

Universidad de Pamplona
Facultad de Salud
Departamento de Psicología

Monografía compilatoria.



Factores estresores y protectores que interfieren en las relaciones de parejas recién casadas.

Lorena Castro Ortega

Mailyn Gisseth Rincón Mendoza.

Psicólogas en formación

Cúcuta, Norte de Santander.

2020.

Universidad de Pamplona
Facultad de Salud
Departamento de Psicología

Monografía compilatoria.



Factores estresores y protectores que interfieren en las relaciones de parejas recién casadas.

Lorena Castro Ortega

Mailyn Gisseth Rincón Mendoza.

Psicólogas en formación

Docente asesora:

Mag. Nubia Quiñones Barreto.

Cúcuta, Norte de Santander.

2020.

Tabla de contenido

Introducción.....	1
El problema de la Investigación.....	2
Descripción del problema.	2
Planteamiento del problema.	4
Formulación del problema.....	6
Justificación.	6
Objetivo general.....	8
Objetivos específicos.....	8
Estado del arte.....	8
Antecedentes Internacionales	8
Antecedentes Nacionales.....	15
Antecedentes regionales	22
Marco teórico.....	23
Capítulo I, la pareja.	23
Definición de Pareja.	23
Momentos de la pareja.....	24
Enamoramiento.	24
Necesidades de la pareja.....	25
Necesidades funcionales.....	25
Necesidades emocionales	25
Capitulo II, Factores estresores en la pareja.	26
Estrés en la pareja.....	26
Sexualidad.....	26
Falta de comunicación.	27

Celos.....	28
Dependencia emocional.....	29
Convivencia	30
Infidelidad en la pareja	31
Capítulo III, Factores protectores en la pareja.....	31
Amor.....	31
Amor a primera vista.....	32
El amor romántico está sobrevalorado	32
Amor y deseo, más cerca que lejos	33
Besar no sólo ayuda a elegir	33
Las relaciones a larga distancia funcionan	34
Comunicación Asertiva.	34
Proyectos en común.....	35
Aficiones comunes.....	36
Empatía.....	36
Intimidad.....	36
Metodología.....	37
Diseño Metodológico.....	37
Técnica de recolección de datos.....	38
Revisión documental.....	38
Análisis de la información.....	38
Categorías.....	389
Análisis de los resultados	39
Resultados.....	63
Discusión.....	655

Conclusiones.....	678
Recomendaciones	699
Referencias Bibliográficas	71
Anexos.....	788

Lista de tablas

Tabla 1. Categorías	399
Tabla 2. Investigaciones Internacionales. IN	400
Tabla 3. Investigaciones Nacionales. NA e Investigaciones regionales-locales IRL	488
Tabla 4. Matriz de semejanzas y diferencias.....	622

Resumen

El estrés y los recursos que favorecen las relaciones de pareja de recién casados, es un tema en el campo de la psicología que resulta significativo por las consecuencias negativas y positivas que tiene sobre la salud física y mental de los cónyuges. Sin embargo, es un tema que se reconoce como vital importancia comunicar a las parejas recién casadas gracias a la revisión documental, sobre vivencias y estadísticas encontradas, a fin de que las parejas puedan utilizar esos factores de estrés y transformarlos en positivo, gracias a que se cuenta con los factores protectores que benefician en pro de mantener el bienestar de la relación y evitar los factores de riesgo que puedan afectarla. Cabe señalar que el estrés es un elemento que puede deteriorar la calidad del matrimonio y como consecuencia provocar la disolución del mismo. Es por esto que esta monografía compilatoria reúne investigaciones internacionales, nacionales y locales donde encontramos factores estresores y de riesgo que se pueden presentar durante la adaptación en la convivencia de los recién casados, pero también nos habla de aquellos factores que protegen la unión de la pareja y permite que esta no se deteriore o que se fortalezca ante las adversidades que pueden llegar a vivir en pareja aportando así a la satisfacción marital.

Abstract

The stress and resources that favor newly married couple relationships is a subject in the field of psychology that is significant due to the negative and positive consequences it has on the physical and mental health of the spouses. However, it is a subject that is recognized as vitally important to communicate to newly married couples thanks to the documentary review, on experiences and statistics found, so that couples can use these stressors and transform them into positive, thanks to the fact that there are protective factors that benefit in order to maintain the well-being of the relationship and avoid risk factors that may affect it. It should be noted that stress is an element that can deteriorate the quality of the marriage and as a consequence cause its dissolution. That is why this compilation monograph brings together international, national and local research where we find stressors and risk factors that can occur during adaptation in the coexistence of newlyweds, but also talks about those factors that protect the union of the couple and it allows it not to deteriorate or to be strengthened in the face of adversities that may come to life as a couple, thus contributing to marital satisfaction.

Introducción

Actualmente el mundo es percibido como acelerado, con dificultades para mantener estables todo lo que gira entorno a nuestra vida, un mundo que ha provocado que cada día sean más y más los casos de estrés en las parejas que viven y comparten juntas, generando así malestares y temores en la relación marital, ya que estas experiencias vivenciales de la pareja ante los eventos estresantes pueden predecir el futuro del matrimonio.

Por lo tanto, la satisfacción en la relación de pareja es un tema importante que puede verse afectado por diferentes factores de estrés, pues no todas pueden alcanzar una relación agradable, o llegar a tener una relación no tan agradable es decir no lograr mantenerla. Las razones más comunes que presentan la unión de dos personas por el cual comienzan a presentar (poca comunicación, infidelidad, celos) Sin embargo, esas diferencias a veces no se resuelven fácilmente y pueden generar tensión. Por lo tanto, una de las causas de insatisfacción en una pareja es la dificultad para manejar de forma eficaz las divergencias entre los individuos, lo cual puede desencadenar discusiones, es decir la escasa o nula habilidad para impedir una escalada simétrica en una discusión, en consecuencia, el conflicto se incrementa y se vuelve complejo. El objetivo de esta investigación es analizar los factores estresores y protectores que interfieren en el proceso de adaptación en la convivencia de las parejas recién casadas, a través de la revisión documental.

Ahora bien, en el presente documento, está el resultado de la monografía realizada gracias al diplomado Abordaje psicológico de las relaciones de parejas, como opción de grado del programa de psicología de la universidad de pamplona. El diseño metodológico utilizado es descriptivo transversal de tipo cualitativo cuyo objetivo es analizar cómo son las características de los factores estresores y protectores de las parejas recién casadas.

Conforme a ello, la recolección de información se realizó mediante una revisión documental de estudios con Ventana de 2007-2019 en investigaciones locales-regionales, nacionales e internacionales, por lo cual, el análisis de esta información se efectuó mediante la matriz de análisis de contenido por doble entrada de una visión profesional de los psicólogos en formación y la directora de la monografía

El problema de la Investigación.

Descripción del problema.

Las parejas recién casadas pasan por diferentes factores estresores cuando empiezan a convivir juntas, es por ello de suma importancia el conocer esas dificultades que pueden llegar a vivir a diario y que pueden entorpecer una buena relación conyugal, como lo son: los gastos en el hogar, los años de relación de novios, el estrés por el trabajo, el ritmo de vida, falta de tiempo para compartir, infidelidad, falta de comunicación, insatisfacción sexual y emocional, estabilidad emocional, entre otras. Las cuales hacen que no logren conocerse a profundidad y en vez de unirse se alejen, al punto de una separación definitiva cuando hasta ahora se está iniciando el matrimonio.

Por lo tanto, el estrés que se genera en las parejas, puede causar muchos tipos de síntomas físicos, emocionales y psicológicos, que pueden llegar a afectar la relación de pareja por el estrés a las exigencias negativas, y es que los conflictos son parte de nuestro día a día, pudiéndose considerar como un constante aprendizaje y una buena relación de pareja no es aquella que no tenga problemas, es aquella que sabe afrontarlos, solucionarlos y aprender de ellos, y es que cuando hablamos de conflictos o problemas en las relaciones de pareja nos referimos a situaciones de desacuerdo, situaciones en las que al menos a una de las partes no le gusta algo que la otra está haciendo o no haciendo, o situaciones en las que se da una negociación o un acuerdo.

Es por esto que, según Sales (2017) Nos dice que las relaciones de pareja están continuamente cambiando debido a que las relaciones siempre han ido evolucionando y adaptándose a los tiempos. Por ejemplo, en la edad media el primer matrimonio ha aumentado casi 8 años desde 1980 a 2012 pasó de 23,9 a 31,7 años entre las mujeres y de 26,2 a 33,8 años entre los hombres y el vivir en pareja sin estar casados y se está convirtiendo en la manera de convivir de los jóvenes de hoy en día debido a que le temen al compromiso y a lo que trae consigo. Por ello, Sales, (2017) considera que hoy en día los modelos de la organización dentro de las relaciones, en el caso del reparto de las diferentes responsabilidades, en el ámbito económico, y en las tareas del hogar.

Por lo tanto, podemos decir que el tipo de modelo “tradicional” que estaba basado en roles en el hogar, ya no existe hoy en día. Según el Censo de 2011” las parejas con ambos miembros trabajando han pasado a ser mayoritarias con respecto a las parejas donde únicamente trabaja el hombre” (43,6% y 27,8% respectivamente). Sin embargo, esta transformación en la economía de los hogares no se ha traducido necesariamente en una corresponsabilidad familiar más igualitaria en la realización del trabajo doméstico y en las tareas de cuidado (González y Jurado, 2009) por ello, según los datos del CIS el número de horas que las mujeres dedican a las tareas del hogar cuadruplica al número de hombres en tareas domésticas y esto genera desigualdad en la relación.

Observando los datos anteriores, se logra comprobar que los funcionamientos de las relaciones de pareja parecen estar cambiando y se van alejando del modelo tradicional familiar, por lo que se generan preguntas entorno a lo que era el noviazgo, si al casarse se empieza a deteriorar el amor, el afecto, la satisfacción en pareja y en vez de esto ser mayor por el compromiso que se adquiere lo que hace es disminuir. Por ello, antiguamente se creía que con el enamoramiento era suficiente, una creencia que reflejaba que el amor duraría para siempre, pero debido a los

componentes que hoy en día giran en torno a las relaciones de parejas estos conceptos ya varían (Escrivá y Montoro, 2011). Se debe destacar que el factor protector va reduciendo las probabilidades de que la pareja empiece a emitir algunas conductas que puedan llevar al riesgo y evitar alguna consecuencia negativa.

Es decir, que para tener una relación amena, armoniosa y estable a lo largo del tiempo debe haber una buena comunicación asertiva, ya sea demostrando su aprecio por sus cualidades o acciones de su pareja (algo de su carácter, personalidad, de lo que dice o lo que hace). Otro de esos rasgos a tener en cuenta para que la relación funcione es que tengan proyectos en común en el cual permita una construcción de dos sobre una misma dirección, de cómo lograrán alcanzar sus objetivos o metas. Pero cuando una persona tiene un ideal de vida que no es compatible con el modelo ideal elegido por el otro, entonces, es difícil encontrar puntos de encuentro. Otro de esos factores positivos a tener en cuenta son las aficiones comunes donde la pareja comparte de buena manera el crecer juntos y evitar la monotonía. Por otra parte, encontramos otro factor que es la intimidad, se puede llegar a pensar que esta palabra se limita al contexto sexual, aunque en otras cuestiones es tener confianza, complicidad o conocer bien lo que quiere el otro.

De esta forma, es importante hacer este estudio con el fin de reconocer aquellos factores que más afectan y desestabiliza a las parejas recién casadas; con el fin de incluir factores que protejan las relaciones y de esta manera evitar una separación temprana.

Planteamiento del problema.

Muchos matrimonios jóvenes hoy en día se les dificulta conversar entre ellos, compartir, entender y confiar en el otro, debido a que existen limitantes que hacen que no se entiendan y se comprendan, es por esto que esta investigación serviría de gran ayuda para estudiar y conocer cuáles son esos factores que no dejan avanzar a las parejas afectando también sus relaciones

interpersonales y al momento de dar a conocer sus pensamientos u opiniones que afectan al otro sin medir consecuencias, por eso en cuanto a la pareja hay que hacerla sentir importante. Estudiar las relaciones de pareja es algo muy complejo y más cuando se pretende estudiar todos los factores estresores y protectores que interfieren en las relaciones de parejas; es por esto que la problemática que se percibe actualmente en los matrimonios radica en la ausencia de madurez psico-afectiva de la pareja, que les impide tomar conciencia de su integridad en un proyecto común afectando así todo lo que la compone (Barbosa, J).

En efecto, la ausencia de compromiso y buena comunicación conlleva a que los esposos, no logren concebir el matrimonio como una experiencia plena de encuentro y trabajo en equipo y continúan haciendo cada uno un proyecto individualista basado en intereses solamente personales y egoístas. Es por esto que, Sierra, (2010) menciona que el matrimonio: “no son sólo dos personas que viven juntas, sino dos proyectos que desde la riqueza de la pluralidad han logrado comunicarse y proyectarse como uno solo”. Ahora bien, en el matrimonio, el proceso de afrontamiento implica eventos estresantes que conciernen a los cónyuges, de manera indirecta o directa (Cutrona, Russell & Gardner, 2005). los cuales pueden afectar las relaciones de pareja, pero los cónyuges pueden afrontarlo individualmente, como pareja o con el apoyo de otros.

Además de ello, los cónyuges pueden adoptar estrategias de afrontamiento positivas o negativas para lidiar con estas situaciones estresantes (Widmer & Bodenmann, 2015). Es por esto que entre los factores estresores se puede identificar situaciones o problemáticas que surgen como una consecuencia de factores intra diádicos o contextuales que intervienen en la relación (Ledermann, Bodenmann, Rudaz & Bradbury, 2010). Estos factores son aquellos que responden al estrés que se produce por aspectos internos en el matrimonio como los procesos psicosociales (comunicación, satisfacción, entre otros) y por ello se provocan tensiones entre los cónyuges.

Así mismo, hay aspectos que afectan al estilo de vida, la adaptación a la convivencia en pareja, la incompatibilidad de intereses, los conflictos en la toma de decisiones y los problemas de ajustes a la relación marital.

Formulación del problema.

¿Cuáles son los factores estresores y protectores que interfieren en las relaciones de parejas recién casadas?

Justificación.

Respecto a la investigación de parejas recién casadas, se encuentran diversos estudios que hacen referencia al funcionamiento de la pareja entorno a los conflictos más comunes que puedan afectarla cuando se inicia una convivencia y unión matrimonial, como: infidelidad, comunicación, insatisfacción sexual y emocional, entre otras. Es por esto que a raíz de los conflictos que se van generando durante el inicio de la convivencia en pareja, podríamos preguntarnos si realmente estos factores estresores son los causantes de las rupturas, debido a que cada pareja es un mundo diferente y con respecto a esto (Méndez y Ferro, 2009) comentan que es bastante difícil clasificar exactamente todas esas razones por las que las personas deciden terminar un compromiso que hasta ahora empieza y debido a que solo las mismas personas involucradas en la relación lo saben e incluso puede pasar que en ocasiones ni ellas mismas saben el por qué, a pesar de esto la ruptura de pareja está relacionada más que todo con acciones que presenta uno mismo, como falta de autoconocimiento personal, incapacidad de hacer uso de la libertad, no tener tolerancia a la frustración, no saber elegir y que el amor se haya acabado.

Es por esto que la relación de pareja debe estar formada en dos pilares fundamentales: El amor y el diálogo. Si falta alguno de estos dos elementos en los nuevos matrimonios no se va a

generar comprensión y armonía en la vida de la familia y esto puede llevar a situaciones conflictivas donde se generen factores negativos que afecten las relaciones en poco tiempo. Es por ello que el sentirnos comprendidos, entendidos y recogidos por nuestra pareja es muy importante para que el vínculo se fortalezca y se logren evitar problemas conyugales a futuro. Es por esto que se puede decir que para que las relaciones funcionen se necesitan habilidades para saber convivir y destrezas para resolver conflictos. Además, la importancia de factores protectores como la comunicación asertiva, la intimidad, saber expresar sentimientos, la empatía, el amor, proyecto de pareja y aficiones comunes, ya que su ausencia puede conducir al aislamiento y dificultar la relación, siendo estos factores claves para saber escuchar al otro y de esta manera mantener una buena relación en pareja.

Así, este estudio establece un aporte en la psicología el cual permite conocer todos aquellos factores que no ayudan y afectan las relaciones de pareja recién casadas, es decir que las deteriora y más cuando se adquiere un compromiso como lo es el matrimonio, pero también se incluyen aquellos factores que protegen a la relación y se logre omitir conductas que puedan llevar al riesgo y evitar alguna consecuencia negativa para la relación. Es por ello, que se deja esta investigación como aporte para reconocer aquellos factores estresores negativos en las parejas recién casadas, como también los factores protectores que como bien lo dice protege esos mismos factores que se pueden ver afectados y que no benefician a la pareja para ser un gran equipo, donde puedan resolver conflictos al principio y a lo largo del ciclo vital de la pareja, a fin de mantener una muy buena relación de pareja, donde no puedan evadir sus responsabilidades y compromisos de la relación y puedan vivir con alegría todo lo que conlleva el día a día.

Objetivo general.

Analizar los factores estresores y protectores que interfieren en el proceso de adaptación en la convivencia de las parejas recién casadas, a través de la revisión documental.

Objetivos específicos.

Identificar los factores estresores que pueden afectar el proceso de adaptación en las relaciones de pareja recién casadas.

Establecer los factores protectores que aportan bienestar en la convivencia de las parejas recién casadas.

Diseñar un póster donde se transmita un mensaje motivacional a las parejas recién casadas.

Estado del arte.

En la presente investigación el lector podrá encontrar estudios de carácter, internacional, nacional y regional acerca de los diferentes factores estresores y protectores que pueden intervenir en las relaciones de parejas recién casadas.

Antecedentes Internacionales

Villanueva O, Benjamín Tonatiuh G, Rivera A, Sofía, Díaz L, Rolando, Reyes-Lagunes, Isabel, (2012) realizan una investigación llamada, La Comunicación en Pareja: Desarrollo y Validación de Escalas. Acta de Investigación Psicológica - Registros de investigación vol.2 México, el objetivo de esta investigación es marcar la importancia de la comunicación en la relación de pareja, donde se define como el proceso de producción, emisión y procesamiento de mensajes verbales y no verbales que permiten compartir significados entre personas, de tal manera que forman, mantienen y modifican pautas de interacción durante las relaciones sociales y personales. Esta investigación se dividió en dos estudios, el primero es un estudio exploratorio

sobre pensamientos y conductas durante la comunicación; y el segundo es el desarrollo y validación de las escalas.

Por lo tanto, gracias a esta investigación donde se evaluó la comunicación de parejas en sus diversas áreas y dimensiones, nos es de gran aporte y ayuda a la hora de pretender conocer lo que sucede en cuanto a la comunicación de las parejas y las repercusiones que esta tiene en otras áreas como la satisfacción, la negociación, el resolver problemas, la violencia en la pareja, cuando se está iniciando una convivencia conyugal, pues lo que evita y permite que la gente se comunique en su relación, contestaron que evita la desconfianza (29.79%) y la incompreensión (14.89%), principalmente para los hombres, y lo que permite fue la confianza (40,44%) tanto para hombres como para mujeres, seguido de la disponibilidad mencionada principalmente por las mujeres (31.46%). Cuando la comunicación es confusa piensan, principalmente los hombres, que hay desconfianza (17.02%), por otra parte, principalmente las mujeres asumen cosas que en realidad no suceden (Malinterpretar, 14.61%) y que el otro no le quiere (Desamor, 13.48%). Lo que hacen es buscar solucionar la situación (41,91%) tanto hombres como mujeres. Y sienten frustración (29.21%) e inseguridad (11.24%) principalmente las mujeres.

De acuerdo a los resultados del presente estudio, la confianza y la disponibilidad son un elementos que influye en la idea que uno se haga de la otra persona, ya que como menciona Osnaya (1999) la confianza y el deseo de auto divulgar son parte de una intimidad positiva y esta tiene que ver con lo que se piensa del otro o de la relación y la intimidad que se sienta en la relación afecta a la comunicación (Emmers-Sommer, 2004), por el contrario, cuando hay desconfianza o incompreensión (no existe entendimiento mutuo) también hay intimidad negativa (Osnaya, 1999) y en consecuencia se evita la comunicación.

Flores Galaz, M (2011), Yucatán México, comunicación y Conflicto: ¿Qué Tanto Impactan en la Satisfacción Marital?, universidad autónoma de Yucatán.

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 & Díaz-Loving, 2003), a la Escala de Conflicto (Rivera Aragón, Díaz-Loving & Cruz del Castillo, 2005) y al Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (Cañetas Yerves, Rivera Aragón & Díaz-Loving, 2000). }

Por lo tanto, el análisis de regresión múltiple paso a paso mostró y fue de importancia para esta investigación debido a 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 más que todo culturalmente.

Morales Toc, D, M; enero de 2016, Quetzal Tenango, "afecto y relación de pareja", universidad rafael Landívar, mencionan que hoy en día el afecto es importante en las personas y más 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 cuando ya hay una unión matrimonial a fin de que se haga más fuerte siendo difícil que termine en un divorcio.

Por lo tanto, 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, donde utilizaron el diseño descriptivo y 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. Lo cual 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, lo cual esta investigación aporta y recomienda fomentar el afecto en los individuos porque es fundamental para construir una relación de pareja sólida.

Rodríguez, Pérez, Sara, (2015) *Violencia en parejas jóvenes: Estudio preliminar sobre su prevalencia y motivos* Pedagogía Social. España.

A la hora de referirnos a la violencia en parejas jóvenes se han utilizado diferentes expresiones. Entre éstas se encuentran violencia en el noviazgo, violencia de género, siendo esta última expresión la más extendida a nivel internacional, llevando estas conductas a la convivencia en pareja y es allí donde el matrimonio se ve afectado y es que la reciprocidad de la violencia no varió según raza, etnia o nivel académico, y en esta investigación se pudo evidencia que se asoció con una mayor incidencia de lesiones, al compararla con la violencia unidireccional y es que algunas investigaciones dentro de esta han comenzado a señalar como es más apropiado en estas parejas hablar de implicación en comportamientos agresivos más que de roles estáticos de víctima y agresor (Nocentini, Menesini & Pastorelli, 2010). Por ello en cuanto a factores estresores uno de ellos nos lo aporta esta investigación y es la violencia en parejas jóvenes, ya que las conductas violentas de mayor prevalencia corresponden con aquellas de índole psicológica, seguidas de la violencia física y por último, la violencia sexual.

Padilla Gámez, Nélica; Díaz - Loving, Realiza una investigación llamada *El impacto de la cultura y la familia en la elección de pareja: diferencias entre hombres y mujeres* Psicología Iberoamericana, vol. 20, enero-junio, 2012, universidad Iberoamericana, Ciudad de México. El presente estudio, nos fue de gran ayuda porque habla sobre el impacto de la cultura a través de la

familia, y en cómo hombres y mujeres eligen a su pareja, ya que hoy en día esto influye mucho en la elección para con quien casarse y es que a pesar de que hoy en día se elige al compañero(a) en función de gustos y afinidades personales, en la realidad parece que la familia sigue participando consciente o inconscientemente en la elección de pareja de sus miembros, y es que en épocas pasadas ésta se hacía con base en intereses meramente económicos y familiares; sin embargo, al pasar de los años, esto fue cambiando hasta el punto en que se supone que la elección es totalmente una decisión personal.

En este sentido, el objetivo de este estudio fue saber si existen consejos o recomendaciones de la familia y la cultura para elegir pareja, y si son tomados en cuenta para emparejarse. Por lo tanto, para llevar a cabo este estudio aplicaron un cuestionario abierto con las preguntas antes mencionadas a 228 participantes, de los cuales 154 eran mujeres y 74 hombres. Las edades fluctuaron entre los 19 y 56 años. Provenían de diversas universidades públicas, privadas y algunos centros de trabajo. Tras hacer un análisis de contenido estos identificaron 28 códigos que se agruparon en cuatro familias. A su vez, se realizaron por dos para identificar si existen diferencias por sexo en las categorías.

En cuanto a los resultados estos indican que más de la mitad de la muestra refiere tomar en cuenta las recomendaciones de su familia, aunado a que existen diferencias en lo que la cultura y la familia recomiendan a hombres y a mujeres. Los Descriptores: pareja, elección de pareja, emparejamiento, cultura y familia. Instrumento El cuestionario abierto consistió en las siguientes preguntas: ¿qué cosas o consejos se dan o se han dado en tu familia sobre qué características son deseables para elegir una pareja?; ¿qué otros dichos o consejos se dan en general en la cultura mexicana al respecto de la elección de pareja?, y ¿has cumplido con alguno de los consejos de la familia o de la cultura cuando has elegido pareja? Se identificaron 28 categorías, las cuales se

agruparon por su significación semántica en cuatro familias: 1) aspectos socioculturales: valores, consejos, trabajo, tradicionalismo, respeto, dinero/recursos, clase social/ nivel socioeconómico, sin vicios, proyecto de vida, educación, buena familia, familia similar, sin compromisos, estabilidad/seguridad, religiosidad; 2) interacción con la pareja: que te quiera, bondad, amor, con quien me sienta bien, conocer a la persona; 3) aspectos físicos: atracción/química, edad, apariencia física, y 4) aspectos de personalidad: personalidad similar, inteligencia, madurez/estabilidad emocional. El Procedimiento Para llevar a cabo dicho estudio se aplicó el cuestionario abierto a personas de 19 años en adelante que tuvieran por lo menos estudios de preparatoria o su equivalente.

Cabe señalar que en cuanto a sus resultados se confirma con lo encontrado por Fisher (2004), quien afirma que en general las mujeres buscarán parejas que puedan proveer los recursos necesarios para la sobrevivencia de la descendencia. El código tradicionalismo mostró diferencias significativas principalmente para los hombres lo cual éste alude a los roles que suelen asignarse a ellos y a las mujeres.

En este caso se observa que la cultura, a través de la familia les recomienda elegir parejas tradicionales, es decir, que sepan cocinar, que sean mujeres de casa, que sean buenas madres, etc., así también que sean de buena familia, pues eso hablaría de una mujer de buenas costumbres. En un estudio realizado por Valdés Medina (2008) se encontró que al describir lo que le toca hacer a la mujer casada los hombres explicaron que debe ser amiga, comprender, atender el hogar, ser fiel, abnegada y estudiar, es decir, ser buena mujer, sumisa, que cumpla con el rol de buena madre y esposa.

Méndez Sánchez, M. del P, García Méndez, M. (2015) Relación entre las estrategias de manejo del conflicto y la percepción de la violencia situacional en la pareja. México.

La violencia en la pareja no es un fenómeno unitario, pues Johnston y Campbell (1993) indicaron que cuando este fenómeno se caracteriza por el poder, el control y afecta sobre todo a la mujer se denomina violencia coercitiva de control, en cambio, la violencia en la que participan hombres y mujeres, que comúnmente surge de los conflictos, y que tiende a incrementarse si no se resuelve, es la llamada violencia situacional en la pareja.

Gracias a los resultados obtenidos en esta investigación se encontró que las mujeres reportan más violencia física y económica, intimidación y humillación/devaluación, datos que concuerdan con los presentados en otros estudios). En este estudio no se encontraron diferencias entre hombres y mujeres en los factores de violencia psicológica, control y chantaje, lo cual apoya lo sugerido por Johnson (2011), quien indica que ambos miembros de la pareja ejercen violencia situacional ante la no resolución de los conflictos. Al parecer, en este estudio los hombres emplean el ser cariñosos y amorosos con la pareja como estrategia de resolución de conflictos.

Suarez, M (2015) “Características de parejas casadas entre 5 a 15 años, que dicen tener una relación satisfactoria”. Guatemala.

Según García (2002) expone que se ha documentado que los individuos satisfechos con su matrimonio tienen mejor salud física y mental que los no casados, que tienen una mortalidad menor, realizan menos conductas de riesgo y controlan mejor su salud, cumplen mejor las prescripciones médicas, tienen mayor frecuencia en su conducta sexual que es más satisfactoria. Mathew citado por García (2002) comenta que existe un menor riesgo de muerte en los casados, lo que parece indicar que en efecto la mortalidad más baja es debido al matrimonio.

Los resultados en general de esta investigación indicaron que las parejas consideran que poseen una relación satisfactoria, sin embargo 3 parejas dedujeron que deben cambiar y mejorar

varios aspectos como la comunicación, las actividades que comparten juntos, las demostraciones de afecto, la intimidad sexual y comentarios negativos, ya que probablemente no son realmente satisfactorias. Las otras 3 parejas evidenciaron cumplir con las características que los define con una relación satisfactoria, algunas aceptan que hay ciertas mejoras que se pueden poner en práctica, y otras simplemente están conformes con su relación de pareja.

Se considera indispensable para nuestra investigación, la cual aporta que es importante que las parejas mantengan una comunicación abierta y constante, en la que cada uno pueda expresar sus sentimientos y pensamientos que le generen conflicto o molestias, ya que dentro de la convivencia de un matrimonio, una comunicación eficiente nutre la evolución de la pareja y el demostrar compromiso es esencial, al igual que las demostraciones de afecto, lo cual dependerá de las necesidades y preferencias de cada persona y de la pareja en conjunto.

Antecedentes Nacionales

Londoño Suárez C; Medellín 2014; Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas. Escuela de ciencias sociales maestría en terapia familiar

Esta investigación fue de gran aporte a nuestra monografía gracias a que en ella se busca entender cómo las parejas logran constituirse como una entidad que está formada conscientemente, con una intencionalidad y motivada a tomar decisiones conjuntas, capaz de negociar, establecer acuerdos, reconocerse como una unidad con relación recíproca, complementaria, capaces de sortear las crisis de la vida cotidiana, conociendo desde la experiencia de estas parejas como ellos han vivido juntos y satisfactoriamente.

En cuanto al objetivo de 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 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.

La metodología para alcanzar los objetivos planteados se aplicará individualmente la modalidad de investigación cualitativa, de tipo fenomenológico – hermenéutico. Por tal motivo se obtuvieron como resultado la escala de satisfacción marital arrojó que en orden de prioridad las parejas le dan mayor puntaje al componente de la interacción es decir satisfacción en la forma como se relaciona la pareja, en segundo lugar al componente estructural o sea la forma como se han organizado, han establecido reglas y la manera como estas se cumplen y en tercer lugar al componente emocional que tiene que ver con las reacciones de tipo emocional que tiene su pareja, siendo la media un poco mayor en cada uno de los tres, en los hombres que en las mujeres.

Como conclusión de esta investigación entre las similitudes encontradas en las parejas entrevistadas se observa que existe amistad y complicidad importante en ellas. Aceptan que se reconocen y crecen juntas como personas en la relación. La amistad es lo que hace posible que una pareja sostenga una relación estable y satisfactoria en el tiempo, reconocen que esta condición no es gratuita y se debe construir y merecer producto de la participación y virtud de cada integrante.

Es importante el hallazgo acerca de los antecedentes de vida en pareja en sus familias de origen, sobre los mensajes positivos que recibían de sus padres acerca de la importancia de la vida matrimonial, los retos que conllevaba y a su vez las satisfacciones del poder compartir y algo significativo lo que ellos reflejaban en su relación.

Expectativas De Pareja Antes De Su Convivencia Y En La Actualidad- pontificia universidad javeriana (González García, E, (2020), Santiago de Cali.

Gracias a esta investigación se logró identificar cuáles son las expectativas acerca de la relación de pareja de uno de los integrantes de la diada conyugal antes de la convivencia y cuáles son en la actualidad. Se utilizó una entrevista semiestructurada, depurada a través de una prueba piloto, valorada por expertas del tema y evidencia teórica documental. La muestra correspondió a tres hombres y tres mujeres de la ciudad de Cali, con cinco o más años de convivencia con sus respectivas parejas y uno o más hijos. Se encontró que las expectativas que traen las parejas a la convivencia corresponden a influencias de la familia de origen, a experiencias con relaciones amorosas previas y a las vivencias con el-la actual cónyuge, surgiendo en la investigación como categoría emergente la satisfacción/insatisfacción de dichas expectativas, ya que aquellas, como el tiempo compartido en pareja, la ejecución de los quehaceres del hogar equitativamente, el manejo económico de manera compartida y la comunicación, continúan sin resolverse hasta el momento de la investigación.

Las expectativas satisfechas corresponden al respeto, a la unión familiar por parte de las mujeres y a adquisiciones materiales, educación y atención para los hijos, placer sexual y atractivo físico del cónyuge por parte de los hombres. Una situación específica que surgió fue la inconformidad porque las mujeres no tienen un adecuado desarrollo laboral. Se busca sentar un precedente para establecer la necesidad de que las futuras parejas que deseen formar un hogar conozcan sus mutuas

expectativas, para lo cual se sugiere emplear la parte preliminar del instrumento, y su utilización completa con orientaciones terapéuticas, para identificar las expectativas conyugales en procura de acuerdos que afiancen los recursos de mantenimiento, de los que emergieron el respeto, el apoyo mutuo y la comunicación, los cuales trascendieron desde la familia de origen como estrategias que les ayudan a seguir adelante. Palabras clave: Expectativas conyugales, ser pareja, dinámica relacional, recursos de mantenimiento.

Vela Benavides, N, A, (2019) Santiago de Cali, Colombia, la infidelidad en adultos jóvenes. Reflexiones de tres parejas casadas por cinco años. Pontificia Universidad Javeriana Cali.

Este estudio tuvo como propósito comprender los elementos constitutivos que podrían dar cuenta de la presencia de infidelidad en tres parejas de adultos jóvenes casadas por cinco años. Para ello, se adoptó un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico y por medio de una entrevista semiestructurada, se buscó identificar los significados que tenía la infidelidad para ambos miembros de la pareja, su relación con las comprensiones del amor y cómo la virtualidad hacia presencia en el matrimonio

Lo cual sirve de gran aporte a nuestra investigación ya que los datos analizados dan cuenta de cómo la infidelidad como concepto es construida de forma única al interior de cada pareja y esta mediada por experiencias previas y significaciones de “ser pareja”, se destaca que el matrimonio como rito, es una consecuencia de ser una pareja consolidada más no una condición para empezar a ser pareja y como la virtualidad influye a que algunos matrimonios conozcan la infidelidad, pues hoy en día uno de los anhelos más grandes del ser humano es poder construir una relación de pareja significativa en la cual cada miembro de la pareja pueda verse reconocido por el otro al que se aprecia y es valioso, por ello esta investigación aporta a nuestra investigación que el rito del matrimonio formaliza la unión entre dos personas y con ello se da paso a un sistema

marital, generando con esta unión una nueva entidad que es la pareja conyugal donde la satisfacción marital se puede ver afectada por terceras personas.

Rey Anacona, C, A, (2008) Realiza una investigación llamada Prevalencia, factores de riesgo y problemáticas asociadas con la violencia en el noviazgo: una revisión de la literatura. Grupo de Investigación en Psicología Clínica y de la Salud Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia Bogotá (Colombia)/Vol. 26.

La violencia física, psicológica y sexual entre las parejas de adolescentes y adultos jóvenes que no se encuentran casados ni conviviendo (conocida generalmente en inglés como dating violence), ha sido objeto de un vasto número de investigaciones en las últimas dos décadas, las cuales muestran que su prevalencia es preocupantemente alta dentro de la población adolescente y juvenil.

El objetivo de este trabajo fue realizar un análisis de la literatura en relación con los estudios de prevalencia, los factores de riesgo y las dificultades asociadas con dicha forma de violencia de pareja. Este análisis permitió elaborar un esquema de los factores que podrían favorecer la realización de actos de violencia por parte de adolescentes y adultos jóvenes, que incluye aspectos como las experiencias previas de victimización dentro y fuera de la familia de origen, la aceptación de la violencia en la pareja y la relación con pares que han ejercido dicha forma de violencia. Los estudios que se han realizado en las últimas dos décadas sobre la prevalencia de esta forma de violencia de pareja han revelado que este fenómeno es más común de lo que anteriormente se pensaba. De acuerdo con Lewis y Fremouw (2001), este tipo de violencia antes era considerado insignificante o muy raro, por lo que la investigación especializada se había centrado en las parejas maritales o en convivencia.

En cuanto a los resultados aportan a nuestra investigación que las mujeres ejercen mayoritariamente más actos de violencia psicológica y física que los varones, si bien menos actos de violencia sexual que estos. Schiff y Zeira (2005) encontraron, en ese sentido, una tasa significativamente mayor de varones que habían reportado forzar a su pareja a tener relaciones sexuales, en comparación con las mujeres (1,9% vs. 12,2%).

Los factores de riesgo de la violencia en las parejas jóvenes que han sido más estudiados son la observación de violencia entre los padres, la aceptación de la violencia en la relación de pareja, tener amigos o conocidos que han sido víctimas o victimarios de dicha violencia, los roles tradicionales de género y la experiencia de haber sido víctima de violencia por parte de la pareja o en la familia de origen (Matud, 2007; Sears et al., 2007; Smith, Winokur y Palenski, 2005)

Como conclusión evidentemente, la mayoría de los estudios de prevalencia de este tipo de violencia se han realizado y aportan a nuestra investigación en cuanto a las cifras de prevalencia de la violencia en las parejas de adolescentes y adultos jóvenes que son novios y es ahí donde empieza mal la relación y aun así se lleva a una unión matrimonial donde se presentan dificultades de salud física y mental en los victimarios como en las víctimas de dicha violencia, pues esta es una problemática que merece mayor atención y que su relevancia debería ser parecida a la de la violencia marital.

Blandón, Hincapié, A. I. & López-Serna, L. M. (2014) *Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad*. Bogotá. Colombia.

En esta investigación se analizan historias de 57 jóvenes sobre lo que significa para ellos una relación sexual y una relación romántica. En cuanto a la primera, los términos que la significan tienen que ver con el contacto sólo físico, con una sola noche, sin trascendencia. En cuanto a las

relaciones románticas, fueron asociadas con términos como estabilidad, apoyo, confianza, amistad. En dicho estudio, al igual que en el presente, si bien no se desconoce la existencia de relaciones amorosas que buscan sólo el disfrute o el placer, se observa tendencia de los jóvenes hacia aquellas que conjugan aspectos que van más allá de la atracción o contacto físico.

En este orden de ideas, surge el amor como una apuesta por la comprensión de la búsqueda de estabilidad en los jóvenes algo que es fundamental para que se consolide una buena convivencia en el matrimonio y es que para ellos tiene que ver con pensar en dos, con el cuidado y el apoyo mutuo para la autorrealización, porque se cuenta con ese otro que ayuda a crecer, lo vinculan a sus relaciones porque este les provee, reconocimiento, admiración, apoyo, y estabilidad para el desarrollo de sus proyecciones.

Madero Muñoz, D. P, & Gómez González, S. E. (2007) Factores protectores, y factores de riesgo, que inciden en la violencia conyugal contra la mujer, en las familias de los adolescentes de la sección 6 del centro de Orientación Juvenil Luis Amigo.

La violencia contra las mujeres es reconocida como uno de los graves y dolorosos problemas sociales que compromete física y psicológicamente a las mujeres en todo el mundo sin distinción de clase, raza, edad o religión, esto ocurre frecuentemente en el interior del hogar, por lo que también se le denomina violencia doméstica, violencia conyugal contra la mujer o violencia de género. Sin embargo, entre los hallazgos más relevantes del estudio se observa que dos de cada 5 mujeres reportaron haber sufrido agresiones físicas por parte del esposo o compañero, mientras que 2 de cada 10 mujeres manifestaron haber sido violadas por su compañero íntimo y además haber sido forzadas a tener relaciones sexuales por alguien diferente al compañero.

Es por esto que un factor es la violencia sexual que sitúa a las mujeres en condición de extrema vulnerabilidad, muchas veces sin la posibilidad de informar o denunciar los maltratos ante las autoridades competentes y genera malestares en el matrimonio a lo largo del tiempo, afectando a todas las partes, generando malestar y con el tiempo una posible separación.

Antecedentes regionales

Olga Mariela Mogollón Canal, Diana Janeth Villamizar Carrillo (2012) Análisis de las relaciones de pareja de los estudiantes de la universidad de Pamplona.

El trabajo contó con una participación de estudiantes universitarios de las siete Facultades con las que cuenta la Universidad, residentes en Pamplona en edades comprendidas entre los 17 y 30 años, la muestra representativa está entre los 21 y 25 años (trayectoria del ciclo vital de adultez joven). La mayor parte de las personas fueron mujeres, a excepción de los participantes de las facultades de ciencias básicas y agrarias donde participaron más hombres que mujeres. Aunque hubo participación de todos los semestres el conglomerado estaba entre cuarto y sexto semestre, solteros en el momento evolutivo de noviazgo con una relación promedio de 12 meses, donde el 20% de los participantes refirieron tener hijos. Su historia amorosa en la mayoría de los casos tenía menos de tres relaciones estables antes de la actual y la mayoría son de fuera de la ciudad de Pamplona, quienes dependen de sus padres para estudiar y tener recursos económicos, solo el 20% depende de familiares, pareja o de sí mismos, y la religión predominante es la católica.

La mayoría de estudiantes participantes no tienen hijos en un 80 % con parejas anteriores, del 20% que reporta son los estudiantes de la Facultad de Ingenierías los de mayor paternidad con parejas anteriores de uno a tres hijos. Los estudiantes que reportan tener hijos con su actual pareja tampoco son más del 25% y en su orden pertenecen a las facultades de educación, Agrarias y económicas. Por lo tanto, esta investigación nos aporta en que los temas relacionados con la

influencia de la pareja a nivel laboral, en su proyecto de vida y nivel social existen diferentes puntos de vista, donde las percepciones no tienen una mayoría, convirtiéndose en el punto más relativo de la investigación, y es que la influencia de la pareja en los aspectos laborales tiene una percepción de a veces en un 31% para hombres y 25% para mujeres, el nunca para los hombres no llega al 20 % y para las mujeres es menor al 30%. Y el casi siempre para los hombres es de un 23% y para mujeres no mayor al 15%. Consideran a veces o casi siempre su pareja influye en su proyecto de vida a nivel afectivo, a nivel social y a nivel familiar; también a veces o casi siempre la universidad influye en su proyecto de vida a nivel académico, a nivel social y a nivel familiar.

Marco teórico

En el presente apartado se encuentra conceptualización teórica de la presente monografía, distribuido en tres capítulos: La pareja, factores estresores en la pareja, factores protectores en la pareja.

Capítulo I, la pareja.

Definición de Pareja.

Desde un análisis dinámico, la pareja, está compuesta por dos personas, dos individualidades que se relacionan a través de un vínculo afectivo. Cada miembro poseerá características que han sido adquiridas previamente que entrarán en interacción con el otro, formando un vínculo que funciona bajo sus propias leyes. (Lucentini, 2004).

Una pareja es relación, interacción, intercambio, dar y recibir, y es en este dinamismo donde se encuentra la raíz del “amor” y donde fundamentalmente se deben buscar las causas tanto de la armonía como del deterioro de una pareja. (Costa y Serrat, 1995) Podríamos pensar la importancia

que tiene la pareja debido a que es el núcleo que primero se conforma. Así, este primer subgrupo de cónyuges, constituirá las bases que le darán forma a la familia que devendrá. (Lucentini, 2004).

Momentos de la pareja.

Roberts, (como se citó en Lucentini 2004) presenta el proceso natural por el que atraviesan las parejas: En un comienzo, dos personas se conocen y se enamoran, siguen una etapa de enamoramiento romántico. Pasado un tiempo, la familiaridad y la intimidad creciente hacen que los miembros de la pareja tengan la sensación de que ya no están tan enamorados como al principio. A este momento le pueden suceder dos alternativas: la pareja se separa con la convicción de que ha dejado de amarse, o bien la relación se desarrolla de un modo diferente y el cariño sustituye al amor romántico.

Enamoramiento.

Cuando dos personas se conocen, suelen iniciar su vínculo amoroso con un estado emocional muy particular que se le denomina enamoramiento. Parecería ser fundamental el pasaje por él, ya que este deslumbramiento posibilitará que se potencie la atracción recíproca, idealizar a la persona amada y de este modo constituir la relación de pareja. (Lucentini, 2004). Pero también puede observarse que cuando esta correspondencia no ocurre, la persona puede experimentar un estado emocional negativo como ser: temores, celos y posesión hacia el otro. Como así también apatía, melancolía, depresión y desesperación. Sentimientos intensos de ansiedad e inestabilidad son esperables cuando la persona no recibe una respuesta emocional similar a la que vivencia por su pareja. Los estados de ánimo suelen ser extremos y volubles y también pueden cambiar rápidamente. (Lucentini, 2004).

Necesidades de la pareja.

Cada pareja tiene necesidades propias y características de cada pareja. Aun así se pueden diferenciar ciertas necesidades compartidas por todas las relaciones de pareja. Teniendo en cuenta los aportes de Gilbert Tordjman (1981), las necesidades se pueden clasificar en las siguientes:

Necesidades funcionales

Función biológica: los cónyuges suelen tener como objetivo tener hijos y constituir una familia. Así los miembros podrán asegurarse la descendencia. (Tordjman G., 1981).

Función social: la pareja contribuye a la integración del individuo en su contexto socioeconómico y cultural. (Tordjman G., 1981).

Función psicoterapéutica: favorece al florecimiento de las personalidades de los cónyuges. Así como también posibilita el 46 crecimiento personal en la medida que el vínculo sea satisfactorio. (Tordjman G., 1981).

Función de maduración de la pareja: la pareja percibe un porvenir de vida común y el advenimiento de una intimidad conyugal que trascienda el egocentrismo. Esto se verá facilitado en la medida que ambos miembros estén orientados en la misma dirección. (Tordjman G., 1981).

Necesidades emocionales

Estas necesidades tienen que ver con aquellas que involucran al otro en la relación conyugal. (Tordjman, 1981).

Necesidad de recibir reconocimiento del otro, sea positivos o negativos. Es fundamental un diálogo que permita expresar lo que cada miembro considere del otro. (Tordjman, 1981).

Necesidad de disminuir el sentimiento de inseguridad instalado en nuestro guion infantil. Es decir, no elegir a la pareja por el temor a la soledad y al abandono. Es fundamental, por ello, que los

miembros posean un margen de madurez y de resolución de conflictos individuales. (Tordjman,1981).

Capítulo II, Factores estresores en la pareja.

Estrés en la pareja.

Los matrimonios en sus diferentes etapas del ciclo de vida experimentan cambios, transiciones, incomodidades y problemas que provocan estrés en los cónyuges. Pero cuando recién se inicia una convivencia en pareja y el estrés se produce en la relación marital, la pareja sufre y esta se puede convertir en una experiencia que puede afectar el mantenimiento, la intimidad y la estabilidad de la relación marital (Neff & Karney, 2004), ya que toda situación estresante, demanda en la pareja tiempo, energía y recursos, al tratar de lidiar con ello para poder superar esta dificultad. Una de las causas más habituales del estrés en pareja se encuentra el miedo a una ruptura. Ello significa sentir una angustia que desemboca en pensamientos adversos recurrentes. Y es que el miedo es una fuente de estrés que pone al cuerpo en alerta, y enfrentarse a una posible ruptura de la relación supone un momento doloroso de mucha tensión además de temor.

Sexualidad

Cuando se habla de sexualidad, no se refiere únicamente al acto sexual, sino que, abarca diferentes formas de cada individuo. Tal como señalan González y Miyar (2001), existen diversos sentimientos, criterios, convicciones y posiciones en cuanto a la sexualidad en los individuos, pero cada uno vive su sexualidad en forma personalizada, ya que viene dada por una experiencia personal y privada, así como también por influencias contextuales públicas, que son las que impone la sociedad. Es por esto que sólo se logra comprender la sexualidad humana al reconocer su carácter multidimensional, es decir, existe una dimensión personal, individual, donde se expresa el yo del individuo, como una dimensión de pareja donde existe una expresión de vivencias, placer

o displacer en la pareja, es decir una dimensión familiar donde se manifieste la reproducción y la comunicación filial, y finalmente una dimensión social donde se exprese comunicación y mandatos sociales.

Por lo tanto, la sexualidad humana posee un abordaje multidimensional que comprende no solo áreas biológicas, sino también áreas psicológicas, afectivas y sociales. Por ende, la sexualidad es un tema complejo y diverso, así como importante y fundamental para el desarrollo de la pareja y que al verse afectada o abandonada genera aislamiento y estrés en la pareja, debido a que si se incluye y se mantiene a largo de la relación aporta satisfacción y felicidad a la relación.

Falta de comunicación.

Según Fernández, (2018) nos dice que la falta de comunicación es uno de los motivos más frecuentes por el que se solicita ayuda psicológica. Debido a que alrededor del 80% de las personas que acuden a terapia de pareja explican que tienen una comunicación deficitaria, que han dejado de entenderse y que las peleas se han vuelto más frecuentes. Utilizando frases como “Casi no hablamos, no sé qué decirle”, “cada vez tenemos más silencios”, “ya no le hablo de mi trabajo porque creo que no me va a entender”.

Es por ello que el presente autor considera importante mencionar que el autor Robert J. Sternberg propone algunas causas que explican el por qué no hay comunicación en la pareja, entre ellas podría ser que nuestra pareja como nosotros hayamos adquirido la costumbre de no hablar mucho o de sólo compartir y dialogar sobre asuntos que consideramos importantes.

Quizás no queramos expresar a nuestra pareja emociones y sentimientos por miedo a la reacción de ésta, ya que son cuestiones delicadas, como dudas sobre la relación, alguna crítica

sobre su forma de actuar, algo que no nos gusta de ella, y es ahí donde callarnos, a corto plazo es más beneficioso, ya que conseguiremos evitar una pelea.

Otra causa sería pensar que lo que le vamos a contar a nuestra pareja no le va a parecer importante o bien, que directamente no nos va a entender, por lo optamos por no decírselo.

Otros factores que pueden afectar a la comunicación en la pareja pueden ser: los años de relación, la presencia de hijos e hijas (por lo que dejamos de hablar de nosotros mismos para prestarles toda la atención a nuestra descendencia), el estrés por el trabajo, el ritmo de vida y la falta de tiempo de ocio para compartirlo exclusivamente con nuestra pareja.

Es importante resaltar que la comunicación puede convertirse en un espacio en el que podamos expresar, entender y compartir nuestra vida y emociones, así como las de nuestra pareja y esta es muy importante porque nos permite avanzar, crecer y conocer a la persona de la que nos enamoramos y un día nos hizo especiales.

Celos.

Respecto a los celos, podemos entenderlos como una emoción que puede surgir a ambas partes porque hay una sospecha ya sea real o imaginaria que amenaza a la relación y podría conllevar el fin de la misma (García, Gómez y Canto, 2001).

Cuando hablamos de estrés hablamos también de celos, debido a que este se dispara a unos niveles que pueden resultar en crisis de ansiedad. Así mismo la falta de confianza, ya sea en uno mismo o en la otra persona, también se genera una inseguridad que los lleva al estrés más absoluto, como el tener pensamientos negativos ante una posible infidelidad está a la orden del día en seis de cada diez parejas. Desde una perspectiva evolucionista, una serie de estudios llevados a cabo

por David Buss y colaboradores (Buss, 1992; 1994; Buss, Larsen, Westen y Semmelroth, 1992; Buss, Shackelford, Kirkpatrick, Choe, Lim, Hasegawa, Hasegawa y Bennett, 1999)

Se obtuvieron que los hombres se sienten más preocupados que las mujeres por una hipotética infidelidad sexual de sus parejas y que las mujeres se sienten peor que los hombres ante una hipotética infidelidad emocional. Los psicólogos evolucionistas recurren a la predisposición genética para explicar estas diferencias entre hombres y mujeres. Los celos serían un mecanismo que tendría como finalidad el mantenimiento de la relación con la pareja. Al ser muy frecuente la infidelidad entre los seres humanos, los celos actuarían como una señal de alarma ante una posible amenaza; de hecho, la infidelidad tiene lugar en todas las culturas y en todas las épocas y suele ser la principal causa de divorcio y maltrato conyugal (Buss y Shackerford, 1997).

Dependencia emocional.

Dentro de la dependencia emocional encontramos varios conceptos con los que se relaciona dicha dependencia debido a sus semejanzas y diferencias con dicho término.

Estos son: Apego Ansioso: El apego ansioso o ansiedad de separación se ha relacionado con psicopatologías adultas como la depresión y la agorafobia, e indirectamente con el comportamiento violento o antisocial.

Las similitudes de este concepto con la dependencia emocional son evidentes; de hecho, en ésta se presentan los tres subcomponentes fundamentales del apego ansioso: temor a la pérdida de la figura vinculada, búsqueda de proximidad, y protesta por la separación. Autores como Rutter (1993), han expuesto muy acertadamente que lo patógeno no es en sí una separación temporal, sino la pérdida de vínculos afectivos creados, y mucho más cuando no hay oportunidad para crear otros nuevos o se producen situaciones de indefensión (peligros, soledad, entorno desconocido).

Puesto que las experiencias repetidas de desamparo como la deficiente calidad de la relación previa podían ser por sí mismas determinantes de la ansiedad de que se produzca una separación, y por tanto del apego ansioso posterior.

Convivencia

En el contexto de relación de pareja, el inicio de la convivencia no debe confundirse con la obtención de un logro final. Pues éste es el comienzo de un camino de crecimiento personal, en el cual se presentan inconvenientes ineludibles, en donde la mejor habilidad es la comunicación y la mejor estrategia la cooperación. Sin embargo, no resulta fácil, pues cada persona ha aprendido y desarrollado desde su familia de origen, un estilo propio y efectivo en la solución de conflictos: cada uno sabe lo que quiere y lo que hace para conseguirlo.

Por lo tanto, Alcantara, (2012) considera que hoy en día se promueve la búsqueda de culpables ante situaciones conflictivas, dejando en los sujetos involucrados, sentimientos de rencor y ansiedad. Debido a esta situación, se tiende a ver los conflictos como algo exclusivamente destructivo y alarmante y no es para menos, pues en situaciones graves de conflicto, se pueden observar indicadores negativos derivados del estrés.

Es decir, las personas que integran una pareja, a pesar de formar una unidad, existe entre ellos individualidad a la que cada uno tiene derecho, a la privacidad, respeto, además del tiempo para desarrollarse íntegramente. El hecho de contraer matrimonio no significa dejar de ser individuo, sin dejar las responsabilidades con el otro y para consigo mismo (Escobar, 2000). Alberoni (1994), como se citó en Eguiluz (2003), menciona que, al existir amor, ambos cónyuges piensan en lo importante que es su pareja respetando la individualización con las diferencias o preferencias que tiene la persona y al unir estas distinciones se construirá una única voluntad y una buena convivencia con la pareja.

Infidelidad en la pareja

El amor de hoy es frágil, vulnerable y debido a que no se puede confiar en él, es, como dice el mismo autor, algo líquido. No es de extrañarse puesto que el matrimonio sea una de las inversiones más riesgosas de nuestros tiempos (Bauman, 2005) y la infidelidad un fenómeno común en el cual se entablan el mismo tipo de relaciones efímeras e inmediatas que caracterizan el resto de nuestro mundo actual, las cuales según sociólogos muestran a la sociedad moderna en una búsqueda continua del hedonismo, fragilizando de esta forma los vínculos con otros.

Sin embargo, esta infidelidad es de comportamientos complejos y singulares los cuales varían dependiendo de los sujetos que conforman la pareja (Ponce de León, 2017) y que requiere de una individualizada comprensión ya que el proceso de construcción de cada pareja es un acontecimiento diferente (Garcíandía y Samper, 2012).

Las aventuras amorosas obedecen a razones complejas y variadas, y los mismos fenómenos pueden atribuirse a fuerzas internas del sistema conyugal o del individuo. (Pittman F., 1995).

Primero del individuo: personalidad, valoración, cuestiones culturales ligadas al género, crisis personal, segundo del sistema: o sea, inherentes al momento que atraviesa la pareja, a su estructura, a las pautas e intentos de resolución de los conflictos.

Capítulo III, Factores protectores en la pareja.

Amor.

Nadie pondrá en duda que el amor es un sentimiento complejo, que abarca múltiples aspectos de la conducta y las emociones humanas y que por tanto se ve determinado por un buen número de variables (biológicas, sociales, culturales, psicológicas, religiosas) Esta circunstancia lo ha convertido en objeto de estudio de muchas áreas del saber humano, y la psicología ha sido

probablemente una de las más proliferas en cuanto al número de investigaciones orientadas a su entendimiento, conformando con ello un cuerpo de conocimientos que podríamos llamar Psicología del amor. Como consecuencia de este buen número de estudios se han obtenido conclusiones relevantes que deben ayudarnos a entender este complejo sentimiento desde la evidencia científica, y por tanto más allá de la creencia o la superstición. Aquí van algunas de ella.

Amor a primera vista.

Se necesita tan sólo una quinta parte de un segundo para que los inductores químicos actúen sobre el cerebro cuando encontramos a esa persona especial. Parece ser que en un primer momento miramos justo bajo los ojos en algún punto central de la cara. Se trata de una mirada de poco más de 200 milisegundos que nos pasa totalmente desapercibida y que podría ser el principio de algo importante. Los estudios de neuroimagen sugieren que 12 áreas diferentes del cerebro están involucradas en este acto, de tal modo que al mirar o pensar en alguien que nos atrae, estas áreas liberan en el cerebro un cóctel de neurotransmisores (oxitocina, dopamina, vasopresina y adrenalina) que nos proporciona todo un mundo de sensaciones.

El amor romántico está sobrevalorado

Comentamos al principio que la característica principal del amor como sentimiento es su complejidad, y en consecuencia un estudio serio del mismo debe tener en cuenta sus diversas dimensiones. En este sentido, el estudio ya mencionado de la Universidad de Palermo, arroja un interesante dato en cuanto a los tipos de amor que son considerados prioritarios para los sujetos objeto de estudio (en este caso argentinos; no sé si estimáis que pueda haber grandes diferencias con otras poblaciones). La investigación concluye que el amor familiar es el más importante, seguido del amor propio, dejando en un tercer lugar poco esperado al amor romántico o de pareja, y aún más atrás al amor pasional o sexual.

En este curioso ranking de amores, los siguientes lugares son ocupados por el amor social y el amor religioso. Parece evidente que los amores pasionales y románticos no son los únicos ni los más importantes tipos de amor a la hora de determinar la felicidad y el bienestar de las personas.

Amor y deseo, más cerca que lejos

El primer meta-análisis, realizado para examinar las diferencias entre el amor y el deseo sexual a nivel cerebral ha encontrado más coincidencias de las que cabría esperar inicialmente. Los resultados del estudio realizado por Jim Pfaus mostraron que algunas redes neuronales sorprendentemente similares fueron activadas por el amor y por el deseo sexual, concretamente las regiones involucradas en la emoción, la motivación y los pensamientos de nivel superior. Este hallazgo sugiere que el deseo sexual es algo más que una emoción básica, implicando la motivación dirigida a objetivos y la puesta en marcha de cogniciones más avanzadas. Parece ser que las diferencias se centran más en la concreción del objeto de deseo, de tal modo que el deseo sexual podría entenderse como un sentimiento con un objetivo muy específico, mientras que el amor podría considerarse un estado con un objetivo más abstracto y menos dependiente de la presencia física de otra persona.

Besar no sólo ayuda a elegir

Dos nuevos estudios sobre los besos han encontrado que aparte de su sensualidad, los besos también nos ayudan a elegir a nuestras parejas y a mantenerlas.

En uno de estos estudios, las mujeres en particular valoraron el acto de besar como especialmente importante, considerando el beso como una forma eficaz de poner a prueba a un nuevo compañero. Pero besar no sólo es importante en el inicio de la relación, también parece tener una gran relevancia en el mantenimiento de las parejas.

Los investigadores encontraron una clara correlación entre la frecuencia con que una pareja se besa en el largo plazo y la calidad de su relación. Curiosamente esta misma correlación no se observó con la frecuencia de las relaciones sexuales.

Las relaciones a larga distancia funcionan

Contrariamente a la creencia popular, las relaciones a larga distancia pueden funcionar, al menos a esa conclusión parecen llegar algunas investigaciones recientes, que incluso hablan de vínculos más estrechos en este tipo de relaciones.

En la Universidad de Cornell (EEUU) compararon una muestra de parejas que mantenían relaciones a distancia con parejas que se encontraban geográficamente cerca, y descubrieron que las parejas a distancia, pese a comunicarse con menos frecuencia, decían experimentar una mayor intimidad con su pareja, sintiéndose en consecuencia más cerca de ella emocionalmente.

Comunicación Asertiva.

La comunicación asertiva en la pareja puede practicarse todos los días con pequeñas acciones sencillas. Pero, para que realmente surten efecto, y que en el momento en el que se experimente una discusión los miembros de la relación salgan reforzados en lugar de heridos, es conveniente incorporarlas a la rutina.

Expresar lo que pensamos y sentimos Puede parecer una obviedad; sin embargo, en las relaciones de pareja, pocas veces se expresan los pensamientos o sentimientos que albergan. Por ejemplo, si nos molesta que la otra persona ponga la música muy alta, en lugar de decírselo, podemos preferir callarnos para evitar el conflicto. Rodríguez (2019).

Proyectos en común.

Se considera a éste como el conjunto de acciones para unir y reunir la pareja en torno al logro de metas, realizaciones o planes futuros, como lo es compartir el espacio – tiempo, dotar de significantes únicos al vínculo dual y mantener la estabilidad dada las condiciones del contexto socio-económico para la concreción, reformulación o renovación de los proyectos individuales y conjuntos. (puget y bernstein, 1988), el proyecto vital se consolida a partir de las expectativas que desde la niñez se esperan para el futuro, con el transcurrir de los años muchas de estas se transforman o se arraigan con mayor fuerza. El pensar en familia es uno de esas ilusiones que se tienen, para muchas y muchos como un objetivo a realizar, para otros algo que, si viene está bien, y para otros no es una opción.

Lo cierto es que la toma decisión parte de encontrar a esa persona, con quién se construye un vínculo erótico afectivo dual y se comparte la cotidianidad, donde el ciclo vital va orientando el logro que socialmente “debería” tenerse para cada etapa. al llegar a una en la que no se es tan joven y tampoco se es suficientemente viejo, los 90 proyectos de vida en parejas de jóvenes adultas y adultos profesionales de Bogotá: convivencia, cambios, permanencias y temores por lo que no se ha conseguido, empiezan afanosamente a rondar los pensamientos y a acelerar el ritmo que imponen la vida (lipovetsky, 2008).

Es por esto que los proyectos se definen de una forma particular para cada pareja, y parte de las demandas en el plano personal, de pareja y en familia, que se presenta para mujeres y hombres de forma diferente. Tener un proyecto de pareja en común también permite a dos enamorados consolidar su amor de verdad. Cuando una persona tiene un ideal de vida que no es compatible con el modelo ideal elegido por el otro, entonces, es difícil encontrar puntos de encuentro.

Aficiones comunes.

Compartir aficiones comunes en pareja es muy importante para disfrutar de una relación feliz. Con frecuencia, las parejas encuentran poco tiempo para verse como consecuencia de los compromisos profesionales. En ese caso, si además de la dificultad para conciliar agendas no existen intereses comunes porque uno se aburre con los planes del otro, entonces, se produce la distancia. (Psicologiaautoayuda).

Empatía.

La empatía necesita ser entrenada para convertirse en parte de la relación. Es necesario hablar con nuestros cónyuges sobre cómo se sienten, mirando a los ojos, y abiertos a experimentar las emociones del otro. Una vez que la empatía se convierte en un comportamiento intrínseco, el resentimiento suele convertirse en una cosa del pasado. En definitiva, la empatía es el mejor antídoto contra la ira en las relaciones. Los sentimientos de empatía estimulan además la reducción de la ansiedad natural, y cultivarla como parte esencial de la relación va a tener un impacto no sólo en la convivencia si no en sentirse más conectados y menos estresados (Badiou, 2013)

Intimidad.

En una pareja, la intimidad es algo más que importante. Si bien podemos pensar que esta palabra se limita al contexto sexual, también implica otras cuestiones tales como la confianza, la complicidad o el hecho de conocer bien lo que quiere el otro. En esta oportunidad nos centraremos un poco en la rutina sexual, en eso que ocurre bajo las sábanas (o en cualquier sitio de la casa, ya sabemos que para la pasión no hay lugar ni horarios). Si quieres mejorar la intimidad con tu pareja, quizás sea un buen momento de que hagas un pequeño esfuerzo para conseguirlo.

La intimidad en el sexo implica varias cuestiones, desde el placer y las sensaciones del otro hasta la manera en la que nos sentimos en ese momento. Esto no tiene que ver con lo que más les gusta a las mujeres o a los hombres, sino con encontrar un punto medio donde las dos personas se encuentren bien. (Papa, 2015).

Metodología.

Diseño Metodológico.

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo como un paradigma (conjunto de supuestos sobre la realidad, sobre como se conoce, los modos, concretos, métodos sistemas de conocer la problemática que está sucediendo). La investigación cualitativa no estudia la realidad en si no como se construye la realidad, es comprenderla. Según Lincoln y Denzin (1994:576), la investigación cualitativa es un campo interdisciplinar, transdisciplinar, y en muchas ocasiones contra disciplinar. Que atraviesa las humanidades, las ciencias sociales y las físicas.

Según Jiménez-Domínguez (2000) La metodología cualitativa ha abierto un espacio multidisciplinario que convoca a profesionales de las más diversas disciplinas (sociólogos, antropólogos, médicos, enfermeras, psicólogos, trabajadores sociales, relacionistas públicos, entre otros) lo que lejos de ser un inconveniente aporta una gran riqueza en la producción. Sin embargo, también provoca una serie de efectos perversos, tales como, la gran variabilidad existente en la manera de afrontar el análisis: Imprecisión y confusión de conceptos, multiplicidad de métodos, más descripción que interpretación, riesgo de especulación, escasa visión de conjunto, a teorización, entre otros, hasta tal punto que hoy día no podríamos hablar del análisis cualitativo, sino más bien de los análisis cualitativos (A & G, 2002).

Técnica de recolección de datos.

Revisión documental.

La investigación documental es el uso de fuentes externas, documentos, para apoyar el punto de vista o argumento de un trabajo académico. El proceso de investigación documental a menudo implica una parte o la totalidad de la conceptualización, el uso y la evaluación de documentos. El análisis de los documentos en la investigación documental sería unos análisis cuantitativos o cualitativos (o ambos). Todos los que usan documentos en su investigación deben considerar los temas claves que rodean los tipos de documentos y la capacidad de usarlos como fuentes confiables de evidencia en el mundo social (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Análisis de la información.

El análisis de la información se hará mediante una matriz de análisis de contenido por doble entrada, así como, la matriz de semejanzas y diferencias como triangulación de las investigaciones locales – regionales, nacionales e internacionales, que es un método de investigación para estudiar documentos y artefactos de comunicación, que pueden ser textos de varios formatos, imágenes, audio o video, los científicos sociales usan el análisis de contenido para examinar patrones en la comunicación de manera replicable y sistemática (Howwit, 2016).

Categorías.

Tabla 1. Categorías

Categoría	Subcategorías
La pareja. Una pareja es relación, interacción, intercambio, dar y recibir, y es en este dinamismo donde se encuentra la raíz del “amor” y donde fundamentalmente se deben buscar las causas tanto de la armonía como del deterioro de una pareja. (Costa M. y Serrat C., 1995)	Factores estresores en la pareja. Se encuentran diversos estudios que hacen referencia al funcionamiento de la pareja entorno a los conflictos más comunes que puedan afectarla. Los estresores son los estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés en el individuo los cuales son capaces de exponer a éste a un proceso adaptativo. Factores protectores en la pareja Los factores protectores son condiciones o entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y, en muchos casos reducir los efectos de circunstancias desfavorables (Munist et al, 1988). Los cuales van reduciendo las probabilidades de que la pareja empiece a emitir algunas conductas que puedan llevar al riesgo y evitar alguna consecuencia negativa.

Análisis de los resultados

En el presente apartado se encuentran las tablas en las cuales se relacionan los estudios analizados a nivel internacional y nacional respecto al tema en curso, cabe resaltar que, con los datos a nivel internacional a los que se les asigno el código IN, seguido de las investigaciones nacionales a las que se les asigno el código NA y finalmente las regionales-locales, a las que se les asigno el código IRL. Y finalmente se encuentra la tabla de matrices y diferencias en cuantos a tales investigaciones.

Tabla 2. Investigaciones Internacionales. IN

Investigaciones Internacionales. IN					
A continuación, se enuncian las 7 investigaciones internacionales con ventana 2008-2015, codificados IN con el título, autores, año y país, que en el desarrollo de la matriz se exponen las conclusiones significativas de cada una para generar el análisis de contenido.					
IN-1: La Comunicación en Pareja: Desarrollo y Validación de Escalas- (Villanueva O, Benjamín Tonatiuh G, Rivera A, Sofía, Díaz L, Rolando, Reyes-Lagunes, Isabel. 2012)-México.					
IN-2: comunicación y Conflicto: ¿Qué Tanto Impactan en la Satisfacción Marital? -(Flores Galaz, M; (2011)-México.					
IN-3: "afecto y relación de pareja"-Morales Toc, D, M (2016) Guatemala.					
IN-4: Violencia en parejas jóvenes: Estudio preliminar sobre su prevalencia y motivos Pedagogía Social. - Rodríguez Pérez, Sara- (2015) España.					
IN-5: El impacto de la cultura y la familia en la elección de pareja: diferencias entre hombres y mujeres- (Padilla Gámez, Nélica; Díaz-Loving, 2012)-México.					
IN-6: Relación entre las estrategias de manejo del conflicto y la percepción de la violencia situacional en la pareja. - (Méndez Sánchez, M. del P., García Méndez, M. (2015)-México.					
IN-7: "características de parejas casadas entre 5 a 15 años, que dicen tener una relación satisfactoria" - Melisa Tatiana Suárez machado. (2015) Guatemala.					
Categoría.	Resultados.	Frases clave.	Unidad de análisis.	Interpretación.	
Factores en las relaciones de parejas.	IN-1: Una vez obtenidos los cuestionarios de preguntas abiertas se procedió a capturar todas las respuestas y categorizar cada una. Estas respuestas y categorías se les presentaron a seis jueces expertos quienes determinaron las categorías finales. A partir de estas categorías se desarrollaron las tres escalas. Dado que el	El mensaje es emitido por una fuente, después se codifica por el transmisor, se utiliza un canal como medio de transmisión, le llega a un receptor que recodifica el mensaje y	1. Comunicación. IN-1,IN-2,IN3.	La unidad de análisis con las investigaciones IN-1, IN-2, IN3	N.1 tiene mayor prevalencia en los factores de la pareja a nivel N.2 Problemas en las parejas IN-4, IN-5, IN-6, IN-7.

número de hombres y de mujeres eran diferentes, para obtener las diferencias por sexo se utilizó la prueba Chi cuadrada de independencia. Sólo se consideraron las categorías que tuvieran una frecuencia igual o superior a cuatro. Lo que evita y permite que la gente se comunique en su relación, contestaron que evita la desconfianza (29.79%) y la incompreensión (14.89%), principalmente para los hombres, y lo que permite fue la confianza (40,44%) tanto para hombres como para mujeres, seguido de la disponibilidad mencionada principalmente por las mujeres (31.46%) (Ver tabla 2).

IN-2: En las tablas 1 a la 3 (2) se presentan las medias y desviaciones estándar obtenidas para cada uno de los factores de los instrumentos para los hombres y mujeres de la muestra estudiada. Es importante señalar que también se realizó un análisis de diferencias por medio de la prueba t de Student, sin embargo, solo se encontraron diferencias en dos factores de la escala de conflicto y uno en el IMSM. Para la escala de comunicación en la dimensión Yo

finalmente llega al destinatario.

La vida en pareja ha sido descrita como el más dulce de los gozos y el más perdurable de los bienes, es una fuente de satisfacción y desarrollo.

2. Problemas de parejas.
IN-4, IN-5, IN-6, IN-7.

La comunicación dentro de la pareja es fundamental para el funcionamiento de la misma, en cualquier etapa en la que se encuentre, ya que es el medio por el cual se expresan pensamientos, temores, sentimientos y se solucionan problemas.

positivo, la media más alta tanto para hombres como para mujeres fue en el estilo social afiliativo. En el Yo negativo fue el estilo autoritario. En la percepción del estilo de comunicación positivo que utiliza la pareja fue también el social afiliativo y para Mi pareja negativa nuevamente el autoritario.

IN-3: se presentan los resultados estadísticos obtenidos de la aplicación de la prueba estandarizada I.C.A. y del cuestionario elaborado por el investigador los cuales evalúan el afecto y la relación de pareja, fue administrado a 80 sujetos, mujeres y hombres entre 18 y 70 años de edad los cuales asiste a la Escuela de padres de la Iglesia La Merced, de la ciudad de Quetzaltenango. Para la interpretación de los datos obtenidos se hizo uso del método de análisis correlacional y de la prueba t para medias de dos muestras iguales.

Por los datos y gráficos anteriormente presentados se puede comprobar el cumplimiento del objetivo general que es evaluar la correlación entre el nivel de afecto

Una relación también se da cuando dos personas se conocen hasta llegar al punto de atraerse mutuamente, mientras pasa el tiempo ellos deciden si inician un vínculo.

El afecto es esencial en la persona, un niño sin alimentos por más afecto que le den los padres no tendrá un desarrollo adecuado; los médicos y los padres siempre se han enfocado en que el niño reciba alimentos y este protegido ante el exterior, muchas veces los niños se enferman y por más que les den medicamentos y muchos tratamientos no mejoran, según estudios que se han hecho sobre los nefastos efectos de la falta de contacto físico en casos de tratamientos de enfermedades

y la relación de pareja y del primer objetivo específico que es identificar el nivel de afecto activo y pasivo que presentan las personas involucradas en el estudio, aplicando la prueba I.C.A.

IN-4: Si bien estos primeros análisis nos aportan datos relevantes sobre los que seguir profundizando, también existen algunas limitaciones que debemos reseñar. En primer lugar, el estudio se centra en población que está en centros escolares, cursando segundo ciclo de educación secundaria y bachillerato; quedando fuera de la muestra los chicos y chicas que estudian Formación Profesional y aquellas personas que abandonan la escolarización con 16 años. En segundo lugar, recogemos los motivos que chicos y chicas ofrecen como respuesta a por qué han ejercido o recibido violencia física, sin embargo, no se han recogido los motivos en el caso de ejercer o recibir violencia psicológica o violencia sexual. En tercer lugar, se trata de un estudio exploratorio y descriptivo que debe ser

muestran que un niño sin cariño o contacto físico a pesar de cualquier tratamiento orgánico que se le haga es posible que no se cure porque la causa.

“la agresión física o actos que provocan daño corporal, incluido el abuso psicológico y emocional, verbal o implícito, que tiene lugar en privado o en situaciones sociales”.

La violencia en parejas jóvenes, las conductas violentas de mayor prevalencia corresponden con aquellas de índole psicológica, seguidas de la violencia física y, por último, la violencia sexual.

ampliado y completado con otros estudios cuantitativos y cualitativos.

IN-5: A su vez, también la similitud fue un elemento mencionado para elegir pareja, refiriendo que lo ideal es que ésta sea similar en pensamientos, características y actitudes. Finalmente, los resultados obtenidos muestran que el 65.78% de la muestra encuestada dijo que sí cumple con lo aconsejado por la familia y la cultura; los aspectos que más se mencionan en este sentido son: los valores, que sea una persona que te quiera, que tenga una personalidad similar y en el proyecto de vida.

IN-6: Para lograr el primer objetivo de esta investigación (identificar si existían diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en las estrategias de manejo del conflicto y la percepción de la violencia situacional en la pareja) se realizó un análisis de diferencia de medias (prueba t de Student) para dos grupos con muestras independientes.

Tomar en cuenta las recomendaciones de su familia, aunado a que existen diferencias en lo que la cultura y la familia recomiendan a hombres y a mujeres. Violencia en la pareja no es un fenómeno unitario.

El compromiso tiende a ser expresado de

Emparejamiento ha demostrado que los factores implicados en el proceso mediante el cual dos personas se eligen como pareja son diversos. La perspectiva evolutiva menciona que los hombres eligen mujeres con ciertos rasgos físicos que indiquen salud, juventud y fertilidad. En cambio, ellas elegirán hombres con ciertas características de corte sociocultural, como dinero y estatus. La violencia en la pareja no es un fenómeno unitario. Johnston y Campbell (1993) indicaron que cuando este fenómeno se caracteriza por el poder, el control y afecta sobre todo a la mujer se denomina *violencia coercitiva de control*; en cambio, la violencia en

En la Tabla 1 se observa que se encontraron diferentes formas, ya sea diferencias significativas en las estrategias de al cumplir con las manejo del conflicto de afecto, tiempo y responsabilidades de acomodación, siendo los hombres quienes pareja y como familia, puntuaron más alto en estas dimensiones. En demostrando afecto, la Tabla 2 se observan las diferencias permitiendo la significativas en la escala de Violencia en la individualidad, actuando Pareja. Las mujeres obtuvieron un puntaje de forma congruente con mayor que los hombres en los factores de los proyectos en común y violencia física, violencia económica, siendo fieles. intimidación y humillación/devaluación.

IN-7: Con el fin de analizar los resultados, se comienza con el primer objetivo principal, el cual es examinar el mantenimiento de la relación de pareja. Con base en las respuestas, el tema de la comunicación es clave, ya sea por la frecuencia o bien por la calidad. Mencionan que su comunicación es buena, pero reconocen que podría mejorar, dicho de otro modo, aceptan que las responsabilidades laborales, los hijos y quehaceres del hogar disminuyen las posibilidades para entablar una comunicación, esto afecta la cantidad. En el caso de mujeres, varias mencionan que el

la que participan hombres y mujeres, que comúnmente surge de los conflictos, y que tiende a incrementarse si no se resuelve, es llamada violencia situacional en la pareja.

Las parejas comparten preferencias, metas y valores, esto los une y fortalece, sin embargo, desde un comienzo o en el transcurso de la relación surgen diferencias, las cuales se detallan más adelante, ciertos aspectos que deben negociar, ceder o aceptar, de forma asertiva, sin que ninguna de las partes se vea afectada. Sin embargo, esas diferencias a veces no se resuelven fácilmente y pueden generar tensión. Por lo tanto, una de las causas de insatisfacción en una pareja es la dificultad para manejar

hombre tiende a ser hermético o poco emocional, lo cual limita la calidad de la comunicación. Por otro lado, es primordial tener en cuenta que se hace alusión a la importancia de la comprensión, flexibilidad y apertura como componentes de una buena comunicación. En cuanto a las actividades que las parejas comparten, admiten que son menos actividades que cuando no tenían hijos. Existe un consenso para decidir las actividades que comparten juntos, con base en lo que menciona la mayoría. Además, varios sujetos son flexibles y ceden, en general porque el programa al que acceden para la otra persona es importante. En cuanto a la cantidad de tiempo que comparten en pareja, los hijos, el trabajo y las responsabilidades más allá de la pareja son limitantes. Advierten que la calidad es más importante que la cantidad, mencionan que sí existe calidad satisfactoria entonces esto compensa la cantidad. Otro aspecto valioso para analizar es el compromiso. Basan su compromiso al respetar los espacios, responsabilidades y preferencias individuales.

de forma eficaz las divergencias entre los individuos, lo cual puede desencadenar discusiones, es decir la escasa o nula habilidad para impedir una escalada simétrica en una discusión, en consecuencia, el conflicto se incrementa y se vuelve complejo. La capacidad para generar un clima emocional armónico es uno de los aspectos que define la satisfacción en la pareja. Existen parejas que poseen habilidad para resolver las diferencias, son capaces de mantener el vínculo en armonía, son compatibles desde el primer momento y a lo largo de las adversidades, estas parejas poseen una relación satisfactoria. Eguiluz (2007) plantea, las crisis surgen a raíz de las expectativas que ambos tenían antes de casarse, luego al casarse la realidad de la convivencia marital diaria puede ser diferente.

Además, compartir, tener lealtad y conexión lo ven como una evidencia de su compromiso. Algunos fundamentan su compromiso con que el hecho de ceder en ciertas situaciones. Las formas más usuales en las que las parejas reciben comentarios positivos son a través de elogios, agradecimientos, apoyo, aprecio y valoración de una persona a otra. No obstante, no es la norma y, de hecho, algunas mencionan que escasean los comentarios positivos, lo cual se percibe como una molestia y para otros no.

Esto es debido a procesos de idealización que surgieron en el noviazgo.

Tabla 3. Investigaciones Nacionales. NA e Investigaciones regionales-locales IRL

Investigaciones Nacionales. NA				
A continuación, se enuncian las 8 investigaciones internacionales con ventana 2007-2019, codificados IN con el título, autores, año y país, que en el desarrollo de la matriz se exponen las conclusiones significativas de cada una para generar el análisis de contenido.				
NA-1: Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas. (Londoño Suárez C; 2014) Medellín.				
NA-2: Expectativas De Pareja Antes De Su Convivencia Y En La Actualidad- pontificia universidad javeriana (González García, E, (2020), Santiago de Cali.				
NA-3: la infidelidad en adultos jóvenes. Reflexiones de tres parejas casadas por cinco años. (Vela Benavides, N, A, (2019) Santiago de Cali.				
NA-4: Prevalencia, factores de riesgo y problemáticas asociadas con la violencia en el noviazgo: una revisión de la literatura. - (Rey Anacona, C,A,)- (2008) Bogotá.				
NA-5: Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad-(Blandón-Hincapié, A. I. & López-Serna, L. M. (2016) Bogotá.				
NA-6: Factores protectores, y factores de riesgo, que inciden en la violencia conyugal contra la mujer, en las familias de los adolescentes de la sección 6 del centro de Orientación Juvenil Luis Amigo-(Madero Muñoz, D. P., & Gómez González, S. E. (2007).				
Categoría.	Resultados.	Frases clave.	Unidad de	Interpretación.
Factores en las relaciones de parejas.	NA-1: Según los resultados de la escala por sexo no existen mayores diferencias entre hombres y mujeres en los tres componentes estando como se anotó en el cuadro anterior más satisfechos ambos con la interacción luego con el componente estructural y en último término lo emocional, siendo la media un poco mayor en cada uno de los tres, en los hombres que en las mujeres. Este	Tanto hombres como mujeres expresan experiencias de agrado, que tienen que ver con la expectativa que se genera en el que está	análisis. 1. Factores. NA-1,NA-2, NA3. NA-4, NA-5.	La unidad de análisis N.1 comunicación con las investigaciones NA-1, NA-2, NA3 tiene mayor prevalencia en los factores de la pareja a nivel N.2 Problemas en las parejas NA4, NA-5, NA-6.

hallazgo es similar a lo encontrado en el estudio de Acevedo & Restrepo, (2007): Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali en el cual los valores obtenidos en términos de las puntuaciones son bastantes similares para los tres componentes.

NA-2: Los resultados de este estudio, surgen de las entrevistas semiestructuradas realizadas a un solo integrante de cada una de seis parejas, tres hombres y tres mujeres que actualmente están en convivencia con su respectiva pareja. Los resultados hacen referencia a tres categorías, ser pareja, dinámica relacional y recursos de mantenimiento, las cuales se describirán teniendo en cuenta sus subcategorías (ver tabla 3). Hay que anotar que en aras de lograr una secuenciación en la obtención de las expectativas antes y en la actual convivencia se ha desarrollado la investigación en dos tiempos, desde la

El hombre como la mujer persista en su relación a pesar de que sus expectativas cambien o no se cumplan.

Propone que entre los cónyuges se establecen contratos individuales no escritos al llegar al matrimonio que contienen las expectativas de cada uno, plasmadas como conscientes expresadas y no expresadas y las inconscientes o quiméricas. Las primeras son aquellas consensuadas o de mutuo acuerdo, expresadas verbalmente en forma clara, en tanto que las conscientes no expresadas se refieren a “planes, creencias y fantasías de cada cónyuge que no han sido

historia de pareja en la familia de origen hasta la situación actual, pasando por las dinámicas relacionales y los recursos de mantenimiento de cada uno de los participantes.

En cuanto a los hombres, entre las expectativas satisfechas las más frecuentes son satisfacciones materiales como poseer carro, casa propia, dar educación adecuada a los hijos y el placer sexual con la esposa, e igualmente dos de ellos tienen en cuenta el físico atractivo de su mujer. Es así como Mario expresa, que las expectativas satisfechas en pareja, “corresponden a un 80%”, y entre ellas está, “tener casa propia, brindarles unas condiciones dignas a mis hijos y a mi esposa, salud, educación y recreación...”. “Ella como mujer el físico y sexualmente, también llena mis expectativas”. En cuanto a los hombres, entre las expectativas satisfechas las más

comunicadas verbalmente al compañero, por sentimientos de vergüenza o por temor a que se les rechace o agreda” (p. 36).

Prevención de la infidelidad en pareja mediante la creación de espacios que permitan el dialogo abierto entre las parejas.

La infidelidad un fenómeno común en el cual se entablan el mismo tipo de relaciones efímeras e inmediatas que caracterizan el resto de nuestro mundo actual; las cuales según sociólogos muestran a la sociedad

frecuentes son satisfacciones materiales como poseer carro, casa propia, dar educación adecuada a los hijos y el placer sexual con la esposa, e igualmente dos de ellos tienen en cuenta el físico atractivo de su mujer. Es así como Mario expresa, que las expectativas satisfechas en pareja, “corresponden a un 80%”, y entre ellas está, “tener casa propia, brindarles unas condiciones dignas a mis hijos y a mi esposa, salud, educación y recreación...”. “Ella como mujer el físico y sexualmente, también llena mis expectativas”.

NA-3: Mediante el encuentro con los participantes voluntarios de este estudio fue posible la ejecución de las entrevistas propuestas en el apartado anterior de esta investigación. Las entrevistas luego fueron transcritas en su totalidad, línea por línea y analizadas de igual manera. Estos encuentros abrieron una ventana al campo singular y privado de cada pareja de casados

Sugieren que un posible factor de riesgo para la violencia en las relaciones afectivas en la adolescencia es que los adolescentes no están suficientemente preparados para responder a los problemas que se presentan en las relaciones románticas.

moderna en una búsqueda continua del hedonismo, fragilizando de esta forma los vínculos con otros. Sin embargo, esta infidelidad es de comportamientos complejos y singulares los cuales varían dependiendo de los sujetos que conforman la pareja.

y fue por medio de estas entrevistas que el acceso a esta realidad particular más que resultados, dan como producto una muestra de la unicidad que caracteriza cada una de las relaciones humanas que se forman a lo largo de la vida y de cómo se vive al interior de cada matrimonio en estas tres parejas en particular. Los resultados de la investigación inician presentando una tabla descriptiva representativa de los participantes donde se resaltan las características demográficas que son pertinentes mencionar para este estudio. Más adelante, se presenta grandes rasgos a cada participante, mencionando aspectos importantes para el mayor conocimiento de su historia en pareja, por último y por separado, cada una de las categorías, y subcategorías emergentes resaltando las voces de las parejas en los temas que emergieron

NA-4: Evidentemente, las cifras de prevalencia de la violencia en las parejas de adolescentes y adultos jóvenes que son novios o que simplemente salen, así como

Si un adolescente ya ha sido víctima de violencia por parte de su pareja, es evidente que podría serlo nuevamente en una etapa posterior de su vida.

En la actualidad se develan nuevas maneras de crear y estar en pareja, como “amigos con derecho”, “amigovios”, “parche”, “relaciones sexuales”, “relaciones virtuales”, que son vivenciados y acogidos por los jóvenes

las múltiples dificultades de salud física y mental encontradas tanto en los victimarios como en las víctimas de dicha violencia, señalan que esta es una problemática que merece mayor atención y que su relevancia debería ser parecida a la de la violencia marital. Los datos de los estudios que muestran que las víctimas de dicha violencia tienden a la revictimización, señalan claramente que dichos adolescentes y jóvenes adultos serán los adultos victimizados por su pareja durante el matrimonio o la convivencia, por lo que deberían ser objeto de campañas de identificación y prevención de la violencia de pareja, junto con los victimarios. Es importante destacar, en ese sentido, que si bien se ha considerado que la violencia en el noviazgo podría predecir la violencia durante la convivencia

NA-5: en la cual desde una perspectiva narrativa analizan historias de 57 jóvenes sobre lo que significa para ellos una relación sexual y una relación romántica. En cuanto

La violencia contra las mujeres es reconocida como uno de los graves y dolorosos problemas sociales que compromete física y psicológicamente a las mujeres en todo el mundo sin distinción de clase, raza, edad o religión

El noviazgo es significado por los jóvenes en términos de compromiso, confianza y transcendencia en el tiempo. Una relación de poco tiempo, no sería un noviazgo, además no posibilitaría el desarrollo de interacciones, sentimientos y emociones que generen intimidad.

La discriminación, el sometimiento, la marginación y la violencia contra las mujeres es un fenómeno histórico y socio-cultural, que se ha gestado a lo largo de la historia mediante la construcción, aprendizaje y

a la primera, los términos que la significan tienen que ver con el contacto sólo físico, con una sola noche, sin trascendencia. En cuanto a las relaciones románticas, fueron asociadas con términos como estabilidad, apoyo, confianza, amistad. En dicho estudio, al igual que en el presente, si bien no se desconoce la existencia de relaciones amorosas que buscan sólo el disfrute o el placer, se observa tendencia de los jóvenes hacia aquellas que conjugan aspectos que van más allá de la atracción o contacto físico.

NA-6: De conformidad con los objetivos planteados, el objetivo principal de este trabajo de grado consiste en identificar los factores de riesgo de probabilidad de respuesta violenta contra la mujer y los factores protectores, que inhiben las manifestaciones de Violencia Intrafamiliar, en las familias de los adolescentes de la sección 6 del Centro de Orientación Juvenil Luís Amigo. Para ello, se desarrolló una guía de entrevista estructurada, la cual se aplicó a

reproducción de los esquemas establecidos por la sociedad, donde se han asignado roles a mujeres y a hombres a partir de sus diferencias biológicas, sexuales y reproductivas. Estos roles son aprendidos, se transforman a través del tiempo y adquieren diversos matices dependiendo de los aprendizajes propios de cada cultura y de los diferentes tipos de sociedades. De esta manera se construyen estereotipos y ámbitos de acción, dejando el ámbito privado a la mujer y los espacios públicos para los hombres. Aproximadamente en la última década del siglo XIX, se comienza a organizar un sistema de relaciones sociales de género que atraviesa tanto la esfera de lo público, como de lo privado. Es decir, hasta ese momento los hombres tenían más participación

10 madres, acudientes de los adolescentes de la sección 6 del Centro de Orientación Juvenil Luís Amigo. Una vez aplicada y analizadas las entrevistas, el grupo investigador se permite concluir lo siguiente: Perfil socio-demográfico: Las mujeres encuestadas se encuentran en edades comprendidas entre los 35 y 60 años; algunas de ellas son separadas, mientras que otras son casadas, viven en unión libre o son viudas. De otra parte, se advierten hogares con diferentes tipologías familiares: nuclear, monoparental, recompuesta y extensa, con un número de hijos que oscila entre 3 y 6. Pertenecen a los estratos 1 y 2, poseen un grado de escolaridad entre 2 y 5° de primaria y una situación laboral no definida, lo que supone ingresos económicos muy bajos. En su totalidad, son amas de casa. Sin embargo, la mayoría de ellas desarrollan labores como empleadas domésticas; mientras que otras generan ingresos a través del reciclaje o venta informal. Factores de riesgo de probabilidad de respuesta violenta contra la

en el mundo de lo público; intervenían en los asuntos del estado, la economía, la política, la producción de la ciencia, etc.; mientras que las mujeres tenían la responsabilidad del funcionamiento eficaz de lo privado, a través del mantenimiento del hogar y sus integrantes.

mujer La mayoría de las mujeres entrevistadas formalizaron sus relaciones desde muy temprana edad, probablemente buscando mejorar su calidad de vida, toda vez que provienen de hogares descompuestos, con altos niveles de pobreza, con bajo nivel educativo y donde afirman haber presenciado y afirman haber sido víctimas de violencia intrafamiliar. la gran mayoría de las mujeres entrevistadas viven en pareja. Algunas de ellas bajo el vínculo matrimonial y otras bajo la figura de unión libre. En menor proporción se encuentran quienes afirman que su estado civil es: separada. Factores tales como, altos niveles de pobreza, analfabetismo, desempleo y violencia conyugal, entre otros; aunado con la poca o casi nula presencia del estado, conducen a que la mayoría de ellas, hayan formalizado la relación con sus parejas desde muy temprana edad, con la esperanza de mejorar su calidad de vida. Sin embargo, otras mujeres que se unieron a sus parejas enamoradas, al poco tiempo

empezaron a sentir el desamor de sus esposos, viéndose en la imperiosa necesidad de buscar alternativas para mantener la armonía en el hogar. En este sentido, se advierte que generalmente la violencia comienza desde el principio de la convivencia o del matrimonio, inclusive desde el noviazgo, como lo afirma una de ellas. Para establecer su relación de poder y de posibilidad de control sobre la relación de pareja, la mayoría de sus compañeros les prohíben trabajar. No obstante, la gran mayoría de las mujeres entrevistadas trabajan como empleadas domésticas y cubren la totalidad de los gastos del hogar, debido a diferentes factores tales como: la irresponsabilidad de sus compañeros, otros no trabajan, otros gastan el dinero en alcohol y/o drogas y en relaciones extramatrimoniales, entre otros.

Factores Protectores Aunque la mayoría de las mujeres entrevistadas no han denunciado a su esposo por maltrato intrafamiliar, ni han solicitado ayuda ante las

autoridades competentes, se advierte que algunas de ellas, presentaron denuncias ante: la Policía Nacional, Fiscalía General de la Nación o Juzgados de Familia, con el propósito de terminar con la violencia del compañero y con el fin de buscar la protección del Estado, lo que demuestra que su capacidad para protegerse y para no aceptar la violencia como un destino ineludible, ha podido ser eliminada, en busca de respuestas sociales positivas. Las participantes que denunciaron la violencia conyugal, encontraron razones suficientes para separarse de sus compañeros. Sin embargo, el problema crítico que enfrenta gran parte de mujeres en el país, es el abandono tanto económico, como moral de los padres hacia sus hijos, viéndose en la necesidad de entablar procesos jurídicos contra sus parejas, para que se les garantice las “cuotas de alimentos” a que tienen derecho sus hijos y/o para solicitar la patria potestad, si consideran que su integridad física y emocional está en peligro.

Investigaciones Regionales-locales. IRL

A continuación, se enuncian 1 investigación Regional-Local con ventana 2012, codificados IRL con el título, autores, año y país, que en el desarrollo de la matriz se exponen las conclusiones significativas de cada una para generar el análisis de contenido.

IRL-1: Análisis de las relaciones de pareja de los estudiantes de la universidad de pamplona-(Olga Mariela Mogollón Canal, Diana Janeth Villamizar Carrillo (2012).

Categoría.	Resultados.	Frases clave.	Unidad de	Interpretación.
Factores en las relaciones de parejas.	IRL-1: El trabajo contó con una participación de estudiantes Universitarios de las siete Facultades con las que cuenta la Universidad, residentes en Pamplona en edades comprendidas entre los 17 y 30 años, la muestra representativa está entre los 21 y 25 años (trayectoria del ciclo vital de adultez joven). La mayor parte de las personas fueron mujeres, a excepción de los participantes de las facultades de ciencias básicas y agrarias donde participaron más hombres que mujeres. Aunque hubo participación de todos los semestres el conglomerado estaba entre cuarto y sexto semestre, solteros en el momento evolutivo de noviazgo con una relación promedio de 12 meses, donde el 20% de los participantes	Permita comprender el desarrollo integral desde lo afectivo emocional como instrumento de cambio y transformación hacia la autorrealización.	análisis. Parejas. IRL-1.	La unidad de análisis N.1 Parejas con las investigaciones IRL-1. Los jóvenes universitarios cuando comparan sus relaciones de pareja con la de los demás piensan que la suya es mucho mejor que la de la mayoría sin diferencias de género. Igualmente, muy pocas veces se arrepienten de haber escogido a la pareja que tienen, siendo los hombres los de mayor porcentaje de no arrepentimiento. En cuanto al grado en el que se han cumplido sus expectativas originales sobre la relación de pareja los hombres valoran más positivamente el haber cumplido con las expectativas

refirieron tener hijos. Su historia amorosa en la mayoría de los casos tenía menos de tres relaciones estables antes de la actual y la mayoría son de fuera de la ciudad de Pamplona, quienes dependen de sus padres para estudiar y tener recursos económicos, solo el 20% depende de familiares, pareja o de sí mismos, y la religión predominante es la católica. La mayoría de estudiantes participantes no tienen hijos en un 80 % con parejas anteriores, del 20% que reporta son los estudiantes de la Facultad de Ingenierías los de mayor paternidad con parejas anteriores de uno a tres hijos. Los estudiantes que reportan tener hijos con su actual pareja tampoco son más del 25% y en su orden pertenecen a las facultades de educación, Agrarias y económicas.

La mayoría de los universitarios piensan que su pareja no influyo en la elección de su carrera, ni tampoco el tiempo que le dedica a estudiar, solo un 28% de los hombres y un 16% de las mujeres perciben que sí. En cuanto al desempeño académico durante el

originales (en bastante medida), mientras que las mujeres son un poco más pesimistas sobre ese tema, tal vez tenían otros imaginarios sobre la misma. En relación al tema de cuánto perciben que aman a sus parejas los estudiantes universitarios tanto hombres como mujeres dicen mucho. Sin embargo, son los hombres en la categoría bastante un poco más perceptivos sobre el estar enamorados en comparación con las mujeres. Los adultos jóvenes que están en la universidad perciben que solo hay algunos problemas en sus relaciones de pareja y que se pueden llevar en el día a día.

semestre igualmente opinan en su mayoría no influye y solo un número reducido de hombres piensan que de alguna manera si podría influir. En los temas relacionados con la influencia de la pareja a nivel laboral, en su proyecto de vida y nivel social existen diferentes puntos de vista, donde las percepciones no tienen una mayoría, convirtiéndose en el punto más relativo de la investigación. La influencia de su pareja en los aspectos laborales tiene una percepción de a veces en un 31% para hombres y 25% para mujeres, el nunca para los hombres no llega al 20 % y para las mujeres es menor al 30%. Y el casi siempre para los hombres es de un 23% y para mujeres no mayor al 15%. Consideran a veces o casi siempre su pareja influye en su proyecto de vida a nivel afectivo, a nivel social y a nivel familiar; también a veces o casi siempre la universidad influye en su proyecto de vida a nivel académico, a nivel social, a nivel familiar y a nivel familiar.

..

.

Tabla 4. Matriz de semejanzas y diferencias.

A continuación se presenta la matriz de semejanzas y diferencias de las investigaciones, internacionales, nacionales, regionales y Locales analizando los factores estresores y protectores de las parejas recién casadas.

Investigación	Semejanza	Diferencias.
Internacional.	En gran parte de los estudios se resalta los factores protectores; son condiciones que favorecen el desarrollo de individuos los cuales van reduciendo las probabilidades de la pareja que empiezan a emitir algunas conductas que pueden llevar el riesgo o los factores estresores son estímulos, que generan en cada pareja; violencia, infidelidad, comunicación.	El noviazgo es significado por los jóvenes en términos de compromiso, confianza y transcendencia en el tiempo. Una relación de poco tiempo, no sería un noviazgo, además no posibilitaría el desarrollo de interacciones, sentimientos y emociones que generen intimidad. NA-5: Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad. Dentro de esto encontramos IN-3: "afecto y relación de pareja".
Nacional.	Tanto en la IN-1, IN-2, IN-3 se observa un componente de comunicación en parejas; nos comunicamos conforme a patrones que hemos aprendido o desarrollado a lo largo de nuestra vida. Esto implica que, muchas veces sin saberlo, nuestras actitudes y forma de comunicar están condicionadas por nuestro pasado; así, elementos como la empatía o la capacidad de escucha son valores personales que influyen drásticamente sobre nuestra comunicación.	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.
Local- Regional.	Nos da a conocer como las parejas de hoy en día se viven comparando con algunas relaciones de pareja en el cual piensan que su relación es la mejor en la NA-2 nos muestran como es la forma de relación entre la satisfacción marital y la satisfacción sexual en un grupo de parejas heterosexuales.	La IN-5 El impacto de la cultura y la familia en la elección de pareja: diferencias entre hombres y mujeres. Resalta la inconformidad en las parejas generalmente, por las diferencias de opiniones, creencias o problemas que genera la misma convivencia. Muchas parejas les resultan difícil acostumbrarse a la diferente cultura de su familia o de la vida misma que tiene cada uno y esto se puede ver un poco complicado en parejas que vienen de diferentes culturas.

Resultados.

De acuerdo con la revisión documental realizada se logró identificar que dentro de la categoría de parejas recién casadas se encontraron diferencias y similitudes a nivel internacional nacional y regional-local. El conocimiento acerca Factores estresores y protectores que interfieren en las relaciones de parejas recién casadas; en el cual describen en las distintas investigaciones expuestas en el estado del arte y de forma específica en el análisis de contenible, llevando así lograr detectar ciertas variables similares y diferencias en los ámbitos internacionales, nacionales, regionales y locales.

Las investigaciones internacionales describen de forma continua y brindándonos mayor interés en la comunicación que hoy en día tiene las parejas recién casadas; como el afecto, cultura, conflicto. En el cual se lleva avances bibliográficos que inclinen a factores estresores. Teniendo en cuenta, que estas problemáticas se presentan principalmente por la falta de comunicación en las parejas y muchas veces en dejarse llevar por el que dirán de nuestros familiares; o simplemente por la cultura en la que venimos.

IN-1 La Comunicación en Pareja: Desarrollo y Validación de Escalas y IN-2 comunicación y Conflicto: ¿Qué Tanto Impactan en la Satisfacción Marital? se observa un componente de comunicación en parejas; nos comunicamos conforme a patrones que hemos aprendido o desarrollado a lo largo de nuestra vida. Esto implica que, muchas veces sin saberlo, nuestras actitudes y forma de comunicar están condicionadas por nuestro pasado; así, elementos como la empatía o la capacidad de escucha son valores personales que influyen drásticamente sobre nuestra comunicación. La IN-5 El impacto de la cultura y la familia en la elección de pareja: diferencias entre hombres y mujeres. Resalta la inconformidad en las parejas generalmente, por las diferencias de opiniones, creencias o problemas que genera la misma convivencia.

En el ámbito nacional las investigaciones tienen relación con los factores protectores y factores de estresantes que se van desarrollando en las parejas recién casadas ya que son condiciones que favorecen el desarrollo de individuos los cuales van reduciendo las probabilidades de la pareja que empiezan a emitir algunas conductas que pueden llevar al riesgo la relación. Una de esas investigaciones nos ayuda a determinar que NA-1: Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas. Esta investigación pretende conocer los pensamientos de las parejas que han permanecido unidas; 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 parejas. La NA-3: La infidelidad en adultos jóvenes, que tuvo como propósito comprender los elementos constitutivos que podrían dar cuenta de la presencia de infidelidad en tres parejas de adultos jóvenes casadas por cinco años. En esta investigación destaca unos de los factores más estresantes que puede tener un hombre como una mujer y es la NA-4: Prevalencia, factores de riesgo y problemáticas asociadas con la violencia en el noviazgo.

Por último, la investigación regional- local en la cual se enfatiza principalmente en el IRL-1: Análisis de las relaciones de pareja de los estudiantes de la universidad de pamplona. Donde su principal objetivo es recomendar estrategias para un programa de acompañamiento institucional en dicho proceso, que tenga en cuenta el proyecto de vida y el rendimiento académico que les permita comprender el desarrollo integral desde lo afectivo emocional como instrumento de cambio y transformación hacia la autorrealización.

Discusión

Los aportes bibliográficos expuestos con el fin de conceptualizar ciertas variables fundamentales en el desarrollo de la investigación han llevado a establecer un análisis de la literatura propuesta y así establecer las diferencias y similitudes entre autores generando así aportes significativos que promuevan el estudio de la idea central.

El objetivo general Analizar los factores estresores y protectores que interfieren en el proceso de adaptación en la convivencia de las parejas recién casadas, a través de la revisión documental. ; que se van asociando a la comunicación, violencias, celos, infidelidad, amor, proyectos en pareja desde una perspectiva de cada uno. El primer objetivo específico buscó identificar los factores estresores que afectan la durabilidad en las relaciones de pareja recién casadas, donde se evidenció que los participantes de cada investigación del estado del arte reconocen como violencia cualquier tipo de agresión, con el objetivo de dañar o humillar al otro usando la fuerza, lo que concuerda con Corsi (1995) cuando menciona que es un ejercicio de poder mediante el uso de la fuerza física, psicológica o económica, entre otras, existiendo una diferencia de poder.

Analizando que esta expresión de violencia es considerada como el límite dentro de la misma, lo cual se aprecia en las experiencias familiares, donde se destaca como manifestación la violencia psicológica. Considerando que la física es ese punto el cual agradecen no haber alcanzado. Galleguillos, Miranda y Valencia (2013) explica que la violencia física es usada como una segunda opción cuando la verbal no funciona. Uno de esos factores externos que produce estrés en los integrantes del matrimonio son las preocupaciones personales y aspectos que atañen a estas preocupaciones, las vivencias individuales afectan a la pareja y a la relación, según el

significado que le brinde cada persona (Revenson, 2005). Estas preocupaciones pueden responder a las circunstancias que se van presentando en la vida cotidiana.

De acuerdo con los resultados, la confianza y la disponibilidad son un elementos que influye en la idea que uno se haga de la otra persona, ya que como menciona Osnaya (1999) la confianza y el deseo de auto divulgar son parte de una intimidad positiva y esta tiene que ver con lo que se piensa del otro o de la relación y la intimidad que se sienta en la relación afecta a la comunicación (Emmers-Sommer, 2004), por el contrario, cuando hay desconfianza o incompreensión (no existe entendimiento mutuo) también hay intimidad negativa (Osnaya, 1999) y en consecuencia se evita la comunicación. La presencia de los 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 más que todo culturalmente.

Es importante tener en cuenta que las parejas deberían que mantener una comunicación abierta y constante, en la que cada uno pueda expresar sus sentimientos y pensamientos que le generan conflicto o molestias, ya que dentro de la convivencia de un matrimonio, una comunicación eficiente nutre la evolución de la pareja y el demostrar compromiso es esencial, al igual que las demostraciones de afecto, lo cual dependerá de las necesidades y preferencias de cada persona y de la pareja en conjunto.

Ahora bien, otro estudio nos habla sobre el impacto de la cultura a través de la familia, y en cómo hombres y mujeres eligen a su pareja dependiendo de sus costumbres, estudios, experiencias, ya que hoy en día esto influye mucho en la elección de con quien casarse y que a pesar de que hoy en día se elige al compañero(a) .hoy en día las familias siguen participando consciente o inconscientemente en la elección de la pareja de sus miembros, y es que en épocas pasadas ésta se hacía con base en intereses meramente económicos y familiares; sin embargo, al pasar de los

años, esto fue cambiando hasta el punto en que se supone que la elección es totalmente una decisión personal.

Cabe señalar, que mientras haya una adecuada satisfacción de pareja es directamente proporcional a que haya una buena satisfacción sexual, lo cual aporta a nuestra investigación en cuanto a esos factores que benefician a otros en la relación y permite en las pareja recién casadas una convivencia mucho más sana, pero también es importante destacar que en dicha investigación se obtuvo que en las parejas existen una serie de conflictos como la discriminación laboral que afrontamos las mujeres y la llegada de los primeros hijos al matrimonio. Pues la distribución de los roles dentro y fuera del hogar, dificultades en la toma de decisiones, entre otros pueden afectar aquello que en un principio era la base fundamental de la relación.

Conclusiones.

El desarrollo de esta investigación está basado en una revisión documental acerca de los factores protectores y estresores de las parejas recién casadas; en el cual se dio cumplimiento a los objetivos planteados inicialmente, logrando generar aspectos significativos en el comportamiento de la pareja.

Estos objetivos se basaron en realizar un análisis bibliográfico extendido acerca de los factores protectores y estresores en las parejas recién casadas; en el ámbito internacional, nacional, Regional-local; con el fin de detectar la información pertinente para el desarrollo de la investigación y adaptar estos aportes dicha investigación y lograr obtener de forma específica las realidades de casos y su abordaje.

Esta investigación se caracteriza por encontrar factores comunes que están afectando en las parejas recién casadas como (La infidelidad, violencia, comunicación, celos etc).

Se encontró que a nivel internacional las investigaciones evidenciaban en gran mayoría que las parejas casadas suelen tener mayores problemas de comunicación y no tienen estrategias para resolver sus conflictos, las cuales les compete a la pareja como tal, así mismo se observó que en otros países el factor estresor más común en las relaciones de pareja es la violencia de género ya que las mujeres tienden a verse como un objeto, la cual debe servir al marido y a su hogar, omitiendo que puedan opinar en relación al hogar.

A nivel nacional y regional se encontró que las parejas consideran que, a partir de cierta edad, el hombre y la mujer tienden a unirse como una pareja estable para vivir juntos, siempre y cuando dejando claro, que la elección de la pareja se debe establecer con base en criterios que garanticen el éxito de la unión y su futuro.

Recomendaciones

Es importante que las parejas recién casadas no caigan en la monotonía que se puede generar debido a la convivencia, por ello a raíz de los resultados arrojados podemos aportar que es fundamental el no perder detalles que en el noviazgo eran valiosos, también no dejar de celebrar fechas que los una y sean vitales para la relación, así mismo tener al otro como prioridad es la manera más directa de revitalizar la unión conyugal, la intensidad de la relación, la ilusión por estar juntos, el compartir más íntimo, las ganas de contarse cosas y pasar ratos a solas, porque el amor se retroalimenta y cuanto más estás con el otro, más quieres estar con él. Asimismo realizar actividades distractoras como lo es salir a lugares que frecuentaban durante la etapa de noviazgo e incluso ir a lugares nuevos que revitalicen la relación y escapar de aquello que puede generar molestias, nunca acostarse peleados, al contrario buscar arreglar y hablar cualquier situación que haya generado malestar en alguna de las dos partes y así evitar una postura de indiferencia.

Existe otro factor clave para crear un matrimonio con éxito y este se relaciona con la comunicación, y es dejar a un lado el móvil, la televisión, entre otros, o cualquier interferencia que pueda enturbiar la comunicación pues a partir de esta puede crecer una unión fuerte. En cuanto a las metas sean individuales, se debe buscar el apoyo de la pareja para que éstas dejen de ser personales y se conviertan en objetivos que quieran lograr juntos.

Es importante también que cuando la familia quiere opinar o intervenir en la relación, se debe alcanzar un acuerdo con la pareja sobre cómo actuar ya que de esta forma conseguiremos que nos brinde su apoyo, y es que si lo hacemos así, lo más probable es que la pareja salga fortalecida del desafío y que el conflicto se resuelva. Esto a fin de que los cónyuges puedan lidiar con las situaciones estresantes y logren mantener el bienestar psicológico de la pareja. De manera que, se reconoce que el contribuir al mantenimiento del matrimonio y al enriquecimiento de la relación

requiere un nivel de confianza, respeto mutuo y satisfacción marital entre los cónyuges, ya que es muy importante para evitar que esta etapa nueva como lo es el matrimonio no se vuelva un malestar, sino al contrario la persona pueda encontrar en su pareja un gran equipo, un apoyo y una familia con la quien contar siempre en tiempos de dificultades.

Referencias Bibliográficas.

- Acta De Investigación Psicológica, Universidad Nacional Autónoma De México, Vol. 1, Artículo 2, 216- 232. Recuperado De: [Http://Www.Scielo.Org.Mx/Pdf/Aip/V1n2/V1n2a3.Pdf](http://Www.Scielo.Org.Mx/Pdf/Aip/V1n2/V1n2a3.Pdf)
- BAHAMONDE, C, CALDERON, A, CARMONA G, GONZÁLEZ, N (2011) “Satisfacción sexual: La percepción de las mujeres adultas jóvenes (20-40años) que pertenecen al CECOSF Bellavista, de la comuna de Ancud, durante el segundo semestre del 2011” Chile. Recuperado de:
- BARÓ, T. (2012). La Gran Guía Del Lenguaje No Verbal. Cómo Aplicarlo En Nuestras Relaciones Para Lograr El Éxito Y La Felicidad. Recuperado De: [Https://Pladlibroscl0.Cdnstatics.Com/Libros_Contentido_Extra/40/39628_La_Gran_Guia_Lenguaje_No_Verbal.Pdf](https://Pladlibroscl0.Cdnstatics.Com/Libros_Contentido_Extra/40/39628_La_Gran_Guia_Lenguaje_No_Verbal.Pdf)
- Belmonte, J, (2006) Comunicación Humana. España. Recuperado De: [Http://Com2cue.Blogspot.Com/2006/03/Antecedentes-De-La-Comunicacin-Humana.Html](http://Com2cue.Blogspot.Com/2006/03/Antecedentes-De-La-Comunicacin-Humana.Html).
- Bernstein & Borstein (1988) Terapia Familiar Y De Pareja. Enfoque Conductual-Sistémico. Disponible: [Http://Www.Biblioteca.Cij.Gob.Mx/Archivos/Materiales_De_Consulta/Drogas_De_Abuso/Articulos/Libroenfocesentherapiefamiliaresist%C3%A9mica.Pdf](http://Www.Biblioteca.Cij.Gob.Mx/Archivos/Materiales_De_Consulta/Drogas_De_Abuso/Articulos/Libroenfocesentherapiefamiliaresist%C3%A9mica.Pdf)
- Blandón-Hincapié, A. I. & López-Serna, L. M. (2016). Comprensiones Sobre Pareja En La Actualidad: Jóvenes En Busca De Estabilidad. Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez Y Juventud, 14 (1), Pp. 505-517. Recuperado [Http://Www.Scielo.Org.Co/Pdf/Rlcs/V14n1/V14n1a35.Pdf](http://Www.Scielo.Org.Co/Pdf/Rlcs/V14n1/V14n1a35.Pdf)
- Bonilla C., E. (1997). La Investigación En Ciencias Sociales. Más Allá Del Dilema De Los Métodos. Bogotá: Norma.Catalina Londoño Suarez, (2014) Medellín. Colombia. Recuperado De: [Https://Repository.Upb.Edu.Co/Bitstream/Handle/20.500.11912/2337/TESIS.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y](https://Repository.Upb.Edu.Co/Bitstream/Handle/20.500.11912/2337/TESIS.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y)
- Canto, J, García P y Gómez L, (2009) Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. Universidad de Málaga. Barcelona España. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/537/53712929003.pdf>

Castanyer M, Spiess, O, (2001) El Aserividad: Expresión De Una Sana Autoestima. Bilbao.
Recuperado En:

César Armando Rey Anacona Grupo De Investigación En Psicología Clínica Y De La Salud
Universidad Pedagógica Y Tecnológica De Colombia. Recuperado De:
File:///D:/Usuario/Downloads/64-Texto%20del%20art%C3%Adculo-201-1-10-
20091029%20(2).Pdf

Conedera G, (2015) La Comunicación Asertiva En El Matrimonio. Guatemala. Recuperado De:
Http://Biblioteca.Usac.Edu.Gt/Tesis/16/16_1334.Pdf

Corsi, J. (1995). Violencia masculina en la pareja, una aproximación al diagnóstico y a los modelos
de intervención. Argentina: Paidós.

Costa M., Y Serrat C., (1995) Terapia De Pareja Un Enfoque Conductual. Editorial Alianza,
Madrid. Disponible En: https://www.imagopsicologos.com/terapia-de-pareja-en-torrelodones/?Gclid=Cjwkcajw4pt1brbueiwam5qurw-Ryr86csg8xu2am-f11F6Em4AroGeTum7acy8sWaKF2ynXvltvFhoCMB0QavD_Bwe

Díaz puches e, p, (2010), Formas de relación entre la satisfacción marital y la satisfacción sexual
en un grupo de parejas heterosexuales que residen en la ciudad de Bogotá. Pontificia
Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia. Recuperado de:
<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/7932>

Ediciones Universidad Católica De Chile, Santiago De Chile. Flores Galaz, M., (2011).
Comunicación Y Conflicto: ¿Qué Tanto Impactan En La Satisfacción Marital?

Estudio Sobre El Amor (Universidad De Palermo) 10 Psychology Studies Every Lover Should
Know Imagen Cortesía De Flavia Brandi Vía Flickr.Com.

Expectativas De Pareja Antes De Su Convivencia Y En La Actualidad- pontificia universidad
javeriana (González García, E, (2020), Santiago de Cali. Recuperado de:
http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/12836/Expectativas_pareja_convivencia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

File:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-
Emocionesylenguajeeducacionypoliticacentrodeeduc-5056961.Pdf

- Flores Galaz, M; (2011), Yucatán México, comunicación y Conflicto: ¿Qué Tanto Impactan en la Satisfacción Marital?, universidad autónoma de Yucatán. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322011000200003
- Gilbert Tordjman G. (1981). La Pareja. Editorial Grijalbo, México.
- Giraldo, C, Rodríguez, A (2018) La Comunicación En Las Relaciones De Pareja Mediadas Por La Virtualidad En Tiempos De Modernidad Líquida. Recuperado De: Http://Revlatinofamilia.Ucaldas.Edu.Co/Downloads/Rlef10_2.Pdf
- Gómez V, 14 febrero 2018, Falta de comunicación en la pareja: Causas, síntomas y soluciones. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/falta-de-comunicacion-en-la-pareja-causas-sintomas-y-soluciones-2495.html>
- Gottman J., Silver N. (2010). “Las Siete Reglas De Oro Para Vivir En Pareja”. Ed. Delbolsillo.
- Gottman, J. Y Silver, N. (2006). Siete Reglas De Oro Para Vivir En Pareja. Buenos Aires: Sudamericana.
- Hernández García, E, (2016) DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS RELACIONES DE PAREJA DE LOS/LAS ADOLESCENTES DEL PUERTO DE LA CRUZ. Universidad de la laguna. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3582/DEPENDENCIA+EMOCIONAL+EN+LAS+RELACIONES+DE+PAREJA+DE+LOSLAS+ADOLESCENTES+DEL+PUERTO+DE+LA+CRUZ.pdf;jsessionid=FFFAB7AA34BF1791E7AC963EFD246A2D?sequence=1>
- <Http://Bdigital.Unal.Edu.Co/8947/1/Lindsayben%C3%A4tezarajas.2012.Pdf>
- Http://Bibliotecadigital.Uda.Edu.Ar/Objetos_Digitales/465/Tesis-3773-Comunicaci3n.Pdf
- <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/fmb151s/doc/fmb151s.pdf>
- Http://Turismotactico.Org/Proyecto_Pologaraia/Wpcontent/Uploads/2008/01/Emociones.Pdf
- <Https://Psicologiayautoayuda.Com/Parejas/Trucos-Para-Enamorar/Consejos-Para-Parejas/Que-Es-Lo-Que-Une-A-Una-Pareja/>
- <Https://Psicopedia.Org/3812/Dejar-Atras-El-Pasado/>
- <Https://Psicopedia.Org/4517/Psicologia-Del-Amor/>
- <Https://Www.Bookdepository.Com/Es/La-Comunicaci3n-En-Las-Relaciones-Interpersonales-Mary-O-Wiemann/9788497884501>

<https://www.worldcat.org/title/comunicación-interpersonal-medición-y-estrategias-para-su-desarrollo/oclc/503411903>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ezrutghilw>.

Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M., & Bradbury, T. N. (2010). Stress, Communication, And Marital Quality In Couples. *Family Relations*, 59, 195-206.

Lilibeth Rondón Berbesí. (2016). "Población Y Muestra".

Londoño Suárez C; Medellín 2014; Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas. Escuela de ciencias sociales maestría en terapia familiar. Recuperado de: <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2337/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López, A, Parada, A, Simonetti, F. (1995) *Introducción A La Psicología De La Comunicación*. Lucentini M., (2004). *Relaciones De Pareja Satisfactorias*. Tesis Para Optar Al Título De Licenciado En Psicología, Facultad De Psicología, Universidad Del Aconcagua, Mendoza, Argentina. Disponible En:

Madero Muñoz, D. P, & Gómez González, S. E. (2007) Factores protectores, y factores de riesgo, que inciden en la violencia conyugal contra la mujer, en las familias de los adolescentes de la sección 6 del centro de Orientación Juvenil Luis Amigo. Recuperado de: https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1056&context=trabajo_social

Marroquín Pérez, Manuel Y Aurelio Villa Sánchez. 1995. *La Comunicación Interpersonal, Medición Y Estrategias Para Su Desarrollo*. Bilbao. Ediciones Mensajero. 159p. Disponible En:

Maturana, H. (1990). *Emociones Y Lenguaje En Educación Y Política*. Dolmen Ediciones, España. Recuperado De:

Méndez Sánchez, M. Del P., García Méndez, M. (2015). Relación Entre Las Estrategias De Manejo Del Conflicto Y La Percepción De La Violencia Situacional En La Pareja. *Revista Colombiana De Psicología*, 24(1), 99-111. Recuperado De: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/41439>

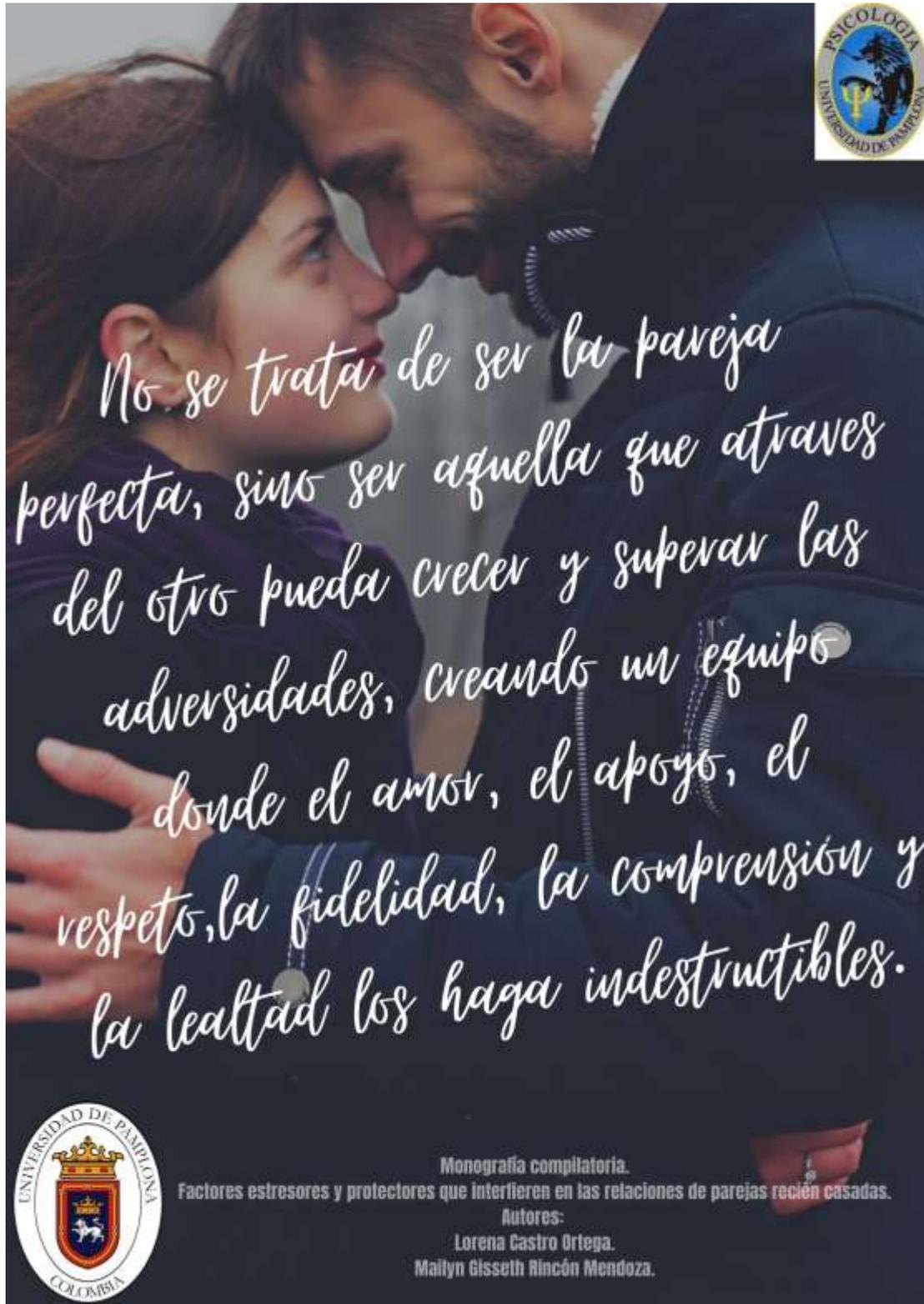
Moral, J.,López, F. (2013). Premisas socioculturales y violencia en la pareja: diferencias y semejanzas entre hombres y mujeres *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31629858004>

- Morales Toc, D, M; (enero de 2016), Quetzal Tenango, "afecto y relación de pareja", universidad rafaél Landívar. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf>
- Muñoz, P, 6 de febrero del 2020, Estrés en pareja ¿Que situaciones alteran más?. Recuperado de: <https://www.nascia.com/estres-en-pareja-que-situaciones-alteran-mas/>
- Nina, R, (2016) Estrés y el afrontamiento diádico en la relación marital. Universidad de puerto rico. Recuperado de: [file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/2426-Texto%20del%20art%C3%ADculo-5107-1-10-20170123%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/2426-Texto%20del%20art%C3%ADculo-5107-1-10-20170123%20(2).pdf)
- Olga Mariela Mogollón Canal, Diana Janeth Villamizar Carrillo (2012) Análisis de las relaciones de pareja de los estudiantes de la universidad de pamplona. Recuperado de: http://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/COH/article/view/95
- Padilla Gámez, Nérida; Díaz-Loving, (2012) El impacto de la cultura y la familia en la elección de pareja: diferencias entre hombres y mujeres *Psicología Iberoamericana*, vol. 20. Ciudad de México. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133924623002.pdf>
- Paulina Lopez (2019) Estrategias Para Tener Una Buena Comunicación. Disponible En: <https://www.youtube.com/watch?v=Dwqsksrnzkk>
- Pittman F., (1995). *Momentos Decisivos. Tratamiento De Familias En Situaciones De Crisis.* Editorial Paidós, Buenos Aires, Argentina.
- POLAINO-LORENTE, A., & CANO, P. M. (1999). *La Comunicación En La Pareja: Errores Psicológicos Más Frecuentes.* Ediciones Rialp.
- Proyectos De Vida En Parejas De Jóvenes Adultas Y Adultos Profesionales De Bogotá: Convivencia, Cambios Y Permanencias. Lindsay Benítez Barajas;2012.
- Que Es Lo Que Una A Una Pareja; *Psicología Autoayuda*;2020.
- Rey Anaconda, C, A, (2008) Realiza una investigación llamada Prevalencia, factores de riesgo y problemáticas asociadas con la violencia en el noviazgo: una revisión de la literatura. Grupo de Investigación en Psicología Clínica y de la Salud Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia Bogotá (Colombia)/Vol. 26. Recuperado de: [file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/64-Texto%20del%20art%C3%ADculo-201-1-10-20091029%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/64-Texto%20del%20art%C3%ADculo-201-1-10-20091029%20(1).pdf)

- Rey, C. (2013). Prevalencia y tipos de maltrato en el noviazgo en adolescentes y adultos jóvenes. *Terapia psicológica*. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000200001>
- Rodríguez Pérez, Sara *Violencia En Parejas Jóvenes: Estudio Preliminar Sobre Su Prevalencia Y Motivos* *Pedagogía Social*. *Revista Interuniversitaria*, Núm. 25, 2015, Pp. 251-275 *Sociedad Iberoamericana De Pedagogía Social Sevilla, España*. Recuperado <https://www.redalyc.org/Pdf/1350/135043709011.Pdf>
- Rodríguez, M (2014) *Comunicación En La Pareja Y Satisfacción Marital*. Argentina. Recuperado De:
- Ruth V. Nina Estrella, (2016) *Estrés y el afrontamiento diádico en la relación marital*. Universidad de Puerto Rico. Recuperado de: [file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/2426-Texto%20del%20art%C3%ADculo-5107-1-10-20170123%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/2426-Texto%20del%20art%C3%ADculo-5107-1-10-20170123%20(1).pdf)
- Sales, T, (2017) *SATISFACCIÓN, CONFLICTOS Y CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS EN LAS RELACIONES DE PAREJA UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA*. Universidad Jaume. Recuperado De: http://Repositori.Uji.es/Xmli/Bitstream/Handle/10234/173374/TFG_2017_%20Cidoncha%20Roma_Aitana.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y
- Sandra Bernal Mora; *Dejar Atrás El Pasado Cinco Estrategias Útiles*; *Psicopedia Información Y Recursos Sobre La Psicología*.
- Sebastián Pabón, Mónica Andrea *Y La Relación De Pareja En La Unión Libre*. Estudio De Caso Ajayu. Órgano De Difusión Científica Del Departamento De Psicología De La Universidad Católica Boliviana “San Pablo”, Vol. 14, Núm. 2, Agosto, 2016, Pp. 371-394 *Universidad Católica Boliviana San Pablo La Paz, Bolivia*. Recuperado De: <https://www.redalyc.org/Pdf/4615/461546437008.Pdf>
- Smalley Y John Trent. 1989. *El Don De La Honra*. Miami Fl. Editorial Vida. 314p. Recuperado En: http://Biblioteca.Usac.Edu.Gt/Tesis/16/16_1334.Pdf
- Smalley, Gary. 2007. *Lo Prometo*. Lake Mary, Fl. USA. Casa Creación. 222p. Disponible En: http://Biblioteca.Usac.Edu.Gt/Tesis/16/16_1334.Pdf
- Suarez, M (2015) “*Características de parejas casadas entre 5 a 15 años, que dicen tener una relación satisfactoria*”. Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Suarez-Melisa.pdf>

- Vela Benavides, N, A, (2019) Santiago de Cali, Colombia, la infidelidad en adultos jóvenes. Reflexiones de tres parejas casadas por cinco años. Pontificia Universidad Javeriana Cali. Recuperado de: http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/11335/Infidelidad_adultos_jovenes.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Villanueva, G, Rivera, S, Díaz, R, Reyes, I, (2012) La Comunicación En Pareja: Desarrollo Y Validación De Escalas. México. Recuperado De: <File:///C:/Users/LENOVO/Documents/TRABAJO%20DE%20GRADO/Comunicación%20en%20pareja%20Articulo.Pdf>
- Widmer, K., & Bodenmann, G. (2015). The Couples Coping Enhancement Training (CCET). En J. Ponzetti (Ed.), Evidencebased Approaches To Relationship And Marriage Education (Pp. 99-107). New York: Routledge.
- WIEMANN, M. O. (2011). La Comunicación En Las Relaciones Interpersonales (Vol. 9). Editorial UOC. Recuperado En:
- Young, Ed. 2004. Los 10 Mandamientos Del Matrimonio. Chicago Illinois, USA. Editorial Unilit.

Anexos.



No se trata de ser la pareja perfecta, sino ser aquella que a través del otro pueda crecer y superar las adversidades, creando un equipo donde el amor, el apoyo, el respeto, la fidelidad, la comprensión y la lealtad los haga indestructibles.



Monografía compilatoria.
Factores estresores y protectores que interfieren en las relaciones de parejas recién casadas.
Autores:
Lorena Castro Ortega.
Maily Gisseth Rincón Mendoza.

Anexo 2. Folleto. Estrategias para una sana convivencia en pareja.



¡Tips para una convivencia feliz en pareja!

- Respetar el tiempo del otro.
- Tolerar los gustos diferentes.
- Buena comunicación.
- Dedicar tiempo a la pareja.
- No irse a dormir peleados.
- Demuestra con hechos tus palabras.
- Construir cada día una amistad.
- Ser detallista.
- Demostrar afecto.
- No olvidar fechas especiales para los dos.

¡Tips para una convivencia feliz en pareja!

Respetar el tiempo del otro.
Tolerar los gustos diferentes.
Buena comunicación.
Dedicar tiempo a la pareja.
No irse a dormir peleados.
Demuestra con hechos tus palabras.
Construir cada día una amistad.
Ser detallista.
Demostrar afecto.
No olvidar fechas especiales para los dos.

ESTRATEGIAS PARA UNA SANA CONVIVENCIA EN PAREJA.

AUTORES:
Lorena Castro Ortega
Mailyn Giseth Rincón Mendoza.

SER UNA PAREJA PERFECTA NO SIGNIFICA NO TENER PROBLEMAS, SINO SABER SUPERARLOS JUNTOS.
JANNELY ALESSANDRA.





Cuando las parejas deciden vivir juntas tienden a idealizar la vida en pareja, pero cuando comienzas a vivir con otra persona, hay muchos conflictos que pueden aparecer en la convivencia. Por ello es importante crear estrategias para superar estas situaciones negativas y transformarlas en positivas.

1 La empatía: Colocarnos en el lugar del otro, entender que es una persona diferente, con un punto de vista distinto al mío.

2 El respeto del espacio individual: Todos tenemos una parte nuestra que necesitamos mantener viva para sentirnos satisfechos y darnos esa esencia que nos hace únicos.

3 La comunicación: Es el pilar fundamental de la convivencia para el entendimiento entre dos personas.

4 La expresión de afecto: No solo es importante saber que nos quieren, oírlo y sentirlo con besos y abrazos lo hace más intenso y fortalece el vínculo.

5 Tiempo de ocio en pareja: En ocasiones es importante escapar de las obligaciones y problemas del día a día, por eso compartir momentos positivos en pareja nos revitaliza.

6 El agradecimiento y reconocimiento: Es necesario saber que nos admiran, nos ayuda hacerlo recíproco y el ambiente en pareja es más positivo.

7 Momentos de intimidad y pasión: clave para mantener la chispa en la pareja.

8 Evitar reproches y trabajar la aceptación del otro: Entender que nadie es perfecto y que todos tenemos errores.

9 Ser generosos en las tareas y responsabilidades de la casa: Cada uno debe dar el 50%, es importante que haya un equilibrio.

10 No exigir, y centrarnos más en dar que en recibir.

