográfico a disponibilidad de los interesados.

### *Trabajo de grado*

También conocido como tesis o tesis de grado y se trata de una indagación desarrollada con una metodología de investigación consistente, en la cual el tema tratado está relacionado con las disciplinas de estudio del estudiante.

Según Logroño, M. (2012), se concibe como una aplicación, extensión o la profundización de los conocimientos adquiridos en su formación profesional, lo que implica especializarse en una temática determinada de la ciencia (...) consiste en un estudio sistematizado de un problema teórico, práctico o teórico-práctico, el diseño de propuestas o un esfuerzo de creación, sobre el área de especialización profesional.

### *Libros electrónicos*

Wein citado por Celis, Z. (s.f) señala, “...son un tipo de literatura compleja colocada y compilada por varias partes interesadas (especialistas, autores, editores, autoridades) y tienen la intención de servir a diversos grupos de usuarios (maestros, estudiantes/alumnos, padres).

A su vez, Camargo, J. (2008) lo define como sistemas de información capaces de poner a disposición de sus usuarios una serie de páginas, conceptualmente organizadas del mismo modo que los de un libro de papel, con las que además poder interactuar. (Baker, citado en Díaz, Catenazzi y Aedo, 1996, p. 104).

### *Revistas digitales*

Para Voutssas, J. (2012) se trata de una serie editorial cuyo contenido está dirigido hacia una comunidad académica específica y es sujeto de arbitraje de sus contenidos por expertos; pretende aparecer indefinidamente en intervalos regulares, —con más frecuencia que anualmente—, y cada contenido es numerado o fechado consecutivamente en fascículos, aunque puede tener actualizaciones y comentarios; contiene normalmente materiales académicos originales, tales como artículos, ensayos, traducciones, reseñas, revisiones u otros escritos que han sido preparados para ser vistos en dispositivos electrónicos y puede o no tener equivalente impreso en papel.

Así mismo, Ontalba y Baró (2000) definen que es aquella publicación periódica creada mediante medios electrónicos y que para ser consultada requiere de un hardware y un software específicos. Es responsabilidad de una institución científica o académica, que cumple una función avaladora de la calidad de los contenidos, y puede ser la extensión de una originaria en soporte analógico (papel) o ser de nuevo cuño.

### *Página web*

Begoña, O. (2019) manifiesta que es documento disponible en Internet, o World Wide Web (www), codificado según sus estándares y con un lenguaje específico conocido como HTML. Además, Alonso, J. (2008) señala que el objetivo de estas páginas es indagar en la naturaleza de una de las principales unidades básicas de información y comunicación del actual proceso de desarrollo tecnológico que ha supuesto Internet: el sitio web.

### **Ficha de Reseña Bibliográfica**

Según Tobón, V. (2020) es un texto que presenta los resultados cognitivos metodológicos de las diferentes fases que constituyen la investigación divulgada en el texto reseñado. En este tipo de reseña, el autor no debe presentar su postura frente al texto reseñado, sino dar a conocer el contenido del texto, a través de la descripción.

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>		
<b>Código</b> (Este código es asignado libremente por el estudiante para poder identificar la unidad de análisis revisada. Un ejemplo puede ser: Art.001.	<b>Tema</b> (Asunto sobre el cuál trata las unidades de análisis revisadas)	<b>Unidad de Análisis</b> (Hace referencia al tipo de texto que se está revisando. Es decir, libro, paper, ensayos, tesis. Son los documentos en sí, de

Que haría referencia a artículo -de investigación- número 1)	dónde proviene la información a usarse)
<b>Título</b> (Del archivo, se debe colocar tal y como aparece)	
<b>Autor</b> (O autores de ser el caso)	
<b>Año</b> (2010 en adelante)	<b>Ciudad</b> (Donde se publicó)
<b>Editorial</b> (O entidad que hace la publicación del archivo)	
<b>Ubicación</b> (Se trata del lugar donde se puede encontrar dicha unidad de análisis. Por ejemplo, bases de datos, biblioteca -si es así debe ir la nomenclatura asignada-, etc.)	

### Ficha de Resumen

Dentro de las definiciones exploradas no se encuentra un autor preciso que la defina, sin embargo, como cita personal consiste en obtener de un texto una exposición sintetizada que permita manejar la información valiosa contenida allí, por ende se hará la síntesis de la información encontrada en la bibliografía.

FICHA DE RESUMEN	
<b>Código</b>	<b>Tema</b>
<b>Enfoque</b>	
<b>Título</b>	
<b>Autor</b>	
<b>Año</b>	<b>Ciudad</b>
<b>Editorial</b>	
<b>Ubicación</b>	
<b>Resumen:</b>	
<b>Palabras Clave:</b> (Aquellas que aparecen en los documentos cuando estos ya las traen. De lo contrario, es necesario que las identifiquen)	

### Ficha Textual

Para Díaz, A. (2013) una ficha textual, es una ficha en la que se copia textualmente un fragmento de un libro, revista, o folleto. En este tipo de fichas se toma nota de todos los datos o ideas que son de importancia.

Así bien, de cada uno de los documentos que conforman la revisión compilatoria, se extrae una cita o comentario acerca de la unidad de análisis correspondiente.

<b>FICHA TEXTUAL</b>		
<b>Código</b>	<b>Tema:</b>	<b>Unidad de análisis:</b>
<b>Título:</b>		
<b>Autor:</b>		
<b>Año:</b>	<b>País:</b>	
<b>Editorial:</b>	<b>Página:</b> (aquella de dónde se extrae la información para la cita)	
<b>Ubicación:</b>		
<b>Cita textual:</b> (Tomada a pie de letra del texto y/o unidad de análisis revisada)		

### **Matriz o rejilla bibliográfica**

Diseñada en Excel, en esta se inventariaron cada una de las unidades de análisis que conforman la revisión compilatoria aplicando el filtro por cada categoría, en esta al igual se cumple la función de reseñar las unidades y darles un código con el fin de darles un orden y fácil acceso.

<b>CÓDIGO</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>AÑO</b>	<b>COMENTARIO</b>	<b>CATEGORÍA</b>
Código asignado para identificar la unidad de análisis revisada.	El título de la unidad de análisis, tal como aparece	Autor o autores de la unidad de análisis, tal como aparece.	En el cual fue publicada la unidad de análisis. Ej. 2010	Tomada de la unidad de análisis revisada con el fin de contrastar la temática de la categoría.	Asunto sobre el cual trata la unidad de análisis.



## **Ejecución**

Esta investigación se inició con el planteamiento del problema del tema de investigación que es bienestar psicológico y satisfacción marital en las relaciones de pareja, se hizo una breve indagación sobre el tema y se planteó una posible pregunta de investigación, a continuación, se plantearon los objetivos que llevarían a la construcción de la monografía compilatoria o compilativa.

Posteriormente, se realizó el estado del arte encontrando así varias investigaciones a cerca de los temas con múltiples características y teorías, sin embargo, se acordó con el docente asesor contemplar un rango de 20 a 30 investigaciones, así bien se dividieron los dos tópicos, el primero bienestar psicológico y el segundo satisfacción marital.

Al igual, se continuó con un análisis cuidadoso de los documentos encontrados para después realizar la discusión en la que se discreparan las ideas sobre los temas en cuestión e intentando responder a los objetivos planteados previamente, mientras que se enriquece el marco teórico de los temas incluyendo el tema relación de pareja. Seguido de esto se realiza la extracción de información por medio de fichas de cada una de las unidades de análisis recolectadas para obtener unos resultados fructíferos y un análisis benefactor para la investigación monográfica, así finalmente se hará la discusión y las conclusiones del tema luego de un arduo análisis, buscando así la concluyente respuesta sobre el trabajo de investigación. Así mismo, se plantean alcances, limitaciones y recomendaciones para futuras investigaciones para un estudio más profundo del tema.

## Resultados

A continuación, se presentan cada una de las fichas extraídas de las unidades de análisis que enriquecieron esta investigación del bienestar psicológico y satisfacción marital en relaciones de pareja.

### *Fichas Bibliográficas*

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>		
<b>Código</b> Art. 001	<b>Tema</b> Relaciones de pareja, bienestar psicológico.	<b>Unidad de Análisis</b> Artículo de libro electrónico.
<b>Título</b> Relaciones de pareja y bienestar psicológico		
<b>Autor</b> Carolina Alzugaray & Felipe E. García.		
<b>Año</b> 2015	<b>Ciudad</b> Santiago de Chile	
<b>Editorial</b> Publisher: RiL		
<b>Ubicación</b> <a href="https://www.researchgate.net/publication/294891178_Relaciones_de_pareja_y_bienestar_psicologico">https://www.researchgate.net/publication/294891178_Relaciones_de_pareja_y_bienestar_psicologico</a>		

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>		
<b>Código</b> Art. 002	<b>Tema</b> Relaciones de pareja.	<b>Unidad de Análisis</b> Artículo de investigación.
<b>Título</b> ANALISIS DE LAS RELACIONES DE PAREJA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA.		
<b>Autor</b> Olga Mariela Mogollón Canal & Diana Yaneth Villamizar Carrillo.		
<b>Año</b> 2012	<b>Ciudad</b> Pamplona, Colombia.	
<b>Editorial</b> Universidad de Pamplona.		



<b>Título REDES SOCIALES Y RELACIONES DE PAREJA: UNA APROXIMACIÓN AL VÍNCULO DESDE LA INTERACCIÓN COTIDIANA.</b>	
<b>Autor Cruz, Trujillo y Márquez.</b>	
<b>Año 2018</b>	<b>Ciudad Villavicencio, Colombia.</b>
<b>Editorial Universidad Santo Tomás</b>	
<b>Ubicación</b>	
<b><a href="https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12366/2018lizethcruz.pdf">https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12366/2018lizethcruz.pdf</a></b>	

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>			
<b>Código Art. 006</b>	<b>Tema</b>	<b>Bienestar</b>	<b>Unidad de Análisis</b>
	<b>psicológico, marital.</b>	<b>satisfacción</b>	<b>Tesis de grado.</b>
<b>Título Bienestar psicológico y satisfacción marital en adultos de la ciudad de Lima Metropolitana. TESIS REPOSITORIO ACADÉMICO UPC.</b>			
<b>Autor Escobar &amp; Montoya.</b>			
<b>Año 2019</b>	<b>Ciudad Lima, Perú.</b>		
<b>Editorial UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS</b>			
<b>Ubicación</b>			
<b><a href="https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628192/EscobarMJ.pdf?sequence=3&amp;isAllowed=y">https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628192/EscobarMJ.pdf?sequence=3&amp;isAllowed=y</a></b>			

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>			
<b>Código Art. 007</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción</b>	<b>Unidad de Análisis</b>
	<b>marital.</b>		<b>Artículo de investigación</b>
<b>Título Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital?</b>			
<b>Autor Mirta Margarita Flores Galaz</b>			
<b>Año 2011</b>	<b>Ciudad Yucatán, México.</b>		

<b>Editorial Universidad Autónoma de Yucatán México.</b>
<b>Ubicación <a href="http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2007-48322011000200003">http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2007-48322011000200003</a></b>

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>			
<b>Código Art. 008</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción</b>	<b>Unidad de Análisis</b>
	<b>marital.</b>		Artículo de investigación
<b>Título Intimidad sexual, satisfacción marital y temas de conversación en el subsistema conyugal del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en la unidad de medicina familiar no. 64; 2012”</b>			
<b>Autor García, E.</b>			
<b>Año 2013</b>	<b>Ciudad Toluca, edo. de México</b>		
<b>Editorial Universidad autónoma del estado de México.</b>			
<b>Ubicación <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/55519097.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/55519097.pdf</a></b>			

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>			
<b>Código Art. 009</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción</b>	<b>Unidad de Análisis</b>
	<b>marital.</b>		Tesis de grado.
<b>Título Satisfacción marital en parejas que atraviesan la etapa de nido vacío (estudio realizado en la iglesia sagrada familia de Quetzaltenango, comprendido entre las edades de 45 a 60 años).</b>			
<b>Autor Lourdes Andrea Enríquez Grijalva</b>			
<b>Año 2014</b>	<b>Ciudad Quetzaltenango</b>		
<b>Editorial Universidad Rafael Landívar.</b>			
<b>Ubicación <a href="http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Enriquez-Lourdes.pdf">http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Enriquez-Lourdes.pdf</a></b>			

**FICHA BIBLIOGRAFICA**

<b>Código Art. 010</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción</b>	<b>Unidad de Análisis</b>
	<b>marital.</b>		Artículo.
<b>Título Perdón y satisfacción marital: una mirada desde lo sistémico.</b>			
<b>Autor Gonzales, Alfaro y Armenta</b>			
<b>Año 2013</b>	<b>Ciudad Antofagasta, Chile.</b>		
<b>Editorial periódicos electrónicos en psicología</b>			
<b>Ubicación</b>	<b><a href="http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0718-74752013000300005">http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0718-74752013000300005</a></b>		

#### FICHA BIBLIOGRAFICA

<b>Código Art. 011</b>	<b>Tema</b>	<b>Relaciones de</b>	<b>Unidad de Análisis</b>
	<b>pareja.</b>		Artículo de investigación
<b>Título Experiencias positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes</b>			
<b>Autor Hernando, Maraver &amp; Pazos.</b>			
<b>Año 2016</b>	<b>Ciudad Huelva, España.</b>		
<b>Editorial Universidad de Huelva.</b>			
<b>Ubicación</b>	<b><a href="https://scielo.conicyt.cl/pdf/revpsicol/v25n2/art07.pdf">https://scielo.conicyt.cl/pdf/revpsicol/v25n2/art07.pdf</a></b>		

#### FICHA BIBLIOGRAFICA

<b>Código Art. 012</b>	<b>Tema</b>	<b>Relaciones de</b>	<b>Unidad de Análisis</b>
	<b>pareja,</b>	<b>satisfacción</b>	Tesis de grado.
	<b>marital.</b>		
<b>Título Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas.</b>			
<b>Autor Londoño, C.</b>			
<b>Año 2014</b>	<b>Ciudad Medellín, Colombia.</b>		
<b>Editorial UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA</b>			

<b>Ubicación</b> <a href="https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2337/TESIS.pdf?sequence=1">https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2337/TESIS.pdf?sequence=1</a>
---

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>			
<b>Código Art. 013</b>	<b>Tema</b>	<b>Bienestar</b>	<b>Unidad de Análisis</b>
	psicológico.		Tesis de grado.
<b>Título Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y significación vital en personas en situación de desempleo.</b>			
<b>Autor Martín, V.</b>			
<b>Año 2016</b>	<b>Ciudad San Cristóbal de La Laguna, Tenerife, España.</b>		
<b>Editorial Universidad de la Laguna</b>			
<b>Ubicación</b> <a href="https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3815/BIENESTAR%20SUBJETIVO%20%2C%20BIENESTAR%20PSICOLOGICO%20Y%20SIGNIFICACION%20VITAL%20EN%20PERSONAS%20EN%20SITUACION%20DE%20DESEMPLEO.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3815/BIENESTAR%20SUBJETIVO%20%2C%20BIENESTAR%20PSICOLOGICO%20Y%20SIGNIFICACION%20VITAL%20EN%20PERSONAS%20EN%20SITUACION%20DE%20DESEMPLEO.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>			

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>			
<b>Código Art. 014</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción</b>	<b>Unidad de Análisis</b>
	marital.		Revista digital.
<b>Título Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio</b>			
<b>Autor Miranda y Ávila.</b>			
<b>Año 2008</b>	<b>Ciudad Distrito Federal, México.</b>		

<b>Editorial Universidad Intercontinental</b>
<b>Ubicación <a href="https://www.redalyc.org/pdf/802/80212387004.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/802/80212387004.pdf</a></b>

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>			
<b>Código Art. 015</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción</b>	<b>Unidad de Análisis</b>
	<b>marital, psicológico.</b>	<b>bienestar</b>	<b>Revista digital.</b>
<b>Título La satisfacción marital y los recursos psicológicos en las parejas con y sin hijos pequeños en pro del bienestar familiar.</b>			
<b>Autor Mora, Gómez &amp; Rivera.</b>			
<b>Año 2017</b>	<b>Ciudad Hidalgo, México.</b>		
<b>Editorial Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.</b>			
<b>Ubicación</b>			
<b><a href="http://www.revistauricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/article/view/100">http://www.revistauricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/article/view/100</a></b>			

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>			
<b>Código Art. 016</b>	<b>Tema</b>	<b>Relaciones de</b>	<b>Unidad de Análisis</b>
	<b>pareja.</b>		<b>Tesis de grado.</b>
<b>Título Afecto y relación de pareja.</b>			
<b>Autor Morales</b>			
<b>Año 2016</b>	<b>Ciudad Quetzaltenango-Guatemala.</b>		
<b>Editorial Universidad Rafael Landívar.</b>			



Ubicación <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf>

#### FICHA BIBLIOGRAFICA

<b>Código Art. 017</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción</b>	<b>Unidad de Análisis</b>
	<b>marital.</b>		Revista digital.
<b>Título Grado de satisfacción marital en relación a factores sociodemográficos.</b>			
<b>Autor Pérez, Dávalos &amp; Rentería.</b>			
<b>Año 2016</b>	<b>Ciudad Zacatecas, México.</b>		
<b>Editorial Universidad Autónoma de Zacatecas Francisco García Salinas.</b>			
<b>Ubicación <a href="http://cued.unam.mx/rdipycs/wp-content/uploads/2017/05/Grado-de-satisfaccio%CC%81n-marital-en-relacio%CC%81n-a-factores-sociodemogra%CC%81ficos-VF.pdf">http://cued.unam.mx/rdipycs/wp-content/uploads/2017/05/Grado-de-satisfaccio%CC%81n-marital-en-relacio%CC%81n-a-factores-sociodemogra%CC%81ficos-VF.pdf</a></b>			

#### FICHA BIBLIOGRAFICA

<b>Código Art. 018</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción</b>	<b>Unidad de Análisis</b>
	<b>marital.</b>		Artículo de investigación
<b>Título Intimidad y comunicación en cuatro etapas de la vida de pareja: su relación con la satisfacción marital.</b>			
<b>Autor Pérez y Estrada.</b>			
<b>Año 2006</b>	<b>Ciudad sin especificar.</b>		
<b>Editorial Archivos Hispanoamericanos de Sexología Vol. XII, No. 2,</b>			

Ubicación <http://biblio.upmx.mx/Estudios/Documentos/matrimonio0116.asp>

#### FICHA BIBLIOGRAFICA

Código Art. 019	Tema	Bienestar	Unidad de Análisis
	psicológico, marital.	satisfacción	Revista digital.

**Título Bienestar psicológico y satisfacción sexual en personas de 40 a 70 años de edad.**

**Autor Pérez Aranda, Gabriela Isabel; Estrada Carmona, Sinuhé; Pacheco Quijano, Luz Virginia; García Reyes, Liliana y Tuz Sierra, Miguel Ángel.**

**Año 2017 Ciudad México.**

**Editorial Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas.**

Ubicación <https://www.redalyc.org/pdf/5039/503954319011.pdf>

#### FICHA BIBLIOGRAFICA

Código Art. 020	Tema	Satisfacción	Unidad de Análisis
	marital.		Revista digital.

**Título Satisfacción marital a través de la dinámica del conflicto y la culpa.**

**Autor Alvarez-Ramírez, Elizabeth; García-Méndez, Mirna y Rivera-Aragón, Sofía**

**Año 2015 Ciudad Distrito Federal, México.**

**Editorial Universidad Iberoamericana**

Ubicación <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133944230006.pdf>

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>		
<b>Código Art. 021</b>	<b>Tema Relaciones de pareja.</b>	<b>Unidad de Análisis</b> Artículo de investigación
<b>Título relación de pareja en la unión libre - estudio de caso.</b>		
<b>Autor Sebastián, M.</b>		
<b>Año 2016</b>	<b>Ciudad La Paz, Bolivia.</b>	
<b>Editorial Universidad Católica Boliviana San Pablo</b>		
<b>Ubicación <a href="http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2077-21612016000200008">http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2077-21612016000200008</a></b>		

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>		
<b>Código Art. 022</b>	<b>Tema Relación de pareja.</b>	<b>Unidad de Análisis</b> Tesis de grado.
<b>Título Dinámica y Dependencia de la Relación de Pareja y Familias Monoparentales de Origen</b>		
<b>Autor Elizabeth Peñaranda Gómez y Rhaussa Cure Sánchez</b>		
<b>Año 2016</b>	<b>Ciudad Pamplona, Colombia.</b>	
<b>Editorial Universidad de Pamplona</b>		
<b>Ubicación Biblioteca Universidad de Pamplona.</b>		

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>		
<b>Código Art. 023</b>	<b>Tema Satisfacción marital, relación de pareja.</b>	<b>Unidad de Análisis</b> Tesis de grado.

<b>Titulo Relación de Pareja: ¿Satisfacción o Insatisfacción Conyugal?</b>	
<b>Autor Vélez, M.</b>	
<b>Año 2017</b>	<b>Ciudad Santiago de Cali, Colombia.</b>
<b>Editorial Universidad Pontificia Javeriana</b>	
<b>Ubicación</b>	
<u><a href="http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8605/Relacion_pareja_satisfaccion.pdf?sequence=2&amp;isAllowed=y">http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8605/Relacion_pareja_satisfaccion.pdf?sequence=2&amp;isAllowed=y</a></u>	

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>				
<b>Código Art. 024</b>	<b>Tema</b>	<b>Relación</b>	<b>de</b>	<b>Unidad de Análisis</b>
	<b>pareja.</b>			<b>Tesis de grado.</b>
<b>Titulo Causas que influyen a una mala comunicación en la pareja. universidad de cuenca ecuador.</b>				
<b>Autor Elsa Maritza Yanze Fajardo.</b>				
<b>Año 2017</b>	<b>Ciudad Ecuador.</b>			
<b>Editorial Universidad de Cuenca.</b>				
<b>Ubicación</b>				
<u><a href="http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27006/1/MONOGRAFIA%20DOC..pdf">http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27006/1/MONOGRAFIA%20DOC..pdf</a></u>				

<b>FICHA BIBLIOGRAFICA</b>				
<b>Código Art. 025</b>	<b>Tema</b>	<b>Relación</b>	<b>de</b>	<b>Unidad de Análisis</b>
	<b>pareja.</b>			<b>Revista digital.</b>

<b>Título La formación y ciclo de la pareja humana. Recuperado de:</b>	
<b>Autor Mario Zumaya.</b>	
<b>Año 2017</b>	<b>Ciudad Colima, México.</b>
<b>Editorial Universidad de Colima.</b>	
<b>Ubicación</b>	
<b><u><a href="http://revistasacademicas.ucol.mx/index.php/generos/article/view/1426">http://revistasacademicas.ucol.mx/index.php/generos/article/view/1426</a></u></b>	

*Fichas de resumen*

<b>FICHA DE RESUMEN</b>		
<b>Código R. 001</b>	<b>Tema</b>	<b>Relaciones de pareja</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título Relaciones de pareja y bienestar psicológico</b>		
<b>Autor Carolina Alzugaray y Felipe E. García</b>		
<b>Año 2015</b>	<b>Ciudad Santiago de Chile</b>	
<b>Editorial Publisher: RiL</b>		
<b>Ubicación</b>		
<b><u><a href="https://www.researchgate.net/publication/294891178">https://www.researchgate.net/publication/294891178</a> Relaciones de pareja y bienestar psicológico</u></b>		
<p><b>Resumen:</b> El bienestar alude a la capacidad del ser humano de sentir emociones positivas y pensar en forma constructiva acerca de sí mismo; posee una naturaleza subjetiva vivencial y se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos, transitorios, asociados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de aspectos cognitivos y valorativos, ambos estrechamente vinculados entre sí inaneuenciados tanto por la personalidad, como por un sistema de interacciones complejas y por las circunstancias del ambiente (Victoria &amp; González, 2000). RRRR En nuestra vida existe un</p>		

rango de relaciones interpersonales que varía en importancia y propósito, lo que constituye un aspecto clave en la mirada ecológica del desarrollo humano y el impacto de los sistemas (Luthar, 2006). Dentro de estas relaciones, una de las más intensas que se pueden establecer entre seres humanos es la pareja sexual, correspondiendo al vínculo de mayor significación fuera de la familia de origen (Maureira, 2011). Se han realizado muchos estudios que exploran la anuencia de estar en pareja sobre el bienestar, cuyos resultados han sido consistentes, y que indican que las personas casadas, sin importar el sexo, son más felices que las personas solteras, divorciadas o viudas (Myers, 2000/2005; Myers & Diener, 1995).

**Palabras Clave:** Bienestar psicológico, relación, pareja, felicidad, satisfacción marital.

#### FICHA DE RESUMEN

<b>Código R. 002</b>	<b>Tema</b>	<b>Relaciones de pareja</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título ANALISIS DE LAS RELACIONES DE PAREJA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA</b>		
<b>Autor Olga Mariela Mogollón Canal &amp; Diana Yaneth Villamizar Carrillo.</b>		
<b>Año 2012</b>	<b>Ciudad Pamplona, Colombia.</b>	
<b>Editorial Universidad de Pamplona.</b>		
<b>Ubicación</b>		
<a href="http://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/COH/article/viewFile/95/93">http://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/COH/article/viewFile/95/93</a>		
<p><b>Resumen:</b> Esta investigación es un trabajo de análisis de las Relaciones de Pareja de los estudiantes de la Universidad de Pamplona, con el fin de recomendar estrategias para un programa de acompañamiento institucional en dicho proceso, que tenga en cuenta el proyecto de vida y el rendimiento académico desde una mirada sistémica, que permita comprender el desarrollo integral desde lo afectivo emocional como instrumento de cambio y transformación hacia la autorrealización. Los hallazgos se logran a partir de una aplicación de instrumentos cuantitativos de varias escalas con estudiantes inscritos a las diferentes facultades de la Universidad de Pamplona. Este Macro proyecto de investigación está inmerso en el grupo de Investigación Psicología y Sociedad, Departamento de Psicología, Facultad de Salud dando continuidad a la Tesis Doctoral de una de sus integrantes con el objetivo de realizar investigación en Colombia y</p>		

especialmente en la población de la Universidad de Pamplona. Algunos de los datos fueron recogidos por estudiantes del Diplomado Abordaje psicológico de las relaciones de pareja dirigido por las mismas autoras con el objetivo de integrar el conocimiento y expandirlo a un selectivo grupo de estudiantes en formación que puedan replicar la importancia de estudiar las relaciones de pareja.

**Palabras Clave: Modelo sistémico, Relaciones de pareja, Proyecto de vida, Desarrollo Afectivo Emocional.**

<b>FICHA DE RESUMEN</b>		
<b>Código R. 003</b>	<b>Tema</b>	<b>Relaciones de pareja</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título "INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA RELACIÓN DE PAREJA DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR."</b>		
<b>Autor CAMILA CASTELLANOS GIRACCA</b>		
<b>Año 2015</b>	<b>Ciudad La asunción, Guatemala.</b>	
<b>Editorial UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR</b>		
<b>Ubicación</b>	<b><a href="http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Castellanos-Camila.pdf">http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Castellanos-Camila.pdf</a></b>	
<p><b>Resumen:</b> En la presente investigación se da a conocer la influencia que ejercen las redes sociales en la relación de pareja. Se realizó por medio de un método cualitativo, el cual se ejecutó a través de semiestructurada con preguntas abiertas. Los sujetos que conformaron el grupo de estudio fueron ocho jóvenes que poseen actualmente una relación de pareja que oscilan en las edades de 20 a 25 años que asisten al Campus Central de la Universidad Rafael Landívar. Esta investigación esta respaldada por supuestos teóricos que definen las redes sociales y la relación de pareja. De acuerdo al análisis de los resultados se concluye que las redes utilizadas con mayor frecuencia por los entrevistados son WhatsApp y Facebook. En relación a la influencia de las redes sociales en la relación de pareja de la población, esta se considera positiva. Utilizan estos medios como reforzador positivo para su relación con fines de demostrar interés, dar y recibir afecto, un medio para conquistar a la pareja y reconocimiento de los demás. Entre los conflictos más frecuentes ocasionados por las redes sociales se encuentran: la existencia de incertidumbre, malentendidos, celos, inseguridad y reacciones negativas ante relaciones pasadas de la pareja.</p>		

Los conflictos existentes son de baja incidencia, por lo que, se concluye que la influencia de las redes sociales es mayormente positivas.

**Palabras Clave: Redes Sociales, Relación de Pareja, Influencia**

#### FICHA DE RESUMEN

<b>Código R. 004</b>	<b>Tema</b>	Relaciones de pareja, bienestar psicológico.
----------------------	-------------	--

**Enfoque cuantitativo**

**Título** Expresión de ira, satisfacción en la relación de pareja y bienestar psicológico.

**Autor** Ricardo Castillo Ayuso, Sally Vanega Romero y Manuel Sosa Correa.

**Año** 2018 **Ciudad** Yucatán, México.

**Editorial** Universidad Nacional Autónoma de México.

**Ubicación**

<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol21num3/Vol21No3Art12.pdf>

**Resumen:** La ira, el bienestar psicológico y la satisfacción de pareja, son algunos de los conceptos que han sido estudiados por separado en los últimos años, sin embargo, es poca la información sobre la interacción de estas variables. Este trabajo se diseñó con la intención de determinar dicha relación. Se esperaba que las personas que exhiban menos ira, o la expresen de una manera saludable, experimenten mayor satisfacción en la pareja, niveles altos de bienestar psicológico y viceversa. La muestra estuvo constituida por 60 hombres y 68 mujeres de entre 18 y 60 años que se encontraran en una relación de pareja. Los instrumentos fueron la escala de ira (STAXI 2), escala de bienestar (BIEPS-A), RAS (Escala de Evaluación de la Relación de Pareja) y el Cuestionario de ira funcional. Los resultados indicaron que existe una relación lineal estadísticamente significativa, moderada e inversamente proporcional, entre la ira funcional y la expresión de ira rasgo; relación lineal estadísticamente significativa, baja y directamente proporcional, entre la ira funcional y el bienestar psicológico, entre la ira funcional y la satisfacción en la relación de pareja, y entre el bienestar psicológico y la satisfacción en la relación. La



relación entre la expresión de ira rasgo y el bienestar psicológico es lineal, estadísticamente significativa, baja e inversamente proporcional.

**Palabras Clave:** bienestar psicológico, ira, satisfacción en la pareja, expresión de la ira.

<b>FICHA DE RESUMEN</b>	
<b>Código R. 005</b>	<b>Tema Relaciones de pareja</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>	
<b>Título REDES SOCIALES Y RELACIONES DE PAREJA: UNA APROXIMACIÓN AL VÍNCULO DESDE LA INTERACCIÓN COTIDIANA</b>	
<b>Autor Lizeth Dayanna Cruz Domínguez, Nolly Paola Vanessa Forero Trujillo y Vanessa Buitrago Márquez.</b>	
<b>Año 2018</b>	<b>Ciudad Villavicencio, Colombia.</b>
<b>Editorial Universidad Santo Tomás</b>	
<b>Ubicación</b>	
<a href="https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12366/2018lizethcruz.pdf">https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12366/2018lizethcruz.pdf</a>	
<p><b>Resumen:</b> La presente investigación busca comprender la relación entre el uso de las redes sociales y el vínculo de las parejas desde la interacción cotidiana, de los participantes residentes del Municipio de Fuente de Oro-Meta, en el rango de edad de sus miembros que oscilan entre 15 y 22 años. La investigación se realizó desde una perspectiva cualitativa, en su metodología se propuso como técnica un guion con preguntas abiertas que dan paso a las verbalizaciones de los participantes, se obtienen diferentes posturas frente a la percepción que se tiene de las redes sociales y la manera como esta organiza aspectos de la dinámica relacional. Se postuló la categoría de los vínculos, desde el enfoque sistémico, y a través del desarrollo de la investigación, en los resultados emergen cuatro subcategorías : reciprocidad, comunicación, estabilidad y fuentes de tensión, en las que se recopiló la información aportada por la población a través de una matriz de datos, la interpretación de los datos se realizó desde las experiencias subjetivas (empírico) y las bases teóricas, lo cual mostro la existencia de cambios en el vínculo relacional de la pareja desde el inicio de estas relaciones, donde los símbolos que ofrecen las redes sociales como Facebook, Whatsapp e Instagram son mediados como representaciones de las emociones,</p>	

donde la codificación de la información se da a través de los tipos de comunicación que ofrecen las redes sociales como la comunicación sincrónica y asincrónica, siendo capaz de fortalecer o quebrantar el vínculo.

**Palabras Clave: Relaciones de Pareja, Redes sociales, Vínculos, Comunicación.**

<b>FICHA DE RESUMEN</b>		
<b>Código R. 006</b>	<b>Tema</b>	<b>Bienestar psicológico y satisfacción marital.</b>
<b>Enfoque cuantitativo</b>		
<b>Título Bienestar psicológico y satisfacción marital en adultos de la ciudad de Lima Metropolitana</b>		
<b>Autor Escobar Mendez, Jacqueline Lucia; Montoya Vera, Janeth Sthephany</b>		
<b>Año 2019</b>	<b>Ciudad Lima, Perú</b>	
<b>Editorial UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS</b>		
<b>Ubicación</b>		
<a href="https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628192/Escobar_MJ.pdf?sequence=3&amp;isAllowed=y">https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628192/Escobar_MJ.pdf?sequence=3&amp;isAllowed=y</a>		
<p><b>Resumen:</b> Esta investigación tiene como objetivo estudiar la relación entre el bienestar psicológico y la satisfacción marital en adultos de la ciudad de Lima Metropolitana, del mismo modo, en el Perú, se ha encontrado poca evidencia científica sobre la relación de las variables de estudio. Para este trabajo se utilizó un diseño descriptivo correlacional, se evaluó en total 193 personas que se encontraban casados o conviviendo, de los cuales 50.3% fueron mujeres y 49.7% varones. Las edades de la muestra fluctuaron entre los 20 y 50 años. Se utilizó la escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) (Domínguez, 2014) y Satisfacción Marital (ESM) de Pick y Andrade (Vera, 2010); se halló que ambos instrumentos cuentan con validez y confiabilidad. Se concluye que ambas variables correlacionaron de manera significativa y positiva, se identificó que Vínculos sociales y Autorrealización presentaron una correlación moderada con la Satisfacción Marital; no obstante, la correlación de Autonomía con Satisfacción Marital fue baja. Se interpreta entonces que a mayor percepción de satisfacción marital se tiene una asociación positiva con los vínculos sociales, y la autorrealización.</p>		

**Palabras Clave:** Bienestar Psicológico; Satisfacción Marital; Parejas; Vínculos sociales; Autorrealización.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código R. 007</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción marital</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital?</b>		
Autor Mirta Margarita Flores Galaz		
<b>Año 2011</b>	<b>Ciudad Yucatán, México</b>	
<b>Editorial Universidad Autónoma de Yucatán</b>		
<b>Ubicación</b>	<a href="http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2007-48322011000200003">http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2007-48322011000200003</a>	
<p><b>Resumen:</b> El presente estudio tuvo como objetivo determinar el mejor predictor de la satisfacción marital a partir de la comunicación y la percepción de los conflictos en la pareja en hombres y mujeres. Participaron 76 hombres y 111 mujeres seleccionados mediante un muestreo no probabilístico accidental, de la Ciudad de Mérida, que respondieron al Inventario de Estilos de Comunicación de la Pareja (Sánchez Aragón &amp; Díaz-Loving, 2003), a la Escala de Conflicto (Rivera Aragón, Díaz-Loving &amp; Cruz del Castillo, 2005) y al Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (Cañetas Yerbes, Rivera Aragón &amp; Díaz-Loving, 2000). El análisis de regresión múltiple paso a paso mostró que la presencia de estilos de comunicación positivos y la ausencia de conflictos son factores que contribuyen a la satisfacción marital. Asimismo, se observan diferencias por sexo en el modelo de predicción que son explicadas culturalmente.</p>		
<b>Palabras Clave: Comunicación, Conflicto, Satisfacción marital, Pareja.</b>		

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código R. 008</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción marital</b>
<b>Enfoque cuantitativo</b>		
<b>Título “INTIMIDAD SEXUAL, SATISFACCIÓN MARITAL Y TEMAS DE CONVERSACIÓN EN EL SUBSISTEMA CONYUGAL DEL PACIENTE CON</b>		

<b>DIABETES MELLITUS TIPO 2, EN LA UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR No. 64; 2012”</b>		
<b>Autor HAYDEE GLORIA GARCÍA ESTRADA</b>		
<b>Año 2013</b>	<b>Ciudad Toluca, Edo de México.</b>	
<b>Editorial Universidad Autónoma del Estado de México.</b>		
<b>Ubicación <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/55519097.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/55519097.pdf</a></b>		
<p><b>Resumen:</b> Este trabajo aborda la sexualidad en pareja como síntesis de la satisfacción marital acompañado de la conversación en el subsistema conyugal del paciente con diabetes Mellitus Tipo 2. Este estudio nace de la observación cotidiana, donde se muestra que hay muchas parejas que no se sienten satisfechas con su relación influyendo la poca comunicación y la falta de intimidad sexual con el paso de los años de vida en pareja. Incluso, la falta de satisfacción marital es un predictor de divorcio, el cual ha incrementado considerablemente en los últimos años. A su vez, este proceso de insatisfacción marital trae consigo consecuencias en la vida de los individuos, tanto económicas, sociales, familiares y personales, la investigación se hizo con un estudio observacional, transversal, descriptivo. Se seleccionó más del 20% de la población para que sea estadísticamente significativa. Se encuestaron a los pacientes que acudieron a la consulta externa de Medicina Familiar de la UMF No 64 en Tequesquihuac, en ambos turnos; matutino y vespertino. La Satisfacción Marital con los años de Matrimonio, se observó en el presente estudio que entre más años de vivir en pareja es más frecuente la Insatisfacción Marital de un total de 93 pacientes con 16 o más años de vivir en pareja se encontró que 25 presentaban Insatisfacción Marital, 68 estaban Satisfechos con su matrimonio lo cual concuerda con lo estudiado por Nava Zúñiga 2004 y Pick de Weiss y Andrade Palos en 1988, estos autores refieren que la Satisfacción en el Matrimonio decrece gradualmente conforme transcurren los años.</p>		
<b>Palabras Clave:</b> Pareja, satisfacción marital, sexualidad, intimidad, diabetes.		

<b>FICHA DE RESUMEN</b>		
<b>Código R. 009</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción marital</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>		

<b>Título “SATISFACCIÓN MARITAL EN PAREJAS QUE ATRAVIESAN LA ETAPA DE NIDO VACÍO (ESTUDIO REALIZADO EN LA IGLESIA SAGRADA FAMILIA DE QUETZALTENANGO, COMPRENDIDO ENTRE LAS EDADES DE 45 A 60 AÑOS)”</b>		
<b>Autor Lourdes Andrea Enríquez Grijalva</b>		
<b>Año 2014</b>	<b>Ciudad Quetzaltenango</b>	
<b>Editorial Universidad Rafael Landívar</b>		
<b>Ubicación <a href="http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Enriquez-Lourdes.pdf">http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Enriquez-Lourdes.pdf</a></b>		
<p><b>Resumen:</b> Esta investigación aborda, una de las últimas etapas del matrimonio que es de suma importancia en la realización personal de los esposos, como es el nido vacío. Y la satisfacción que tiene la pareja en el momento en que sus hijos abandonan el hogar. En determinado momento de la vida, los padres se dan cuenta de que los hijos crecieron, y han tomado la decisión de emprender un nuevo camino de independencia. Esto forma parte de la vida, y los padres pueden sentirse abandonados y tristes. El síndrome del nido vacío, hace referencia a esta situación, se trata de un sentimiento de soledad generado por la ida de los hijos. Cuando se tienen hijos muchas veces se va dejando a la pareja a un lado. Y va creando diferentes conflictos matrimoniales durante varios años, cuando los hijos se van, esta crisis se resiente mas, ya que los padres se quedan solos de nuevo, y les cuesta volver a adaptarse a la vida conyugal. Con el tiempo van dejando de realizar diferentes actividades que les generan placer, pero las exigencias diarias, en ocasiones hacen que estas se vean postergadas. En esta etapa es momento de realizar todo aquello que no pudieron realizar por diferentes motivos y superar las crisis matrimoniales y así poder tener un matrimonio satisfactorio. La investigación tiene como objetivo conocer si las parejas tienen satisfacción marital en la etapa de nido vacío. Para la realización de este estudio. Se trabajó una muestra de 25 parejas que están pasando por la etapa de nido vacío, el lugar de estudio fué en la Iglesia Sagrada Familia. Para obtener los resultados de la presente investigación se elaboró una encuesta de 16 preguntas, para establecer la satisfacción marital de las parejas en la etapa de nido vacío. El resultado fué que un 10% no está satisfecho con su matrimonio, y un 90% si lo está. La investigación concluye en que es importante que las parejas busquen ayuda psicológica, para poder superar satisfactoriamente esta etapa y ser un matrimonio feliz.</p>		
<b>Palabras Clave: Satisfacción marital, parejas, nido vacío.</b>		

**FICHA DE RESUMEN**

**Código R. 010**

**Tema**

**Satisfacción marital**

<b>Enfoque cualitativo</b>	
<b>Título Perdón y satisfacción marital: una mirada desde lo sistémico</b>	
<b>Autor Mónica Guzmán-González, Ingrid Alfaro y Carolina Armenta.</b>	
<b>Año 2013</b>	<b>Ciudad Antofagasta, Chile.</b>
<b>Editorial Periódicos Electrónicos en Psicología</b>	
<b>Ubicación</b>	<b><a href="http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0718-74752013000300005">http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0718-74752013000300005</a></b>
<p><b>Resumen:</b> Este estudio tuvo como objetivo evaluar el efecto del perdón sobre la satisfacción marital en una muestra de 96 parejas heterosexuales, incorporando una perspectiva sistémica. Para ello, se realizó un estudio transversal, con un diseño no experimental, en el que ambos miembros de la díada completaron el Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (McCullough et al., 1998) y la Marital Satisfaction Scale (Roach et al., 1981). Los resultados permiten concluir que la tendencia a la evitación y los pensamientos de venganza predicen menor satisfacción marital en hombres y mujeres. Asimismo, se observó que existe asociación directa entre las conductas de evitación y venganza desarrolladas por uno de los miembros de la pareja y el mismo tipo de conductas en el otro. Adicionalmente, se identificó que es la evitación de los hombres y la venganza de las mujeres la que tiene un efecto negativo sobre la satisfacción del compañero/a romántico.</p>	
<b>Palabras Clave: Perdón, satisfacción marital, relaciones de pareja.</b>	

<b>FICHA DE RESUMEN</b>		
<b>Código R. 011</b>	<b>Tema</b>	<b>Relaciones de pareja</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título Experiencias positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes</b>		
<b>Autor Ángel Hernando-Gómez, Pablo Maraver-López &amp; María Pazos-Gómez.</b>		
<b>Año 2016</b>	<b>Ciudad Huelva, España.</b>	
<b>Editorial Universidad de Huelva.</b>		
<b>Ubicación <a href="https://scielo.conicyt.cl/pdf/revpsicol/v25n2/art07.pdf">https://scielo.conicyt.cl/pdf/revpsicol/v25n2/art07.pdf</a></b>		

**Resumen:** El objetivo de este estudio es conocer las experiencias positivas y negativas que una amplia muestra de adolescentes y jóvenes reconocen haber vivido en sus relaciones de pareja. Para ello, mediante una metodología descriptiva utilizando encuestas, se analizan estas experiencias de acuerdo al sexo, la edad y el tiempo de relación. La muestra es de 912 adolescentes y jóvenes con edades comprendidas entre los 14 y 29 años, que respondieron a un cuestionario sobre experiencias vividas en pareja y un autoinforme sobre conductas psicopatológicas en adolescentes. Los resultados más significativos destacan la existencia de una mayoría de mujeres jóvenes y adolescentes frente a hombres que informan sobre sus experiencias en relaciones de pareja, destacando como positivas las vividas en los primeros momentos de la relación (salidas iniciales, primeras caricias, etc.); y como negativas, las discusiones, peleas y los celos. Ante los resultados obtenidos, se pone de manifiesto la necesidad de intervenir con el colectivo de jóvenes y adolescentes desde la prevención, tratando de potenciar las experiencias positivas en las relaciones de pareja y de minimizar las experiencias negativas.

**Palabras Clave:** relaciones de pareja, adolescencia, juventud, prevención.

FICHA DE RESUMEN	
<b>Código R. 012</b>	<b>Tema Satisfacción marital, relaciones de pareja.</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>	
<b>Título FACTORES QUE PERMITEN A LAS PAREJAS PERMANECER UNIDAS Y SATISFECHAS</b>	
<b>Autor Catalina Londoño Suárez.</b>	
<b>Año 2014</b>	<b>Ciudad Medellín, Colombia</b>
<b>Editorial UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA</b>	
<b>Ubicación</b>	
<a href="https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2337/TESIS.pdf?sequence=1">https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2337/TESIS.pdf?sequence=1</a>	
<p><b>Resumen:</b> Esta investigación pretende conocer las lógicas de pensamiento de parejas que han permanecido unidas durante más de 10 años para identificar factores comunes que permiten mantenerlas unidas y satisfechas. Es un estudio que busca generalizar a todo un universo de parejas, sino generar una reflexión mediante el acercamiento al día a día de la realidad de las</p>	

parejas. Para su desarrollo se llevó a cabo un estudio tipo caso colectivo a 15 parejas a quienes se les aplicó una Escala de Satisfacción Marital y de estas se extrajeron 5 parejas que obtuvieron los mayores puntajes con el fin conocer a las personas con mayor profundidad para explicar su realidad y la manera como narran sus propias vidas para descubrir valores y saberes que pueden resultar relevantes. Los hallazgos de este estudio constituyen un aporte para ayudarle a las parejas a reconocer las creencias que traen de la familia de origen, a resolver conflictos, a que ellos mantengan una comunicación abierta, no evadan responsabilidades y compromisos de la relación y a vivir con alegría lo cotidiano.

**Palabras Clave:** Pareja Conyugal, Satisfacción Marital, Familia, Factores de estabilidad conyugal, Holón conyugal.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código R. 013</b>	<b>Tema</b>	<b>Bienestar Psicológico</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título BIENESTAR SUBJETIVO, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SIGNIFICACIÓN VITAL EN PERSONAS EN SITUACIÓN DE DESEMPLEO</b>		
<b>Autor Verónica Xiomara Martín Cabrera</b>		
<b>Año 2016</b>	<b>Ciudad San Cristóbal de la Laguna, Tenerife, España.</b>	
<b>Editorial Universidad de la Laguna.</b>		
<b>Ubicación</b>		
<p><b><u><a href="https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3815/BIENESTAR%20SUBJETIVO%2C%20BIENESTAR%20PSICOLOGICO%20Y%20SIGNIFICACION%20VITAL%20EN%20PERSONAS%20EN%20SITUACION%20DE%20DESEMPLEO.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3815/BIENESTAR%20SUBJETIVO%2C%20BIENESTAR%20PSICOLOGICO%20Y%20SIGNIFICACION%20VITAL%20EN%20PERSONAS%20EN%20SITUACION%20DE%20DESEMPLEO.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></u></b></p>		
<p><b>Resumen:</b> La crisis económica ha tenido un impacto muy decisivo en las tasas de empleo de la población. En esta investigación se determinará si el desempleo influye en el Bienestar Subjetivo, en el Bienestar Psicológico y en la Significación Vital. La hipótesis principal va en esa dirección. Los resultados parecen indicar que los niveles de BS BP Y SV no se ven afectados. La condición de desempleo puede afectar de forma intensa a corto plazo, pero una vez el sujeto se adapta a una situación prolongada de desempleo, encuentra otras fuentes de Significación y Bienestar.</p>		



**Palabras Clave:** Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico, Significación Vital, Desempleo.

<b>FICHA DE RESUMEN</b>		
<b>Código R. 014</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción marital</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio</b>		
<b>Autor Miranda, Patricia; Ávila, Raúl</b>		
<b>Año 2008</b>	<b>Ciudad Distrito Federal, México.</b>	
<b>Editorial Revista Intercontinental de Psicología y Educación</b>		
<b>Ubicación <a href="https://www.redalyc.org/pdf/802/80212387004.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/802/80212387004.pdf</a></b>		
<p><b>Resumen:</b> En el presente estudio se pidió a 180 hombres y a 180 mujeres que estimaran la importancia relativa de 63 actividades comunes en el matrimonio. De acuerdo con los años de matrimonio, se asignó a 30 hombres y a 30 mujeres a cada uno de seis bloques de cinco años de matrimonio. Los participantes estimaron la importancia de las actividades usando el método de la estimación de las magnitudes –común en la psicofísica social y los resultados se ajustaron con una función de poder. Se encontró que para los hombres el valor del exponente de la función de poder fue progresivamente más bajo conforme transcurrieron los años de casados. Para las mujeres, el valor del exponente varió como una función en forma de U con los años de casados. Estos resultados mostraron la utilidad del método de estimación de la magnitud y de la función de poder para describir una actividad social no métrica como la conducta marital.</p>		
<b>Palabras Clave:</b> satisfacción marital, método de estimación de las magnitudes, función de poder, psicofísica social.		

<b>FICHA DE RESUMEN</b>		
<b>Código R. 015</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción marital, bienestar psicológico.</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>		

<b>Título La satisfacción marital y los recursos psicológicos en las parejas con y sin hijos pequeños en pro del bienestar familiar.</b>		
<b>Autor Miriam Roxana Mora Torres, Maricarmen Gomez Cortés y María Elena Rivera Heredia</b>		
<b>Año 2017</b>	<b>Ciudad Hidalgo, México.</b>	
<b>Editorial Universidad Michoacana de San Nicolas de Hidalgo</b>		
<b>Ubicación</b>		
<a href="http://www.revistauricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/article/view/100">http://www.revistauricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/article/view/100</a>		
<p><b>Resumen:</b> La relación de pareja es uno de los lazos afectivos más importantes en la vida del ser humano ya que le permite vincularse a profundidad, además de satisfacer necesidades primordiales tales como seguridad, pertenencia, confianza, intimidad y sexualidad; además de que establece y da pauta al desarrollo y evolución de la subsiguiente generación. Dado que, al convertirse en padres, los cónyuges experimentan una serie de retos normo-evolutivos cuyo manejo es fundamental para la construcción de una vida en común armónica y satisfactoria, la presente investigación tiene como objetivo comparar los recursos psicológicos y la satisfacción marital en parejas de dos diferentes etapas de ciclo vital: 1) sin hijos y 2) con hijos pequeños. Se pretende afirmar o refutar la hipótesis de que los recursos psicológicos, así como la satisfacción marital se ven afectados por el ciclo vital en que se encuentra la pareja. La muestra fue de 72 parejas, la mitad de ellos con hijos y la otra mitad, sin hijos. El método fue cuantitativo, con diseño no experimental, transversal, de nivel correlacional/comparativo. La recolección de datos fue mediante tres instrumentos: Escala de Evaluación de Relaciones Intrafamiliares, Escalas para Evaluar los Recursos Psicológicos y Escala de Satisfacción Marital. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas respecto a los recursos psicológicos, no obstante, las parejas sin hijos manifestaron mayor satisfacción en su relación de pareja, que agrado con su entorno familiar; por el contrario, las parejas con hijos pequeños presentan menor satisfacción con su pareja pero reportan mayor satisfacción con su funcionamiento familiar.</p>		
<b>Palabras Clave: Pareja, recursos psicológicos, satisfacción marital, ciclo vital, funcionamiento familiar.</b>		

**FICHA DE RESUMEN**

**Código R. 016**

**Tema**

**Relaciones de pareja**

<b>Enfoque cualitativo</b>
<b>Título "AFECTO Y RELACIÓN DE PAREJA (Estudio realizado en la escuela de padres de la iglesia La Merced, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)"</b>
<b>Autor DULCE MARIA MORALES TOC</b>
<b>Año 2016 Ciudad QUETZALTENANGO</b>
<b>Editorial Universidad Rafael Landívar.</b>
<b>Ubicación <a href="http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf">http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf</a></b>
<b>Resumen:</b> El afecto es importante en las personas y en sus relaciones de pareja, ya que es un ingrediente indispensable en una relación sana, porque al cultivarlo cotidianamente y practicar detalles que expresen el amor, hace que se consolide la relación y que se haga más fuerte siendo difícil que termine en un divorcio. El objetivo de esta investigación fue identificar la importancia del afecto en la relación de pareja, esto se logró evaluando a 80 personas las cuales constituyen el 100% de la población. Se utilizó el diseño descriptivo, se administró la prueba I.C.A. y un cuestionario, en donde se aplicó a los resultados la metodología estadística significación y fiabilidad de las medias aritméticas. Se determinó que existe un nivel medio de afecto en la mayoría de los individuos y la relación de pareja es positiva en más de la mitad de los sujetos estudiados. Se recomienda fomentar el afecto en los individuos porque es fundamental para construir una relación de pareja sólida.
<b>Palabras Clave: afecto, relación de pareja y amor.</b>

<b>FICHA DE RESUMEN</b>		
<b>Código R. 017</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción marital.</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título Grado de satisfacción marital en relación a factores sociodemográficos.</b>		
<b>Autor Gabriela Taidé Pérez Solís, María Teresa Dávalos Romo y Jennifer Rentería Conseción.</b>		
<b>Año 2016</b>	<b>Ciudad Zacatecas, México.</b>	
<b>Editorial Universidad Autónoma de Zacatecas "Francisco García Salinas".</b>		
<b>Ubicación <a href="http://cuved.unam.mx/rdipycs/wp-content/uploads/2017/05/Grado-de-satisfaccio%CC%81n-marital-en-relacio%CC%81n-a-factores-sociodemogra%CC%81ficos-VF.pdf">http://cuved.unam.mx/rdipycs/wp-content/uploads/2017/05/Grado-de-satisfaccio%CC%81n-marital-en-relacio%CC%81n-a-factores-sociodemogra%CC%81ficos-VF.pdf</a></b>		

**Resumen:** La insatisfacción marital es un factor que se relaciona con el aumento de divorcios en los últimos años. A nivel nacional, 16 de cada 100 matrimonios terminaron en divorcio. Algunas de las causas que llevan a la insatisfacción marital, la separación de la pareja o al divorcio son la poca demostración de afecto, poca valoración por parte de la pareja, infidelidades, secretismos y manejo de la economía, entre otras. Esta investigación tuvo como objetivo describir los factores sociodemográficos (género, número de hijos, edad, escolaridad y años de casados o de convivencia) asociados con la satisfacción. Para esto, se tuvo la participación de 42 hombres y 58 mujeres, en una relación marital, de concubinato o unión libre, de un contexto semiurbano, como el municipio de Jalpa, Zacatecas. Se utilizó la escala de satisfacción marital. Los resultados sugieren que existen diferencias significativas entre el factor de escolaridad y la satisfacción marital; no se encontraron diferencias estadísticamente significativas al analizar otros factores; los datos obtenidos en este trabajo no apoyan investigaciones previas realizadas en contextos urbanos. Con lo anterior se concluye que la satisfacción marital es multicausal y está asociada al nivel educativo de un individuo.

**Palabras Clave:** Relaciones de pareja, escolaridad, convivencia, hijos, género.

#### FICHA DE RESUMEN

Código R. 018	Tema	Satisfacción marital
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título Intimidad y comunicación en cuatro etapas de la vida de pareja: su relación con la satisfacción marital.</b>		
<b>Autor Pérez Aranda Gabriela Isabel y Estrada Carmona Sinuhé</b>		
<b>Año 2006</b>	<b>Ciudad Sin especificar.</b>	
<b>Editorial Archivos Hispanoamericanos de Sexología Vol. XII, No. 2</b>		
<b>Ubicación <a href="http://biblio.upmx.mx/Estudios/Documentos/matrimonio0116.asp">http://biblio.upmx.mx/Estudios/Documentos/matrimonio0116.asp</a></b>		
<p><b>Resumen:</b> El estudio de las relaciones de pareja ha sido de gran interés para los pensadores, poetas y filósofos y actualmente para los científicos sociales. Según Brenton (citado por Tena-Suck; Romero &amp; Cools, 1994), el elegir una pareja y mantener una relación estable con ella ha sido una extraña mezcla de agonía y éxtasis, ya que "somos fruto tanto del ideal romántico como del práctico". Elegimos a nuestra</p>		

pareja de un modo racional y práctico, pero las ilusiones se imponen a todo lo demás. De modo que elegimos mal, pese a que juramos hacer lo contrario.

De acuerdo a Beck, A (1988), aunque el amor es un incentivo poderoso para que esposos y esposas se ayuden y apoyen, se hagan felices el uno a otro y creen una familia, esto no constituye en sí mismo la esencia de la relación, pues no provee las cualidades y aptitudes personales que son decisivas para sustentarla y hacerla crecer. Hay cualidades especiales como compromiso, sensibilidad, generosidad, consideración, lealtad, responsabilidad, confiabilidad, que son determinantes para una relación feliz.

**Palabras Clave:** Intimidad, comunicación, satisfacción marital, pareja.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código R. 019</b>	<b>Tema</b>	<b>Bienestar psicológico</b>
<b>Enfoque cuantitativo</b>		
<b>Título Bienestar psicológico y satisfacción sexual en personas de 40 a 70 años de edad.</b>		
<b>Autor Pérez Aranda, Gabriela Isabel; Estrada Carmona, Sinuhé; Pacheco Quijano, Luz Virginia; García Reyes, Liliana y Tuz Sierra, Miguel Ángel.</b>		
<b>Año 2017</b>	<b>Ciudad México</b>	
<b>Editorial Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas</b>		
<b>Ubicación <a href="https://www.redalyc.org/pdf/5039/503954319011.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/5039/503954319011.pdf</a></b>		
<p><b>Resumen:</b> El objetivo del estudio fue identificar las diferencias en la Satisfacción Sexual (SS) y el Bienestar Psicológico (BP) en personas de 40 a 70 años de edad, así como la relación entre ambas variables. La muestra fue de 300 personas, 150 hombres y 150 mujeres, que conformaron 150 parejas divididas en tres grupos distribuidos de la siguiente manera: G1, personas de 40 a 49 años (n=100); G2, personas de 50 y 59 años (n=100) y G3, personas de 60 y 69 años (n=100). Se uso una ficha de identificación, el Inventario de Satisfacción Sexual (ÁlvarezGayou, 2004), y la Escala de Bienestar Psicológico (Sánchez-Canóvas, 2002). Los resultados obtenidos describen diferencias significativas (<math>p \leq .05</math>) en algunos factores del Bienestar Psicológico y en la satisfacción sexual entre los grupos. Al mismo tiempo se identificaron correlaciones fuertes y moderadas entre las variables.</p>		
<b>Palabras Clave: satisfacción sexual, bienestar psicológico, adultos mayores, parejas.</b>		

<b>FICHA DE RESUMEN</b>		
<b>Código R. 020</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción marital</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título Satisfacción marital a través de la dinámica del conflicto y la culpa</b>		
<b>Autor Álvarez-Ramírez, Elizabeth; García-Méndez, Mirna; Rivera-Aragón, Sofía</b>		
<b>Año 2015</b>	<b>Ciudad Distrito Federal, México.</b>	
<b>Editorial Universidad Iberoamericana</b>		
<b>Ubicación <a href="https://www.redalyc.org/pdf/1339/133944230006.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/1339/133944230006.pdf</a></b>		
<p><b>Resumen:</b> Con el propósito de establecer si el conflicto y la culpa intervienen en el proceso de la satisfacción marital, 622 participantes de la Ciudad de México, con un rango de edad de 17-60 años (M = 40, SD = 10.73), respondieron de manera voluntaria la escala de conflicto (Rivera-Aragón, Cruz, Arnaldo &amp; Díaz-Loving, 2004), el inventario multidimensional de culpa (Alvarez-Ramírez, García-Méndez &amp; Rivera-Aragón, en prensa) y el inventario multidimensional de satisfacción marital (Cortés, Reyes, Díaz-Loving, Rivera-Aragón &amp; Monjaraz, 1994). Resultado de una regresión lineal múltiple paso a paso, la satisfacción con la interacción marital es predicha por la reparación del daño (<math>\beta = 0.334^{**}</math>), conflicto por actividades de la pareja (<math>\beta = -0.203^{**}</math>), chantaje/manipulación (<math>\beta = -0.199^{**}</math>), compensación (<math>\beta = 0.134</math>), conflicto por la personalidad (<math>\beta = -0.125^{**}</math>), conflicto por adicciones (<math>\beta = -0.117^{*}</math>) y conflicto por organización/responsabilidad (<math>\beta = -0.115^{*}</math>).</p>		
<b>Palabras Clave: Pareja, matrimonio, emociones, reparación, estabilidad marital.</b>		

<b>FICHA DE RESUMEN</b>		
<b>Código R. 021</b>	<b>Tema</b>	<b>Relaciones de pareja.</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título RELACIÓN DE PAREJA EN LA UNIÓN LIBRE - ESTUDIO DE CASO</b>		
<b>Autor Mónica Andrea Sebastián Pabon</b>		
<b>Año 2016</b>	<b>Ciudad La paz, Bolivia.</b>	
<b>Editorial Universidad Católica Boliviana "San Pablo"</b>		
<b>Ubicación</b>	<b><a href="http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2077-21612016000200008">http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2077-21612016000200008</a></b>	

**Resumen:** La presente investigación se realizó con el propósito de analizar la relación de una pareja que vive en unión libre en la ciudad de La Paz. En base a la identificación del concepto de amor, el tipo de historia de amor, las expectativas, el contrato matrimonial, la forma de organización familiar, las relaciones de parentalidad y las relaciones de las familias de origen de la pareja. Mediante información obtenida a través de una entrevista a profundidad que se realizó de manera individual, estudiadas bajo el análisis temático. La investigación se fundamentó en la teoría de Sternberg: la Teoría Triangular del Amor y otras teorías pertenecientes a las demás categorías. Dentro de los resultados, a lo largo de la entrevista, se aumentaron dos categorías nuevas (historia de amor y expectativas) y se eliminaron otras sub-categorías obteniendo un alcance más profundo en relación a los objetivos que se pretendían conseguir inicialmente. Se pudo concluir que las dos nuevas categorías repercuten y son fundamentales en la relación de la pareja y tienen relación con el concepto de amor identificado en la pareja. En relación a la decisión de vivir en unión libre, se concluyó que la pareja opta por este tipo de convivencia debido a que consideran el matrimonio como un contrato legal que no garantiza estabilidad en la relación ni es necesario para formar una familia además de ser un tipo de unión "antiromántica".

**Palabras Clave:** concepto de amor, historias de amor, expectativas, contrato matrimonial, organización familiar, parentalidad, familias de origen.

<b>FICHA DE RESUMEN</b>	
<b>Código R. 022</b>	<b>Tema Relaciones de pareja</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>	
<b>Título Dinámica y Dependencia de la Relación de Pareja y Familias Monoparentales de Origen</b>	
<b>Autor Elizabeth Peñaranda Gómez y Rhaussa Cure Sánchez</b>	
<b>Año 2016</b>	<b>Ciudad Pamplona, Colombia.</b>
<b>Editorial Universidad de Pamplona.</b>	
<b>Ubicación Biblioteca Universidad de Pamplona.</b>	

**Resumen:** Esta investigación está basada en describir la dinámica de tres parejas que provengan de familia monoparental de origen y su movilización a la dependencia emocional, teniendo como punto de referencia el enfoque sistémico, desde una perspectiva cualitativa; teniendo como muestra tres parejas heterosexuales, que tengan como mínimo seis meses de duración, con un rango de edad de 20 a 25 años, además cuenta con un estado del arte el cual se subdividió en tres apartados el primero que fueron investigaciones a nivel local, el cual fue extraído de tesis y monografías de la Universidad de Pamplona, luego investigaciones a nivel nacional y por último investigaciones a nivel internacional, seguido a ello tiene un marco teórico que se dividió en tres capítulos, el primero de ellos es el enfoque sistémico, el segundo el ciclo vital y el tercero dependencia y familias monoparentales. El tipo de investigación es de tipo transversal con un diseño descriptivo con un muestreo no probabilístico y los instrumentos que se utilizaron fueron cuestionario de Apgar, genograma y entrevista semi-estructurada.

**Palabras Clave:** Relación de pareja, familias monoparentales, dependencia emocional.

FICHA DE RESUMEN			
<b>Código R. 023</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción marital,</b>	<b>relaciones de pareja</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título Relación de Pareja: ¿Satisfacción o Insatisfacción Conyugal?</b>			
<b>Autor Luz Stella Vélez Mejía</b>			
<b>Año 2017</b>	<b>Ciudad Santiago de Cali, Colombia.</b>		
<b>Editorial Pontificia Universidad Javeriana</b>			
<b>Ubicación</b>			
<b><u><a href="http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8605/Relacion_pareja_satisfaccion.pdf?sequence=2&amp;isAllowed=y">http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8605/Relacion_pareja_satisfaccion.pdf?sequence=2&amp;isAllowed=y</a></u></b>			
<b>Resumen:</b> La actual investigación, tuvo como objetivo general, 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. Se abordó bajo la perspectiva teórica del enfoque sistémico. En ella se utilizaron los siguientes instrumentos: Inventario de Satisfacción Marital – R, Test del Dibujo Proyectivo de Rober (2009), dos entrevistas semiestructuradas y se generó un espacio reflexivo con las 7 parejas participantes, que convivían por más de cuatro años en una relación de pareja conyugal. Se encontraron dificultades en todas las categorías mencionadas, situación que genera la percepción de insatisfacción conyugal. Surge como categoría emergente el maltrato emocional. Todos ellos presentaron dificultades en la categoría de comunicación, lo cual altera las demás dinámicas relacionales. Se obtuvo que, al tratarse de parejas en relación, puede encontrarse que uno de los cónyuges se perciba satisfecho en alguna categoría, mientras el otro se percibe insatisfecho. El proceso condujo a propiciar en los participantes el ser conscientes de su percepción acerca de la relación y la percepción de su cónyuge, lo que les permitió tomar decisiones tendientes a mejorar la relación, o en algunos casos, decidieron separarse.

**Palabras Clave:** Dinámicas relacionales, Satisfacción conyuga, insatisfacción conyugal, comunicación, solución de problemas, expresión del afecto, tiempo libre compartido, sexualidad, manejo del dinero.

FICHA DE RESUMEN		
<b>Código R. 024</b>	<b>Tema</b>	<b>Relacion de pareja</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título “Causas que influyen a una mala comunicación en la pareja”</b>		
<b>Autor Elsa Maritza Yanze Fajardo</b>		
<b>Año 2017</b>	<b>Ciudad Cuenca, Ecuador</b>	
<b>Editorial Universidad de Cuenca</b>		
<b>Ubicación</b>		
<a href="http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27006/1/MONOGRAFIA%20DOC..pdf">http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27006/1/MONOGRAFIA%20DOC..pdf</a>		
<p><b>Resumen:</b> El desarrollo de la monografía tiene como objetivo determinar las causas que influyen para una mala comunicación en la pareja, entre los que se encuentran problemas económicos, paternidad / maternidad, enfermedades catastróficas, pautas transgeneracionales, falsas expectativas, entre otros, con la finalidad de mejorar el dialogo en las relaciones conyugales que se encuentran deterioradas, por la incapacidad de expresar correctamente sus</p>		

pensamientos o necesidades ante las situaciones de conflicto. Mediante la investigación bibliográfica, una vez identificadas las causas de la mala comunicación en la pareja, pasaremos a determinar las consecuencias que estos desencadena como el divorcio, infidelidad, maltrato doméstico, o inadecuada comunicación que se da entre los cónyuges, debido a la incapacidad de resolver los problemas, o la falta de estrategias de comunicación con las que cuentan para superar las crisis que se presentan en la vida matrimonial las cuales pueden ser utilizadas para su bienestar y de esta forma mantener una adecuada convivencia familiar. Finalmente, a nivel de la Orientación Familiar se elaborará una ficha para abordar la comunicación en las parejas, la cual utilizaremos como una herramienta de trabajo y de esta forma prevenir que los conflictos conyugales dañen la relación consiguiendo que las futuras familias, sean benéficas para la sociedad.

**Palabras Clave:** Pareja, comunicación, problemas, factores, estrategias.

<b>FICHA DE RESUMEN</b>		
<b>Código R. 025</b>	<b>Tema</b>	<b>Relaciones de pareja</b>
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título La formación y ciclo de la pareja humana</b>		
<b>Autor Mario Zumaya</b>		
<b>Año 2017</b>	<b>Ciudad Colina, México.</b>	
<b>Editorial Universidad de Colima</b>		
<b>Ubicación <a href="http://revistasacademicas.ucol.mx/index.php/generos/article/view/1426">http://revistasacademicas.ucol.mx/index.php/generos/article/view/1426</a></b>		
<p><b>Resumen:</b> Dos individuos que deciden entrar en una relación de pareja a largo plazo, sancionada o no legal y/o religiosamente, emprenden un proceso que llamaré indistintamente "ciclo de pareja", "ciclo marital" o "ciclo familiar"; el cual atraviesa varias etapas predecibles y descritas, desde finales de los años cuarenta por varios estudiosos de la conducta humana.</p>		
<b>Palabras Clave:</b> Pareja, ciclo, etapas, relación.		

*Fichas textuales*

## FICHA TEXTUAL

<b>Código T. 001</b>	<b>Tema</b> Relaciones de pareja, bienestar psicológico.	<b>Unidad de análisis</b> Artículo de libro electrónico.
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título:</b> Relaciones de pareja y bienestar psicológico		
<b>Autor:</b> Carolina Alzugaray & Felipe E. García.		
<b>Año:</b> 2015	<b>País:</b> Chile	
<b>Editorial:</b> Publisher: RiL	<b>Página:</b> p.249	
<b>Ubicación:</b> <a href="https://www.researchgate.net/publication/294891178_Relaciones_de_pareja_y_bienestar_psicologico">https://www.researchgate.net/publication/294891178 Relaciones de pareja y bienestar p sicologico</a>		
<b>Cita textual:</b> "...las parejas que mantienen conflictos sostenidos presentan graves consecuencias en su salud física y emocional (Gottman & Levenson, 1999), en cambio la satisfacción con la pareja se relaciona con un mayor bienestar físico y psicológico de la pareja (Arias-Galicia, 2003).		

FICHA TEXTUAL		
<b>Código T. 002</b>	<b>Tema</b> Relaciones de pareja.	<b>Unidad de análisis</b> Artículo de investigación.
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título:</b> ANALISIS DE LAS RELACIONES DE PAREJA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA.		
<b>Autor:</b> Olga Mariela Mogollón Canal & Diana Yaneth Villamizar Carrillo.		
<b>Año:</b> 2012	<b>País:</b> Colombia	
<b>Editorial:</b> Universidad de Pamplona	<b>Página:</b> p.111	
<b>Ubicación:</b> <a href="http://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/COH/article/viewFile/95/93">http://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/COH/article/viewFile/95/93</a>		
<b>Cita textual:</b> "...la relación de pareja mejora con una buena comunicación entre los miembros que lo integran, dado que al emplearlo se podría resolver los conflictos que en ocasiones interfieren y hacen que empeore la convivencia y el futuro de la relación."		

<b>FICHA TEXTUAL</b>			
<b>Código T. 003</b>	<b>Tema</b>	Relaciones de pareja.	<b>Unidad de análisis</b> Tesis de grado.
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título:</b> "INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA RELACIÓN DE PAREJA DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR."			
<b>Autor:</b> CAMILA CASTELLANOS GIRACCA			
<b>Año:</b> 2015	<b>País:</b> Guatemala		
<b>Editorial:</b> Universidad Rafael Landívar		<b>Página:</b> p.55	
<b>Ubicación:</b>	<a href="http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Castellanos-Camila.pdf">http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Castellanos-Camila.pdf</a>		
<b>Cita textual:</b> "El uso de las redes sociales influye también en la forma en que la pareja comunica mensajes entre sí, en especial reforzadores positivos tales como: reconocimiento positivo de los demás hacia la pareja, la exaltación de los aspectos físicos en la misma y la confianza."			

<b>FICHA TEXTUAL</b>			
<b>Código T. 004</b>	<b>Tema</b>	Satisfacción marital, psicológico.	<b>Unidad de análisis</b> bienestar Revista digital.
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título:</b> Expresión de ira, satisfacción en la relación de pareja y bienestar psicológico.			
<b>Autor:</b> Ricardo Castillo Ayuso, Sally Vanega Romero y Manuel Sosa Correa.			
<b>Año:</b> 2018	<b>País:</b> México		
<b>Editorial:</b> Universidad Nacional Autónoma de México		<b>Página:</b> p.1015	
<b>Ubicación:</b>	<a href="https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol21num3/Vol21No3Art12.pdf">https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol21num3/Vol21No3Art12.pdf</a>		
<b>Cita textual:</b> "...la satisfacción marital define la calidad de la relación en gran medida, donde se estima tanto la estabilidad como la felicidad de la pareja y depende en gran medida del bienestar psicológico que presenten los cónyuges."			

FICHA TEXTUAL			
<b>Código T. 005</b>	<b>Tema</b> Relaciones de pareja.	<b>Unidad de análisis</b> Tesis de grado.	
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título:</b> REDES SOCIALES Y RELACIONES DE PAREJA: UNA APROXIMACIÓN AL VÍNCULO DESDE LA INTERACCIÓN COTIDIANA.			
<b>Autor:</b> Lizeth Dayanna Cruz Domínguez, Nolly Paola Vanessa Forero Trujillo y Vanessa Buitrago Márquez.			
<b>Año:</b> 2018	<b>País:</b> Colombia		
<b>Editorial:</b> Universidad Santo Tomás		<b>Página:</b> p.66	
<b>Ubicación:</b> <a href="https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12366/2018lizethcruz.pdf">https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12366/2018lizethcruz.pdf</a>			
<b>Cita textual:</b> “Las parejas en su interacción con el contexto, se vinculan no solo de manera presencial sino virtual como una forma circular, a través de lo que hace parte del sistema, conectándose e interactuando con otros medios, en este caso otros subsistemas que suplen el funcionamiento de este, siendo las herramientas de las redes sociales, generadoras de otras emociones, que llegan a suplir o sustituir sentimientos negativos por positivos.”			

FICHA TEXTUAL			
<b>Código T. 006</b>	<b>Tema</b> Bienestar psicológico, marital.	<b>Unidad de análisis</b> Tesis de grado..	
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título:</b> Bienestar psicológico y satisfacción marital en adultos de la ciudad de Lima Metropolitana. TESIS REPOSITORIO ACADÉMICO UPC.			
<b>Autor:</b> Escobar Mendez, Jacqueline Lucia y Montoya Vera, Janeth Sthephany.			
<b>Año:</b> 2019	<b>País:</b> Perú		
<b>Editorial:</b> Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas		<b>Página:</b> p.19	

<p><b>Ubicación:</b>  <a href="https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628192/Escobar_MJ.pdf?sequence=3&amp;isAllowed=y">https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628192/Escobar_MJ.pdf?sequence=3&amp;isAllowed=y</a></p>
<p><b>Cita textual:</b> “Los aspectos positivos de una relación están vinculados directamente con la satisfacción marital, debido a que dentro de la dinámica existen diversas características, donde el apoyo mutuo, comprensión, confianza, intimidad, entre otros señalados en líneas anteriores generan cierto equilibrio emocional y psicológico, es decir, lo que ocasiona un adecuado bienestar psicológico. Se tiene evidencia de que una relación de pareja que se caracteriza por su estabilidad y satisfacción plena, impactará de manera positiva en el bienestar personal de un individuo, a diferencia de una relación que se presenta deteriorada y no satisfactoria, ello implica efectos negativos, no sólo en la dinámica familiar, sino también en la salud mental de la pareja y el entorno (Capafons&amp; Sosa, 2009)...”</p>

FICHA TEXTUAL	
<b>Código T. 007</b>	<b>Tema</b> Satisfacción marital. <b>Unidad de análisis</b> Artículo de investigación.
<b>Enfoque cualitativo</b>	
<b>Título:</b> Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital?	
<b>Autor:</b> Mirta Margarita Flores Galaz	
<b>Año:</b> 2011	<b>País:</b> México
<b>Editorial:</b> Universidad Autónoma de México <b>Página:</b> p.219	
<b>Ubicación:</b> <a href="http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2007-48322011000200003">http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2007-48322011000200003</a>	
<b>Cita textual:</b> “La satisfacción en la pareja se ha considerado un derivado del grado de cercanía y amor en la relación, centrados en aspectos emocionales, la interacción con la pareja y qué tan funcional resulta la relación en la cotidianidad; la promoción de la confianza, la intimidad, la unión, respeto y tolerancia son importantes para la relación de pareja (Armenta Hurtarte & Díaz-Loving, 2006).”	

**FICHA TEXTUAL**

<b>Código T. 008</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción</b>	<b>Unidad de análisis</b>
	marital.		Artículo de investigación.
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título:</b> Intimidad sexual, satisfacción marital y temas de conversación en el subsistema conyugal del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en la unidad de medicina familiar no. 64; 2012”			
<b>Autor:</b> HAYDEE GLORIA GARCÍA ESTRADA			
<b>Año:</b> 2013	<b>País:</b> México.		
<b>Editorial:</b> Universidad Autónoma del Edo de México		<b>Página:</b> p.86	
<b>Ubicación:</b> <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/55519097.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/55519097.pdf</a>			
<b>Cita textual:</b> “Se observó que las parejas que no conversaban acerca de su vida sexual presentaron con mayor frecuencia insatisfacción marital corroborando lo importante que es la intimidad sexual y la comunicación para llevar una mejor vida en pareja.”			

<b>FICHA TEXTUAL</b>			
<b>Código T. 009</b>	<b>Tema</b>	<b>Satisfacción</b>	<b>Unidad de análisis</b>
	marital.		Tesis de grado.
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título:</b> Satisfacción marital en parejas que atraviesan la etapa de nido vacío (estudio realizado en la iglesia sagrada familia de Quetzaltenango, comprendido entre las edades de 45 a 60 años)			
<b>Autor:</b> Lourdes Andrea Enríquez Grijalva			
<b>Año:</b> 2014	<b>País:</b> Guatemala		
<b>Editorial:</b> Universidad Rafael Landívar		<b>Página:</b> p.12	
<b>Ubicación:</b> <a href="http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Enriquez-Lourdes.pdf">http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Enriquez-Lourdes.pdf</a>			
<b>Cita textual:</b> “López (2000), asegura que la satisfacción marital juega un papel distinto para cada tipo de pareja en relación con el tiempo que se invierte en la misma. Parejas que están contentas con su matrimonio invierten un índice de tiempo de siete horas diarias en él , mientras que las parejas descontentas con el matrimonio el índice se reduce a cinco horas diarias. Así los			

cónyuges contentos en el matrimonio pasan más tiempo juntos en el hogar e invierte más tiempo en planes y discusiones sobre temas personales y menos tiempo en conflicto.”

#### FICHA TEXTUAL

<b>Código T. 010</b>	<b>Tema</b>	Satisfacción	<b>Unidad de análisis</b>
	marital.		Artículo de investigación.
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título:</b> Perdón y satisfacción marital: una mirada desde lo sistémico.			
<b>Autor:</b> Mónica Guzmán-González; Ingrid Alfaro y Carolina Armenta			
<b>Año:</b> 2013	<b>País:</b> Chile.		
<b>Editorial:</b> Periódicos Electrónicos en Psicología		<b>Página:</b> p.285	
<b>Ubicación:</b> <a href="http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0718-74752013000300005">http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0718-74752013000300005</a>			
<b>Cita textual:</b> “...diversos estudios han concluido que la capacidad para perdonar a la pareja opera aumentando los niveles de satisfacción al interior de una relación (e.g., Braithwaite, Selby & Fincham, 2011; Fincham, Hall & Beach, 2006; Gordon, Hughes, Tomcik, Dixon & Litzinger, 2009; Kachadourian, Fincham & Davila, 2004; Kim, Johnson & Ripley, 2011; Paleari, Regalia & Fincham, 2005).”			

#### FICHA TEXTUAL

<b>Código T. 011</b>	<b>Tema</b>	Relaciones de	<b>Unidad de análisis</b>
	pareja.		Artículo de investigación.
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título:</b> Experiencias positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes			
<b>Autor:</b> Ángel Hernando-Gómez, Pablo Maraver-López y María Pazos-Gómez			
<b>Año:</b> 2016	<b>País:</b> España		
<b>Editorial:</b> Universidad de Huelva.		<b>Página:</b> p.2	
<b>Ubicación:</b> <a href="https://scielo.conicyt.cl/pdf/revpsicol/v25n2/art07.pdf">https://scielo.conicyt.cl/pdf/revpsicol/v25n2/art07.pdf</a>			



**Cita textual:** “También se ha observado que las relaciones de pareja comienzan cada vez a una edad más temprana (Price & Byers, 1999). Se entiende por estas “una relación diádica que involucra interacción social y actividades conjuntas con la implícita o explícita intención de continuar la relación hasta que una de las partes la termine o se establezca otro tipo de relación como la cohabitación o matrimonio” (Straus, 2004, p.792).

<b>FICHA TEXTUAL</b>			
<b>Código T. 012</b>	<b>Tema</b>	Relaciones de pareja, satisfacción marital.	<b>Unidad de análisis</b>
			Tesis de grado.
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título:</b> Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas.			
<b>Autor:</b> Catalina Londoño Suárez			
<b>Año:</b> 2014	<b>País:</b> Colombia		
<b>Editorial:</b> Universidad Pontificia Bolivariana		<b>Página:</b> p.61	
<b>Ubicación:</b>			
<a href="https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2337/TESIS.pdf?sequence=1">https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2337/TESIS.pdf?sequence=1</a>			
<b>Cita textual:</b> “Las parejas satisfechas, son aquéllas que conocen, se interesan y saben los conflictos internos de su pareja. Manejan suficiente información sobre él o ella. Están de acuerdo en los aspectos fundamentales de su vida juntos, como su concepto de fidelidad, su filosofía espiritual, la crianza y educación de los hijos, su visión del dinero y la relación con la familia extensa, entre otras.”			

<b>FICHA TEXTUAL</b>			
<b>Código T. 013</b>	<b>Tema</b>	Bienestar psicológico.	<b>Unidad de análisis</b>
			Tesis de grado.
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título:</b> Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y significación vital en personas en situación de desempleo			
<b>Autor:</b> Verónica Xiomara Martín Cabrera			
<b>Año:</b> 2016	<b>País:</b> España		

<b>Editorial:</b> Universidad de la Laguna <b>Página:</b> p.16
<b>Ubicación:</b> <a href="https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3815/BIENESTAR%20SUBJETIVO%2C%20BIENESTAR%20PSICOLOGICO%20Y%20SIGNIFICACION%20VITAL%20EN%20PERSONAS%20EN%20SITUACION%20DE%20DESEMPLEO.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3815/BIENESTAR%20SUBJETIVO%2C%20BIENESTAR%20PSICOLOGICO%20Y%20SIGNIFICACION%20VITAL%20EN%20PERSONAS%20EN%20SITUACION%20DE%20DESEMPLEO.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>
<b>Cita textual:</b> “El bienestar psicológico, se vincula con el estado emocional y mental, el cual determina el funcionamiento psíquico apropiado en la persona a través de su paradigma personal y la manera de adaptarse a las exigencias externas e internas del entorno social y físico. Por lo tanto, relaciona el bienestar con tener experiencias positivas, con la aptitud de apartar o no aceptar aquellas que nos resultes inadmisibles y con la capacidad de habituarse ante diversas situaciones con flexibilidad. (González-Méndez, 2005).”

FICHA TEXTUAL			
Código T. 014	Tema	Satisfacción	Unidad de análisis
	marital.		Revista digital.
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título:</b> Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio			
<b>Autor:</b> Patricia Miranda y Raúl Ávila			
<b>Año:</b> 2008		<b>País:</b> México	
<b>Editorial:</b> Universidad Intercontinental		<b>Página:</b> p.58	
<b>Ubicación:</b> <a href="https://www.redalyc.org/pdf/802/80212387004.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/802/80212387004.pdf</a>			
<b>Cita textual:</b> “El término de satisfacción marital se ha empleado para describir principalmente la percepción subjetiva que los cónyuges tienen sobre su pareja y su relación (Cortés, Reyes, Díaz-Loving, Rivera y Monjarraz, 1994; Díaz-Loving, 1990). Sin embargo, el concepto de satisfacción marital también se ha usado para describir las actividades que realizan las parejas en su matrimonio y que son satisfactorias para ellos (Azrin, Naster, y Jones, 1973; Baucom y Epstein, 1990; Snyder y Aikman, 1999; Stuart, 1969).”			

**FICHA TEXTUAL**

<b>Código T. 015</b>	<b>Tema</b>	Satisfacción	<b>Unidad de análisis</b>
	marital, psicológico.	bienestar	Revista digital.
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título:</b> La satisfacción marital y los recursos psicológicos en las parejas con y sin hijos pequeños en pro del bienestar familiar.			
<b>Autor:</b> Miriam Roxana Mora Torres, Maricarmen Gomez Cortés y María Elena Rivera Heredia.			
<b>Año:</b> 2017	<b>País:</b> México.		
<b>Editorial:</b> Universidad Michoacana de San Nicolas		<b>Página:</b> p.83	
<b>Ubicación:</b>			
<a href="http://www.revistauricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/article/view/100">http://www.revistauricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/article/view/100</a>			
<b>Cita textual:</b> “Entonces el que las personas cuenten con suficientes recursos psicológicos, podría ser un factor de apoyo tanto para el funcionamiento familiar como para la percepción positiva de la satisfacción marital, es decir, los recursos psicológicos pueden promover el desarrollo y crecimiento del ser humano dentro de la familia y mantener así el vínculo afectivo conyugal, esencial para el bienestar de los hijos (Rage-Atala, 2002).”			

FICHA TEXTUAL			
<b>Código T. 016</b>	<b>Tema</b>	Relaciones de	<b>Unidad de análisis</b>
	pareja.		Tesis de grado.
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título:</b> Afecto y relación de pareja.			
<b>Autor:</b> Dulce María Morales Toc.			
<b>Año:</b> 2016	<b>País:</b> Guatemala.		
<b>Editorial:</b> Universidad Rafael Landívar		<b>Página:</b> p.13	
<b>Ubicación:</b> <a href="http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf">http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf</a>			
<b>Cita textual:</b> “La pareja tiene un modo característico de relación interpersonal, normalmente conlleva un proceso en la vida en el que se va a desarrollar una dependencia que			

se da con el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas, todo esto forma un ciclo por el cual nace y se desarrolla un vínculo entre ambos; también tiene un ciclo vital que está constituido por épocas consistentes en periodos que son de equilibrio y transición.”

### FICHA TEXTUAL

<b>Código T. 017</b>	<b>Tema</b>	Satisfacción	<b>Unidad de análisis</b>
	marital.		Revista digital.
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título:</b> Grado de satisfacción marital en relación a factores sociodemográficos.			
<b>Autor:</b> Gabriela Taidé Pérez Solís, María Teresa Dávalos Romo y Jennifer Rentería Conseción.			
<b>Año:</b> 2016	<b>País:</b> México		
<b>Editorial:</b> Universidad Autónoma de Zacatecas		<b>Página:</b> p.3	
<b>Ubicación:</b> <a href="http://cuved.unam.mx/rdipycs/wp-content/uploads/2017/05/Grado-de-satisfaccio%CC%81n-marital-en-relacio%CC%81n-a-factores-sociodemogra%CC%81ficos-VF.pdf">http://cuved.unam.mx/rdipycs/wp-content/uploads/2017/05/Grado-de-satisfaccio%CC%81n-marital-en-relacio%CC%81n-a-factores-sociodemogra%CC%81ficos-VF.pdf</a>			
<p><b>Cita textual:</b> “en el discurrir de la vida marital, conforme se acumulan los años de casados, se ha considerado que las parejas pasan por ciertas etapas. Campuzano (2002) y Martínez (2004) coinciden en señalar que las parejas jóvenes, en sus primeros años de matrimonio, atraviesan una etapa donde la insatisfacción marital es consecuencia de conflictos inducidos por la inmadurez de los cónyuges y las expectativas poco realistas que tienen uno del otro, lo que les impide salir de la relación o trascenderla progresivamente; para las parejas situadas en la etapa media, los conflictos maritales se dan por las características del crecimiento individual, que requieren una revisión de los logros y de posibles cambios futuros; en la etapa en que se ubican las parejas maduras, hay una aceptación y compromiso para con el otro, pero hay también una aceptación de que hay anhelos irrealizables y se conforman con lo que obtienen de la relación; en este caso los conflictos generadores de la insatisfacción marital suelen ser pocos o nulos.”</p>			

### FICHA TEXTUAL

<b>Código T. 018</b>	<b>Tema</b> marital.	Satisfacción	<b>Unidad de análisis</b> Artículo de investigación.
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título:</b> Intimidad y comunicación en cuatro etapas de la vida de pareja: su relación con la satisfacción marital.			
<b>Autor:</b> Pérez Aranda Gabriela Isabel y Estrada Carmona Sinuhé			
<b>Año:</b> 2016		<b>País:</b> sin especificar.	
<b>Editorial:</b> Archivos Hispanoamericanos de Sexología			<b>Página:</b> p.11
<b>Ubicación:</b> <a href="http://biblio.upmx.mx/Estudios/Documentos/matrimonio0116.asp">http://biblio.upmx.mx/Estudios/Documentos/matrimonio0116.asp</a>			
<b>Cita textual:</b> “La satisfacción marital es otro factor importante en la relación de pareja. Esta variable ha demostrado tener la mayor correlación con la felicidad y con la vida en general, respecto a otros factores (Bowman, 1990).”			

FICHA TEXTUAL			
<b>Código T. 019</b>	<b>Tema</b> psicológico, marital.	Bienestar satisfacción	<b>Unidad de análisis</b> Revista digital.
<b>Enfoque cualitativo</b>			
<b>Título:</b> Bienestar psicológico y satisfacción sexual en personas de 40 a 70 años de edad.			
<b>Autor:</b> Pérez Aranda, Gabriela Isabel; Estrada Carmona, Sinuhé; Pacheco Quijano, Luz Virginia; García Reyes, Liliana y Tuz Sierra, Miguel Ángel.			
<b>Año:</b> 2017		<b>País:</b> México.	
<b>Editorial:</b> Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas.			<b>Página:</b> p.3
<b>Ubicación:</b> <a href="https://www.redalyc.org/pdf/5039/503954319011.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/5039/503954319011.pdf</a>			
<b>Cita textual:</b> “Horley y Little (1985, en Figueroa et al., 2005) diferencian el bienestar psicológico, definiéndolo como percepción subjetiva, estado o sentimiento positivo; la satisfacción es entendida como la gratificación proporcionada por los proyectos personales; mientras que la calidad de vida es el grado en que esta es percibida favorablemente. Piensan que			

se puede evaluar el bienestar psicológico a través de varios de sus componentes, afectos y cognición, los cuales tienen que ser examinados en diferentes contextos tales como familia y trabajo.”

#### FICHA TEXTUAL

<b>Código T. 020</b>	<b>Tema</b>	Satisfacción marital.	<b>Unidad de análisis</b>	Revista digital.
<b>Enfoque cualitativo</b>				
<b>Título:</b> Satisfacción marital a través de la dinámica del conflicto y la culpa.				
<b>Autor:</b> Alvarez-Ramírez, Elizabeth; García-Méndez, Mirna y Rivera-Aragón, Sofía				
<b>Año:</b> 2015		<b>País:</b> México.		
<b>Editorial:</b> Universidad Iberoamericana		<b>Página:</b> p.49		
<b>Ubicación:</b> <a href="https://www.redalyc.org/pdf/1339/133944230006.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/1339/133944230006.pdf</a>				
<b>Cita textual:</b> “...cuando los integrantes de la relación no se sienten satisfechos, tienden a atribuir las conductas positivas de su pareja a causas situacionales, estables y específicas; se obvian por ser evaluadas como algo circunstancial. Al mismo tiempo las conductas negativas se perciben como globales, internas y estables (Bradbury & Fincham, 1993).”				

#### FICHA TEXTUAL

<b>Código T. 021</b>	<b>Tema</b>	Relaciones de pareja.	<b>Unidad de análisis</b>	Artículo de investigación.
<b>Enfoque cualitativo</b>				
<b>Título:</b> Relación de pareja en la unión libre - estudio de caso.				
<b>Autor:</b> Mónica Andrea Sebastián Pabón				
<b>Año:</b> 2016		<b>País:</b> Bolivia		
<b>Editorial:</b> Universidad Católica Boliviana San Pablo		<b>Página:</b> p.375		
<b>Ubicación:</b> <a href="http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2077-21612016000200008">http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2077-21612016000200008</a>				
<b>Cita textual:</b> “...la vida en pareja se teje como una historia a partir de diversas vivencias, toda pareja tiene una historia de amor exclusiva y son diferentes en cada				

cultura. La primera historia de amor es la asimétrica, en este tipo de historia cada miembro de la pareja desempeña un papel diferente (complementario al del otro miembro), lo que provoca una asimetría entre ellos, ya que su situación no es simétrica o idéntica (ob.cit).

<b>FICHA TEXTUAL</b>		
<b>Código T. 022</b>	<b>Tema</b> Relaciones de pareja.	<b>Unidad de análisis</b> Tesis de grado.
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título:</b> Dinámica y Dependencia de la Relación de Pareja y Familias Monoparentales de Origen.		
<b>Autor:</b> Elizabeth Peñaranda Gómez y Rhaussa Cure Sánchez		
<b>Año:</b> 2016	<b>País:</b> Colombia	
<b>Editorial:</b> Universidad de Pamplona		<b>Página:</b> p.129
<b>Ubicación:</b> Biblioteca Universidad de Pamplona		
<p><b>Cita textual:</b> “en el establecimiento de la relación esta se acopla al entorno social de su pareja para satisfacer sus necesidades y no sentirse sola (o) en ningún momento, en ocasiones se evidencia que la pareja en su totalidad abandona la vida social por completo sumergiéndose en la relación y dejando a un lado su entorno social, familiar y sólo viven en lo que demanda la relación de pareja, no teniendo claro que cuando hay una ruptura sus redes de apoyo se ven afectadas ya que durante la relación decidieron aislarse dejando un lado la misma.</p>		

<b>FICHA TEXTUAL</b>		
<b>Código T. 023</b>	<b>Tema</b> Relaciones de pareja, satisfacción marital.	<b>Unidad de análisis</b> Tesis de grado.
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título:</b> Relación de Pareja: ¿Satisfacción o Insatisfacción Conyugal?		
<b>Autor:</b> Luz Stella Vélez Mejía		

<b>Año:</b> 2017	<b>País:</b> Colombia
<b>Editorial:</b> Universidad Pontificia Javeriana	<b>Página:</b> p.22
<b>Ubicación:</b> <a href="http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8605/Relacion_pareja_satisfaccion.pdf?sequence=2&amp;isAllowed=y">http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8605/Relacion_pareja_satisfaccion.pdf?sequence=2&amp;isAllowed=y</a>	
<b>Cita textual:</b> "...Snyder (1996) define Satisfacción conyugal como la naturaleza y características de una relación de pareja en la cual hay bienestar psicológico y un acuerdo entre ambos cónyuges, las personas satisfechas en su relación presentan patrones de interacción posibilitadores que se reflejan en las principales áreas de la vida conyugal."	

FICHA TEXTUAL		
<b>Código T. 024</b>	<b>Tema</b> Relaciones de pareja.	<b>Unidad de análisis</b> Tesis de grado.
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título:</b> Causas que influyen a una mala comunicación en la pareja		
<b>Autor:</b> Elsa Maritza Yanze Fajardo.		
<b>Año:</b> 2017	<b>País:</b> Ecuador	
<b>Editorial:</b> Universidad de Cuenca	<b>Página:</b> p.66	
<b>Ubicación:</b> <a href="http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8605/Relacion_pareja_satisfaccion.pdf?sequence=2&amp;isAllowed=y">http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8605/Relacion_pareja_satisfaccion.pdf?sequence=2&amp;isAllowed=y</a>		
<b>Cita textual:</b> "Cuando en la pareja no mantienen patrones adecuados de comunicación para manejar los conflictos que se les presente, estos llegan a desencadenar una serie de consecuencias como el divorcio, baja autoestima a nivel personal como de pareja, separación momentánea o indefinida, entre otros, consiguiendo de esta forma que el problema se mantenga impidiendo la búsqueda de estrategias de comunicación para de esta forma saber afrontar y expresarse mejor ante los conflictos."		

**FICHA TEXTUAL**



<b>Código T. 025</b>	<b>Tema</b> Relaciones de pareja.	<b>Unidad de análisis</b> Revista digital.
<b>Enfoque cualitativo</b>		
<b>Título:</b> La formación y ciclo de la pareja humana.		
<b>Autor:</b> Mario Zumaya		
<b>Año:</b> 2017	<b>País:</b> México	
<b>Editorial:</b> Universidad de Colima	<b>Página:</b> p.40	
<b>Ubicación:</b> <a href="http://revistasacademicas.ucol.mx/index.php/generos/article/view/1426">http://revistasacademicas.ucol.mx/index.php/generos/article/view/1426</a>		
<b>Cita textual:</b> “El proceso de selección mutua de cada pareja no es mágico ni místico, es la expresión de las necesidades personales de cada individuo desarrolladas en un contexto sociocultural particular...”		

*Matriz o rejilla bibliográfica*

Código	Título	Autor	Año	Comentario	Categoría
Art. 001	Relaciones de pareja y bienestar psicológico	Carolina Alzugaray & Felipe E. García.	2015	Las parejas que mantienen conflictos sostenidos presentan graves consecuencias en su salud física y emocional (Gottman & Levenson, 1999), en cambio la satisfacción con la pareja se relaciona con un mayor bienestar físico y psicológico de la pareja (Arias-Galicia, 2003).	Bienestar psicológico
Art. 002	Análisis de las relaciones de pareja de los estudiantes de la universidad de Pamplona.	Olga Mariela Mogollón Canal & Diana Yaneth Villamizar Carrillo.	2012	“...la relación de pareja mejora con una buena comunicación entre los miembros que lo integran, dado que al emplearlo se podría resolver los conflictos que en ocasiones interfieren y hacen que empeore la convivencia y el futuro de la relación.”	Relaciones de pareja

Art. 003	influencia de las redes sociales en la relación de pareja de estudiantes de la universidad Rafael Landívar	CAMILA CASTELLANOS GIRACCA	2015	“El uso de las redes sociales influye también en la forma en que la pareja comunica mensajes entre sí, en especial reforzadores positivos tales como: reconocimiento positivo de los demás hacia la pareja, la exaltación de los aspectos físicos en la misma y la confianza.”	Relaciones de pareja
Art. 004	Expresión de ira, satisfacción en la relación de pareja y bienestar psicológico	Castillo, Vanega & Sosa.	2018	“...la satisfacción marital define la calidad de la relación en gran medida, donde se estima tanto la estabilidad como la felicidad de la pareja y depende en gran medida del bienestar psicológico que presenten los cónyuges”	Bienestar psicológico
Art. 005	redes sociales y relaciones de pareja: una aproximación al vínculo desde la interacción cotidiana	Cruz, Trujillo y Márquez	2018	“Las parejas en su interacción con el contexto, se vinculan no solo de manera presencial sino virtual como una forma circular, a través de lo que hace parte del sistema, conectándose e interactuando con otros medios, en este caso otros subsistemas que suplen el funcionamiento de este, siendo las herramientas de las redes sociales, generadoras de otras emociones, que llegan a suplir o sustituir sentimientos negativos por positivos.”	Relaciones de pareja
Art. 006	Bienestar psicológico y satisfacción marital en adultos	Escobar & Montoya	2019	“Los aspectos positivos de una relación están vinculados directamente con la satisfacción marital, debido a que dentro de la dinámica existen diversas características, donde el apoyo mutuo, comprensión, confianza, intimidad, entre otros señalados en líneas anteriores	Bienestar psicológico

	de la ciudad de Lima Metropolitana			generan cierto equilibrio emocional y psicológico, es decir, lo que ocasiona un adecuado bienestar psicológico. Se tiene evidencia de que una relación de pareja que se caracteriza por su estabilidad y satisfacción plena, impactará de manera positiva en el bienestar personal de un individuo, a diferencia de una relación que se presenta deteriorada y no satisfactoria, ello implica efectos negativos, no sólo en la dinámica familiar, sino también en la salud mental de la pareja y el entorno (Capafons & Sosa, 2009)...”	
Art. 007	Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital?	Mirta Margarita Flores Galaz	2011	“La satisfacción en la pareja se ha considerado un derivado del grado de cercanía y amor en la relación, centrados en aspectos emocionales, la interacción con la pareja y qué tan funcional resulta la relación en la cotidianidad; la promoción de la confianza, la intimidad, la unión, respeto y tolerancia son importantes para la relación de pareja (Armenta Hurtarte & Díaz-Loving, 2006).”	Satisfacción marital
Art. 008	Intimidad sexual, satisfacción marital y temas de conversación en el subsistema conyugal del paciente con diabetes mellitus tipo 2	García, E.	2013	“Se observó que las parejas que no conversaban acerca de su vida sexual presentaron con mayor frecuencia insatisfacción marital corroborando lo importante que es la intimidad sexual y la comunicación para llevar una mejor vida en pareja.”	Satisfacción marital

Art . 00 9	Satisfacci ón marital en parejas que atravesan la etapa de nido vacío (estudio realizado en la iglesia sagrada familia de Quetzalten ango	Lourdes Andrea Enríquez Grijalva	2014	“López (2000), asegura que la satisfacción marital juega un papel distinto para cada tipo de pareja en relación con el tiempo que se invierte en la misma. Parejas que están contentas con su matrimonio invierten un índice de tiempo de siete horas diarias en él , mientras que las parejas descontentas con el matrimonio el índice se reduce a cinco horas diarias. Así los cónyuges contentos en el matrimonio pasan más tiempo juntos en el hogar e invierte más tiempo en planes y discusiones sobre temas personales y menos tiempo en conflicto.”	Satisfacció n marital
Art . 01 0	Perdón y satisfacció n marital: una mirada desde lo sistémico	Gonzales , Alfaro y Armenta	2013	“...diversos estudios han concluido que la capacidad para perdonar a la pareja opera aumentando los niveles de satisfacción al interior de una relación (e.g., Braithwaite, Selby & Fincham, 2011; Fincham, Hall & Beach, 2006; Gordon, Hughes, Tomcik, Dixon & Litzinger, 2009; Kachadourian, Fincham & Davila, 2004; Kim, Johnson & Ripley, 2011; Paleari, Regalia & Fincham, 2005).”	Satisfacció n marital
Art . 01 1	Experienci as positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescent es	Hernand o, Maraver & Pazos	2016	“También se ha observado que las relaciones de pareja comienzan cada vez a una edad más temprana (Price & Byers, 1999). Se entiende por estas “una relación diádica que involucra interacción social y actividades conjuntas con la implícita o explícita intención de continuar la relación hasta que una de las partes la termine o se establezca otro tipo de relación como la cohabitación o matrimonio” (Straus, 2004, p.792).	Relaciones de pareja

Art . 01 2	Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas	Londoño, C.	2014	“Las parejas satisfechas, son aquellas que conocen, se interesan y saben los conflictos internos de su pareja. Manejan suficiente información sobre él o ella. Están de acuerdo en los aspectos fundamentales de su vida juntos, como su concepto de fidelidad, su filosofía espiritual, la crianza y educación de los hijos, su visión del dinero y la relación con la familia extensa, entre otras.”	Satisfacción marital.
Art . 01 3	Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y significación vital en personas en situación de desempleo	Martín, V	2016	“El bienestar psicológico, se vincula con el estado emocional y mental, el cual determina el funcionamiento psíquico apropiado en la persona a través de su paradigma personal y la manera de adaptarse a las exigencias externas e internas del entorno social y físico. Por lo tanto, relaciona el bienestar con tener experiencias positivas, con la aptitud de apartar o no aceptar aquellas que nos resultes inadmisibles y con la capacidad de habituarse ante diversas situaciones con flexibilidad. (González-Méndez, 2005).”	Bienestar psicológico
Art . 01 4	Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio	Miranda y Ávila	2008	“El término de satisfacción marital se ha empleado para describir principalmente la percepción subjetiva que los cónyuges tienen sobre su pareja y su relación (Cortés, Reyes, Díaz-Loving, Rivera y Monjarraz, 1994; Díaz-Loving, 1990). Sin embargo, el concepto de satisfacción marital también se ha usado para describir las actividades que realizan las parejas en su matrimonio y que son satisfactorias para ellos (Azrin, Naster, y Jones, 1973; Baucom y Epstein, 1990;	Satisfacción marital

				Snyder y Aikman, 1999; Stuart, 1969).”	
Art . 01 5	La satisfacción marital y los recursos psicológicos en las parejas con y sin hijos pequeños en pro del bienestar familiar	Mora, Gómez & Rivera	2016	“Entonces el que las personas cuenten con suficientes recursos psicológicos, podría ser un factor de apoyo tanto para el funcionamiento familiar como para la percepción positiva de la satisfacción marital, es decir, los recursos psicológicos pueden promover el desarrollo y crecimiento del ser humano dentro de la familia y mantener así el vínculo afectivo conyugal, esencial para el bienestar de los hijos (Rage-Atala, 2002).”	Bienestar psicológico
Art . 01 6	Afecto y relación de pareja	Dulce María Morales Toc	2016	“La pareja tiene un modo característico de relación interpersonal, normalmente conlleva un proceso en la vida en el que se va a desarrollar una dependencia que se da con el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas, todo esto forma un ciclo por el cual nace y se desarrolla un vínculo entre ambos; también tiene un ciclo vital que está constituido por épocas consistentes en periodos que son de equilibrio y transición.”	Relaciones de pareja.
Art . 01 7	Grado de satisfacción marital en relación a factores sociodemográficos	Gabriela Taidé Pérez Solís, María Teresa Dávalos Romo y Jennifer Rentería	2016	“en el transcurrir de la vida marital, conforme se acumulan los años de casados, se ha considerado que las parejas pasan por ciertas etapas. Campuzano (2002) y Martínez (2004) coinciden en señalar que las parejas jóvenes, en sus primeros años de matrimonio, atraviesan una etapa donde la insatisfacción marital es consecuencia de conflictos inducidos	Satisfacción marital

		Consección.		por la inmadurez de los cónyuges y las expectativas poco realistas que tienen uno del otro, lo que les impide salir de la relación o trascenderla progresivamente; para las parejas situadas en la etapa media, los conflictos maritales se dan por las características del crecimiento individual, que requieren una revisión de los logros y de posibles cambios futuros; en la etapa en que se ubican las parejas maduras, hay una aceptación y compromiso para con el otro, pero hay también una aceptación de que hay anhelos irrealizables y se conforman con lo que obtienen de la relación; en este caso los conflictos generadores de la insatisfacción marital suelen ser pocos o nulos.”	
Art . 01 8	Intimidad y comunicación en cuatro etapas de la vida de pareja: su relación con la satisfacción marital	Pérez Aranda Gabriela Isabel y Estrada Carmona Sinuhé	2016	“La satisfacción marital es otro factor importante en la relación de pareja. Esta variable ha demostrado tener la mayor correlación con la felicidad y con la vida en general, respecto a otros factores (Bowman, 1990).”	Satisfacción marital
Art . 01 9	Bienestar psicológico y satisfacción sexual en personas de 40 a 70	Pérez Aranda, Gabriela Isabel; Estrada Carmona, Sinuhé; Pacheco Quijano,	2017	“Horley y Little (1985, en Figueroa et al., 2005) diferencian el bienestar psicológico, definiéndolo como percepción subjetiva, estado o sentimiento positivo; la satisfacción es entendida como la gratificación proporcionada por los proyectos personales; mientras que la calidad de vida es el grado en que esta es	Bienestar psicológico

	años de edad.	Luz Virginia; García Reyes, Liliana y Tuz Sierra, Miguel Ángel.		percibida favorablemente. Piensan que se puede evaluar el bienestar psicológico a través de varios de sus componentes, afectos y cognición, los cuales tienen que ser examinados en diferentes contextos tales como familia y trabajo.”	
Art .020	Satisfacción marital a través de la dinámica del conflicto y la culpa	Alvarez-Ramírez, Elizabeth ; García-Méndez, Mirna y Rivera-Aragón, Sofía	2015	“...cuando los integrantes de la relación no se sienten satisfechos, tienden a atribuir las conductas positivas de su pareja a causas situacionales, estables y específicas; se obvian por ser evaluadas como algo circunstancial. Al mismo tiempo las conductas negativas se perciben como globales, internas y estables (Bradbury & Fincham, 1993).”	Satisfacción marital
Art .021	Relación de pareja en la unión libre - estudio de caso	Mónica Andrea Sebastián Pabón	2016	La vida en pareja se teje como una historia a partir de diversas vivencias, toda pareja tiene una historia de amor exclusiva y son diferentes en cada cultura. La primera historia de amor es la asimétrica, en este tipo de historia cada miembro de la pareja desempeña un papel diferente (complementario al del otro miembro), lo que provoca una asimetría entre ellos, ya que su situación no es simétrica o idéntica (ob.cit).	Relaciones de pareja
Art .022	Dinámica y Dependencia de la Relación de Pareja y Familias	Elizabeth Peñaranda Gómez y Rhaussa Cure Sánchez	2016	“en el establecimiento de la relación esta se acopla al entorno social de su pareja para satisfacer sus necesidades y no sentirse sola (o) en ningún momento, en ocasiones se evidencia que la pareja en su totalidad abandona la vida social por completo	Relaciones de pareja



	Monoparentales de Origen			sumergiéndose en la relación y dejando a un lado su entorno social, familiar y sólo viven en lo que demanda la relación de pareja, no teniendo claro que cuando hay una ruptura sus redes de apoyo se ven afectadas ya que durante la relación decidieron aislarse dejando un lado la misma.	
Art . 02 3	Relación de Pareja: ¿Satisfacción o Insatisfacción Conyugal?	Luz Stella Vélez Mejía	2017	“...Snyder (1996) define Satisfacción conyugal como la naturaleza y características de una relación de pareja en la cual hay bienestar psicológico y un acuerdo entre ambos cónyuges, las personas satisfechas en su relación presentan patrones de interacción posibilitadores que se reflejan en las principales áreas de la vida conyugal.”	Bienestar psicológico
Art . 02 4	Causas que influyen a una mala comunicación en la pareja	Elsa Maritza Yanze Fajardo	2017	“Cuando en la pareja no mantienen patrones adecuados de comunicación para manejar los conflictos que se les presente, estos llegan a desencadenar una serie de consecuencias como el divorcio, baja autoestima a nivel personal como de pareja, separación momentánea o indefinida, entre otros, consiguiendo de esta forma que el problema se mantenga impidiendo la búsqueda de estrategias de comunicación para de esta forma saber afrontar y expresarse mejor ante los conflictos.”	Relaciones de pareja
Art . 02 5	La formación y ciclo de la pareja humana.	Mario Zumaya	2017	“El proceso de selección mutua de cada pareja no es mágico ni místico, es la expresión de las necesidades personales de cada individuo desarrolladas en un contexto sociocultural particular...”	Relaciones de pareja

## **Análisis de resultados**

### **Relaciones de pareja**

Las relaciones de pareja se conforman por dos individuos con deseos de conformar una entidad de ‘nosotros’ que a su vez comparte un vínculo y busca en el otro apoyo, amor, estabilidad emocional, salud mental y física, es por ello que Zumaya (2017) refiere que “el proceso de selección mutua de cada pareja no es mágico ni místico, es la expresión de las necesidades personales de cada individuo desarrolladas en un contexto sociocultural particular...”

A su vez, Morales (2016) describe que “la pareja tiene un modo característico de relación interpersonal, normalmente conlleva un proceso en la vida en el que se va a desarrollar una dependencia que se da con el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas, todo esto forma un ciclo por el cual nace y se desarrolla un vínculo entre ambos; también tiene un ciclo vital que está constituido por épocas consistentes en periodos que son de equilibrio y transición”, cabe resaltar que para Sebastián (2016), la vida en pareja se teje como una historia a partir de diversas vivencias, toda pareja tiene una historia de amor exclusiva y son diferentes en cada cultura. La primera historia de amor es la asimétrica, en este tipo de historia cada miembro de la pareja desempeña un papel diferente (complementario al del otro miembro), lo que provoca una asimetría entre ellos, ya que su situación no es simétrica o idéntica. Entonces, al unirse dos individuos buscan encontrar en la otra persona su complemento, la persona idónea que le llene su vida y le brinde bienestar.

Por otra parte, Cruz, Trujillo y Márquez (2018) comentan que “las parejas en su interacción con el contexto, se vinculan no solo de manera presencial sino virtual como una forma circular, a través de lo que hace parte del sistema, conectándose e interactuando con

otros medios, en este caso otros subsistemas que suplen el funcionamiento de este, siendo las herramientas de las redes sociales, generadoras de otras emociones, que llegan a suplir o sustituir sentimientos negativos por positivos” entonces, el tiempo que se comparte en pareja, en la medida en que los miembros de una pareja pasen tiempo juntos realizarán más inversiones dentro de la relación, lo cual aumenta gradualmente el valor y compromiso con dicha relación, impactando positivamente en la felicidad de la pareja, el compromiso, la sexualidad, la exclusividad y el romance. Sin embargo, cuando esta interacción no se cumple y la pareja se sumerge en ella misma aislándose de su entorno se puede generar dependencia como lo explican Peñaranda y Cure (2016), señalando que “en el establecimiento de la relación esta se acopla al entorno social de su pareja para satisfacer sus necesidades y no sentirse sola (o) en ningún momento, en ocasiones se evidencia que la pareja en su totalidad abandona la vida social por completo sumergiéndose en la relación y dejando a un lado su entorno social, familiar y sólo viven en lo que demanda la relación de pareja, no teniendo claro que cuando hay una ruptura sus redes de apoyo se ven afectadas ya que durante la relación decidieron aislarse dejando un lado la misma.”

Hernando, Maraver y Pazos (2016) “También se ha observado que las relaciones de pareja comienzan cada vez a una edad más temprana. Se entiende por estas “una relación diádica que involucra interacción social y actividades conjuntas con la implícita o explícita intención de continuar la relación hasta que una de las partes la termine o se establezca otro tipo de relación como la cohabitación o matrimonio”.

Siempre y cuando la relación avance de manera significativa para ambos individuos y se logre un buen estado de bienestar psicológico, va a ser una pareja con una satisfacción muy alta, sin embargo, las coyunturas ocurren cuando los conflictos generados no son resueltos con el diálogo, de modo que como lo explica Yanze (2017) “cuando en la pareja no

mantienen patrones adecuados de comunicación para manejar los conflictos que se les presente, estos llegan a desencadenar una serie de consecuencias como el divorcio, baja autoestima a nivel personal como de pareja, separación momentánea o indefinida, entre otros, consiguiendo de esta forma que el problema se mantenga impidiendo la búsqueda de estrategias de comunicación para de esta forma saber afrontar y expresarse mejor ante los conflictos, por esto citamos a Mogollón y Villamizar (2012) que según aportan "...la relación de pareja mejora con una buena comunicación entre los miembros que lo integran, dado que al emplearlo se podría resolver los conflictos que en ocasiones interfieren y hacen que empeore la convivencia y el futuro de la relación." Sin embargo, existen otras formas de comunicación que se han ido integrando en nuestra sociedad como lo es el uso de las tecnologías y la comunicación por estos medios, citando a Castellanos (2015) manifiesta que "el uso de las redes sociales influye también en la forma en que la pareja comunica mensajes entre sí, en especial reforzadores positivos tales como: reconocimiento positivo de los demás hacia la pareja, la exaltación de los aspectos físicos en la misma y la confianza."

### **Satisfacción marital**

La satisfacción marital compromete diversos factores, tales como la edad, la calidad de vida, los factores biológicos, psicológicos y médicos, los factores materiales, laborales, afectivos y emocionales, definida como una percepción que presenta la pareja para describir la felicidad y el bienestar en el que se encuentran como unidad 'nosotros'. Miranda y Ávila (2008) definen que "el término de satisfacción marital se ha empleado para describir principalmente la percepción subjetiva que los cónyuges tienen sobre su pareja y su relación, sin embargo, el concepto de satisfacción marital también se ha usado

para describir las actividades que realizan las parejas en su matrimonio y que son satisfactorias para ellos” concordando con Flores (2011) que manifiesta que “la satisfacción en la pareja se ha considerado un derivado del grado de cercanía y amor en la relación, centrados en aspectos emocionales, la interacción con la pareja y qué tan funcional resulta la relación en la cotidianidad; la promoción de la confianza, la intimidad, la unión, respeto y tolerancia son importantes para la relación de pareja.” Igualmente, Pérez y Estrada (2016) refieren que “la satisfacción marital es otro factor importante en la relación de pareja. Esta variable ha demostrado tener la mayor correlación con la felicidad y con la vida en general, respecto a otros factores”, sin embargo, se encontró al igual que el apoyo emocional mutuo, e intimidad, el modo en que se percibe y vivencia los hechos de la vida marital incluyendo experiencias, las expectativas en las parejas con el paso de los años disminuyen.

Cuando una pareja ha llegado a la convivencia en un hogar, es porque ha pasado por una serie de etapas que van construyendo y madurando ese hilo de relación hasta condensarla en el matrimonio, como lo manifiesta Enríquez (2014) “asegura que la satisfacción marital juega un papel distinto para cada tipo de pareja en relación con el tiempo que se invierte en la misma. Parejas que están contentas con su matrimonio invierten un índice de tiempo de siete horas diarias en él, mientras que las parejas descontentas con el matrimonio el índice se reduce a cinco horas diarias. Así los cónyuges contentos en el matrimonio pasan más tiempo juntos en el hogar e invierte más tiempo en planes y discusiones sobre temas personales y menos tiempo en conflicto, en contra parte Pérez, Dávalos y Rentería (2016) expresan que “en el transcurrir de la vida marital, conforme se acumulan los años de casados, se ha considerado que las parejas pasan por ciertas etapas. Coinciden en señalar que las parejas jóvenes, en sus primeros años de matrimonio, atraviesan una etapa donde la

insatisfacción marital es consecuencia de conflictos inducidos por la inmadurez de los cónyuges y las expectativas poco realistas que tienen uno del otro, lo que les impide salir de la relación o trascenderla progresivamente; para las parejas situadas en la etapa media, los conflictos maritales se dan por las características del crecimiento individual, que requieren una revisión de los logros y de posibles cambios futuros; en la etapa en que se ubican las parejas maduras, hay una aceptación y compromiso para con el otro, pero hay también una aceptación de que hay anhelos irrealizables y se conforman con lo que obtienen de la relación; en este caso los conflictos generadores de la insatisfacción marital suelen ser pocos o nulos.”

Como lo infiere Londoño (2014) “las parejas satisfechas, son aquéllas que conocen, se interesan y saben los conflictos internos de su pareja. Manejan suficiente información sobre él o ella. Están de acuerdo en los aspectos fundamentales de su vida juntos, como su concepto de fidelidad, su filosofía espiritual, la crianza y educación de los hijos, su visión del dinero y la relación con la familia extensa, entre otras, así bien García (2013) en su estudio realizado comenta que “se observó que las parejas que no conversaban acerca de su vida sexual presentaron con mayor frecuencia insatisfacción marital corroborando lo importante que es la intimidad sexual y la comunicación para llevar una mejor vida en pareja” es por esto mismo que para una buena satisfacción se trabaja nuevamente la comunicación asertiva para la resolución de conflictos oportuna y evitar rupturas o más conflictos. Álvarez, García y Rivera (2015) por su parte relata que “...cuando los integrantes de la relación no se sienten satisfechos, tienden a atribuir las conductas positivas de su pareja a causas situacionales, estables y específicas; se obvian por ser evaluadas como algo circunstancial. Al mismo tiempo las conductas negativas se perciben como globales, internas y estables.”

### **Bienestar psicológico**

El bienestar psicológico, es entendido como el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, citando a Martín (2016) nos refiere que “El bienestar psicológico, se vincula con el estado emocional y mental, el cual determina el funcionamiento psíquico apropiado en la persona a través de su paradigma personal y la manera de adaptarse a las exigencias externas e internas del entorno social y físico. Por lo tanto, relaciona el bienestar con tener experiencias positivas, con la aptitud de apartar o no aceptar aquellas que nos resulte inadmisibles y con la capacidad de habituarse ante diversas situaciones con flexibilidad”, así mismo, Pérez, Estrada, Pacheco, García y Tuz (2017) “...diferencian el bienestar psicológico, definiéndolo como percepción subjetiva, estado o sentimiento positivo; la satisfacción es entendida como la gratificación proporcionada por los proyectos personales; mientras que la calidad de vida es el grado en que esta es percibida favorablemente. Piensan que se puede evaluar el bienestar psicológico a través de varios de sus componentes, afectos y cognición, los cuales tienen que ser examinados en diferentes contextos tales como familia y trabajo.”

Durante la recopilación bibliográfica y de referentes teóricos se constató que el bienestar psicológico está estrechamente ligado con la satisfacción marital como se muestra a continuación, según Castillo, Vanega y Sosa (2018) “...la satisfacción marital define la calidad de la relación en gran medida, donde se estima tanto la estabilidad como la felicidad de la pareja y depende en gran medida del bienestar psicológico que presenten los cónyuges”; igualmente, Escobar y Montoya (2019) refieren que “los aspectos positivos de una relación están vinculados directamente con la satisfacción marital, debido a que dentro

de la dinámica existen diversas características, donde el apoyo mutuo, comprensión, confianza, intimidad, entre otros señalados en líneas anteriores generan cierto equilibrio emocional y psicológico, es decir, lo que ocasiona un adecuado bienestar psicológico. Se tiene evidencia de que una relación de pareja que se caracteriza por su estabilidad y satisfacción plena, impactará de manera positiva en el bienestar personal de un individuo, a diferencia de una relación que se presenta deteriorada y no satisfactoria, ello implica efectos negativos, no sólo en la dinámica familiar, sino también en la salud mental de la pareja y el entorno...” y además Velez (2017) “...define Satisfacción conyugal como la naturaleza y características de una relación de pareja en la cual hay bienestar psicológico y un acuerdo entre ambos cónyuges, las personas satisfechas en su relación presentan patrones de interacción posibilitadores que se reflejan en las principales áreas de la vida conyugal”, por ende se evidencia que ambos conceptos están ligados y son inamovibles, si existe un buen bienestar psicológico habrá un alto grado de satisfacción marital y viceversa.

Según Alzugaray y García (2015) Las parejas que mantienen conflictos sostenidos presentan graves consecuencias en su salud física y emocional, en cambio la satisfacción con la pareja se relaciona con un mayor bienestar físico y psicológico de la pareja. Partiendo de esto citamos a Mora, Gómez y Rivera (2016) que añaden, “entonces el que las personas cuenten con suficientes recursos psicológicos, podría ser un factor de apoyo tanto para el funcionamiento familiar como para la percepción positiva de la satisfacción marital, es decir, los recursos psicológicos pueden promover el desarrollo y crecimiento del ser humano dentro de la familia y mantener así el vínculo afectivo conyugal, esencial para el bienestar de los hijos.”



## **Discusión**

Dentro de la investigación se planteó la existencia de la relación entre bienestar psicológico y satisfacción marital, este conjunto de términos hace alusión directa a la dinámica que se desarrolla dentro de relación de pareja y los posteriores factores que influyen en esta, al igual que la satisfacción de necesidades primarias y secundarias de cada integrante en la pareja denota el interés por mantener la relación sólida durante más tiempo.

Las relaciones de pareja se conforman por dos individuos con deseos de conformar una entidad de ‘nosotros’ que a su vez comparte un vínculo y busca en el otro apoyo, amor, estabilidad emocional, salud mental y física, además de ser un proceso de selección mutua en la que se busca una persona acorde a las necesidades personales de cada individuo que han sido desarrolladas en un contexto sociocultural particular. De acuerdo a su relación interpersonal, se crean las vivencias y evoluciones compartidas, desarrollando un vínculo entre ambos con periodos de equilibrio y transición en los que se va tejiendo una historia de amor exclusiva y diferente dependiendo de cada cultura. La primera historia de amor es la asimétrica, en este tipo de historia cada miembro de la pareja desempeña un papel diferente complementario al del otro miembro. Entonces, al unirse dos individuos buscan encontrar en la otra persona su complemento, la persona idónea que le llene su vida y le brinde bienestar.

Por otra parte, las parejas en su interacción con el contexto, se vinculan no solo de manera presencial sino conectándose e interactuando con otros medios, siendo las herramientas de las redes sociales, generadoras de otras emociones, que llegan a suplir o sustituir sentimientos negativos por positivos, entonces, el tiempo que se comparte en pareja, en la medida en que los miembros de una pareja pasen tiempo juntos realizarán más inversiones dentro de la relación, lo cual aumenta gradualmente el valor y compromiso con

dicha relación, impactando positivamente en la felicidad de la pareja, el compromiso, la sexualidad, la exclusividad y el romance. Sin embargo, cuando esta interacción no se cumple y la pareja se sumerge en ella misma aislándose de su entorno se puede generar dependencia, en ocasiones se evidencia que la pareja en su totalidad abandona la vida social por completo sumergiéndose en la relación y dejando a un lado su entorno social, familiar, no teniendo claro que cuando hay una ruptura sus redes de apoyo se ven afectadas ya que durante la relación decidieron aislarse dejando un lado la misma.

Se ha evidenciado, además, que las personas comienzan cada vez a una edad más temprana una relación diádica que involucra interacción social y actividades conjuntas con la implícita o explícita intención de continuar la relación hasta que una de las partes la termine o se establezca otro tipo de relación como la cohabitación o matrimonio. Siempre y cuando la relación avance de manera significativa para ambos individuos y se logre un buen estado de bienestar psicológico, va a ser una pareja con una satisfacción muy alta, sin embargo, las coyunturas ocurren cuando en la pareja no mantienen patrones adecuados de comunicación para manejar los conflictos que se les presente, logrando así un bienestar psicológico negativo en la pareja y desencadenando una serie de consecuencias como el divorcio por insatisfacción marital, poca autoestima, entre otros. Para esto hay que tener en cuenta que la relación de pareja mejora con una buena comunicación entre los miembros que lo integran, se pueden resolver los conflictos que en ocasiones interfieren y hacen que empeore la convivencia y el futuro de la relación. Sin embargo, existen otras formas de comunicación que se han ido integrando en nuestra sociedad como lo es el uso de las tecnologías y la comunicación por estos medios, como el uso de las redes sociales que influye también en la forma en que la pareja comunica mensajes entre sí.

En cuanto a la satisfacción marital es un factor importante en la relación de pareja, definida como la percepción subjetiva que los cónyuges tienen sobre su pareja y su relación, sin embargo, el concepto de satisfacción marital también se ha usado para describir las actividades que realizan las parejas en su matrimonio y que son satisfactorias para ellos, al igual un derivado del grado de cercanía y amor en la relación, centrados en aspectos emocionales, la interacción con la pareja y qué tan funcional resulta la relación pareja. Esta variable ha demostrado tener la mayor correlación con la felicidad y con la vida en general, sin embargo, los hechos de la vida marital incluyendo experiencias y las expectativas en las parejas con el paso de los años disminuyen.

Aunque la satisfacción marital juega un papel distinto para cada tipo de pareja en relación con el tiempo que se invierte en la misma. Así, los cónyuges contentos en el matrimonio pasan más tiempo juntos en el hogar e invierte más tiempo en planes y discusiones sobre temas personales y menos tiempo en conflicto, pero en el transcurrir de la vida marital, conforme se acumulan los años de casados, se ha considerado que las parejas pasan por ciertas etapas. Las parejas jóvenes, en sus primeros años de matrimonio, atraviesan una etapa donde la insatisfacción marital es consecuencia de conflictos inducidos por la inmadurez de los cónyuges y las expectativas poco realistas que tienen uno del otro, lo que les impide salir de la relación o trascenderla progresivamente; para las parejas situadas en la etapa media, los conflictos maritales se dan por las características del crecimiento individual, que requieren una revisión de los logros y de posibles cambios futuros; en la etapa en que se ubican las parejas maduras, hay una aceptación y compromiso para con el otro, pero hay también una aceptación de que hay anhelos irrealizables y se

conforman con lo que obtienen de la relación; en este caso los conflictos generadores de la insatisfacción marital suelen ser pocos o nulos.

Entonces, las parejas satisfechas, son aquellas que conocen, se interesan y saben los conflictos internos de su pareja, están de acuerdo en los aspectos fundamentales de su vida juntos, como su concepto de fidelidad, su filosofía espiritual, la crianza y educación de los hijos, su visión del dinero y la relación con la familia extensa, entre otras, así bien, las parejas que no conversan acerca de su vida sexual presentan con mayor frecuencia insatisfacción marital corroborando lo importante que es la intimidad sexual y la comunicación para llevar una mejor vida en pareja, es por esto mismo que cuando los integrantes de la relación no se sienten satisfechos, tienden a atribuir las conductas positivas de su pareja a causas situacionales, estables y específicas; se obvian por ser evaluadas como algo circunstancial. Al mismo tiempo las conductas negativas se perciben como globales, internas y estables.

Finalmente, el bienestar psicológico, se vincula con el estado emocional y mental, el cual determina el funcionamiento psíquico apropiado en la persona a través de su paradigma personal y la manera de adaptarse, además, se relaciona el bienestar con tener experiencias positivas, con la aptitud de apartar o no aceptar aquellas que nos resulte inadmisibles y con la capacidad de habituarse ante diversas situaciones con flexibilidad, así mismo, como percepción subjetiva, estado o sentimiento positivo que se puede evaluar a través de varios de sus componentes, afectos y cognición, los cuales tienen que ser examinados en diferentes contextos tales como familia y trabajo.

Se confirma que el bienestar psicológico está estrechamente ligado con la satisfacción marital ya que en esta se exhibe la estabilidad como la felicidad de la pareja y depende en gran medida del bienestar psicológico que presenten los cónyuges. Una relación de pareja

que se caracteriza por su estabilidad y satisfacción plena, impactará de manera positiva en el bienestar personal de un individuo, a diferencia de una relación que se presenta deteriorada y no satisfactoria, ello implica efectos negativos; una relación de pareja en la cual hay bienestar psicológico y un acuerdo entre ambos cónyuges genera personas satisfechas en su relación, por ende se evidencia que ambos conceptos están ligados y son inamovibles, si existe un buen bienestar psicológico habrá un alto grado de satisfacción marital y viceversa.

Por otra parte, las parejas que cuenten con suficientes recursos psicológicos, podría ser un factor de apoyo tanto para el funcionamiento familiar como para la percepción positiva de la satisfacción marital, es decir, los recursos psicológicos pueden promover el desarrollo y crecimiento del ser humano dentro de la familia y mantener así el vínculo afectivo conyugal, esencial para el bienestar de los hijos. De este modo, el bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo y se define por su naturaleza subjetiva y vivencial relacionado estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social, esto se abarca con el concepto de satisfacción marital en el que es un estado emocional en el que uno de los miembros de la relación se perciba complacido con la dinámica de pareja, es decir, con las interacciones, experiencias, expectativas dentro de la relación.

## **Conclusiones**

Se realizó una exhaustiva revisión compilatoria y de referentes teóricos que permitieron explorar las diferentes formas de relación existentes entre el bienestar psicológico y la satisfacción marital en las parejas; se encontró que como se había planteado en primer lugar se encuentran ampliamente relacionados y contextualizados.

Las relaciones de pareja se conforman por dos individuos que a su vez comparte un vínculo y busca en el otro apoyo, amor, estabilidad emocional, salud mental y física, además de ser un proceso de selección mutua en la que se busca una persona acorde a las necesidades personales de cada individuo que han sido desarrolladas en un contexto sociocultural particular.

Actualmente, las parejas en su interacción con el contexto, se vinculan no solo de manera presencial sino conectándose e interactuando con otros medios, siendo las herramientas de las redes sociales, generadoras de otras emociones, que llegan a suplir o sustituir sentimientos negativos por positivos, en la medida en que los miembros de una pareja pasen tiempo juntos realizarán más inversiones dentro de la relación, lo cual aumenta gradualmente el valor y compromiso con dicha relación, impactando positivamente en la felicidad de la pareja, el compromiso, la sexualidad, la exclusividad y el romance.

Se consuma que las coyunturas de la relación ocurren cuando en la pareja no mantienen patrones adecuados de comunicación para manejar los conflictos que se les presente, logrando así un bienestar psicológico negativo en la pareja y desencadenando una serie de consecuencias como el divorcio por insatisfacción marital, poca autoestima, entre otros.

Además, la relación de pareja mejora con una buena comunicación entre los miembros que lo integran, se pueden resolver los conflictos que en ocasiones interfieren y hacen que empeore la convivencia y el futuro de la relación, aunque actualmente se evidencia el uso

de las redes sociales que influye también en la forma en que la pareja comunica mensajes entre sí, teniendo en cuenta que el bienestar psicológico tiene una gran influencia en la relación de pareja, puesto que es un proceso interpersonal, por ende, si el individuo se encuentra a gusto con su bienestar podrá aportar a la relación positivamente, por el contrario, solo aportará situaciones negativas.

Se concluye que la satisfacción marital es la percepción subjetiva que los cónyuges tienen sobre su pareja y su relación, sin embargo, describe también las actividades que realizan las parejas en su matrimonio y que son satisfactorias para ellos, centrados en aspectos emocionales, la interacción con la pareja y qué tan funcional resulta la relación pareja.

La satisfacción marital juega un papel distinto para cada tipo de pareja en relación con el tiempo que se invierte en la misma, los cónyuges contentos en el matrimonio pasan más tiempo juntos en el hogar e invierte más tiempo en planes y discusiones sobre temas personales y menos tiempo en conflicto.

Entonces, las parejas satisfechas, son aquéllas que conocen, se interesan y saben los conflictos internos de su pareja, están de acuerdo en los aspectos fundamentales de su vida juntos, como su concepto de fidelidad, su filosofía espiritual, la crianza y educación de los hijos, su visión del dinero y la relación con la familia extensa.

El bienestar psicológico, se vincula con el estado emocional y mental, el cual determina el funcionamiento psíquico apropiado en la persona a través de su paradigma personal y la manera de adaptarse, además, se relaciona con tener experiencias positivas, con la aptitud de apartar o no aceptar aquellas que nos resulte inadmisibles y con la capacidad de habituarse ante diversas situaciones con flexibilidad.

Se confirma que el bienestar psicológico está estrechamente ligado con la satisfacción marital ya que en esta se exhibe la estabilidad como la felicidad de la pareja y depende en gran medida del bienestar psicológico que presenten los cónyuges; una relación de pareja en la cual hay bienestar psicológico y un acuerdo entre ambos cónyuges genera personas satisfechas en su relación, por ende, se evidencia que ambos conceptos están ligados y son inamovibles.

Los recursos psicológicos pueden promover el desarrollo y crecimiento del ser humano dentro de la familia y mantener así el vínculo afectivo conyugal, esencial para el bienestar de los hijos, partiendo de un buen bienestar psicológico individual para una satisfacción alta en pro del buen desempeño de la relación.

Por último, se elaboró un folleto psicoeducativo con estrategias de resolución ante los conflictos, impartiendo la búsqueda de estrategias de comunicación asertiva para afrontar y expresarse mejor ante los conflictos, logrando así el alcance de un bienestar psicológico en la pareja y evitando desencadenar una serie de consecuencias como el divorcio por insatisfacción marital, poca autoestima y un bienestar psicológico negativo, entre otros.



## **Recomendaciones**

En base a los resultados recogidos en la presente investigación y el aporte bibliográfico de este texto monográfico, se recomienda dar continuidad a esta investigación con un mayor número de unidades de análisis con el fin de ahondar más en cada uno de los temas para no dejar de lado los posibles hallazgos que surjan con el pasar de los años.

Además, se recomienda que la investigación se realice con aplicación de instrumentos con población objetivo y/o de carácter triangular para sesgar los posibles resultados encontrados y de ahí determinar la relación entre ambas variables con aportes de población más reales y opiniones propias.

Se pone en consideración extender la bibliografía compilada para esta revisión a mayor número para abarcar más teorías, conceptos y/o aciertos importantes, además de incluir otras variables de interés como la satisfacción sexual, laboral o la influencia familiar, todo esto con el fin de tener un estudio más amplio a cerca de las relaciones de pareja y sus factores externos e internos.

Además, continuar los trabajos a cerca de estos temas debido a la poca extracción que se obtiene con respecto a otros temas en la relación de pareja, buscando así la ampliación de investigaciones del bienestar psicológico en conjunto con la satisfacción marital. A su vez, que este tema sea tomado por estudiantes para investigación de trabajo de grado con la finalidad de obtener un estudio más riguroso y profundo sobre la temática.

Así mismo, con respecto a las proyecciones este estudio aporta en la línea de la psicología clínica y sistémica, permitiendo tener mayor conocimiento científico de un abordaje para una intervención adecuada a terapeutas de pareja y sistémicos, se pone en

propuesta realizar proyectos que contribuyan a erradicar los conflictos y a un mejor manejo de la pareja buscando así el predominio de la satisfacción marital con un bienestar psicológico positivo de los individuos.

Se pone en consideración de la misma forma dar continuidad a la investigación con una focalización de edades o ciclo vital diferentes y/o parejas homosexuales, para observar la movilización del bienestar psicológico y la satisfacción marital en otros aspectos o grupos poblaciones.

Se recomienda al igual el uso del folleto psicoeducativo realizado buscando la implementación estrategias de resolución ante los conflictos, impartiendo la búsqueda de estrategias de comunicación asertiva para afrontar y expresarse mejor ante los conflictos, logrando así el alcance de un bienestar psicológico en la pareja y evitando desencadenar una serie de consecuencias como el divorcio por insatisfacción marital, siempre y cuando se haga el respectivo reconocimiento de los autores.

Para culminar, se espera que futuros trabajos psicológicos encuentren gran interés por estas temáticas que son de gran aporte a la sociedad en general, buscando así que las personas puedan ser más conscientes de su dinámica, reconocer sus fortalezas y debilidades en pro de su satisfacción marital y esto a su vez les permitirá la mejora continua de su clima familiar y social.

## Referencias

- Alonso, J. (2008). El sitio web como unidad básica de información y comunicación. Aproximación teórica: definición y elementos constitutivos. Universidad de Murcia. I/C - Revista Científica de Información y Comunicación 2008, 5, pp-226-247. Recuperado de: <http://institucional.us.es/revistas/comunicacion/5/07alonso.pdf>
- Alzugaray & García. (2015). Relaciones de pareja y bienestar psicológico. En: M. Bilbao, D. Páez & J. C. Oyanedel [Eds.], La felicidad de los chilenos. Estudios sobre bienestar (pp. 237-252). Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/294891178\\_Relaciones\\_de\\_pareja\\_y\\_bienestar\\_psicologico](https://www.researchgate.net/publication/294891178_Relaciones_de_pareja_y_bienestar_psicologico)
- Begoña, O. (2019). ¿Qué es una página web? About Español. Noviembre 01 de 2019. Recuperado de: <https://www.aboutespanol.com/que-es-una-pagina-web-3202308>
- Blanco, P. (2012). EL ARTÍCULO CIENTÍFICO: PUNTUALIZACIONES ACERCA DE SU ESTRUCTURA Y REDACCIÓN. Recuperado de: [http://www.ub.edu/doctorat\\_eapa/wp-content/uploads/2012/12/El-art%C3%ADculo-cient%C3%ADfico\\_aspectos-a-tener-en-cuenta.pdf](http://www.ub.edu/doctorat_eapa/wp-content/uploads/2012/12/El-art%C3%ADculo-cient%C3%ADfico_aspectos-a-tener-en-cuenta.pdf)
- Camargo, J. (2008). El libro electrónico: la industria editorial en la era de la revolución digital. Trabajo de grado para optar por el título de Comunicador Social Campo editorial y multimedia. Pontificia Universidad Javeriana Facultad de Comunicación y Lenguaje, Bogotá. Recuperado de: <https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/comunicacion/tesis19.pdf>

Castellanos, C. (2015). "Influencia de las redes sociales en la relación de pareja de estudiantes de la universidad Rafael Landívar." Recuperado de:

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Castellanos-Camila.pdf>

Castillo, Vanega & Sosa. (2018). expresión de ira, satisfacción en la relación de pareja y bienestar psicológico. Universidad Nacional Autónoma de México. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 21, (3), 2018. Recuperado de:

<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol21num3/Vol21No3Art12.pdf>

Celis, Z. (s.f). LOS LIBROS DE TEXTO GRATUITOS EN MÉXICO. VIGENCIA Y PERSPECTIVAS. Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Nacional Autónoma de México. XI Congreso Nacional de Investigación Educativa / 13. Política y Gestión / Ponencia. Recuperado de:

[http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area\\_13/2420.pdf](http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_13/2420.pdf)

Cruz, Trujillo Y Márquez, (2018). REDES SOCIALES Y RELACIONES DE PAREJA: UNA APROXIMACIÓN AL VÍNCULO DESDE LA INTERACCIÓN COTIDIANA, UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS Colombia- Villavicencio. Recuperado de:

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12366/2018lizethcruz.pdf>

Díaz & Ramírez. (2017). ESTRUCTURA, DINÁMICA Y PATRONES INTERGENERACIONALES DE LA FAMILIA DE ORIGEN QUE INTERVIENEN EN LA CONFORMACIÓN DE LA RELACIÓN DE PAREJA. Universidad de Pamplona, Pamplona, Colombia. Monografía, Trabajo de Grado.

Escobar & Montoya. (2019). Bienestar psicológico y satisfacción marital en adultos de la ciudad de Lima Metropolitana. TESIS REPOSITORIO ACADÉMICO UPC. Recuperado de:

[https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628192/Escobar\\_MJ.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628192/Escobar_MJ.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Galaz, (2011). Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital?

Universidad Autónoma de Yucatán México. Recuperado de:

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322011000200003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322011000200003)

García, E. (2013). Intimidad sexual, satisfacción marital y temas de conversación en el subsistema conyugal del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en la unidad de medicina familiar no.

64; 2012” Toluca, edo. de México universidad autónoma del estado de México.

Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/55519097.pdf>

Grijalva, (2014). Satisfacción marital en parejas que atraviesan la etapa de nido vacío (estudio realizado en la iglesia sagrada familia de Quetzaltenango, comprendido entre las edades de 45 a 60 años). Universidad Rafael Landívar. Recuperado de:

<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Enriquez-Lourdes.pdf>

González, A. (2018). ¿Cómo escribir un “artículo científico” para la universidad? Houtcourse

Latinoamérica. Recuperado de: [https://www.hotcourseslatinoamerica.com/study-abroad-](https://www.hotcourseslatinoamerica.com/study-abroad-info/choosing-a-university/como-escribir-un-articulo-cientifico-o-paper-para-la-universidad/)

[info/choosing-a-university/como-escribir-un-articulo-cientifico-o-paper-para-la-universidad/](https://www.hotcourseslatinoamerica.com/study-abroad-info/choosing-a-university/como-escribir-un-articulo-cientifico-o-paper-para-la-universidad/)

Gonzales, Alfaro y Armenta (2013), Perdón y satisfacción marital: una mirada desde lo sistémico.

recuperado de: periódicos electrónicos en psicología

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-74752013000300005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-74752013000300005)

Hernando, Maraver & Pazos. (2016). Experiencias positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. Universidad de Huelva, Huelva, España. 2016, 25(2), 1-19. ISSN en línea: 0719-0581. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/revpsicol/v25n2/art07.pdf>

Lamprea y Pimentel (2017). EL ARTE, UNA FORMA DE REPRESENTAR EL SUFRIMIENTO. Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/38779/El%20arte%2C%20una%20forma%20de%20representar%20el%20sufrimiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Logroño, M. (2012). Proyecto de grado. Guía para trabajos de grado. Slideshare / Educación / Publicado el 2 de oct. de 2012. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/MoisesLogroo/proyecto-de-grado-14557032>

Londoño, C. (2014). Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas. Recuperado de: <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2337/TESIS.pdf?sequence=1>

Martín, V. (2016). bienestar subjetivo, bienestar psicológico y significación vital en personas en situación de desempleo. universidad de la laguna, facultad de ciencias políticas, sociales y de la Comunicación Grado en Trabajo Social. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3815/BIENESTAR%20SUBJETIVO%2C%20BIENESTAR%20PSICOLOGICO%20Y%20SIGNIFICACION%20VITAL%20EN%20PERSONAS%20EN%20SITUACION%20DE%20DESEMPLEO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Miranda & Ávila. (2008). Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 10, núm. 2,

julio-diciembre, pp. 57-77 Universidad Intercontinental Distrito Federal, México.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/802/80212387004.pdf>

Mogollón y Villamizar, (2012). Análisis de las relaciones de pareja de los estudiantes de la universidad de Pamplona, Pamplona- Colombia. Recuperado de: [http://revistas.unipamplona.edu.co/ojs\\_viceinves/index.php/COH/article/viewFile/95/93](http://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/COH/article/viewFile/95/93)

Mora, Gómez & Rivera. (2017). La satisfacción marital y los recursos psicológicos en las parejas con y sin hijos pequeños en pro del bienestar familiar. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Vol. 10 Núm. 22 (2013): Relaciones De Pareja. Recuperado de: [http://www.revistauricha.umich.mx/ojs\\_uaricha/index.php/urp/article/view/100](http://www.revistauricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/article/view/100)

Morales (2016). Afecto y relación de pareja. Universidad Rafael Landívar Quetzaltenango-Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf>

Muñoz, A. (2019). ¿Qué es el bienestar psicológico? El modelo de Carol Ryff Tomado de revista digital about español <http://motivacion.about.com/od/psicologia/fl/iquestQue-es-el-bienestarpsicologico>

Ontalba y Baró (2000). Las revistas digitales académicas españolas en Documentación: análisis de las existentes y propuesta de modelo. Biblioteca Virtual de la UOC. Recuperado de: <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/345/1/3497.pdf>

Peñaranda & Cure. (2016). Dinámica y Dependencia de la Relación de Pareja y Familias Monoparentales de Origen. Universidad de Pamplona, Pamplona, Colombia. Monografía, Trabajo de Grado.

Pérez, Dávalos & Rentería. (2016). Grado de satisfacción marital en relación a factores sociodemográficos. Universidad Autónoma de Zacatecas Francisco García Salinas México  
Recuperado de: <http://cued.unam.mx/rdipycs/wp-content/uploads/2017/05/Grado-de-satisfaccio%CC%81n-marital-en-relacio%CC%81n-a-factores-sociodemogra%CC%81ficos-VF.pdf>

Pérez y Estrada, (2006). Archivos Hispanoamericanos de Sexología Vol. XII, No. 2, Intimidad y comunicación en cuatro etapas de la vida de pareja: su relación con la satisfacción marital.  
Recuperado de: <http://biblio.upmx.mx/Estudios/Documentos/matrimonio0116.asp>

Pérez, Estrada, Pacheco, García & Tuz. (2017). Bienestar psicológico y satisfacción sexual en personas de 40 a 70 años de edad. Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas. ISSN: 2395-7972. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/pdf/5039/503954319011.pdf>

Ramírez, Méndez, Aragón, (2015). Satisfacción marital a través de la dinámica del conflicto y la culpa Psicología Iberoamericana, vol. 23, núm. 1, pp. 48-57. Universidad Iberoamericana, Ciudad de México Distrito Federal, México Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133944230006.pdf>



Sebastián, M. (2016) relación de pareja en la unión libre - estudio de caso, universidad católica boliviana san pablo, Bolivia –la paz. Recuperado de:

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-2161201600020000](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-2161201600020000)

Sosa, C. (2006) La génesis y el desarrollo del cambio estratégico: un enfoque dinámico basado en el momento organizativo Tesis doctoral accesible a texto completo en

<http://www.eumed.net/tesis/2006/ssc/>

Suárez, (2014), FACTORES QUE PERMITEN A LAS PAREJAS PERMANECER UNIDAS Y SATISFECHAS. UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA Colombia-Medellín

Recuperado de:

<https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2337/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tobón, V. (2020). La reseña bibliográfica o descriptiva. Centro de lectura y escritura. CELEE.

Recuperado de: <https://celee.uao.edu.co/la-resena-bibliografica-o-descriptiva-en-el-ambito-academico/>

Torres, (2008). sexualidad humana #11 cap. 14 la sexualidad y la edad adulta. Tomado de

slideshare <https://es.slideshare.net/dratorres/sexualidad-humana-11-cap-14-la-sexualidad-y-la-edad-adulta-presentation>

Torres, S. (2013). Pautas para tu monografía. Habilidades Investigativas. Slideshare. Recuperado

de: <https://es.slideshare.net/Brigittesrm/pautas-para-tu-monografia>

Vélez, M. (2017) Relación de Pareja: ¿Satisfacción o Insatisfacción Conyugal? Universidad

Pontificia Javeriana, Colombia-Santiago, de Cali. Recuperado de:

[http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8605/Relacion\\_pareja\\_satisfaccio\\_n.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8605/Relacion_pareja_satisfaccio_n.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Voutssas, J. (2012). Aspectos para el desarrollo de una revista científica digital. Instituto de Investigaciones Bibliotecológicas y de la Información de la UNAM, México. BIBLIOTECOLÓGICA, Vol. 26, Núm. 58, septiembre/diciembre, 2012, México, ISSN: 0187-358X. pp. 71-100. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.mx/pdf/ib/v26n58/v26n58a4.pdf>

Yanze, F. (2017). Causas que influyen a una mala comunicación en la pareja. universidad de cuenca ecuador. Recuperado de:

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27006/1/MONOGRAFIA%20DOC..pdf>

Zumaya, M. (2017). La formación y ciclo de la pareja humana. Universidad de Colima. Revista de investigación y divulgación sobre los estudios de género. Recuperado de:

<http://revistasacademicas.ucol.mx/index.php/generos/article/view/1426>

## Anexos

### Anexo 1. Folleto psicoeducativo con herramientas para la resolución de conflictos en pro de un buen bienestar psicológico y un alto grado de satisfacción marital.

1

#### Evolución de la relación de pareja

La relación de pareja evoluciona, cambia y madura, es decir, una relación afectiva pasa por diferentes etapas. Estas fases incluyen momentos agradables y positivos, pero por muy unida y armoniosa que sea, añade una fuerte carga emocional que en ocasiones produce conflictos en la pareja.

Se pueden enumerar diferentes fases de las relaciones de pareja, pero podemos señalar estas tres como principales:

**El comienzo:** El enamoramiento es la base de la gran mayoría de relaciones de pareja. En esta fase la atención está enfocada en los aspectos comunes y, por lo general, sin percibir apenas los aspectos que nos diferencian. En esta etapa evitamos los conflictos.

**La convivencia:** Cuando una pareja decide vivir juntos, hay un montón de hábitos que antes no compartían y tareas domésticas que deben ser asignadas. Ahora cada persona empieza a mostrarse como es y el encuentro comienza a ser más real, y pueden aparecer diferencias en la forma de resolver los conflictos.

**Los hijos:** Con la llegada de un bebé, se produce un nuevo cambio cualitativo por todos conocido. Se multiplican las tareas de manera exponencial y la pareja tiene que unificar criterios en base a la educación que pretenden otorgarle.

#### ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN PAREJA



Fuente: © José Mojica – Galería



Fuente: © Cristina Pinzón – Galería

Mojica Villamizar José Manuel;  
Pinzón Sierra Cristina Loraine.  
Universidad de Pamplona,  
Colombia (2020)

## Resolución de conflictos



Fuente: © Cristina Pinón - Galería

### Bienestar psicológico

Es un constructo que expresa el sentir positivo y pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva y vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. Martín, V. (2016).

Castillo et al., (2018) propone que el bienestar psicológico está basado en la valoración que cada persona hace de su situación conforme a su experiencia, incluye medidas positivas y negativas, y una visión global de la vida denominada satisfacción vital.

### Satisfacción marital

El compromiso de permanecer unidos, así como la evaluación subjetiva y general que los miembros de la pareja hacen de su cónyuge y de su relación, establece la capacidad de una pareja de tener simultáneamente intimidad y autonomía lo cual es un factor importante que influye en la satisfacción marital.

Así mismo, la satisfacción marital puede ser definida como la forma en que la pareja percibe y vivencia los hechos de su vida marital. (Sánchez, 2011)



Fuente: © José Mejica - Galería

### Resolución de conflictos

Los conflictos pueden evitarse si se toman medidas a tiempo en una discusión para diluir el enojo y facilitar la comunicación, y se pueden resolver aplicando una serie de estrategias que utilizan los mediadores.

A continuación, presentamos algunas herramientas claves para evitar y resolver disputas en las primeras etapas.

1. MANTENER LA CALMA
2. ESCUCHAR PARA ENTENDER
5. ATACAR EL PROBLEMA Y NO A LA PERSONA
6. EVITAR EL JUEGO DE LA CULPA
7. CENTRARSE EN EL FUTURO, NO EN EL PASADO
8. HACER EL TIPO CORRECTO DE PREGUNTAS
9. SER CREATIVO
10. CELEBRAR EL ACUERDO