

**FACTORES QUE PERMITEN A LAS PAREJAS PERMANECER  
UNIDAS Y SATISFECHAS**

**UN ESTUDIO EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN**

**CATALINA LONDOÑO SUÁREZ**

**UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES  
MAESTRÍA EN TERAPIA FAMILIAR  
MEDELLÍN  
2014**

**FACTORES QUE PERMITEN A LAS PAREJAS PERMANECER UNIDAS Y  
SATISFECHAS**

**UN ESTUDIO EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN**

**CATALINA LONDOÑO SUÁREZ**

**Tesis de grado para optar por el título de Magíster en Terapia Familiar**

**Directora  
PIEDAD ESTRADA ARANGO  
Magister en Terapia Familiar**

**UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES  
MAESTRÍA EN TERAPIA FAMILIAR  
MEDELLÍN  
2014**

**Nota de aceptación**

---

---

---

---

**Presidente del Jurado**

---

**Jurado**

---

**Jurado**

**Medellín, 17 de diciembre de 2014**

## **DEDICATORIA**

A mi familia quienes fueron un gran apoyo emocional durante el tiempo y me impulsaron a seguir adelante.

A mis maestros quienes continuaron depositando su esperanza en mí.

A mi esposo por sus palabras de aliento y optimismo

## **AGRADECIMIENTOS**

A las parejas que me han hecho el honor de participar en sus vivencias de este camino en donde me enseñaron a comprender más como fortalecer lazos afectivos. Cada uno de ellos me enseña algo nuevo, cada uno me ayuda a comprender mejor la pareja humana.

A mi asesora Piedad Estrada, por transmitirme su sabiduría, su estímulo y dedicación por acompañarme en este proceso para mi formación.

A todos mis profesores que en estos años me han inspirado al conocimiento, investigación y motivación, me han infundido el amor a lo sistémico, a la familia y la pareja.

A mi esposo que juntos en esta aventura hemos aprendido a danzar como pareja.

# CONTENIDO

	pág.
<b>INTRODUCCIÓN</b>	12
<b>1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	14
1.1. Antecedentes investigativos	17
1.2. Justificación	22
1.3. Objetivos	30
1.3.1. Objetivo general	30
1.3.2. Objetivos específicos	30
1.4. Diseño metodológico	30
1.5. Consideraciones éticas	33
<b>2. REFERENTE TEÓRICO</b>	35
2.1. Concepción historia de la pareja	35
2.2. Conceptos acerca de la relación de pareja	39
2.3. Elección de pareja y matrimonio	42
2.4. Etapas en la conformación de la pareja y la familia, tensiones y procesos de ajuste	43
2.5. La pareja contemporánea	48
2.6. Sexualidad	51
2.7. Apoyo en la función parental	52

	<b>pág.</b>
<b>3. HALLAZGOS Y ANÁLISIS</b>	54
3.1. Resultados de la Escala de Satisfacción Marital (ESM)	54
3.2. Análisis de las entrevistas cualitativas	60
3.2.1. Descripción de las parejas	61
3.2.2. Familia de origen	63
3.2.3. Conformación de la pareja	65
3.2.4. Afectividad en la pareja	65
3.2.5. Sexualidad	68
3.2.6. Comunicación en la pareja	71
3.2.7. Resolución de conflictos	73
3.2.8. Apoyo en funciones parentales y uso del tiempo libre	75
<b>CONCLUSIONES</b>	77
<b>RECOMENDACIONES</b>	84
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	86
<b>ANEXOS</b>	96

## LISTA DE CUADROS

	<b>pág.</b>
<b>Cuadro 1.</b> Relación de los años de casados que presentan 15 parejas de la ciudad de Medellín	55
<b>Cuadro 2.</b> Relación del número de hijos que presentan 15 parejas de la ciudad de Medellín	56
<b>Cuadro 3.</b> Relación de la profesión de los hombres que presentan 15 parejas de la ciudad de Medellín	57
<b>Cuadro 4.</b> Relación de la profesión u oficio de las mujeres que presentan 15 parejas de la ciudad de Medellín	58
<b>Cuadro 5.</b> Relación de la satisfacción marital en 15 parejas de la ciudad de Medellín	58
<b>Cuadro 6.</b> Relación de la satisfacción marital por sexo en 15 parejas de la ciudad de Medellín	59



## LISTA DE ANEXOS

	<b>pág.</b>
<b>Anexo 1.</b> Consentimiento informado	96
<b>Anexo 2.</b> Guía de entrevista a profundidad	98
<b>Anexo 3.</b> La escala de satisfacción marital de Pick y Andrade, 1988	103

## RESUMEN

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.

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

## ABSTRACT

This research seeks to understand the logic of thought of couples who have been together for over 10 years, to identify common factors that allow them keep them together and satisfied. It's a study that doesn't aim to generalize an entire universe of couples instead this research aims to generate a reflection by bringing the everyday reality of couples.

For the development of this research was conducted a collective study type to 15 couples who were applied qualitative interviews and 5 of this to apply a Marital Satisfaction Scale where you can get to know people more deeply to explain their reality and how they and narrate their own lives to discover values and knowledge that may be relevant for the purpose of this investigation.

The findings of this study are a contribution to help couples recognize the beliefs that bring from their origin families, to resolve their own conflicts, to keep an open communication, to don't evade their own responsibilities and commitments of the relationship and to live joyfully everyday.

**Keywords:** Couple Marriage, Marital Satisfaction, Family, Marital Stability Factors, Marital Holon.

## INTRODUCCIÓN

En nuestra sociedad cada vez las personas se están haciendo más conscientes de la importancia de tener una buena calidad en la relación, pues estar bien con la pareja se ha vuelto más significativo en la vida de éstas y en las familias que conforman. Como lo afirma Doherty (2001) “el contrato matrimonial se enmarca cada vez más dentro del espacio de lo intencional en vez de ser algo que reposa en las manos del capricho romántico, de la suerte o del destino” (p. 3).

Se busca entonces con esta investigación 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.

Se trabajará con la pareja humana heterosexual, pareja matrimonial o en unión libre que hayan vivido juntos aproximadamente 10 años, para conocer cómo han permanecido satisfactoriamente en el tiempo. El estudio se realizará durante el año 2013 en la ciudad de Medellín.

Para su realización se ha elegido la aplicación de la escala de satisfacción marital de Pick y Andrade (1988a) a 15 parejas de la ciudad de Medellín y una entrevista a profundidad a cinco parejas que hayan obtenido los mayores puntajes de satisfacción en la escala mencionada, éstas últimas obedeciendo al enfoque cualitativo de investigación, con el cual se busca

comprender desde la interioridad de las parejas, las lógicas de pensamiento que guían sus acciones para encontrar los recursos positivos que hace que permanezcan conviviendo juntos en una relación de pareja satisfactoria por un tiempo no inferior a 10 años.

Se pretende rescatar desde una óptica interna la diversidad y particularidad de las parejas para conocer cuáles son las condiciones que construyen para permanecer unidas y satisfechas.

En este enfoque se considera a los seres humanos dinámicos y cambiantes, por esta razón, no existe una fórmula ni un solo camino para realizar la investigación. Por ello mediante el diálogo se procura realizar un acercamiento a las vivencias de las parejas y poder comprender cómo logran después de muchos años, no sólo conservar su amor, sino incluso irlo incrementar. Para ello el proceso investigativo se centra en vivencias de las parejas que llevan más de 10 años de convivencia, para realizar un acercamiento a la comprensión de cómo viven y experimentan y cuál es el sentido y el significado que les dan a la relación.

El informe de la investigación contiene cuatro capítulos, el primero comprende el planteamiento y los antecedentes del problema, el segundo desarrolla lo concerniente al marco teórico y las categorías de análisis que fundamentaron el proceso investigativo; en el capítulo tres se detallan los elementos metodológicos utilizados, el capítulo cuatro aborda los hallazgos encontrados y su análisis a la luz de elementos teóricos y antecedentes de otros estudios relacionados.

Finalmente, el texto contiene unas conclusiones y reflexiones que buscan aportar lineamientos para la práctica clínica y el trabajo psicoeducativo con parejas.

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La pareja, así como muchas otras organizaciones, ha sufrido fuertes y variados cambios en diferentes áreas, en los últimos años, principalmente después de la segunda guerra mundial, o sea desde la segunda mitad del siglo XX en adelante. Alguno de los cambios relacionales del modelo de pareja occidental en los últimos 50 años se relacionan con: mayor simetrización, aumento de la autonomía económica, mayor expresión de la crisis, co-competencia en diversas áreas, desarrollo económico autónomo, aumento de la edad de formación de la unión, aumento de la dependencia con la familia de origen, preservación del lugar de la pareja, mayor desarrollo de sensibilidades, ruptura del estereotipo cuidadora/protectora, entre otros. (Biscootti, 2006, s.p.).

En la pareja heterosexual, los cambios en la relación estuvieron fuertemente influidos por aquellos que a nivel social sufrió tanto el rol femenino como el masculino; cambios en los estereotipos de género.

La sociedad actual impone a las parejas exigencias y desafíos, dada la independencia económica, las exigencias crecientes de una participación compartida, concertada y muchas veces milimétrica en las tareas del hogar, así como un progresivo desdibujamiento de lo masculino y lo femenino, se convierte en los mayores retos complejos de la sociedad contemporánea.

También hay cambios referentes a las expectativas sociales, pues toda pareja se constituye y desarrolla en un contexto social, que define cómo debe ser esa relación, ejerciendo influencia sobre las parejas, hay cambios en la sexualidad, pues hubo una caída de tabúes acerca de ésta y así también la

pareja humana es influenciada, cambios en la relación con las familias de origen, pues cada miembro de la pareja trae consigo su historia de vida, de crianza y su relación que tiene con los integrantes de la familia de origen, lo que lleva a que conozcan a las nuevas personas que también harán parte importante de la pareja, en este nuevo sistema se empiezan a establecer una nueva forma de relacionarse, fijar límites con ella, la relación que se ve en las parejas actuales han tenido cambios como; mayor diferenciación, tendencia al proteccionismo de la pareja desde las familias de origen, abuelos parentalizados.

Hay cambios en los mitos y creencias constitutivos de las parejas, el deber ser de una pareja los cambios sociales mencionados también modifican los mitos fundamentales de las parejas.

A pesar de los cambios enumerados o gracias a ello, la pareja subsiste, con nuevas estructuras, nuevas crisis, modalidades y contradicciones.

Actualmente la exigencia de intimidad, amor y responsabilidad es muy alta, al tiempo que ambos cónyuges ven prolongada su vida en común, las parejas que se mantienen unidas viven alrededor de 50 años. Se le exige a la pareja que aporte en el plano afectivo, el amor pasión, el amor ternura, amistad, convivencia intelectual, contribución del trabajo, la educación de los hijos en común.

¿Por qué unas parejas funcionan y otras no? ¿Cuál es el secreto para seguir amándose, para respetarse y comprenderse cada día más?

No existe la receta. La respuesta a estas preguntas se pretenden obtener a través de la aplicación de la escala de satisfacción de Pick y Andrade (1988) y de las parejas que se esperan entrevistar en las cuales se

esperan obtener, hechos concretos, reales que viven día a día y que se expresan a través de comportamientos, compromiso emocional, intimidad.

Se ha dicho que lo esencial para lograr una armoniosa vida en común se deriva del delicado equilibrio entre la autonomía y la dependencia, entre la libertad y el camino que ha de recorrer uno al lado del otro. Este equilibrio es el que establece la distancia para que dos seres construyan el amor y puedan sortear las crisis inevitables de dos personas que evolucionan y de un mundo convulsionado por la angustia, la violencia y las pérdidas.

El vínculo en la pareja puede ser conectado por el amor, la relación conyugal afronta sus propios dilemas entre lo individual y el deseo de amar, la necesidad de ser, crecer, construir y desarrollar un proyecto de vida individual exitoso y el anhelo de una relación que perdure en el tiempo: comprometida, estable. Se debate la relación de pareja entre la afirmación expresiva de la propia personalidad y la necesidad de involucrarse en un compromiso consistente y duradero.

En el artículo sobre la Investigación Parejas Satisfechas de larga duración de Acevedo V. & Restrepo I., & Tovar J. (2007) citan a (Roizblatt, Kaslow, Rivera, Fuch, Conejero y Zaccaría, 1999, p. 91), quienes plantean que son pocos los estudios publicados antes de la década del noventa sobre matrimonios de larga duración y además consideran que “la satisfacción con el matrimonio es una evaluación subjetiva de la relación por parte de la pareja, y un concepto dinámico, que involucra una dimensión evolutiva”. En este artículo también citan a Pick y Andrade (1988) quienes han desarrollado diferentes escalas para medir la satisfacción marital, una de ellas validada en México y utilizada en este estudio. Estos investigadores citados en el artículo arriba mencionado han dado importancia a las actitudes hacia la relación de pareja, definiendo la satisfacción marital como “el grado de favorabilidad



(actitud) hacia los aspectos del cónyuge y de la interacción conyugal” (p. 12).

### **1.1. Antecedentes investigativos**

Luego de realizado el rastreo desde las bases de datos académicas especializadas en ciencias sociales, los buscadores y las diferentes bibliotecas de las universidades de Medellín, se procede a realizar una descripción de los aspectos más destacados que se encontraron en estudios y artículos de revistas científicas. Se revisan estudios que brindan los elementos básicos para elaborar el planteamiento del problema, lograr una mejor comprensión del mismo y establecer características importantes que ayudan a realizar comparaciones entre los rastreos teóricos y las entrevistas realizadas.

En el rastreo inicial se encuentra en la literatura científica relacionada con parejas y matrimonios, la existencia de investigaciones donde se reportan estadísticas acerca del tiempo de duración de las uniones, duración del noviazgo y/o del matrimonio, datos sociodemográficas de los miembros de la pareja, datos sobre los determinantes de la interacción y de la satisfacción marital, así como información sobre los factores concomitantes al fracaso matrimonial (Bradbury, Fincham y Beach, 2000; Driver, Tabares, Shapiro, Young Nahm, y Gottman, 2003; Gottman y Notarius, 2000; Klein, 2000); se reportan además estudios relativos a situaciones específicas que afrontan las parejas tales como la violencia doméstica (Barreto y Puyana, 1996; Holtzworth-Munroe, Meehan, Rehman y Marshall, 2002; Acevedo, 1995), el divorcio (Ahrons, 1994; Gottman y Levenson, 2000), las relaciones extraconyugales (Weeks, Gambescia y Jenkins, 2003), la reconstitución familiar (Visher, Visher y Pasley, 2003) y los abordajes terapéuticos de los problemas conyugales (Gurman y Jacobson, 2002).

Sorprendentemente, el interés por entender a las parejas que se llevan bien o que se sienten felices con la unión que han formado es menor, por lo que la literatura al respecto es menos profusa (Camp y Ganong, 1997; Kaslow y Robison, 1996; Wallerstein y Blakeslee, 1996). En los países latinoamericanos (Eguiluz, 2001, 2006; Roizblatt, Kaslow, Flores, Rivera, Duch, Zaccaría, Cerda y González, 1999, Pick y Andrade, 1988), y especialmente en Colombia, los estudios se circunscriben a la conformación y estructuración de las parejas, a las situaciones que afrontan a lo largo del ciclo vital, a las situaciones contextuales que las afectan y a los retos que afrontan en los cuales el tema de la satisfacción no se estudia de manera directa (Gutiérrez de Pineda, 1971, Rico de Alonso, 1999; Zamudio y Rubiano, 1991).

Desde 1980 son sobresalientes los estudios que Gottman y sus asociados empezaron a realizar estudios longitudinales con parejas jóvenes, luego incluyeron, en subsecuentes estudios, matrimonios de más años, de edad mediana, de la tercera edad, felices, infelices, abusivos, tranquilos, etc. Para ello construyeron un apartamento en la Universidad de Washington para estudiar parejas voluntarias durante 24 horas de interacción “normal” mientras eran observadas y registradas (por video, mediante sensores, electrodos y otros aparatos) sus palabras, gestos, latidos del corazón, respiración, hormonas del estrés en la orina, y más. Inventaron un sistema de codificación para registrar ojos virados, cejas levantadas, puños cerrados, suspiros, cambios en el sistema inmunológico, etc. Por varios años dieron seguimiento a las parejas que permanecían juntas como a las que se habían divorciado, a las felices como a las infelices.

Gottman (2010) habla de “antídotos” para cada una de estas actitudes y acciones para evitar el divorcio. Pero su énfasis está en descubrir los elementos comunes a los matrimonios emocionalmente inteligentes. Dice que si aprendemos cómo las parejas normalmente hacen para transitar por el

proceso de estar casados, de mantenerse casados y hacerlo con tanta felicidad, entonces descubriremos un conjunto de principios que pueden ser usados para ayudar a los matrimonios que están sufriendo.

Los principios encontrados en sus investigaciones y extraídos después de una lectura exhaustiva de su libro publicado en español en 2010, los cuales se resumen en propuestas positivas son los siguientes:

- Un planteamiento suave, que es la capacidad de empezar a hablar acerca de una queja o de un problema con suavidad, sin criticar ni insultar a la pareja. Cuando se hace esto, el otro está más dispuesto a escuchar, lo cual posibilita que se llegue a un acuerdo.
- Acercarse al otro consiste en una serie de invitaciones de tipo emocional, a través de un comentario, una pregunta, una sonrisa o un abrazo. “Nuestras investigaciones demuestran que reaccionar alejándose o agresivamente a las invitaciones de la pareja de forma habitual daña el matrimonio. Sin embargo, el hecho de reaccionar acercándose a la pareja refuerza el vínculo emocional, la amistad y el romanticismo”.
- Reparar la conversación consiste en realizar un esfuerzo para disminuir los sentimientos negativos durante un encuentro difícil. Algunas formas de reparación pueden incluir una disculpa, una sonrisa, o un poco de sentido de humor, algo que reduzca la tensión y les ayude a ambos a sentirse más relajados.
- Aceptar la influencia del otro. Las personas que están abiertas a dejarse convencer por su pareja generalmente gozan de matrimonios más felices y estables. El hecho de mostrarse testarudo o dominante

tiene justo el efecto contrario. “Nuestros estudios indican que el hecho de que el marido esté dispuesto a dejarse influir por su esposa puede ser especialmente beneficioso para formar un matrimonio feliz y estable”.

- “Nuestra investigación muestra –dicen ellos– que para hacer una relación matrimonial duradera, una pareja sólo tiene que lograr tres cosas: Usted y su cónyuge necesitan fortalecer su amistad. Ustedes necesitan trabajar en las maneras que manejan los conflictos de su relación. Ustedes necesitan crear formas de apoyarse mutuamente en sus sueños”.

**Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. (Victoria Eugenia Acevedo Velasco, Lucía Restrepo de Giraldo, 2007).**

Esta investigación busca caracterizar a las parejas en la ciudad de Cali, Colombia, que han logrado mantener relaciones estables y satisfactorias por un tiempo no inferior a 10 años. Estas parejas encontraron como factores esenciales para establecer, mantener y fortalecer una buena vida en común, provenir de hogares cuyos padres no se separaron, reconocer las implicaciones de la vida en pareja, construir un vínculo amoroso y querer resolver de una manera madura, equitativa y responsable los retos y desafíos que imponen la vida en sí misma y la vida en común.

**Recursos con que cuenta las parejas satisfechas. (Luz de Lourdes Eguiluz, 2007).** El objetivo fue conocer cuáles eran los recursos y las fuerzas con que contaban cinco parejas seleccionadas dentro de una muestra más amplia, se empleó un diseño descriptivo que consistió en tres entrevistas a profundidad. Las categorías que más se presentaron en todas las parejas fueron: respeto, aceptación, apoyo-colaboración, y negociación-acuerdo; mientras que la que se presentó con menor frecuencia fue dependencia-

independencia, lo que implica que esta no tiene gran relevancia para la satisfacción de parejas con más de veinte años de relación. Vale la pena señalar que todas las parejas al terminar todas las sesiones de entrevistas dijeron sentirse muy bien al haber hablado de su relación.

**Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja. (Victoria Eugenia Acevedo Velasco, Lucía Restrepo de Giraldo, 2010a).** Este estudio propuso generar una indagación reflexiva grupal para evaluar la cartilla “Vivir feliz en pareja” (Acevedo & Restrepo, 2008, p. 63), su utilidad para el enriquecimiento de la vida conyugal y su aporte a fin de generar nuevos materiales de apoyo para el trabajo psicoeducativo con pareja.

**La elección real e ideal de pareja: un estudio con parejas establecidas. (José Luis Valdez Medina; Norma Ivonne González-Arratia López-Fuentes; José Arce Valdez; María del Carmen López Jiménez, 2007).** El objetivo fue detectar cuáles fueron las características físicas, de personalidad y sociales tomadas en cuenta cuando se eligió a la pareja actual, y cuáles serían las que ahora preferiría, si pudiera hacer una nueva elección.

**Auto-estima y Defensividad. ¿Los ingredientes de la interacción saludable con la pareja? (Rozzana Sánchez Aragón 1 Rolando Díaz Loving, 2002).** El presente estudio tuvo por propósito explorar las conexiones entre las variables de auto-estima y defensividad para después usarlas en conjunción con índices de satisfacción, estilo de apego y razones para estar en la relación en la predicción de conductas positivas y negativas durante la interacción de pareja. Los resultados indican el acoplamiento entre la auto-estima y la defensividad, así como la importancia de la seguridad emocional, la satisfacción con aspectos emocionales de la relación, el apego seguro y estar en la relación por amor en la emisión de conductas como reconocer las cualidades del otro, ayudar, acariciar y reír con la pareja.

En síntesis, las investigaciones exploradas sobre el tema dan cuenta de los recursos que construyen las parejas, la fuerza y condiciones que crean para durar en el tiempo, elementos para cada día puedan alimentar el amor, conservarlo e incrementarlo.

## **1.2. Justificación**

Respecto a la investigación con parejas, se encuentran diversos estudios, artículos, ponencias que hacen referencia al funcionamiento de la pareja, sus dilemas, problemas y conflictos comunes como infidelidad, divorcios, violencia física, emocional, sexual entre otras, parejas que se separan y divorcian y vuelven a casarse y repetir muchas veces las mismas dificultades, sin embargo si uno busca parejas que se sienten felices, elementos positivos para durar con una pareja, condiciones para establecer una relación de pareja estable, hay muy poco; como si el disfrutar de la pareja o estar bien con ella no fuera importante y los investigadores no tuvieran que ocuparse de este asunto, tan decisivo en el futuro de la familia.

Estudios recientes, subrayan el impacto de las relaciones positivas y negativas, tanto en la salud como en el desempeño de las personas; con ésta investigación se espera aprender a conocer las experiencias de las parejas, de las relaciones afectivas y de cómo se deterioran, para determinar intervenciones posibles y acertadas para la práctica clínica y el trabajo psicoeducativo.

Existen investigaciones recientes que asocian la calidad de las relaciones afectivas y el apoyo social, con la salud física y psicológica del individuo, a través de mecanismos tales como el buen funcionamiento del sistema inmunológico y alivio del estrés y del trauma (Burman y Margolin, 1992; Kiecolt-çgalser y Newton 2001; Pennebaker, 1990; Wishman, 1999).

“Una sólida relación afectiva también promueve el crecimiento individual y la autorrealización y está relacionada con un sentido positivo y coherente del ser” (Ruvolo y Jobson Brennen, 1997, p. 3; Mikulincer, 1995, p. 3).

“De hecho, cada vez hay más pruebas de que el “consuelo protector” que ofrecen las relaciones afectivas nos protege de enfermedades físicas y emocionales, y mejora la capacidad de recuperación” (Taylor, 2002, p. 3).

Algunas investigaciones ofrecen al mismo tiempo conclusiones específicas, como la de que “apoyarse en otros tiene un efecto positivo en el sistema cardiovascular, previniendo los aspectos adversos específicos del envejecimiento” (Uchino, Cacioppo & Kiecolt-Glaser, 1996, p. 497).

Según los hallazgos investigativos de Wallerstein y Blakeslee (1996):

Los buenos matrimonios se construyen y fortalecen en el tiempo, logrando trabajar sobre ciertas tareas de desarrollo entre las cuales se distinguen: separarse emocionalmente de la familia de origen de la infancia, de tal manera que se invierte de lleno en el matrimonio y a la vez se redefinen las líneas de conexión con ambas familias; es tarea construir un “nosotros” a partir de una relación íntima que apoya esta tarea y moldea la autonomía de los miembros de la pareja (p. 90).

Aunque en Colombia existen investigaciones reconocidas en el campo de la familia, especialmente las que conciernen a la estructura familiar y sus cambios a través del tiempo (Gutiérrez de Pineda, 1976) y sobre las separaciones conyugales (Zamudio y Rubiano, 1991), no se encuentra una exploración sistemática alrededor del tema de las parejas que reportan satisfacción con su vida marital y los factores o condiciones que contribuyen a

ello en la ciudad Medellín.

En función de lo poco investigado que se encuentra el tema a nivel nacional, se considera necesario proceder a realizar una investigación cuyo objetivo sea conocer a través de las parejas de la ciudad de Medellín, los factores que permiten permanecer unidas y satisfechas, descubrir cuáles son los elementos dentro de la relación de pareja **La comunicación en la pareja**

### **La comunicación:**

Todo acto humano es comunicativo, según Watzlawick (1983), partiendo de esta premisa, la comunicación constituye un elemento fundamental en la vida de los seres humanos, a través del lenguaje la comunicación se desarrolla y permite crear, definir y asignar símbolos y significados. La comunicación puede considerarse como una transacción en la que las personas participantes reciben mensajes mutuamente, en este caso, los comunicantes son a su vez emisores y receptores, codifican mensajes verbales y también no verbales.

Los procesos de comunicación entre las personas están mediados por lo que representa cada cultura y cada sistema dentro de ella, construyen y despliegan sus propios códigos de comunicación y de interacción; cada parte que entabla un punto de comunicación tiene la capacidad de desarrollar y utilizar sus propios códigos y significados comunicativos cuya interpretación de lo que en él acontece, depende de ambas partes, del contexto previo de quién emite un mensaje y de las percepciones de los participantes.

Considerando que la comunicación hace parte y depende de un conjunto de elementos de las personas involucradas y de su contexto, Marc y Picard (1992) la consideran como “conjunto de elementos en interacción en



donde toda modificación de uno de ellos afecta las relaciones entre los otros elementos” (p. 39).

En la consideración de la comunicación como una interacción sistémica, Watzlawick, Beavin y Jackson, en la teoría de la comunicación humana (1971), establecen el principio de totalidad, que implica que un sistema no es una simple suma de elementos sino que posee características propias, diferentes de los elementos que lo componen tomados por separado; el principio de causalidad circular, según el cual el comportamiento de cada una de las partes del sistema forman parte de un complicado juego de implicaciones mutuas, de acciones y retroacciones; y el principio de regulación, que afirma que no puede existir comunicación que no obedezca a un cierto número mínimo de reglas, normas, convenciones. Estas reglas son las que, precisamente, permiten el equilibrio del sistema.

Estableciendo la comunicación, como sistema abierto de interacciones se generan entonces aportes a considerar al diálogo, al vínculo entre seres humanos, a la capacidad de éstos para comunicarse consigo mismos, con los otros y con el entorno físico y simbólico en el que se desenvuelven como el conjunto sistémico que interactúa entre si y es interdependiente de las características y de los elementos y participantes que se desarrollan en el proceso de comunicación.

### **La comunicación en pareja:**

La comunicación en la pareja no como una sumatoria de dos partes, sino como 2 participantes con características propias, representa un escenario donde se da el proceso a través del cual los integrantes de una familia establecen y disuelven relaciones íntimas. Esta no hace únicamente referencia al lenguaje verbal que se establece entre los integrantes de una

pareja, sino que también está compuesta y mediada por elementos y situaciones que sobrepasan lo verbal, como son los movimientos, posturas y disposiciones del cuerpo, la mirada e incluso el silencio constituyen los escenarios de relaciones de comunicación familiar

En el sistema familiar, la comunicación juega un rol fundamental para su funcionamiento y mantenimiento, a través de este se desarrollan jerarquías, límites y roles claros y diálogos abiertos y proactivos que posibiliten la adaptación a los cambios (Herrera, 2007, [http://www.bvs.sld.cu/revistas/ped/vol71199/ped\\_06199.htm](http://www.bvs.sld.cu/revistas/ped/vol71199/ped_06199.htm))

Gallego (2003) genera unos parámetros de clasificación que intervienen en la dinámica comunicativa de las familias, y estos son:

- Los mensajes verbales y no verbales, que les dan contenido a la interacción, formando un todo en la comunicación y utilizándose para crear significados familiares, creando realidades y significados diferentes al acto.
- Las percepciones, sentimientos y cogniciones, así como las emociones y los estados de ánimo de los que participan en la comunicación son elementos que influyen en el proceso de interpretación y comprensión.
- Los contextos en los que se desarrolla la comunicación que abarca la cultura, el lugar, el período histórico, el ambiente cercano como la disposición de los espacios (p. 98).

En lo concerniente a las características que presenta el proceso de comunicación familiar, Moreira (1996, citada por Moré, Bueno, Rodríguez & Zunzunegui, 2005) ha identificado en sus estudios sobre familias una serie de

aspectos que se dan en la comunicación en la pareja y entre padres e hijos, y percibe la existencia de un déficit en la comunicación que dificulta el funcionamiento familiar, a pesar de tratarse de familias estables. Es así como destaca diferentes características que permiten clasificar la comunicación familiar de esta manera:

- *Apertura:* relativa a la cantidad y amplitud de los temas de los cuales se conversa o discute.
- *Intimidad:* referida a la significación y profundidad de los temas de comunicación.
- *Reflexión:* concierne a la capacidad de los sujetos implicados en la relación de concientizar y manifestar los sentimientos y conflictos que experimentan.
- *Constructividad:* relacionada con la discusión y solución de los problemas.
- *Confianza:* perteneciente al sentimiento del sujeto de que va a ser atendido, escuchado y comprendido por su interlocutor (p. 5).

### **Comunicación y manejo de conflicto:**

Existen elementos que dificultan los procesos de comunicación, sobre todo en situaciones donde los integrantes se enfrentan a la discusión o se pretende llegar a la resolución de situaciones problema, las expresiones absolutistas, el nunca, siempre y jamás, generan probabilidades de que al momento de solucionar un problema estas se vean disminuidas.

Diversos autores han abordado el tema de las barreras que se presentan en el proceso de comunicación en las familias. Sánchez y Nava (2007) y Chiavenato (2005), han analizado las barreras desde los elementos que impiden, interfieren y obstaculizan el adecuado flujo de los contenidos de un mensaje a través de sus respectivos canales. De esta manera, Scocoza (2005) distingue tres tipos de barreras:

- Las barreras del entorno (ruido, desorganización, incomodidad).
- Las barreras del emisor (ausencia de un código común, lenguaje ambiguo y excesiva redundancia).
- Las barreras debidas al receptor (carencia de habilidades concretas en la comunicación, los filtros, defensa psicológica y ausencia de *feedback*) (p. 5).

Se presentan según red cubana de Conocimiento formas que dificultan la comunicación, elementos que desde la interacción de los participantes debilitan la relación y ocasionan una comunicación disfuncional que implica una falta de responsabilidad por el autocontrol de las emociones negativas, que cuando no se controlan dichas emociones se cae en conductas agresivas.

Estilo inculpador o agresivo: tienden a actuar de manera exigente con los demás, actúan con aire de superioridad y se les describe como autoritarios, sólo buscan ganar, dominar, forzando a la otra persona a perder.

Estilo aplacador o no asertivo: tratan siempre de complacer, a costa de sus propios derechos, necesidades y sentimientos, por lo que ni ellos mismos, ni los otros los respetan; evitan a toda costa el conflicto, tratando siempre de apaciguar.

Estilo calculador o intelectual: las relaciones interpersonales las manejan con intelectualizaciones, ocultan las emociones y son muy desconfiadas.

Estilo distractivo o manipulador: las situaciones no son tratadas directamente y se despliegan numerosas estrategias para salir de situaciones desagradables.

Estilo nivelador o asertivo: defienden sus derechos, respetando los ajenos y expresan sus sentimientos, pensamientos o necesidades de forma directa y honesta; siendo sus mensajes congruentes.

La comunicación es uno de los factores más importantes para que la relación de pareja funcione adecuadamente, cuando ésta falla da lugar al conflicto. El conflicto es parte de un proceso natural de toda relación. Los sistemas sociales, en general, buscan mantener un balance entre flexibilidad y estabilidad y tanto la comunicación como la negociación, durante el conflicto, son la llave para encontrar la armonía en este proceso (Steier, Stanton y Todd, 1982), que favorecen su buen funcionamiento y permanencia, se busca realizar una indagación bibliográfica acerca de los estudios de parejas satisfechas de larga duración, para generar lineamientos que sean útiles para parejas y para los terapeutas de pareja poder construir con ellos una forma sana, de crecer en armonía y positivamente con la pareja.

Por lo anterior el estudio se orientará por la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los factores afectivos, de comunicación y de apoyo en el cumplimiento de algunas funciones que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Comprender los factores afectivos, de comunicación y de apoyo en el cumplimiento de algunas funciones que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar las expresiones afectivas y sexuales que permiten fortalecer la vida en pareja.
- Conocer características de comunicación y resolución conjunta de conflictos en las parejas con satisfacción marital.
- Identificar cómo comparten funciones parentales y de tiempo libre las parejas que refieren estabilidad y satisfacción marital.
- Establecer cuáles son algunos factores esenciales para mantener y fortalecer una buena vida en pareja.

### **1.4. Diseño metodológico**

Para alcanzar los objetivos planteados se aplicará individualmente la Escala de Satisfacción Marital de Pick y Andrade (1988) a 15 parejas seleccionadas a través de bola de nieve y de ahí se escogerán 5 parejas que hayan tenido los mayores puntajes de satisfacción en la escala con el fin de realizar la entrevista a profundidad, de allí que la modalidad de investigación sea cualitativa: de tipo fenomenológico - hermenéutico es decir, lo que la

gente dice y hace, es producto del modo en que define su mundo, intenta ver las cosas desde las perspectivas de otras personas, es aprender del proceso.

María Eumelia Galeano (2004) en su libro *Diseño de Proyectos en la Investigación Cualitativa*, define este nivel de investigación como un modo de encarar el mundo de la interioridad de los sujetos sociales y de las relaciones que establecen con los contextos y otros actores sociales. Esta forma de investigar es incluyente, holística, permite la diversidad, la pluralidad, la variedad de perspectivas y de postulados, sin con esto perder criterios de validez y profundidad. Estas posibilidades permiten articular, argumentar, crear conexiones, construir y reconstruir. En otros términos es amigable permitiendo describir las realidades humanas.

Se realizará bajo la estrategia de entrevista a profundidad cuyo “objetivo básico es comprender el significado de una experiencia, el examen intenso y profundo de diversos aspectos de un inmenso fenómeno, propone la construcción de un modelo de conocimiento que unifique experiencia y realidad humana, focalice su indagación en torno a las prácticas y acciones de los seres humanos, miradas en sus relaciones internas y externas (Galeano, 2004, p. 79).

Su carácter es holístico, el caso es analizado desde diversas perspectivas y en todas sus dimensiones: social, cultural y psicológica.

Para el desarrollo de esta investigación se llevará a cabo desde el tipo de estudio de caso colectivo; donde se puede estudiar un determinado número de casos, con la intención de indagar sobre un fenómeno, no se trata de estudiar un colectivo, sino un estudio instrumental extendido a varios casos.

En este tipo de enfoque donde se interpretan las conductas y las lógicas de pensamiento de las parejas, se puede llegar a conocer a las personas con mayor profundidad, siendo esto útil para explicar la realidad de las parejas entrevistadas y la manera como ellas narran sus propias vidas, pues la intención de esta investigación no se pretende generalizar a todo el universo de las parejas, sino a realizar una investigación que permita generar una reflexión mediante el acercamiento a la realidad de las parejas.

Por ello, mediante éste enfoque se pueden descubrir valores y saberes que pueden resultar de las conversaciones y comprender cómo han crecido juntos, cómo se han cuidado, cómo han superado los obstáculos, cómo han convivido y cómo han podido disfrutar de la relación de pareja.

Se utilizará como herramienta para recoger información, la entrevista a profundidad. Household, citado por Galeano (1999, p. 67-74) sugiere que una entrevista es siempre un proceso colaborativo, construido a través de la interacción entre el entrevistador y el entrevistado (Anexo 2).

Las personas entrevistadas se buscarán bajo la técnica de “bola de nieve” en la cual la investigadora, por medio de la comunicación con personas cercanas, encontrará parejas que reúnan los requisitos y accedan a ser entrevistadas, siempre y cuando las parejas fueran reconocidas como casos “típicos”.

#### **Criterios para la selección de la población:**

- Se invitará a participar de la investigación, a parejas heterosexuales de la ciudad de Medellín, Colombia que cumplan con los siguientes requisitos:



### **Criterios para la selección de la población:**

- Parejas que lleven más de 10 años viviendo juntas.
- Pueden o no tener hijos de esa relación.
- Parejas de cualquier nivel educativo.
- Ofrecerse de manera voluntaria para ser entrevistada como pareja funcional.
- Para el análisis, interpretación y presentación de resultados se tuvo presente lo enunciado por Galeano Marín, E. (2004, p. 75), el análisis es un proceso permanente dentro de la investigación, de principio a fin, es secuencial e interactivo (entre los datos y los fundamentos teóricos): “Mediante el análisis, el investigador devela categorías y patrones de los datos, en tanto su sentido se muestra en los textos emergentes que sugieren otras relaciones y explicaciones y nuevas formas de análisis, para llegar a la construcción de un texto integrado”.

### **1.5. Consideraciones éticas**

Galeano (2004), afirma: partiendo del concepto Weberiano de ética de la responsabilidad se asume la ética como práctica, como modo de vida y se presentan para su reflexión y contextualización en situaciones particulares los ejes éticos básicos en el “trabajo investigativo cualitativo: integralidad del proceso, responsabilidad hacia los informantes (consentimiento informado, confidencialidad, anonimato y derechos de autor), pertinencia de las técnicas de recolección de la información, manejo del riesgo y reciprocidad” (p. 80).

Por lo tanto, se firmará un consentimiento informado que es entendido por Galeano en Diseño de Proyectos en la Investigación Cualitativa como: la decisión consciente y reflexiva que toman los sujetos sociales para participar en el proceso investigativo e incluye: establecer acuerdos sobre los temas a trabajar, los límites de acceso a los escenarios privados, los tiempos y momentos del proceso investigativo, la agenda de las entrevistas y observaciones, la posibilidad de hacer públicos los resultados de la investigación. Por lo tanto la decisión de participar será una acción libre.

Se respetarán las fuentes bibliográficas y el material de apoyo registrado citando y dando todos los créditos pertinentes a los autores, editoriales, lugares, y procedencias entre otros.

## 2. REFERENTE TEÓRICO

### 2.1. Concepción histórica de la pareja

La historia humana se ha basado en la importancia de la permanencia de la familia, pero lo que ella resalta es la gran importancia de la pareja; “una sólida relación afectiva también promueve el crecimiento individual y la autorrealización y está relacionada con un sentido positivo y coherente del ser” agregando “cada vez hay más pruebas de que el consuelo protector que ofrecen las relaciones afectivas nos protege de enfermedades físicas y emocionales, y mejora la capacidad de recuperación”, entendiéndose que las relaciones afectivas ayudan al equilibrio emocional de las personas dejando a un lado el mito “el hombre nace solo y muere sólo”, pues hay que aceptar que las personas necesitan de otras para su desarrollo social e interpersonal para vivir.

Antiguamente el matrimonio era una forma de contrato que unía a dos clanes o grupos sociales; que aseguraba la procreación, la distribución y transmisión del patrimonio familiar. Tanto el hombre como la mujer al casarse contraían el “deber obligado de cumplir sexualmente” con su pareja, con el fin de asegurar la descendencia, independientemente del lazo afectivo que hubiera entre ellos. No se hablaba de sentimientos amorosos ni de ninguna unión profunda.

La duración promedio de la vida en pareja durante los siglos V al XVIII era aproximadamente 20 años, es decir, que hace dos siglos las

parejas duraban en promedio tres veces menos tiempo que en la actualidad. Por lo tanto, la idea del divorcio no se planteaba como una necesidad porque la coexistencia era mucho más corta y los lazos menos profundos (Eguiluz, 2006, p. 20).

Según Virginia Gutiérrez de Pineda (1976), la estructura de las parejas Colombianas ha cambiado.

En los primeros 60 años del siglo XX, la relación establecida era de orden patriarcal, complementaria y en muchas ocasiones rígidamente complementaria, en virtud de la diferencia de edad entre hombres y mujeres. El periodo pre-filial era corto y el post-filial largo. En la actualidad las diferencias de edad no sobrepasan los cuatro años, los espacios pre-filiales son largos y los post-filiales más cortos. Tenemos hoy una pareja con el acento puesto más en su relación que en sus funciones parentales (p. 66).

Zamudio y Rubiano (1991),

Encontraron que el tipo de vínculo matrimonial se ha ido modificando, de modo que para la generación de 1910 a 1914 el volumen máximo de matrimonio católico fue de 88.2% descendiendo hasta un 35% en la generación de 1965-1969. La unión libre ascendió de 10.1% a 63.2% (p. 90).

Con la aprobación del divorcio en 1992 a partir de la ruptura del concordato, desligándose el matrimonio civil del católico, se marca un hito, con lo que hay una modificación en la postura de las parejas frente a la unión y se da paso a la aparición de nuevas estructuras familiares, entre las que sobresalen las familias ensambladas, llamadas también reconstituidas,

recompuestas o re-matrimonio.

Los matrimonios estables unidos por vínculo religioso, no necesariamente son felices, y pueden sostener una relación en el tiempo pero altamente insatisfactoria; estadísticamente reportaban hasta 1991 un 16.7% de separaciones, frente a un 52.2% de las rupturas en parejas constituidas en unión libre. “Se encontró que el promedio de duración del matrimonio católico era de 12.4 años, del matrimonio civil de 7.5 años y la unión libre de 6.3 años” (Zamudio & Rubiano, 1991, p. 90).

Manrique (1996) hace la diferencia entre matrimonio y pareja. Considera el matrimonio como un dispositivo social, alrededor del cual se conjugan una diversidad de funciones entre las que destaca la intersubjetividad, el generar orden social, su característica de contrato social y el ser la base de la institución familiar. Dicho esto, el encuentro es, con el amor, un argumento esencial para sustentar la vida de pareja, y aquí cabría la distinción propuesta por Coddou (2002), entre “ser pareja” y “tener pareja” (p. 38). Por la danza entre las intersubjetividades puede haber matrimonios que se amen o no, parejas que se amen o no, parejas que convivan cuya directriz de vida esté en la autorrealización individual: resuelven los asuntos cotidianos, tienen un reconocimiento social, tiene relaciones sexuales, disfrutan de estar juntos, pero entiéndase que esto no atraviesa su proyecto de vida, no hay una construcción de ese nosotros que imprime sello al ser pareja.

Emerge en la interacción amorosa y cotidiana, la pareja, como un elemento tercero producto del vínculo, del compromiso, de la exclusividad en la relación, de la construcción de un proyecto de vida que los convoca a ambos. De la vida sexual, surge el amor como “subversión radical de la estabilidad, del orden, de la identidad, de la propiedad, que sumerge cada estabilidad y cada identidad, para que el amor pueda abrirse paso” (Galimberti

2004, p. 16), “teniendo presente que el amor es la forma más completa y compleja de vinculación con otro ser humano”(Manrique, 1996, p. 88).

La verdad es que la institución matrimonial, no está en crisis ni obsoleta, muchas personas se siguen uniendo en matrimonio, aun en fracasos de en uniones previas, pues asumen que el matrimonio es un proyecto de vida y camino de perfección y felicidad a los que están llamados a éste estado.

Las investigaciones recientes que asocian la calidad de las relaciones afectivas y el apoyo social con la salud física y psicológica del individuo a través de mecanismos tales como el buen funcionamiento del sistema inmunológico y el alivio del estrés del trauma. El consuelo protector que ofrecen las relaciones afectivas nos protege de enfermedades físicas y emocionales, y mejora la capacidad de recuperación. Apoyarse en otros tiene un efecto positivo en el sistema cardiovascular, previniendo los efectos adversos del envejecimiento.

A lo largo del camino, año tras año, la vida de los cónyuges es marcada también por los momentos del ciclo de vida de cada uno de ellos y de los hijos, surgen intereses nuevos, crisis esperadas o inesperadas, adversidades, puntos de vista no compartidos, y todo ello se constituye en una invitación a fortalecer los sentimientos amorosos, a resolver los difíciles, lo cual a veces no es posible por el impacto de algunos eventos, como la infidelidad, pérdidas económicas, enfermedad mental o física. En el caso de las parejas que logran superar estos retos se afina la capacidad para sortear de manera útil los problemas prácticos y los emocionales, se mejora la habilidad para comunicarse eficazmente respetando la individualidad y autonomía de los miembros y el valor del proyecto de vida generado en común.

## 2.2. Conceptos acerca de la relación de pareja

Como lo define Caillé (1992) “la pareja es como un ser vivo que teje su propia historia” (p. 13). En definitiva la pareja es una de las relaciones más intensas en las que se involucran los seres humanos, después de sus propias familias de origen, es una unidad de gran complejidad, en donde dos personas con sus propias historias de vida se unen aportando un enorme potencial de pensamientos, emociones y acciones.

La necesidad de formar una unión estable se basa en múltiples factores que tienen que ver con la naturaleza biopsicosocial del hombre.

La sociedad contribuye a la idealización de la pareja porque necesita tenerla como uno de sus pilares básicos. Todas las sociedades se asientan en ella y saben que, al destruirse, la pareja se transforma en una amenaza de supervivencia para esa sociedad (Rojas, 1994, p. 36).

El deseo de propagar la especie con la necesidad del ser humano de proteger y educar su progenie por un período largo tiempo, es un factor que estimula ciertamente una relación permanente de pareja.

Aranda G., & Estrada S. & Pacheco V. (2007) afirman que “la pareja es una de las relaciones interpersonales más intensas en su establecimiento y desarrollo debido a la gran cantidad de factores que intervienen en ella” (p. 260).

Existen varias concepciones en la relación de pareja que proponen diferentes autores, Campuzano (2001) refiere que:

La pareja es una organización social que se diferencia de la familia en

una época histórica relativamente reciente; cumple una serie de funciones en el entramado social y por ello tiene reglas y prescripciones de rol. Donde el sujeto tiene una representación social la cual provee a éstos una disposición en cuanto a la relación familiar y matrimonial (p. 262).

Para Díaz-Loving & Sánchez (2004):

Un punto de partida para entender una relación de pareja, es considerar que para los seres humanos, más que para ninguna otra especie, las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, son necesidades genéticamente básicas y determinantes para la sobrevivencia de la especie (p. 262).

Soler y Conangla (2005) menciona que “la relación de pareja supone explorar el mapa emocional del otro, ir captando sus límites y también detectar las fronteras; este aprendizaje de la empatía con el otro va a ser uno de los aspectos básicos para convivir en armonía” (p. 265).

Sinay (citado por Soler y Conangla (2005), lo define como un “espacio conjunto, que consiste en formar un equipo afectivo que favorezca el crecimiento personal de cada uno de los miembros de la pareja, a través del despliegue y actualización de sus potenciales de mejora y de su capacidad de aprendizaje” (p. 267).

Por lo general la relación de pareja empieza con dos personas procedentes de familias distintas, generalmente de diferente género, que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto común, lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente, en un espacio propio que excluye a otros pero que interactúan con el entorno social. En



nuestra cultura es importante la condición de proceder de familias distintas, ya que se orienta a evitar las relaciones de parejas consanguíneas.

Rojas de G., Nelly, (2003), psicóloga colombiana y terapeuta de pareja quien ha escrito mucho sobre este tema, considera que vivir en pareja es una lucha diaria por aceptar la diferencia en cuanto a las necesidades afectivas, las maneras de pensar y de sentir. La pareja ideal en la que los individuos no pelean, son fieles, se aman eternamente y siempre están felices, no existe.

Pocas experiencias en la vida del hombre inspiran sentimientos tan ambivalentes como las que acompañan al desarrollo de la intimidad en la relación de pareja. Se habla de angustia y alegría, de temor y éxtasis, lágrimas y regocijo. Generalmente se está de acuerdo con la importancia de tener relaciones interpersonales sanas, pero el problema surge en comprenderlas, ya que cada persona las enfoca desde su propio yo, de acuerdo con sus propias percepciones, sentimientos, metas y suposiciones sobre sí mismo y sobre el mundo. La interacción con otro yo suele hacer muy compleja la relación, ya que no hay dos personas iguales. Las relaciones pueden ser satisfactorias, plenas y generadoras de desarrollo, o al contrario, pueden ser decepcionantes, frustrantes e inmensamente destructivas.

A pesar de las dificultades que implica lo anteriormente expuesto, es evidente que la búsqueda de las relaciones de pareja en la vida de las personas de nuestra cultura es la que más se sueña, procura, bromea, canta y aborrece. Para la mayoría de las personas aparece como un camino de "autorrealización". Han variado las razones para establecer una relación de pareja a lo largo de la historia del hombre.

### **2.3. Elección de pareja y matrimonio**

Han variado las razones para establecer una relación de pareja a lo largo de la historia del hombre.

Es evidente que la búsqueda de las relaciones de pareja en la vida de las personas de nuestra cultura es la que más se sueña, se propone, bromea, canta y aborrece. Para la mayoría de las personas aparece como un camino de autorrealización.

Según Díaz Loving (1994) el ciclo vital de la pareja es un proceso que consiste en una serie de etapas complejas, en algunas ocasiones progresivas y en otras “regresivas, estáticas, dinámicas, estables, cambiantes, con variaciones entre lapsos de cercanía y distancia, caracterizados por estadíos de continuidad y discontinuidad” (p. 9).

Se puede considerar el ciclo de acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving (2002) como prácticamente fundamental para evaluar el vínculo que se establece en una relación interpersonal y/o de pareja la cual según Hernández & Carmona (2005) está constituida por las etapas de: “extraños, conocidos, amistad, atracción, pasión, romance, compromiso, mantenimiento, conflicto, alejamiento, desamor, separación y olvido” (p. 9).

Reconocer que esta etapa de inicio y conformación de la pareja conlleva a un cambio y transformación en cada uno y en la pareja. Dentro de esta etapa se pueden tener otras etapas pasando de la ingenuidad, la felicidad, el miedo, sacrificio, el entendimiento, los apegos, los ideales; algunas veces convirtiéndose en crisis no superadas por algunas parejas o para otras viéndolas como una oportunidad de cambio positivo para los dos.

El matrimonio no es simplemente la unión de dos personas, sino la unión de dos familias que ejercen su influencia y crean una compleja red de subsistemas Haley (5), esta etapa del ciclo vital, lleva consigo una historia cargada de creencias, valores, conflictos, miedos, sufrimientos, lealtades entre los miembros de la pareja y cada uno de los miembros de la familia de origen. El mito “cuando usted se casa, se casa también con la familia” es cierto, es imposible hablar de un individuo sin relación a un macrosistema o subsistema, sin sus raíces.

Cailé (1992) manifiesta que el matrimonio es un proceso dinámico, en sus diferentes períodos, el vínculo experimenta crisis y la lucha para superarlos es lo que mantiene viva la relación. La pareja funcional es la que se adapta en forma constante y gradual a los cambios de dos personas que evolucionan, es la que sabe sortear las crisis inevitables; “la pareja que se crea como una criatura que despierta a la vida, no tarda en adquirir conciencia de su propia existencia” (p. 13).

#### **2.4. Etapas en la conformación de la pareja y la familia, tensiones y procesos de ajuste**

Hay que tomar conciencia de que las dificultades son parte integral del camino del amor. No podemos concebir una relación íntima sin conflictos además los miembros de una pareja por lo general contraen matrimonio según ideales rígidos, y desconocen realmente con quién van a convivir, cómo es el compañero, qué se puede esperar de él en la pareja; siempre hay pérdidas y renovaciones y saber resolver las dificultades y lograr acuerdos satisfactorios es lo que hace crecer el vínculo.

Aunque cada individuo y cada historia vital son diferentes y únicos, se han intensificado las investigaciones sobre el desarrollo psicológico en la vida

adulta, y las etapas de conformación de una pareja y una familia, que han señalado como el proceso de desarrollo individual, de pareja y familia continúa.

Se describirán a continuación algunas características generales de las etapas de conformación de la pareja y la familia trayendo los aportes de Estrada (2013) producto del estudio y docencia sobre este tema y su presentación en la Universidad del Valle sobre la cual se sintetizan algunos estresores y objetivos a lograr en cada fase del desarrollo familiar. Así sobre la primera etapa que se ha definido por algunos autores como noviazgo y por otros como conformación e inicio de la pareja, afirma que ésta se ocupa de innumerables asuntos que tienen que ver con la propia subsistencia como adulto, desvincularse de su familia de origen y que a su vez sus padres le permitan desprenderse, desear compartir su vida con otra persona y trazarse proyectos que los vincule como pareja.

Haley J. (1980) al respecto afirma como “algunas personas se casan para huir del hogar, para rescatarse mutuamente, simplemente porque se enamoran, porque desean tener hijos y por muchas razones” (p. 3). Así como la gente joven puede evitar el matrimonio por razones intrínsecas a la familia, puede lanzarse prematuramente al matrimonio en un intento de liberarse de una red familiar desdichada. Se crean ideales sobre la pareja, y se encuegan para ocultar la realidad y darse cuenta que pueden compartir un proyecto, esto supone antes que nada compartir expectativas de futuro conjuntas; “Ser pareja implicaría un intercambio en el plano relacional, orientado hacia el futuro” (p. 41).

Estrada, (2013) en esta misma presentación expresa que la segunda etapa de conformación de la pareja o definida también como ajuste o adaptación al matrimonio se caracteriza por ser una fase donde a pesar de

conformarse ya como un grupo pequeño frente al exterior, en el interior no se han fijado los papeles, constituyéndose en un período de discusión intensiva de acuerdos en cuanto a tareas, y responsabilidades y negociación de relaciones con las familias de origen de cada cónyuge. Las relaciones de proximidad y distancia también pueden causar muchos problemas y tensiones. Una buena relación afectiva y la posibilidad de compartir suficiente tiempo y actividades ayudan durante el tránsito por esta fase.

La tercera etapa concebida como el nacimiento de los hijos puede conllevar que ambos miembros de la pareja sientan celos del hijo que les arrebatara parte de la atención del cónyuge, el excluir al padre del cuidado del pequeño puede generar sobrecarga en la mujer, puede presentarse insatisfacción sexual asociada a complicaciones del embarazo y del parto, dificultad que inicia en muchas parejas un quiebre de la armonía conyugal. Enfermedad y atención y cuidado del hijo puede también generar tensiones en la pareja.

La cuarta etapa denominada escolaridad del hijo genera que el ingreso de éste a la guardería, preescolar o escuela se constituye en una época de prueba para la familia porque el medio educativo evalúa las capacidades de los padres en el proceso de pautas de crianza, cumplimiento de normas y disciplina con sus hijos, no queriendo éstos repetir lo que vivieron en sus familias de origen. Además implica la salida del niño de la familia para desarrollar sus capacidades intelectuales y se deben afrontar necesidades económicas.

La quinta etapa en la familia corresponde con el inicio de la adolescencia de los hijos y es considerada una de las épocas de la vida de la familia que requiere más ajuste. Es considerada la etapa del desarrollo del compañerismo entendido en tres niveles: reencuentro de la pareja para

compensar la nostalgia producida por el despertar sexual del adolescente, En la autoridad pasando de la forma arbitraria a la negociación y para el adolescente a través del trato con iguales que a veces se da en antagonismo con los padres.

La sexta etapa definida como de hijos adultos y desprendimiento de estos del hogar se presenta como la disolución natural para dar lugar a la conformación de nuevos núcleos familiares. Las familias presentan confusión en momentos diferentes: cuando sale el hijo mayor, el menor, o cuando van saliendo uno a uno, o el hijo problema llevando a la pareja a realizar un balance sobre satisfacciones o ausencia de logros a lo largo de su vida buscando además que el matrimonio sea viable sin los hijos es decir lograr una relación de pareja diferente a la de padres.

La séptima etapa se concibe como la del retiro laboral de uno o ambos padres y la vejez, en la cual se presentan cambios en el uso del tiempo por lo cual es importante conservar actividades y amistades como alternativa para el disfrute y la recreación, puede verse como una etapa de pérdida, sin embargo los cónyuges pueden hacer muchas cosas que no pudieron hacer antes por las tareas de crianza, la vida en pareja es un recurso básico de acuerdo a como se hayan vivido las etapas anteriores.

Es pertinente saber todo lo que ocurre con la pareja, y ver que cada uno es un mundo particular y complejo, que desde su niñez tienen historias y realidades que contar, que permanecen como un tatuaje de por vida, saber que cuentan con alguien para compartir; que la eligieron para acompañarse en este largo viaje o y creando así un vínculo. El vínculo está estrechamente representado en la mente humana, es un compromiso entre dos personas que aceptan obligaciones y responsabilidades. La verdadera relación de la pareja comienza cuando se desvanecen las ilusiones, cuando se aprende que

las propias necesidades no tienen por qué ser satisfechas en forma incondicional por el otro.

La pareja no es estática; ella avanza o retrocede diariamente. La pareja son dos sin dejar de ser uno, pero en ese uno está hecho de los dos. La relación es la obra de arte que construye una pareja, es lo que realmente es de la pareja, lo único que tienen construido para los dos. La pareja humana permanece y cambia. Como cualquier sistema cuanto más cambia, más permanece y en ese continuo evolucionar atraviesa por una serie de momentos, de contratos y recontratos, enfrenta diversas tareas que varían en grados de complejidad (Sager, 1976; Watzlawick, 1989; Willi, 1993; 2004; Wynne, 1991).

Desde el momento en que dos individuos se involucran en una relación de pareja, sus características, manifestaciones conductuales, expectativas, emociones, actitudes, atribuciones, formas de comunicación verbal y no verbal, el contexto, las normas particulares, el momento histórico que están viviendo, los aspectos sociodemográficos que la distinguen (p. e.: número de hijos, años de casados, escolaridad, ocupación), su nivel socioeconómico, su estructura familiar, los rasgos de personalidad, los estilos de comunicación, de enfrentamiento, de convivencia, de apego y de interactuar de sus integrantes se combinan para determinar la forma, conducción, interpretación y conductas de interacción tanto interna como externamente (Díaz-Loving, Rivera & Sánchez, 1994, p. 34).

La forma en que se desarrolle la relación de pareja, trae consigo dificultades y conflictos por la forma en que cada uno cree que debe ser una relación y la forma de demostrársela al otro; pero también se dan cuenta que existen algunas condiciones que ellos mismos han construido para

permanecer unidos, sorteando las crisis normales a su ciclo vital y a las que vienen si estar preparados tales como la enfermedad, un accidente, la infidelidad, conductas de sus familia de origen, entre otras.

Se habla de la pareja que reconoce su encuentro con el otro como una elección y que trasciende los aspectos prácticos del encuentro, que puede crear vínculos, no para evadir la soledad, ni para fundirse con la identidad del otro, si no para que el ser humano pueda conectarse con aquello que él es (Galimberti, 2004, p. 92).

## **2.5. La pareja contemporánea**

En las últimas décadas, Colombia ha sufrido transformaciones estructurales significativas debido a la incorporación de la economía del país al mercado global, lo que ha generado cambios significativos a nivel económico y socio- cultural. Un ejemplo de estas transformaciones es la reconfiguración de los tipos de familias en la sociedad colombiana.

La institución de la familia es una entidad de análisis de las ciencias sociales ya que en ella se establecen las relaciones de parentesco, se desarrollan los primeros vínculos afectivos y emocionales, y también es una institución que establece relaciones significativas con el mercado laboral y el Estado.

Desde una perspectiva funcionalista, la familia es la institución social primaria en la cual se legitiman los vínculos sexuales y de procreación, proporciona, la reproducción social entendida como el aporte de la identidad y posición social de cada individuo, rige los vínculos de cooperación económica y social para la organización de la vida en general y el bienestar de los individuos.



De acuerdo con Barquero (2007), “la familia se encuentra enmarcada dentro de los procesos de modernización occidental, ya que se plantea la familia nuclear asociada a la noción de estabilidad de las instituciones sociales con un fuerte componente de diferenciación entre los roles sexuales para la mantención de dicha unidad. Sin embargo, como señala el autor, posteriores estudios,

Desde la sociología y los estudios de género han demostrado que la diferenciación de funciones por sexo al interior de las familias, conlleva elementos complejos en la realidad, no sólo desde una visión histórica, sino desde las propias dinámicas familiares y sus relaciones de poder (p. 92).

Las transformaciones socioculturales, demográficas, económicas, legales que han sufrido las sociedades contemporáneas han afectado la estructura y la organización del mundo familiar. Por ejemplo, la reducción de la fecundidad, la progresiva incorporación de las mujeres al mercado de trabajo, el aumento de los niveles educativos de las mujeres, la aprobación del divorcio, son fenómenos que han contribuido en los procesos de cambio de su conformación, funcionamiento y los ciclos de vida de las familias.

De acuerdo con Barquero & Trejos (2004), el ciclo de vida familiar se define como:

Las diversas fases o etapas por los que suelen pasar los arreglos familiares, desde la constitución de un núcleo inicial pasando por distintos momentos de cambio de acuerdo con el crecimiento del grupo inicial y las edades de sus miembros, hasta la disolución de dicho núcleo o su dispersión en nuevos núcleos y arreglos familiares (p. 92).

Por lo tanto, desde las ciencias sociales, es imprescindible realizar investigaciones para comprender los nuevos arreglos y dinámicas de los ciclos de vida familiar que empiezan a mostrar cambios en el discurso idílico de la familia nuclear tradicional.

El matrimonio es el vínculo que formaliza la institución familiar y consiste en un contrato legal que legitima los lazos afectivos, económicos y sexuales de dos personas que viven juntas y legaliza la procreación y el parentesco de la prole. No obstante, la institución del matrimonio ha venido debilitándose en los últimos decenios particularmente con la creciente secularización de las relaciones sociales y el surgimiento de la institución del divorcio.

La constatación de este fenómeno constituye un objeto de análisis del quehacer científico social, debido a que implica la reconfiguración de las relaciones sociales basadas en el parentesco, al abrir un espacio para que surjan nuevas formas de organización familiar.

Los nuevos arreglos familiares y los distintos ciclos de vida de las familias no sólo son el resultado de las formas en que se organiza el mundo global, sino que tales cambios en el seno de las familias inciden en la reproducción de las mismas sociedades al afectar las esferas de las relaciones económicas, sociales y culturales y modificar la dinámica demográfica. Díaz-Loving, Rolando. Anatomía del amor. "Conducta", 3, 13 - 18.

## 2.6. Sexualidad

En las relaciones de pareja el enamoramiento inicial es sólo una entrada a la sexualidad, superada esa primera etapa, el sexo no es un fin en sí mismo, sino la búsqueda de un vínculo afectivo y seguro, y se convierte en una unidad satisfactoria para ambos, la conexión emocional, proporciona un buen sexo, especialmente cuando ambos están comprometidos en el plano emocional; las caricias, el juego íntimo, los masajes, las miradas, los abrazos; proporcionan una sensación que los lleva a la alegría, la confianza, exploración a la relación feliz. Por esto las personas insatisfechas en su matrimonio, le dan importancia al sexo más alto que las personas que están satisfechas con su relación, es que el problema no está en el sexo sino en la conexión emocional.

Johnson S, (2012), “si el vínculo no es seguro, el sexo no funciona y si el sexo no funciona, no hay vínculo” (p. 211).

Aunque la relación de pareja es dinámica y todo va cambiando, no podemos quedarnos con esta disculpa, sino aprender a crear y a sostener el amor de manera consciente, sabemos que el amor es un lenguaje y si hablamos y lo comunicamos, el comienza a fluir fácilmente, dejarlo despresar, desnubre la relación y debilita el vínculo.

Según Sue Johnson, existe 3 tipos de formas de hacer el amor; el sexo precinto, el sexo consuelo y el sexo sincrónico.

En el sexo precinto, su objetivo es reducir la tensión sexual, conseguir un orgasmo y sentirse bien, el vínculo queda en un segundo plano. Este sexo impersonal es tóxico, la pareja se vuelve simplemente un objeto sexual; el sexo consuelo, su objetivo es aliviar la ansiedad de separación. Se depende el

otro para valorarse.

El sexo sincrónico; el objetivo es crear es la armonía, la conexión amorosa y la exploración erótica y coinciden en un mismo contacto; es la satisfacción de ambos.

La emoción y el encanto de una relación segura es estar dispuesto día a día a la experiencia de la conexión física, emocional y espiritual, esto protege a la pareja de otras aventuras que la ponen en riesgo. El amor y sexualidad deben formar un binomio irrenunciable. La vida sexual tiene mucha importancia en la armonía de la pareja. Desconocer esto sería ignorar una de sus principales dimensiones.

## **2.7. Apoyo en la función parental**

La pareja conyugal cuando da paso a la etapa del nacimiento de los hijos la cual se esbozó anteriormente como parte de las transiciones o etapas que atraviesa la familia en su desarrollo, se estructura así la función parental entendida como aquellas actividades, tareas, acciones, encaminadas al cuidado, sostenimiento y socialización de los hijos. Esta función si bien trasciende a los miembros de la pareja e incorpora a los hijos como parte de su cotidianidad, es importante identificarla dado que las interacciones, acuerdos, apoyos y también tensiones o dificultades que se generan en su cumplimiento pueden contribuir a darle trascendencia a su relación de pareja o por el contrario desestabilizarla y perturbar la armonía conyugal. Como plantea Minuchin, S (1984, p. 32), dentro del subsistema parental los adultos tienen responsabilidades y también derechos. Entre las primeras está el generarse apoyo en el cuidado, socialización, orientación en tareas escolares y acompañamiento en actividades recreativas y de uso del tiempo libre. Como derechos tienen la posibilidad de fijar reglas, tomar decisiones, precisar el

papel que los niños habrán de desempeñar en el funcionamiento de la familia y algo muy importante conservar la privacidad en su relación de pareja.

Un atributo importante de los padres para llevar a cabo las labores de socialización de los hijos es la autoridad, a través de la cual logran el control familiar con la definición de normas claras, que se logran cumplir mediante la coordinación y confirmación de los padres en este proceso, evitando contradecirse o desconfirmarse, consiguiendo de esta manera facilitar el desarrollo de la responsabilidad, la expresión afectiva, permitiendo la experimentación y como anota Hernández A. (2005), “Darse tiempo para hacer las cosas, unas veces a la manera del padre y otras a la manera del niño” (p. 125).

### **3. HALLAZGOS Y ANÁLISIS**

Este capítulo presenta los resultados de la aplicación de la escala de satisfacción marital (ESM) de Pick y Andrade (1988). Citada por Acevedo, Victoria E. & Restrepo de G. Lucía, (2007) aplicada individualmente a quince parejas con más de 10 años de relación y el análisis de la entrevistas a profundidad realizadas a cinco parejas que obtuvieron los mayores puntajes de la escala, con el fin de identificar algunos factores esenciales que les permite a las parejas mantener y fortalecer una buena vida en pareja.

#### **3.1. Resultados de la Escala de Satisfacción Marital (ESM)**

La escala consta de 24 ítems distribuidos en tres dominios:

- Satisfacción con la interacción marital, la cual se refiere a la satisfacción que cada uno de los miembros de la pareja tiene con respecto a la relación que ha construido (Ítems 1-10).
- Satisfacción con aspectos emocionales del cónyuge, que tiene que ver con la satisfacción con respecto a las reacciones de tipo emocional que tiene su pareja (Ítems 11-15).
- Satisfacción con aspectos estructurales y de organización de la relación que se refiere a la satisfacción que cada cónyuge expresa con el modo cómo se han organizado, han establecido reglas de convivencia y el modo cómo éstas se cumplen (Ítems 16 -24). A continuación se presenta la escala:

**Valores utilizados para calificar la escala de satisfacción marital de Pick y Andrade, a mayor puntaje mayor satisfacción:**

<b>Factor</b>	<b>No. de ítems</b>	<b>Escala de intervalos</b>	<b>Punto de corte*</b>
Satisfacción con la interacción	10	10-30	20
Satisfacción emocional	5	5-15	10
Satisfacción estructural	9	9-27	18
Satisfacción marital	24	24-72	48

**Cuadro 1.** Relación de los años de casados que presentan 15 parejas de la ciudad de Medellín

<b>Años</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
10	5	33,3	33,3	33,3
11	1	6,7	6,7	40,0
12	2	13,3	13,3	53,3
17	1	6,7	6,7	60,0
22	2	13,3	13,3	73,3
25	1	6,7	6,7	80,0
30	1	6,7	6,7	86,7
38	1	6,7	6,7	93,3
40	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Las parejas que respondieron la encuesta de satisfacción marital (ESM) la tercera parte (33.3%) tenían 10 años de matrimonio, un 13.3% tenían 12 y 22 años respectivamente y las seis parejas restantes oscilaban entre 11 y 40 años de convivencia como pareja, lo cual refleja estabilidad en la relación y cumplimiento en los criterios de la muestra que debían tener 10 o más años de matrimonio.

**Cuadro 2.** Relación del número de hijos que presentan 15 parejas de la ciudad de Medellín

<b>No. de Hijos</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
0	4	26,7	26,7	26,7
1	3	20,0	20,0	46,7
2	5	33,3	33,3	80,0
3	3	20,0	20,0	100,0
Total	15	100,0	100,0	

El mayor número de hijos que tenían las parejas encuestadas fueron 3 en un 20% de ellas, siguiendo en número 2 hijos para el 33%, lo que significa que predomina la tenencia de dos hijos por familia y esto coincide con la encuesta de calidad de vida del DANE del 2011 (2012) la cual reporta que el número promedio de personas por hogar en este año fue de 3.6, otro 20% tenían un hijo y el 26.7% correspondiente a 4 parejas no tenían hijos, tendencia que si la decisión es tomada por la pareja se configuran como familias singularizadas o erótico afectivas y que fueron definidas así por la Antropóloga Virginia Gutiérrez de Pineda (1995) afirmando que “como consecuencia del control natal la gratificación sexual fue tomando más importancia que la reproducción y una sola imagen femenina pudo satisfacer las dos funciones” (p. 3).



**Cuadro 3.** Relación de la profesión de los hombres que presentan 15 parejas de la ciudad de Medellín

<b>Profesión</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Abogado	2	13,3
Comerciante	3	20,0
Conductor	1	6,7
Contador	2	13,3
Diseñador Industrial	2	13,3
Docente	1	6,7
Ingeniero Civil	1	6,7
Ingeniero de Sistemas	1	6,7
Ingeniero Industrial	1	6,7
Publicista	1	6,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Las profesiones de los hombres encuestados fueron principalmente el de comerciantes con un 20%, siguiéndole en igual proporción, 13.3% las profesiones de Abogado, Contador y Diseñador Industrial, los 6 restantes tenían profesiones diferentes cada uno como son: Conductor, Docente, Ingeniero Civil, Ingeniero de Sistemas, Ingeniero Industrial y Publicista, siendo significativo que prevalecen las profesiones más relacionadas con las ciencias duras que las ciencias blandas es decir no laboran en campos relacionados con las ciencias humanas, sociales o del comportamiento.

**Cuadro 4.** Relación de la profesión u oficio de las mujeres que presentan 15 parejas de la ciudad de Medellín

<b>Profesión</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Ama de casa	2	13,3
Diseñadora	3	20,0
Abogada	2	13,3
Ingeniera Industrial	1	6,7
Psicóloga	1	6,7
Arquitecta	1	6,7
Comunicadora Social	1	6,7
Administradora de Empresas	1	6,7
Artes Plásticas	1	6,7
Enfermera	1	6,7
Auxiliar Contable	1	6,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Las profesiones de las mujeres encuestadas por el contrario a las de los hombres tienen que ver más con las Ciencias Sociales y Humanas como son la Comunicación Social, Psicología, Enfermería, Artes Plásticas, Derecho, hay un 20.0% de Diseñadoras, una Ingeniera Industrial y 1 auxiliar contable. Dos mujeres no reportan profesión estando ocupadas en las labores del hogar.

**Cuadro 5.** Relación de la satisfacción marital en 15 parejas de la ciudad de Medellín

<b>Parejas</b>	<b>Factor de satisfacción</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
	Interacción	24	3.24	18	30
	Emocional	12	2.04	7	15
	Estructural	22	3.5	14	27
	Marital General	48.8	5.96	39	60

A nivel de la pareja la satisfacción es mayor en el componente interaccional que equivale a estar satisfechos con la relación que han construido, en segundo lugar con el componente estructural es decir las formas de organización que han cimentado en cuanto a reglas y el cumplimiento frente a éstas. En último lugar está la satisfacción con el componente emocional vinculado a las reacciones de tipo afectivo de la pareja.

**Cuadro 6.** Relación de la satisfacción marital por sexo en 15 parejas de la ciudad de Medellín

<b>Sexo</b>	<b>Factor de satisfacción</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
Hombres	Interacción	24.9	3.17	20	30
	Emocional	12.2	1.93	9	15
	Estructural	22.1	3.31	17	27
	Marital General	59.2	6.9	48	71
Mujeres	Interacción	23.8	3.33	18	30
	Emocional	11.87	2.20	7	15
	Estructural	21.87	3.96	14	26
	Marital General	48.8	5.96	39	60

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 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.

### 3.2. Análisis de las entrevistas cualitativas

Nacisteis juntos y juntos permaneceréis para siempre.  
Aunque las blancas alas de la muerte dispersen vuestros días.  
Juntos estaréis en la memoria silenciosa de Dios.  
Mas dejad que en vuestra unión crezcan los espacios.  
Y dejad que los vientos del cielo dancen entre vosotros.  
Amaos uno a otro, mas no hagáis del amor una prisión.  
Mejor es que sea un mar que se mezcla entre orillas de vuestra alma.  
Llenaos mutuamente las copas, pero no bebáis sólo en una.  
Compartid vuestro pan, mas no comáis de la misma hogaza.  
Cantad y bailad juntos, alegraos, pero que cada uno de vosotros  
conservé la soledad para retirarse a ella a veces.  
Hasta las cuerdas de un laúd están separadas, aunque vibren con la  
misma música.  
Ofreced vuestro corazón, pero no para que se adueñen de él.  
Porque sólo la mano de la Vida puede contener vuestros corazones.  
Y permaneced juntos, más no demasiado juntos:  
Porque los pilares sostienen el templo, pero están separados.  
Y ni el roble ni el ciprés crecen el uno a la sombra del otro"

Khalil Gibran, Del matrimonio, del libro el Profeta.

Ser pareja es una relación voluntaria de dos personas por afinidad y sentimientos mutuos que los une y sostiene una relación amorosa que los conduce, en cierto momento, a tomar la decisión de vivir juntos. Además, comparten entre sí tres cualidades fundamentales para que la relación funcione adecuadamente: la libertad en la escogencia de la pareja, el respeto y el amor.

Las parejas satisfechas, son aquéllas que conocen, se interesan y saben los conflictos internos de su pareja. Manejan suficiente información sobre él o ella. Están de acuerdo en los aspectos fundamentales de su vida juntos, como su concepto de fidelidad, su filosofía espiritual, la crianza y educación de los hijos, su visión del dinero y la relación con la familia extensa, entre otras.

A continuación se hace una descripción general y sintética de cada una de las parejas informantes, con el fin de contextualizar el análisis y la relación que tienen con sus familias de origen. Posteriormente se explora como es el proceso de conformación de la pareja, las expresiones afectivas, emocionales y sexuales. Como ha sido la comunicación de los dos y como han utilizado los recursos, cuando han tenido que enfrentar desafíos y resolver conflictos. Se termina este apartado sobre cómo ha sido el apoyo en el cumplimiento de algunas funciones y la recreación entre los dos.

### **3.2.1. Descripción de las parejas**

Las 5 parejas informantes se describen a continuación teniendo en cuenta la encuesta Sociodemográfica que consigna información acerca de datos de identificación de cada miembro de la pareja como nivel de escolaridad, profesión, ocupación, tipo de unión, el número de hijos, años de casados, religión, historia de la familia de origen, historia de la pareja, años de noviazgo, si hubo convivencia previa.

La pareja 01 (él 01 y ella 01) unión matrimonio católico, de 10 años de relación, tienen una hija. El especialista, ingeniero administrativo, ocupación, jefe de proyectos. Ella Psicóloga, ocupación, coordinadora de desarrollo humano. Los padres de los dos tienen matrimonio católico y conviven

actualmente juntos. Ninguno de los 2 tuvo otros matrimonios, no convivieron antes de casarse. El noviazgo duró 7 años.

La pareja 02 (él 02 y ella 02) unión matrimonio católico de 12 años, sin hijos. El ingeniero de producción, ocupación ingeniero. Ella especialista, ocupación enfermera jefe. Los padres de los 2 contrajeron matrimonio católico. Los de ella conviven juntos. Los de él fallecieron pero vivieron juntos hasta su muerte. Ninguno de los 2 tuvo otros matrimonios, no convivieron antes de casarse. El noviazgo duró 7 años.

La pareja 03 (él 03 y ella 03) unión matrimonio católico de 11 años, sin hijos. El especialista, ingeniero civil, ocupación coordinador de obra. Ella arquitecta, ocupación independiente. Los padres de los dos con matrimonio católico. Los de él convivieron juntos hasta que la madre falleció. Los de ella son divorciados. Ninguno de los 2 tuvo otros matrimonios, no convivieron antes de casarse. El noviazgo duró 1 año.

La pareja 04 (él 04 y ella 04) unión matrimonio católico de 14 años, con una hija adoptada. Él ingeniero de sistemas, ocupación independiente, ella administradora de empresas, ocupación coordinadora. Los padres tuvieron matrimonio católico, los de ella todavía conviven juntos, los de él son divorciados. Ninguno de los 2 tuvo otros matrimonios, no convivieron antes de casarse. El noviazgo duró 5 años.

La pareja 05 (él 05 y ella 05) unión matrimonio católico de 24 años. El tiene un hijo de una relación previa, ella también tiene un hijo de una relación previa. Tienen un hijo entre los dos. El es contador, ocupación independiente, ella auxiliar administrativa, ocupación jefe de cartera. Los padres de los dos tuvieron matrimonio católico, sus padres hasta el momento de sus muertes

convivieron juntos. Ninguno de los dos convivió con las personas con las que tuvieron sus hijos. No convivieron antes de casarse. El noviazgo duró 4 años.

### **3.2.2. Familia de origen**

La formalización de la unión conyugal implica salir de la familia de origen, hecho que inevitablemente es un desprendimiento del que ha sido el contexto primario más significativo, como determinante de múltiples aspectos del comportamiento de cada cónyuge.

Andrade, E. M. & Cucalón, A.C. & Lopera, A. (2009) referencian varios autores que han tenido amplia experiencia de trabajo con parejas y se refieren a la influencia que tiene la vivencia en su propia familia de origen para la vida en pareja (Caillé, 1992; Eguiluz, 2006; Fisher, 2007; Gurman, 2008; Johnson, 2008a; Manrique, 2009; Sternberg, 2000; Velasco, 2004, 2006) puede observarse que las ideas acerca de cómo se es una buena pareja, de quién es y cómo debe comportarse un esposo o una esposa, están enmarcadas en las experiencias previas de relación en familia, y es en el vínculo con padres y otros significativos que cada uno de los miembros de la pareja construye su mapa del mundo (Elkaim, 2000) y, a partir de él, establece un contrato privado (Sager, 1976), que espera hacer efectivo a través de la interacción con el otro.

La totalidad de las parejas entrevistadas comentaron que sus padres les hablaban positivamente del matrimonio por la experiencia que ellos habían vivido y motivándolos así a no tener temores frente a éste.

*Mis padres llevan 55 años de casados, ellos se quieren, se apoyan, se respetan la individualidad. Se aceptan con las diferencias pero tienen intereses comunes, de vida, valores personales. Han sabido sortear las crisis (Pareja 01, él).*

*Mi papá y mi mamá siempre les ha gustado el matrimonio, siempre me inculcaron, me dieron ejemplo y querían que yo me casara; así me educaron (Pareja 03, ella).*

*Mi papá decía que el matrimonio es un mal necesario, como una vacuna; si uno quiere tener una relación de pareja sana (Pareja 05, ella).*

*Muy bonito, los lazos eran muy fuertes muy unidos, mucho apoyo, un ejemplo a seguir (Pareja 03, ella).*

*Yo he visto en mis padres que se tienen mucho amor, ha pasado el tiempo y se les nota el amor, se comprenden y tienen unos roles definidos y claros, son muy respetuosos, él es un buen hombre, un ejemplo a seguir (Pareja 02, él).*

Algunos autores (Rojas de González, 1995; Velasco, 2006) explican cómo:

La elección de pareja es una respuesta a los ideales, sueños, creencias, ilusiones que se han puesto en la vida con otro, y que generalmente están conectados con aquellos valores y con aquella filosofía que encarnaban los padres a través de su estilo de vida en pareja (p. 66).

*Me parece que mis padres si han tenido un matrimonio satisfecho, ellos han tenido una relación muy estable; han tenido dificultades, pasaron crisis económicas pero siempre estuvieron juntos (Pareja 01, él).*



*Ellos decían que era para toda la vida, que ayudaba a crecer, que era para formar una familia y cumplir metas (Pareja 04, él).*

De acuerdo con lo expresado por las parejas se observa que haber tenido un referente de buena convivencia en sus familias de origen se configura como un patrón importante para la convivencia de la futura pareja, lo cual lo reafirman los autores referenciados arriba, que han investigado y abordado ampliamente el tema de la convivencia y estabilidad en la pareja.

### **3.2.3. Conformación de la pareja**

A la pregunta: Que creen ustedes que los llevó a casarse, recuerdan cómo y qué factores primaron para llegar a ser pareja?

*Compartir intereses, compartíamos valores, los dos queríamos construir una familia, la forma de ser, admiración mutua, pasábamos muy rico juntos (Pareja 01, ella).*

Los factores que más primaron fueron:

*Entendimiento, admiración, forma integral, ella es una persona divina, equilibrada, exitosa, ella tiene amistades que ha conservado por mucho tiempo, saca tiempo para todas las cosas. Es cariñosa, hace masajes muy ricos, ha sido fácil la convivencia, nos ponemos de acuerdo, somos tranquilos, somos distintos (Pareja 04, él).*

### **3.2.4. Afectividad en la pareja**

En las investigaciones desarrolladas por Wallerstein & Blakeslee (1996), se han identificado elementos comunes de los buenos matrimonios

que tienen la característica de ser trabajados en pareja y contruidos durante periodos de tiempo. Entre algunos de estos elementos se distinguen, separarse emocionalmente de la familia de origen, invirtiendo sus tiempos y espacios de lleno en el matrimonio y redefiniendo sus conexiones con ambas familias. Por ello el trabajo de construcción en pareja es una tarea como bien su nombre lo determina, en pareja, de ambos integrantes durante la relación íntima.

Estas dinámicas de relación y conexión con las familias de origen es primordial según las conclusiones de los autores estas conexiones deben ser contruidas durante etapas tempranas de la pareja, en la fase media y en etapas de adultez mayor, ya que en la medida en que la pareja se ajusta a nuevos roles de la vida cotidiana y de las etapas decisivas que atraviesan las parejas, “superar las crisis inevitables de la vida, manteniendo la fuerza del vínculo, al encarar la adversidad; crear un terreno seguro para la expresión de las diferencias, la rabia y el conflicto; establecer una relación sexual enriquecida y placentera y protegerla de las incursiones del trabajo y de las obligaciones familiares; usar la risa y el humor para mantener las cosas en perspectiva y evitar el aburrimiento al divertirse, compartir intereses y amigos y adicionalmente mantener vivas las imágenes tempranas”, permite que una relación que se ha fortalecido durante el tiempo darle más sentido a sus cambios y realidades.

Los planteamientos de Badinter (1987), le dan sentido a las consecuencias que se evidencian hoy. Las personas ante su deseo del vínculo, afrontan desafíos que se sintetizan en: cómo conciliar el amor por uno mismo con el amor por el otro, cómo calibrar los deseos de intimidad y simbiosis, relacionados con el anhelo de libertad y autonomía y cómo elaborar las propias ambivalencias y comprender las del otro, lo que exige un proceso permanente de acomodaciones y reacomodaciones, las cuales son afectadas

por el ya mencionado mapa del mundo y programa oficial de cada uno de los miembros de la pareja.

En la relación de pareja se espera que haya pasión, enamoramiento, discusiones... pero para investigadores como Gottman, lo central es la amistad, la confianza en que pueden pasar las tormentas juntos. Lo mejor es fortalecer la amistad y la habilidad para dejarse influenciar el uno por el otro.

*Siempre salimos 2 veces a la semana por fuera, tenemos una cita romántica, a través de la cocina, cocinamos cosas especiales y procuramos salir con otras parejas (Pareja 03, ella).*

*Es importante pero no es primordial, porque hay otros afectos, no todo es relación sexual (Pareja 03, él).*

*No puedo decir que la sexualidad es la columna vertebral de esta relación, para mí son más importantes otras cosas (Pareja 03, ella).*

Al escuchar estas parejas se puede analizar que la expresión de amor, de ternura y de sexualidad es frecuente, que hace parte de lo cotidiano, se vuelve una fortaleza en la relación y facilita la expresión de afecto entre ellos, esto hace que se sientan con mayor confianza y satisfechos.

Johnson, (2012) “Una buena relación sexual contribuye a construir el vínculo afectivo. La pasión del enamoramiento inicial es sólo un entrante. El plato fuerte será el sexo en una relación amorosa a largo plazo” (p. 209).

### 3.2.5. Sexualidad

En un matrimonio, la atracción mutua no es suficiente. La calidad de la relación con la otra persona, las expectativas puestas en el matrimonio, la forma de comunicación, la sexualidad, son factores muy importantes en la determinación de la naturaleza de la unión.

*La sexualidad es demasiado importante, porque es una forma de demostrar lo que siento por él, es un momento de pasión, de ternura (Pareja 02, ella).*

*Nos hacemos masajes 2 o 3 veces a la semana, pero él quiere más y yo algunas veces (Pareja 01, ella).*

*La sexualidad es de energía y deseo. Todos los días quiere más del masaje (Pareja 01, ella).*

*Nuestra cotidianidad son con palabras de amor, que las pronunciamos frecuentemente, como mi tesoro, mi vida mi corazón, mi cielo, mi lindo (Pareja 05).*

*La sexualidad es en nosotros un encuentro profundo con nosotros y con Dios (Pareja 05, ella).*

Las personas tienen la esperanza de que las cosas mejorarían mucho cuando se casaran, estos sueños forman parte de la arquitectura de la familia que se decide crear. En la cultura occidental todos se casan por amor: es posible que también se abriga la esperanza de que las vidas se verán enriquecidas por cualquier cosa que aporta el amor: atención, afectividad, gratificación sexual.

Las parejas creen que las bases para una relación gratificante son:

*Respetar al otro, la comunicación, diálogo, no poner ladrillos, no ponerse callado, la confianza, compartir los espacios del otro, el otro tener espacios, compartir cosas, compartir hasta lo más mínimo, compartir lo que no nos gusta (Pareja 03, él).*

*Comunicación, confianza, amor, respeto, que somos diferentes, admiración, principios de vida para compartir, los gustos se negocian, apoyo a la pareja, cosas que no son negociables y de estilos (Pareja 03, ella).*

*Amarse como son y no pretender cambiar a la persona, respetarse y sentir admiración por él (Pareja 04, ella).*

*Cuando hay tensiones él me apoya con el contacto físico, me abraza, me coge la mano o con una palabra cariñosa (Pareja 01, ella).*

El matrimonio es como una danza, a veces nos sentimos atraídos hacia la persona amada, y a veces necesitamos apartarnos y sentir nuestra autonomía.

Según las conversaciones con las parejas puedo percibir como terapeuta de pareja e investigadora que el amor es dinámico, que no se ama todo el tiempo de la misma manera, ni se expresa en todo momento, sin embargo hay una fluidez de amor y en ese amor se encuentra el crecimiento de la relación y confianza.

La capacidad de involucrarnos emocionalmente con nuestra pareja se va dando a través de modelos de ternura previos en nuestras vidas, como lo

decían los entrevistados, que aprendieron de sus padres quienes se manifestaban amor frente a ellos y aprendieron así las palabras cálidas, los gestos amorosos, los abrazos, una sonrisa amable, una mirada cómplice; también la simpatía en los momentos de necesidad, estos actos de amor se convierten en un poder dentro de la pareja, que cambia el estado de ánimo de los dos, fortaleciendo en ellos el vínculo amoroso.

Las parejas participantes algunas tienen hijos y otras no, lo que tienen en común, es que disfrutan de la compañía de su pareja, la sienten necesaria para su felicidad, la palabra te amo, es constante de diferentes formas; no solamente es el compromiso de una relación de pareja sino que es una relación amorosa donde la libertad es la sorpresa y donde la comprensión y la admiración por el otro, juegan un papel muy importante, se ayudan mutuamente a alcanzar metas personales y de pareja.

*Es muy importante que los dos nos enfoquemos en metas claras y tengamos un proyecto de vida juntos con el mismo ideal, que los dos anhelemos las mismas cosas y que no lo digamos amorosamente (Pareja 04).*

Esta relación de amor va acompañada de una relación de amistad clara, donde hay diversión, hobbies, deportes y filosofía en común; se le da mucha importancia en lo que hay bueno en cada persona, no se hace énfasis en las deficiencias, hay una mutua preocupación por el crecimiento y el progreso del otro, el egoísmo cede el paso a la generosidad para disfrutar con la compañía del otro.

### 3.2.6. Comunicación en la pareja

Una de las variables que son decisivas en la relación de pareja y que fue significativa en esta investigación fue la comunicación de sentimientos, de juicios, de preocupaciones, de logros ya que puede constituirse en un factor importante y es a través de ella, donde se puede mantener la relación de amor.

Cada una de las parejas mostró una particular forma de comunicarse, muy propia de ellos, para algunos la escucha es lo más importante, la consideran una expresión de respeto y de apoyo, de interés por el otro, de querer saber qué pasa en su día a día.

*Los dos nos escuchamos y nos aconsejamos, hablamos mucho del trabajo, no tanto de nosotros (Pareja 05, ella).*

*Ella es la que pone el tema, conversaciones no tan profundas, no las tenemos, cosas de situaciones si, me duelen cosas y esas se hablan en el momento, es como una evaluación de desempeño, casi siempre tenemos espacios, con cosas de la familia, nada del trabajo (Pareja 03, él).*

*Soy una persona que me gusta la confrontación, yo sé que eso no es bueno, pero no soy capaz de quedarme callada (Pareja 03, ella).*

*Rara vez hablamos de nosotros, él todos los días me dice que me ama, y como estoy de linda (Pareja 02, ella).*

*La comunicación es demasiado fluida y pocas críticas, tenemos conversaciones de lo externo y del prójimo (Pareja 03, él).*

*Alguna vez nos damos consejos para tomar decisiones (Pareja 02, ella).*

“Los enamorados están de hecho condenados a aprender indefinidamente la lengua del otro, a tientas, buscando las claves, siempre revocables. El amor, es un laberinto de malentendidos cuya salida no existe” (Entrevista Hanna Waar, 2011, s.p.).

En los relatos se puede observar que en las parejas ocurre que una de las personas habla más que la otra, pregunta más que la otra, sin embargo es una conversación donde la crítica es escasa, lo mismo que los juicios de uno a los otros, es más fácil hacerlo a personas externas a la pareja.

Los silencios son importantes, el buen humor flexibiliza la relación y los momentos difíciles. Escucharse sin juzgarse es una de las claves de las parejas satisfechas, también la comunicación de amor no verbal, como son, las caricias, los besos, el abrazo, y muy especial los masajes.

La comunicación en público de la relación amorosa, da seguridad a la pareja, la hace sentir especial y llena de orgullo, porque sienten que comparten la alegría de la relación con otras personas

Cuando el diálogo es sobre problemas, sobre desacuerdos, temas difíciles como son la sexualidad, los parientes cercanos, la economía, la política, la religión; tienen acuerdos para expresarse como son: conversar estos temas en privado, no incluir a otras personas, hacerlo con respeto, aplazarlo cuando alguno de ellos está alterado, escribirse. Son creativos en su comunicación, se hacen detalles que les ayudan a recobrar la armonía.



Se puede deducir por los relatos que la conversación de estas parejas tiene en común, el respeto, el apoyo, los acuerdos, la comprensión de sentimientos, un diálogo frecuente y sincero. Conversan para llegar a reflexiones comunes.

Las parejas entrevistadas, aceptaron que tienen ideas contrarias el uno con el otro, que se pelean y tienen discusiones, sin embargo, hacen un balance de su relación y sus recuerdos positivos son mayores que los recuerdos negativos, les dan más valor a los momentos felices y a los logros que han tenido emocional, social y económicamente.

*Mi esposo ha mejorado el genio, y cuando nos casamos, todavía estábamos estudiando, ahora tenemos nuestra propia casa y nuestro carro, eso nos hace muy orgullosos (Pareja 05, ella).*

*Nunca nos hemos acostado bravos, nos perdonamos después de cada discusión y nos abrazamos (Pareja 05).*

Las relaciones duraderas están acompañadas de una comunicación de perdón donde la emoción del dolor de haber ofendido al otro se hace presente y hay una voluntad sincera, de no repetir las acciones que le causaron sufrimiento a la pareja.

### **3.2.7. Resolución de conflictos**

El amor es una alianza basada en el beneficio mutuo, una especie de toma y daca. La calidad de nuestras relaciones amorosas influye también en la salud mental y emocional. Cientos de estudios corroboran hoy día que las relaciones positivas y afectuosas protegen del estrés a la vez que ayudan a superar mejor los retos y traumas de la vida.

La relación puede verse afectada por conflictos que emergen ante diversas situaciones y que generan inestabilidad y crisis, al desatar cambios emocionales, cognitivos y comportamentales en sus miembros. El conflicto en la pareja aparece cuando en los dos miembros existen motivaciones de carácter opuesto o se presentan malos entendidos, que pueden causar insatisfacción, frustración, debilitamiento y hasta pérdida de la pareja.

El conflicto de pareja pone de manifiesto la diferencia de intereses, deseos y valores de quienes participan en ella (Rivera & Díaz-Loving, 2002; Rivera, Díaz-Loving, Cruz del Castillo & Vidal, 2004; Bernal, 2005).

En todas las relaciones humanas existe el conflicto, pero este aumenta en la relaciones de pareja donde hay mayor cercanía e intimidad, en la cual hay situaciones propicias como la necesidad de establecer territorios, extender recursos y solucionar problemas. Visto así, el conflicto resulta ser una situación deseable ya que permite el desarrollo de aptitudes y destrezas en los miembros, se convierte algunas veces en una oportunidad para hablar de los asuntos que no son fáciles de conversar, como existen puntos de vista diferente, hay que tener la habilidad para aprender a resolverlos conjuntamente.

Lo que diferencia un conflicto del otro es la representación de este y las estrategias, satisfactorias o no, con las que se enfrenta; es decir, la forma como es percibida, representada y vivenciada la experiencia subjetiva del conflicto en la pareja y en cada miembro (Díaz-Loving & Sánchez, 2000, p. 68).

Existen sentimientos o conductas a los que se debe prestar atención porque constituyen señales de peligro para la estabilidad de la pareja cuando se instalan en su dinámica de modo permanente.

*No nos alteramos demasiado, no gritamos, ni alzamos la voz, discutimos como dos personas adultas, controladas. Uno con las palabras hace mucho daño. No lo hiero, ni palabras groseras (Pareja 04, ella).*

*Nunca nos hemos acostado bravos, nunca un conflicto ha durado más de una hora, nunca traemos a colación cosas que ya pasaron (Pareja 3, él).*

*Las decisiones siempre las tomamos juntos (Pareja 03, ella).*

*“Los dos tenemos reacciones diferentes frente a los conflictos, él es más emocional que yo, se le nota muy fácil que está incómodo, yo espero que se calme un poco para poder hablar con él, y así resolvemos juntos algunas situaciones (Pareja 04, ella).*

De acuerdo con los autores citados y los testimonios de las parejas entrevistadas es muy importante en el manejo de los conflictos de la pareja tener conciencia de que el otro es un ser con imperfecciones como las tiene uno también, que el otro ha de tener responsabilidad por su bienestar y por sus actuaciones y que la respuesta a un desacuerdo no puede ser una que genere un problema mayor, sino que hay que generar pausa y omitir palabras que ofenden

### **3.2.8. Apoyo en funciones parentales y uso del tiempo libre**

Según Wiili (1993),

Para que un matrimonio sea saludable se debe trabajar la relación de

los cónyuges entre sí, ésta debe diferenciarse claramente de toda otra relación de amistad. Los cónyuges deben sentirse como pareja, deben exigirse mutuamente espacio y tiempo propios y hacer vida conyugal.

Dentro de la pareja los cónyuges deben continuar distinguiéndose entre sí, respetando los límites claros entre ellos.

Creo que el matrimonio sano cae en la angustia y en la tensión cuando no respeta estos principios (p. 24).

*Es importantísimo para mí la admiración a la persona que ama, la admiración va ligada con el amor (Pareja 03, ella).*

*Los dos somos muy respetuosos el uno con el otro, nos damos espacios, el respeto es lo más grande, no pretender cambiar a la otra persona, ser auténticos (Pareja 02, él).*

*Mucho apoyo emocional, en las situaciones difíciles, él es todo mi apoyo cuando tengo dificultades familiares y laborales (Pareja 04, ella).*

*Para mí los matrimonios funcionan por la complicidad, antes de ser pareja somos amigos, él es mi mejor amigo, por esto no permanecemos en conflicto (Pareja 05, él).*

*La amistad, el amor, la admiración y respeto, mirar los dos a los mismos objetivos, los dos tenemos objetivos en común nos visualizamos en el futuro juntos, realizando sueños (Pareja 04, él).*

## CONCLUSIONES

Las características de las 15 parejas del estudio tanto aquellas a quienes se les aplicó la Escala de Satisfacción Marital como la de las cinco parejas entrevistadas de manera cualitativa que fueron extraídas de las 15 anteriores son las de llevar más de 10 años de unión conyugal ya sea bajo rito religioso o civil, la mayoría tanto hombres como mujeres son profesionales y ejerciendo sus profesiones, a excepción de dos que son amas de casa, algunas con hijos siendo el máximo tres y otras sin hijos por decisión o infertilidad.

Los resultados de 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. Este 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.

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.

Los padres influyeron como pareja en ellos al observar en sus interacciones una sensación de seguridad y protección, aun en las situaciones más difíciles, las parejas asumen la historia de sus padres y su cultura, se adaptan positivamente a su pareja como lo hicieron papá y mamá.

Las relaciones de pareja son, por un lado, una realidad vivida por una gran mayoría de la población joven y adulta, y por el otro, el establecimiento saludable de una relación de pareja es cada vez más complejo; a esto se le ha atribuido múltiples factores como lo son el estrés, cambios en los roles sociales de género, los roles estereotipados del machismo, una mayor educación que favorece el individualismo y una búsqueda constante de relaciones más equitativas. Asociado a ello, la evolución de la sociedad con el consecuente cambio de los paradigmas en los temas del amor y las relaciones afectivas ha desestabilizado a la pareja.

Las parejas recorren un proceso de desarrollo, el sufrimiento aparece cuando el proceso se perturba. Conocer las trayectorias y etapas por las que pasan los seres humanos y las familias, es importante para identificar en la clínica qué les puede estar pasando y propiciar un espacio de reflexión y escucha para las parejas, que en ocasiones sólo refleja malentendidos en la comunicación, desencuentros a nivel íntimo y sexual. Cada miembro de la

pareja es colaborador y parte esencial de acontecimientos que conforman una unidad de comportamientos.

Para lograr el entendimiento en la pareja hay que comprender al otro y para comprenderlo hay que conocerlo; ya que si vemos solo nuestra realidad, nos perdemos de la otra y es como ver solo la mitad de un todo: la relación de pareja. Hombres y mujeres estamos inmersos en una sociedad, en una cultura, influenciados por sus normas, reglas, valores, estereotipos y roles, cuestionar estos aspectos puede favorecer a las personas y a la relación de pareja.

El amor es básicamente entrega, ese saber dar no lo que yo quiero sino lo que el otro necesita, es dar todo lo humano que se tiene, la alegría, la tristeza, los defectos y las cualidades con relación al otro, es darse tiempo para la caricia, para alimentarse y para hablar de los problemas, es dar calor y cercanía, seguridad y confianza, amar es despertar en el otro la seguridad que puede contar con nosotros en las buenas y las malas.

Sobre la sexualidad hay unas parejas que afirman que no es lo más importante en la relación, que existen cosas más importantes. Hay otras parejas que si la ven importante, hablan de la frecuencia, de hacerse masajes, de que a veces hay uno de los miembros más activo que el otro: "Para mí no es tan importante, para ella no sé, para mí no".

Para las parejas entrevistadas la sexualidad no es solamente una función, es un acercamiento y es una capacidad de crear, conservar, comunicar, vivenciar y compartir y la pasión se mantiene viva cada vez que se le hace saber a la pareja que es valorada en la vida cotidiana.

La comunicación es estimada como una dimensión significativa en la vida de pareja otorgándole un significado espontáneo y sencillo cuando expresan que hablan mucho, que se llaman y se escriben. Al preguntárseles que tanto hablan de ellos, se sorprenden y se quedan callados como expresando que no hablan mucho de ellos. Sobre situaciones externas a la pareja si hablan como el trabajo o asuntos sobre los cuales hay que tomar decisiones, de los pequeños detalles, de la sencillez de una comida, de un atardecer, del tiempo y de los recuerdos que han vivido juntos.

Estas parejas que se mantienen satisfechas tienen un diálogo claro, abierto y realista frente a todas las dificultades, con sinceridad, sin disfrazar y sin ocultar, compartiendo secretos de su vida de pareja que no afectan el entorno familiar sin callar las tensiones y problemas, en ellas las emociones son expresadas de manera natural, franca, se tienen confianza para enfrentar los problemas sin ocultarlos es directa y espontánea y valoran la idea acerca de que escucharse sin juzgarse es una de las claves de las parejas integradas.

En relación con la resolución de conflictos, cuando hay discusiones y está presente el malestar lo ponen en palabras y lo hablan. Generalmente la iniciativa es más de uno que del otro sobresaliendo el papel de la mujer en esta iniciativa. Además sobre la condición del conflicto las parejas plantean que el amar no es estar siempre de acuerdo, el amor implica rencores, odios, inseguridades y malos entendidos y hasta la agresividad, sin embargo con un diálogo abierto, íntimo y sincero y responsable, puede triunfar el amor y la relación de pareja, amar es respetar y aceptar al otro como es.

Las parejas entrevistadas consideran que la relación de pareja debe prescindir de la manipulación y velar por el crecimiento de ese ser de cada uno a través de la relación, desde sus propias posibilidades e interacciones.



Es saber renunciar a todo aquello que los separa y los aleja. Las parejas satisfechas dedican tiempo a la solución de problemas que son solubles y evitan complicarse a con los que no tienen solución como son la salud, la situación económica, el entorno social.

El aspecto emocional es de gran importancia para las parejas en estas entrevistas lo cual es contrastante con los resultados de la escala de satisfacción marital de la cual se sustrajeron estas mismas parejas y en la cual surge en tercera proporción los aspectos emocionales sobre los estructurales de la relación y la interacción de la pareja, que se reportan en primer lugar.

Una afirmación importante acerca del amor en la pareja, exponen ellas que si éste no existiría, si solamente fuera un sentimiento, dado que es variable; necesita afirmarse en una decisión, en un compromiso que haga posible responder por la madurez de cada uno en la relación de pareja. La relación de pareja no es fácil, exige un trabajo atento y disciplinado donde se debe tener un grado de madurez afectiva, que es la capacidad de reconocimiento de uno mismo y del otro. Las parejas satisfechas cultivan el cariño, la admiración y la diversión.

La vida afectiva y de pareja es un activador de conflictos, angustias y emociones intensas en el ser humano y ocupa un alto porcentaje en consulta; dichos conflictos tienen repercusiones directas en otras áreas importantes de la vida, generando así una disminución en la calidad de vida de la persona. Estas parejas con frecuencia buscan apoyo terapéutico para facilitar la comunicación y solucionar problemas.

Cuando han llegado los hijos afirman que la relación de pareja cambia significativamente así como el estilo de vida, se desbordan en la novedad del

hijo y a través de las entrevistas cayeron en la cuenta de la importancia de generar límites entre la relación de pareja y la atención de los hijos que se roban todo el cuidado cuando esto no se tiene en cuenta.

Sobre las tareas del hogar, lo doméstico, la atención de los hijos, el hecho de que todas las parejas tengan empleada doméstica es un factor importante para la estabilidad pues no se generan conflictos por estos aspectos, lo doméstico como cocinar se hace más por disfrute que por obligación. Y en el cuidado de los hijos sobresale generalmente que hay uno más activo que otro en el cumplimiento de esta función aunque se colaboran.

Ser pareja en el momento contemporáneo es poder compartir todo, la educación de los hijos, la cocina, el hogar, el trabajo, el tiempo, el cuerpo y el dinero. Se habla de un nosotros no de lo tuyo y lo mío.

Un aporte significativo que reflejan estas parejas después de 10 años de relación es que como pareja se observa un conocimiento del uno hacia el otro, son comprensivos, respetuosos, se puede decir que son “parceros” y estos son factores importantes en la satisfacción marital.

Otro aporte que se deriva de la investigación es entender que cuando las personas dicen que ser pareja es difícil, se observa que es posible construir una relación estable en el día a día, se dedican tiempo, construyen juntos las bases, están pendientes de la relación.

El papel del terapeuta como observador de estos dos mundos que se comparten, puede propiciar la comunicación y la narración entre los consultantes, utilizar la relación para crear mayor conciencia y desarrollar formas alternativas de interacción que produzcan alivio y enriquecimiento

personal y vincular; para que podamos danzar como terapeutas con los consultantes

Los resultados de las entrevistas que apuntan hacia satisfacción de las parejas en su relación son congruentes con la selección de la muestra ya que fueron las que dieron más alta satisfacción en la escala de Satisfacción Marital (ESM) de Pick y Andrade.

## RECOMENDACIONES

Para contribuir a la práctica de los terapeutas familiares y de pareja, derivadas de este estudio, son importantes las siguientes reflexiones que contribuyen al quehacer profesional:

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, que las parejas no evadan responsabilidades y compromisos de la relación y a vivir con alegría lo cotidiano. Apremiar la forma natural de relacionarse un hombre y una mujer en pareja duradera y con satisfacción, donde los sueños que alberga cada uno son apoyados por el otro, donde la necesidad de ser amado y tener un vínculo seguro se crea cada día con un lenguaje amoroso y tierno y donde la sexualidad brota espontánea y coinciden en un mismo acto de amor.

En las relaciones parentales se aprende amar y a ser pareja, es una educación vigente que se puede incluir en programas psicoeducativos, es el mejor regalo que se le puede dar a los hijos, que sus padres se amen y se respeten, que dialoguen construyendo, resolviendo los conflictos con fe en el amor y en la relación de pareja.

Reconocer las emociones, ser amigos, celebrar los acontecimientos importantes, tener sueños en común, tener un compromiso de compartir espacios juntos, apreciar lo que cada uno hace

Apoyar a las parejas a decirse lo inconversable, lo tóxico sin herirse el uno al otro, es ayudarlos a reconocer las cualidades de su pareja y a valorar el

tiempo que han vivido juntos y lo que han logrado juntos, escuchar comprensivamente al otro, perdonar y aumentando así la confianza.

Un aspecto a tener en cuenta en programas psicoeducativos es trabajar con las parejas a cerca del hallazgo sobre diferenciación entre ser pareja y ser padres; la llegada de las hijos hay que conseguir un balance, hacer un buen trabajo como padres sin perder de vista la relación con esa persona que se ama. Los roles de ser padres y pareja, no es lo mismo, concebir que es algo muy parecido, es un grave error. Cada uno de esos roles necesita de un tiempo y un espacio distintos, ser pareja y ser buenos padres es otro gran reto, cada cosa tiene su lugar y su momento. No se puede olvidar que la pareja es la base de la familia, y que hay que alimentarla para que no se desmorone (Andrade, Cucalón, & Lopera, 2009, s.p.).

Es importante al trabajar con parejas orientarlas para que establezcan comunicación con su pareja, buscar momentos para hablar de los sueños, metas, deseos, miedos, entre otros. Buscar conversaciones íntimas que fortalezcan la relación. Encontrar momentos para estar solos, El hallar momentos de intimidad tanto sexual como emocional es básico en una pareja. Enseñarle a los hijos a respetar el tiempo que sus padres tienen para sí mismos y como pareja.

## BIBLIOGRAFÍA

Acevedo Velasco, E. & Restrepo de G., L. (2007). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. *Revista Pensamiento Psicológico*, 3(8), 85-107.

Acevedo, V. y Restrepo de Giraldo, L. (2008). *Vivir feliz en pareja. Cartilla para parejas*. Cali: Sello Editorial Javeriano.

Acevedo, Velasco, E. & Restrepo de G., L. (2010a). Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja. *Revista Pensamiento Psicológico*, 8(15), 63-76.

Acevedo, Velasco, E. & Restrepo de G., L. (2010b). *Vivir feliz en pareja*. Recuperado el 15 de octubre de 2013, de [http://www.researchgate.net/profile/Victoria\\_Acevedo/publications/](http://www.researchgate.net/profile/Victoria_Acevedo/publications/)

Ahrons, C. (1994). *The good divorce: keeping your family together when your marriage comes apart*. New York: Harper Collins.

Alberoni, F. (1994). *Enamoramiento y amor*. Barcelona: Gedisa.

Andrade, E. M., Cucalón, A. C., & Lopera, A. (2009). *Parejas satisfechas con un hijo(a) en situación de Discapacidad visual y/o auditiva*. Trabajo de grado no publicado (Especialización en Familia). Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia.

Aranda G., Estrada S., & Pacheco, V. (2007). Iguales y diferentes: análisis cualitativo de las vivencias de hombres y mujeres sobre su relación de

- pareja. *Hispanoamericanos de Sexología*, XIII(2), 169-162.
- Badinter, E. (1987). *El uno es el otro. Una tesis revolucionaria sobre las relaciones hombre-mujer*. Bogotá: Planeta.
- Barquero, J. (2007). Cambios socioculturales y consumo de las familias costarricenses. *Rev. Estudios*, 20(III-1). Recuperado el 5 agosto 2014, de <http://www.estudiosgenerales.ucr.ac.cr/estudios/no20/papers/iiisec1.html>
- Barquero, J., & Trejos, J. (2004). Tipos de hogar, ciclo de vida y pobreza en costa rica 1987-2002. *Rev. Población y Salud en Mesoamérica*, 2(1). Recuperado el 5 de agosto de 2014, de <http://ccp.ucr.ac.cr/revista/volumenes/2/2-1/2-1-4/index.htm>
- Biscotti, O. (2006). *Terapia de pareja. Una mirada sistémica*. Buenos Aires: Lumen Hvmanitas.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bradbury, T., Fincham, F., & Beach, S. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, (62), 964-980.
- Caillé, P. (1992). *Uno más uno son tres. La pareja revelada a sí misma*. Barcelona: Paidós.
- Campuzano, M., (2001). *La pareja humana: su psicología, sus conflictos y su tratamiento*. México: Plaza y Valdés.

- Carstensen, L. L., Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1995). Emotional Behavior in Long- Term Marriages. *Psychology and Aging*, (10), 140-150.
- Coddou, F., & Méndez, C. L. (2002). *La aventura de ser pareja*. Santiago de Chile: Grijalbo.
- Chiavenato, I. (2005). *Comportamiento organizacional*. México: Thomson.
- Díaz-Loving, R., & Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Porrúa.
- Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A., Young Nahm, E., & Gottman, J. (2003). Interactional patterns in marital success or failure. Gottman laboratory Studies. En F. Walsh (ed.). *Normal family processes*. (pp. 493- 513). New York: The Guilford Press.
- Eguiluz, L. de L. (2007). Recursos con que cuenta las parejas satisfechas. *Revista Sistemas Familiares y Otros Sistemas Humanos*, 23(1), 26-36.
- Eguiluz, L. R. (2001). *La relación de pareja funcional desde el marco socioconstruccionista*. Tesis (Doctorado). Universidad Iberoamericana, México.
- Eguiluz, L. R. (2006). Las parejas funcionales que perduran en el tiempo. En A. Roizblatt (ed.). *Terapia familiar y de pareja*. (pp. 517-530). Santiago de Chile: Mediterráneo.
- Elkaim, M. (2000). *Si me amas no me ames*. Barcelona: Gedisa.



Estrada, A. P. (2013). *Transiciones familiares, (presentación en clase)*. Cali: Universidad del Valle.

Formo parte de una pareja satisfecha Recuperado el 12 de septiembre de 2014, de <http://www.iniciativat.com/component/content/article/38-pareja/1136-iformo-parte-de-una-pareja-satisfecha.html>9.

Galeano Marín, E. (2004a). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Medellín: Eafit.

Galeano Marín, E. (2004b). *Estrategias de investigación social cualitativa, el giro en la mirada*. Medellín: La Carreta.

Galimberti, U. (2004). *Las cosas del amor*. Barcelona: Destino.

Gallego, S. (2003). *Comunicación familiar*. Manizales: Departamento de Estudios de Familia Unicaldas.

González, A. (1986). *Análisis de la relación de pareja*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon y Schuster.

Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade review: observing marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, (62), 927-948.

Gottman, J., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: predicting when a couple will divorce over a 14 year period. *Journal of Marriage and the Family*, (62), 737-745.

Gottman, J., & Silver, N. (2006). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Buenos Aires: Sudamericana.

Gottman, J., Driver, J., & Tabares, A. (2002). Building the sound marital house: an empirically derived couple therapy. En A. Gurman, y N. Jacobson (eds.). *Clinical handbook of couple therapy*. (pp. 373-399). New York: Guilford Press.

Gottman, J., & Silver, N. (2010). *Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione*. Nueva York: Vintage Español.

Greene, S., Anderson, E., Hetherington, E. M., Forgatch, M., & Degarmo, D. (2003). Risk and resilience after divorce. En F. Walsh (ed.). *Normal family processes*. (pp. 96- 120). New York: Guilford Press.

Gurman, A., & Jacobson, N. (2002). *Clinical handbook of couple therapy*. New York: Guilford Press.

Gutiérrez de Pineda, V. (1976). *Estructura, función y cambio de la familia en Colombia*. Bogotá: Asociación Colombiana de Facultades de Medicina.

Haley, J. (1980). *Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton Erickson*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

Hanna, W. (2011). *Entrevista a Jacques-Alain Miller. Sobre el amor. Un laberinto de malentendidos cuya salida no existe*. *Psychologies Magazine*, (278), s.p.

Hernández F., & Carmona, L., (2005). Atributos esperados en la pareja. Santiago de Cuba: Universidad de Oriente

Hernández, A. (2005). *Familia, ciclo vital y psicoterapia sistémica breve*. Bogotá: El Búho.

Herrera, P. (1997). La familia funcional y disfuncional, un indicador de salud. *Revista Cubana de Medicina Integral*, (93). Recuperado el 30 de noviembre de 2014, de <http://www.bvs.sld.cu/revistas/ped/vol71199/ped06199.htm>

Holtzworth-Munroe, A., Meehan, J., Rehman, U., & Marshall, A. (2002). Intimate Partner Violence. An introduction for couple therapists. En A. Gurman, y N. Jacobson (eds.). *Clinical handbook of couple therapy*. (pp. 441-465). New York: Guilford Press.

Isaza Valencia, L. (2011). *Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios*. Bello: Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Johnson. S (2008). *Práctica de la terapia familiar concentrada emocionalmente*, 2a. ed. New York: Routledge

Kaslow, F., & Robison, J. A. (1996). Long-term satisfying marriages: perceptions of contributing factors. *American Journal of Family Therapy*, (24), 153-170.

Kaslow, W. F., & Hammerschmidt, H. (1992). Long-term «good» marriages: the seemingly essential ingredients. *Journal of Couples Therapy*, (3), 15-38.

- Kaslow, W. F., Hansson, K., & Lundblad, A. (1994). Long-term marriages in Sweden and some comparisons with similar couples in the United States. *Contemporary Family Therapy*, (16), 126-134.
- Klein, D. (2000). Predicting success or failure in marriage. *Journal of Marriage and the Family*, (62), 849-852.
- Kramer, P. (1998). *Conflictos de pareja*. Barcelona: Gedisa.
- Manrique, R. (1996). *Sexo, erotismo y amor. Complejidad y libertad en la relación amorosa*. Madrid: Libertarias.
- Marc, E., & Picard, D. (1992). *La interacción social. Cultura, instituciones y comunicación*. Barcelona: Paidós
- Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, (69), 1203-1215.
- Minuchin, S., & Fishman, H. CH. (1984). *Técnicas de terapia familiar*. Barcelona: Paidós.
- Moré, M., Bueno, C., Rodríguez, T., & Zunzunegui, T. (1996). Lenguaje, comunicación y familia. *Humanidades Médicas*, 5(13), 2-4.
- Ortega y Gasset, J. (1973). *Estudios sobre el amor*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Pick, S., & Andrade, P. (1988a). Desarrollo y validación de la escala de satisfacción marital. *Psiquiatría*, (1), 9-20.

Pick, S., & Andrade, P. (1988b). Relación entre el número de hijos, la satisfacción marital y la comunicación con el cónyuge. *Salud Mental*, (11), 15-18.

Puget, J. (1989). *Psicoanálisis de la pareja matrimonial*. Buenos Aires: Paidós.

Rico de Alonso, A. (1999). Formas, cambios y tendencias en la organización familiar en Colombia. *Sistema de Información Científica o Nómadas*. (11), 110-117.

Roizblatt, A., Kaslow, F., Flores, M., Rivera, S., Fuchs, T., Zaccarías, A., Cerda, J., & González, F. (1999). Matrimonios de larga duración en Chile. *Sistemas Familiares*, (15), 93-103.

Roizblatt, A., Kaslow, F., Rivera, S., Fuchs, T., Conejero, C., & Zaccarías, A. (1999). Long-lasting marriages in Chile. *Contemporary Family Therapy*, (21), 113-129.

Rojas de González, N. (1994). *La pareja. Cómo vivir juntos*. Santa Fe de Bogotá: Planeta.

Rojas de González, N. (2003). *El amor se construye*. Bogotá: Planeta.

Romero, A. (2003). *Historias de amor y la satisfacción en la relación de pareja*. Tesis inédita para la licenciatura en Psicología. UNAM

Ruvolo & Jobson Brennen. (1997). What's Love Got to Do with it? Close Relationships and Perceived Growth 2013 Journal Citation Reports®.

- Sager, C. (1976). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Sánchez Aragón, R. & Díaz Loving, R. (2002). Auto-estima y defensividad. ¿Los ingredientes de la interacción saludable con la pareja? *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, XI (2), 19- 38.
- Sánchez, M. & Nava, M. (2007). Sistemas y barreras de la comunicación en institutos universitarios tecnológicos del municipio Cabimas. *Revista Venezolana de Información, Tecnología y Conocimiento*, 3, s.p.
- Sánchez, M., & Nava, M. (2007). Sistemas y barreras de la comunicación en institutos universitarios tecnológicos del municipio Cabimas. *Revista Enlace*, 4(3), 78-81.
- Scocozza, M. (2005). Fichas de pedagogía médica unidad psicopedagógica, Departamento de Educación Médica, Facultad de Medicina. Universidad de la República de Uruguay. Uruguay: Team.
- Soler, J & Conangla, M (2005). Bienestar Personal y conciencia corporal. Zaragoza: Instituto Ecología Emocional
- Steier, F., Stanton, M., & Todd, T. (1982). Patterns of Turn- Taking and Alliance formation in family communication. *Journal of Communication*, 32(3), 148-160
- Uchino, B., Cacioppo, J., & Kiecolt-Glaser, J. (1996). The Relationship Between Social Support and Physiological Processes: A Review With Emphasis on Underlying Mechanisms and Implications for Health. Ohio: American Psychological Association.

- Uchino, B., Cacioppo, J., & Kiecolt-Glaser. (1996). The Relationship Between Social Support and Physiological Processes: A Review With Emphasis on Underlying Mechanisms and Implications for Health. *PsychoLogical Bulletin by the American Psychological Association, Inc.*, 119(3), 488-531.
- Valdez Medina, J. L., González Arratia, N. I., Arce Valdés, J., & López Jiménez, M. del C. (2007). La elección real e ideal de pareja: un estudio con parejas establecidas. *Interamerican Journal of Psychology versão impressa Interam. J. Psychol*, 41(3), 305-311.
- Visher, E., Visher, J., & Pasley, K. (2003). Remarriage families and stepparenting. En F. Walsh (ed.). *Normal family processes*. (pp. 153-175). New York: Guilford Press.
- Wallerstein, J., & Blakeslee, S. (1996). *The good marriage*. New York: Warner Books.
- Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1989). *Cambio*. Barcelona: Herder.
- Willi, J. (1993). *La pareja humana, relación y conflicto*. Madrid: Morata.
- Willi, J. (2004). *Psicología del amor*. Barcelona: Herder.
- Wynne, L. (1991). Un modelo epigenético de procesos familiares. En C. Falicov (ed). (1991). *Transiciones de a familia. Continuidad y cambio en el ciclo de vida*. (pp. 131-165). Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Zamudio, L., & Rubiano, N. (1991). *Las separaciones conyugales en Colombia*. Bogotá: Universidad Externado de Colombia.

## ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Pareja: \_\_\_\_\_ la investigación de la cual ustedes harán parte se llama: “FACTORES QUE PERMITEN A LAS PAREJAS PERMANECER UNIDAS Y SATISFECHAS. UN ESTUDIO EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN” tiene como objetivo comprender las situaciones que viven las familias hoy respecto a los roles, las funciones, la autoridad y las creencias, en la Ciudad de Medellín, en el presente año.

El uso de la información que Usted proporcione, serán utilizados **única y exclusivamente para fines académicos** correspondientes a la Tesis de grado para optar al título de Magíster en Terapia Familiar de la Universidad Pontificia Bolivariana, por esta razón, se cuenta con la orientación de una asesora experta en los temas a tratar que en todo momento, guiará el proceso.

El procedimiento a seguir es la **aplicación de una entrevista semiestructurada en domicilio**, para el almacenamiento de la entrevista, **es necesario usar grabadora**, por lo que se pide autorización para su uso, pues facilitara la recolección de información de manera más fidedigna, sin embargo si no está de acuerdo procederemos a tomar nota detallada de los temas tratados.

Su participación es completamente voluntaria y es libre de rehusarse a participar en ella. Toda la información aquí consignada será completamente anónima y confidencial, le garantizamos a usted la mayor respeto posible, Puede acceder a la grabación de la entrevista en cualquier momento si así lo desea, puede negarse a la grabación o pararla cuando así lo requiera.



La Investigadora principal es Catalina Londoño Suárez, Psicóloga, Especialista en Terapia Familiar y aspirante a Magíster en Terapia Familiar quien se compromete a resguardar las Identidades de los participantes, asegurando así la confidencialidad de los testimonios.

En conocimiento de lo anterior, acepto participar en esta investigación según los términos anteriormente explicitados.

Firmas: \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

Fecha:

## ANEXO 2. GUÍA DE ENTREVISTA A PROFUNDIDAD

### Datos sociodemográficos

Dirección domicilio: \_\_\_\_\_

Teléfonos: \_\_\_\_\_

Nivel de escolaridad: \_\_\_\_\_

De él \_\_\_\_\_

De ella \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_

De él \_\_\_\_\_

De ella \_\_\_\_\_

Raza: \_\_\_\_\_

Religión: \_\_\_\_\_

### Información sobre su familia de origen

Número de hermanos: \_\_\_\_\_

¿Qué lugar de nacimiento ocupa Usted? \_\_\_\_\_

¿Sus padres viven juntos? (En caso de haber fallecido, ¿vivieron juntos hasta ese momento?)

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

### Sobre la pareja

Edad:

De él

De ella

Profesión:

De él

De ella

Lugar de nacimiento:

De él

De ella

### **Sobre su vida de pareja**

Tiempo de noviazgo: \_\_\_\_\_

Tienen Ustedes un matrimonio:

Civil ( )

Religioso ( )

¿Cuál religión? \_\_\_\_\_

Fecha de matrimonio: \_\_\_\_\_ ¿Tienen

Hijos?

SI ( )

NO( )

Número de hijos: \_\_\_\_\_

Edades: \_\_\_\_\_

¿Unión libre previa?

SI ( )

NO ( ) Cuánto tiempo \_\_\_\_\_

Ha tenido Usted otros matrimonios o relaciones de pareja estables?

SI ( )

No ( )

Cuánto duraron? \_\_\_\_\_ Hubo hijos?

¿SI ( )

NO (Cuántos? \_\_\_\_\_

### **Familias de origen**

¿Cuál es el punto de vista sobre el matrimonio de sus padres?

¿Qué cree usted pensaban ellos acerca del matrimonio?

¿Cómo eran las demostraciones de afecto de sus padres como pareja? ¿Diría Usted que sus padres viven o vivieron satisfechos con su relación de pareja?

Comentarios: \_\_\_\_\_

Si sus padres se separaron:

¿Qué edad tenía Usted cuando esto ocurrió? \_\_\_\_\_

¿Con cuál de sus padres vivió Usted? \_\_\_\_\_

Comentarios: \_\_\_\_\_

### **Forma como se conocieron e inicio de la relación**

- ¿Cómo se conocieron ustedes?
- Qué creen ustedes que los llevó a casarse, recuerdan cómo y qué factores primaron para llegar a ser pareja?
- Cómo fue el primer año que pasaron juntos, recuerdan los primeros años de la relación?, si pudieran definir con pocas palabras estos años que dirían?
- ¿Cuáles creen ustedes constituyen las bases para una relación gratificante?

### **Educación de los hijos (Si tienen)**

- ¿Hay solidaridad y apoyo entre la pareja para llevar a cabo sus responsabilidades en la orientación de los hijos? Qué asuntos les da más dificultad en esta función?
- ¿El hecho de ser padres trabajadores que implicaciones creen que ha tenido en la crianza de los hijos?
- ¿Qué sentimientos le genera el ejercer el rol de padre o madre, en una sociedad como la contemporánea?

### **Estilos de comportamientos, creencias y costumbres de la pareja**

- Es importante el cariño y a admiración en la relación de pareja-  
Por favor explique
- ¿Están en contacto con sentimientos positivos que albergan del uno y del otro? Cuáles de éstos resaltarían?
- ¿Creen que el cariño y el respeto son cimientos para reavivar el aspecto romántico del matrimonio? Cómo se manifiesta esto en ustedes?
- ¿Sienten apoyo emocional de su pareja? En que situaciones? Como lo manifiestan?
- ¿Hablan o discuten de los sentimientos positivos que han tenido durante la relación?
- ¿Piensan a que se debe que algunos matrimonios funcionan y otros no?
- ¿Cuáles creen ustedes que son los factores esenciales para establecer, mantener y fortalecer una buena vida en común?

### **Comunicación y Formas de resolución de conflictos**

- ¿Reconocen y hablan abiertamente de los aspectos negativos y positivos de su pareja y del matrimonio y realizan cambios positivos?
- ¿Qué tan frecuente hablan de ustedes, de su matrimonio, o de las cosas externas a él?
- Cómo es la comunicación entre ustedes? Hay críticas, juzgan al otro o tratan de comprenderlo y escucharlo?
- ¿Cuándo alguno de los dos toma alguna decisión, el otro la respeta,? Explique
- ¿Cómo es la forma de discutir de ustedes?
- ¿Cómo se ayudan mutuamente cuando hay tensiones?
- ¿Mantienen que tipo de conversaciones? Se dan consejos?

- ¿Qué diferencias predominan entre ustedes y cómo enfrentan éstas

### **Distribución del tiempo libre**

- ¿Le prestan atención a los pequeños momentos? Como cuáles?
- ¿Qué actividades comparten juntos?
- ¿Cuáles comparten individualmente?
- El matrimonio es como una danza, a veces nos sentimos atraídos hacia la persona amada, y a veces necesitamos apartarnos y sentir nuestra autonomía. ¿Han sentido esto en algún momento de la relación?

### **Economía doméstica**

- ¿Se ofrecen apoyo mutuo en lo económico? De qué manera? Creen que habría aspectos que mejorar o redefinir en este asunto?
- ¿Cómo se distribuyen entre los miembros de la familia las tareas básicas?
- ¿Es importante a la hora de realizar las tareas domésticas el papel que cada uno tiene en la pareja?

### **Demostración de afecto, sexualidad**

- ¿Cómo fortalecen el romance entre ustedes?
- ¿Qué tan importante es para ustedes la sexualidad en la relación de pareja?
- ¿A qué se atribuye la satisfacción experimentada en la relación?
- ¿Qué le recomendarían a una pareja que se va a casar?

### **Observaciones generales acerca de la entrevista:**

### **Reflexiones del entrevistador:**

**ANEXO 3. LA ESCALA DE SATISFACCIÓN MARITAL DE (PICK Y ANDRADE, 1988)**

A continuación se presenta una lista de afirmaciones con tres opciones de respuesta. Por favor contesta a cada una de ellas con libertad y sinceridad. Gracias

		<b>ME GUSTARÍA MUY DIFERENTE</b>	<b>ME GUSTARÍA ALGO DIFERENTE</b>	<b>ME GUSTA COMO ESTÁ PASANDO</b>
1	La frecuencia con la que mi conyugue me dice algo bonito			
2	La forma como mi cónyuge me dice algo bonito			
3	El tiempo que dedica a mi			
4	La forma como mi cónyuge trata de solucionar los problemas			
5	La comunicación con mi cónyuge			
6	La forma como se organiza mi cónyuge			
7	El cuidado que mi cónyuge le tiene a su salud			
8	El tiempo que dedica a sí mismo			
9	La frecuencia con la que mi cónyuge me abraza			
10	El tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio			
11	Las prioridades que mi cónyuge tiene en la vida			
12	La atención que mi cónyuge pone a mi apariencia			
13	La forma como pasa su tiempo libre			
14	Las reglas que mi cónyuge hace para que se sigan en casa			
15	La forma como mi conyugue se comporta cuando está enojado			

16	La conducta de mi cónyuge frente a otras personas			
17	La forma como pide que tengamos relaciones sexuales			
18	La forma como se comporta cuando está preocupado			
19	La reacción de mi cónyuge cuando no quiero tener relaciones sexuales			
20	El tiempo que pasamos juntos			
21	La forma como se comporta cuando está triste			
22	El interés que mi cónyuge pone a lo que yo hago			
23	La puntualidad de mi cónyuge			
24	El grado al cual mi cónyuge me atiende			