

## INTRODUCCIÓN

A medida que pasa el tiempo, las características conyugales de la pareja cambian paulatinamente. Estos cambios pueden actuar como potenciadores de la unión y el compromiso, o como factores de riesgo que debilitan la fortaleza de la pareja y ponen en riesgo su continuidad. Existen tres fases en las relaciones de pareja: el enamoramiento, el amor romántico y el amor maduro (Liotti e Intreccialagli, 1996).

En segundo lugar, el principal problema al que se enfrentan las parejas con el paso de los años es la rutina y la disminución del apetito sexual. Se podría pensar que mientras más conocemos a nuestra pareja, mejores serán las relaciones sexuales. Esto es cierto durante el primer año de relación, pero después la mayoría de las parejas parece estancarse en una especie de rutina sexual debido a múltiples factores, entre los cuales se pueden citar la edad, la comunicación, el nivel educativo y económico, etc.

En relación a la salud mental y física, diversas publicaciones han informado de la existencia de una relación entre el deterioro en el funcionamiento sexual y la presencia de síntomas patológicos como depresión, ansiedad y malestar psicológico general. De manera contraria, se han reportado asociaciones relevantes entre satisfacción sexual y un mejor nivel de salud física, psicológica, mejor calidad de vida, autoestima alta, imagen corporal positiva, etc. (Pérez Triviño, 2013).

La satisfacción sexual no es una cuestión puramente biológica e instintiva, sino que intervienen una serie de factores psicosociales como la comunicación y asertividad. La satisfacción sexual se basa en una comunicación sana, pues a través de la comunicación, se transmiten ideas, afectos, gustos, fantasías, que son esenciales para una sexualidad placentera.

Es en este sentido que en el tema que nos ocupa no se habla de asertividad en general, sino de asertividad sexual. Mayor asertividad sexual se correlaciona positivamente con la satisfacción sexual (tanto en el número de orgasmos como en la consistencia) y la propia experiencia. Además, las personas con mayor asertividad sexual se correlacionan con una mayor

autoestima tanto global como sexual, mayor erotofilia (respuesta sexual positiva, opuesta a la erotofobia), menor sumisión, menor culpabilidad sexual y muestran más positivamente su identidad sexual y comodidad con ellos mismos (León & Vargas, 2009).

En segundo lugar, al principio de la relación de pareja, los problemas pueden aparecer leves o disimulados, pero con el paso del tiempo, estos cobran importancia. Los conflictos son inevitables, por lo que el estilo de manejo de conflictos es lo que distingue a las parejas que fracasan de las que triunfan. La satisfacción marital es el producto de un equilibrio entre los aspectos positivos y negativos del matrimonio o la convivencia. Los conflictos resueltos contribuyen a una convivencia sana y placentera, a diferencia de los conflictos irresueltos o latentes. El conflicto es inevitable, por lo que las parejas funcionales y las disfuncionales no se distinguen por la cantidad de conflictos, sino por la forma en que resuelven estas discrepancias.

Los estudios demuestran que las parejas que emplean la negociación como método para resolver sus diferencias (comprender la posición del otro, utilizando la argumentación o el razonamiento para alcanzar compromisos) tienen una mayor satisfacción marital; mientras que las parejas que emplean la confrontación (uso de comportamientos abusivos), la retirada (rechazo o evitación del problema) y la sumisión (aceptar sin discusión) manifiestan una mayor insatisfacción y son las que con mayor frecuencia fracasan y se disuelven (Luna-Bernal, 2020).

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

### 1.1 Planteamiento del problema

Todos los fenómenos naturales y psicológicos se mueven en la dimensión temporal y son afectados cuantitativa y cualitativamente por el paso del tiempo. La relación de pareja no es la excepción, pues las principales características que la definen como tal evolucionan y hasta cobran sentido con el paso de los años. Es la novedad la que despierta el eros y la pasión, es la juventud la que le da energía y fantasía a los planes futuros, pero es el paso del tiempo el que le otorga madurez y compromiso a la pareja y permite decantar los actos impulsivos y tamizar los valores y actitudes que permitirán a la pareja llegar a los estadios últimos de su ciclo evolutivo.

En segundo lugar, es normal que el amor no sea el mismo al comienzo de una relación que el que se siente al llevar años y años con la pareja. Con el paso del tiempo, la pareja descarta ciertos valores y les da más importancia a elementos como el respeto, la tolerancia o la confianza. En el amor de juventud se concentra en el sexo y la pasión, pero este no es suficiente como para sostener una relación duradera, por lo cual, si no existen razones más profundas se prevé un pronto fracaso. El gran peligro del amor en este tipo de parejas está en caer en una monotonía que apague la llama de la pasión y del entusiasmo. Es por ello que la pareja debe reinventarse constantemente para mantener vivos los ideales de juventud, pero con cimientos de adultez (León & Vargas, 2009).

Con el paso del tiempo, una de las dimensiones que sufre más alteraciones en la pareja es la satisfacción sexual. A menudo es el erotismo lo que une a las parejas jóvenes, pero este comportamiento puede sufrir un desgaste de no mediar otros componentes. La satisfacción sexual “Es la interacción de elementos físicos y afectivos. Es la apreciación subjetiva de cada miembro de la pareja entorno a gusto y disgusto con relación a la actividad sexual” (Stulhofer, et al., 2004, 19).

El estilo comunicativo asertivo, que oscila entre los polos de agresión y sumisión, evoluciona con el paso de los años tornándose más pragmático y menos cordial. La asertividad, que consiste en la manera de expresar las ideas, pensamientos, deseos y sentimientos, defendiendo los propios derechos a la vez que se respeta a la otra persona, no es un estilo fijo y establecido de forma permanente, sino que se ve afectado por una serie de factores.

En segundo lugar, la asertividad constituye la habilidad de expresar pensamientos, sentimientos y creencias de forma explícita y apropiada, mostrando respeto por los derechos de los otros a la vez que protegemos los nuestros. La asertividad es caracterizada por demostrar sentimientos y derechos, propios de un individuo con el fin de expresarse sin necesidad de causar daño a otras personas; el grado de reacción asertiva puede variar desde un comportamiento pasivo hasta una conducta agresiva dependiendo del estímulo. (Rathus, 1973, como se citó en León & Vargas, 2009, p.7).

Los conflictos son hechos inevitables en toda relación humana, más aún en la pareja conyugal donde la interacción personal es mucho más compleja. Cuando dos personas se conocen, la relación interpersonal es idílica y armónica, mientras dura la fase de luna de miel. Posteriormente, al establecerse una relación libre de máscaras, la relación es altamente conflictiva, periodo en el cual muchas parejas se disuelven. Finalmente, en la tercera etapa, las parejas maduran en el estilo de relacionarse y adoptan patrones más eficientes para resolver sus conflictos conyugales.

En segundo lugar, un estilo de manejo de conflictos puede definirse como una “determinada inclinación de cada individuo a abordar los conflictos interpersonales que se le presentan en el transcurso de la vida cotidiana, de una manera característica la cual puede ser más o menos rígida o flexible” (Luna-Bernal, 2020: S/P). El estilo de manejo de conflictos no hace referencia a la actual forma de reaccionar frente a un conflicto, sino al comportamiento habitual y reconocible por los demás como algo propio de nosotros. El estilo de manejo de conflictos es una cierta inclinación habitual de los individuos, la cual tiende a ser trans situacional ya que constituye un modo de conducta que es preferido por

ellos, aunque sin llegar a ser una característica rígida de la personalidad (Montiel & García, 2015).

El amor es un sentimiento complejo que abarca un sinnúmero de aspectos y dimensiones. Los diferentes autores priorizan ciertos componentes según la repercusión que tienen en el comportamiento interindividual de las personas que participan de esta experiencia.

Los componentes básicos del amor “Son los elementos dinámicos que regulan el comportamiento afectivo, sexual laboral y de realización personal de la pareja. Dichos componentes no solo determinan el éxito o fracaso de la pareja, sino el grado de satisfacción de sus integrantes y del resto de la familia. Los componentes básicos del amor son: compromiso, intimidad, romance y amor” (Maureira, 2016, p.7).

A nivel internacional, se han realizado diversas investigaciones sobre el tema de la influencia del paso del tiempo en la relación conyugal. Por ejemplo, en la Universidad de las Américas de Puebla, México, se realizó una investigación denominada “Crisis en el ciclo vital de la pareja y sus principales implicaciones en los niños y adolescentes”. En este estudio, se analizan las diferentes problemáticas que atraviesa una pareja, ya sea de casados o concubinos con el devenir del tiempo, pero centrándose particularmente en la crisis emocional de dichas parejas.

En segundo lugar, el estudio pone de manifiesto un fenómeno que se denomina burnout amoroso. El burnout en las parejas es un estado emocional negativo que, combinado con la carencia de energía, crea las condiciones perfectas para el conflicto en el seno de la misma. Cuando ocurre este estado de agotamiento emocional, la pareja se siente irritada con mucha más facilidad por las cosas pequeñas, que se van sumando, y se van haciendo grandes como una bola de nieve. Los pequeños conflictos se convierten en peleas cada vez más grandes. Esta sensación de fracaso en la pareja puede llevar a que cada uno se cuestione su capacidad de amar y ser amado y que se active uno de los principales mecanismos de defensa, como es la proyección, mediante el cual cada miembro de la pareja repele sus responsabilidades y le atribuye al otro (Valencia & Ospina, 2020).

En un estudio realizado en la Universidad de La Laguna, en México, titulado “Evolución a lo largo del tiempo de los componentes del amor en las relaciones de pareja”, se destaca que, en la mayoría de los casos estudiados, los componentes básicos del amor disminuyen y en muy pocos aumentan. Uno de los factores del amor es el “compromiso”, el cual parte de un nivel inferior para ir aumentando con el paso del tiempo, mientras que la intimidad tiene un crecimiento rápido seguido de una estabilización. En este hecho influye decididamente la edad de los cónyuges, pues se observa que las personas menores de 45 años experimentan menos intimidad, pasión y compromiso en su relación en comparación con los mayores de 45 años. Esto puede ser explicado si se atiende a que, en general, las parejas de mayor edad experimentan mayor satisfacción conyugal. El hecho que las personas de mayor edad, en comparación con las más jóvenes, presentan niveles altos de compromiso e intimidad, puede ser explicado porque la generación de mayores conoció a su pareja hace tres décadas, lo que hace que las expectativas y motivaciones por las que iniciaron y han decidido mantener la relación, sean diferentes (Galván y Aitana, 2021).

En segundo lugar, otra investigación revisada fue llevada a cabo en la Universidad Nacional de Educación a Distancia de Madrid, España, titulada “La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja”. En este estudio se analizan los diferentes estadios por los que atraviesan las parejas en su relación amorosa y conyugal. En la parte conclusiva de este estudio, se indica que las crisis matrimoniales son ineludibles y necesarias, pues toda pareja empieza la experiencia de convivir juntos con ciertas metas y expectativas que son irreales, pues se basan en supuestos y prejuicios que nunca coinciden con la realidad.

Según los resultados obtenidos se indica que las metas iniciales de la pareja se pueden agrupar en cinco sistemas motivacionales evolutivos: sexual, apego, cuidado, cooperación y dominancia. Las parejas que son simétricas, en las cuales hay equilibrio entre poder y los recursos que ambos cónyuges aportan a la pareja, son las que perduran a lo largo del tiempo; en cambio, las parejas asimétricas, donde uno de los miembros tiene más poder o aporta con más recursos, son inestables y tienen más probabilidades de disolución (Villegas y Mallor, 2012).

A nivel nacional, no se ha encontrado ningún estudio sobre el tema que aborda esta tesis. Existen algunas investigaciones relacionadas, pero en las cuales no aparece ninguna de las variables que analiza nuestra tesis. Por ejemplo, la investigación realizada por Castro María Dolores sobre “Matrimonios y uniones forzadas a temprana edad” en algunos municipios rurales de Bolivia. En dicho estudio se indica que estas uniones en la actualidad no tienen futuro y terminan en fracaso (Castro, 2020).

En segundo lugar, en la Universidad Católica Boliviana “San Pablo” se realizó un estudio titulado “Relación de pareja en la unión libre”, el cual fue abordado desde la óptica de la teoría triangular del amor de Sternberg. En este estudio se indica que las parejas de unión libre viven con mayor intensidad la pasión, pero existe muy poco compromiso si se las compara con las parejas de matrimonios estables (Sebastián, 2016).

Por otra parte, en la Universidad Católica Boliviana de La Paz, se realizó el estudio titulado “El Mercado Matrimonial: Un nexo entre la Movilidad Social”, en el cual se destaca que la perdurabilidad de los matrimonios está mediada por el nivel socioeconómico de las parejas (Mercado, Leitón & Ríos, 2003).

A nivel regional, no existe ninguna investigación que trate el tema que aborda esta tesis. Sin embargo, existen algunas investigaciones que guardan cierta relación en la medida que analizan la cuestión de los factores que influyen en la vida conyugal (matrimonio o concubinato) y que afectan en las características y duración de dicha relación.

Por ejemplo, se tiene la investigación realizada por Jerez Juan en la cual se analizan las “Actitudes y valores del adolescente tarijeño con relación al matrimonio y la formación de la familia”. En dicho estudio se indica que los adolescentes actuales tienen poca confianza en la perdurabilidad de los matrimonios y presentan una actitud favorable a las relaciones pasajeras (Jerez, 2004).

En segundo lugar, también se ha encontrado el estudio efectuado por Carolina Ángelo denominado “Rasgos psicológicos que caracterizan a las personas que contrajeron matrimonio entre las edades de 15 a 23 años de la ciudad de Tarija”. Entre las conclusiones de esta investigación se establece que la edad es un factor determinante en las características

de convivencia de la pareja y, sobre todo, en cuanto a la perdurabilidad, pues las parejas más jóvenes tienen mayor índice de divorcio, si se las compara con las parejas de mayor edad (Ángelo, 2011).

Por último, en el año 2000, Barreto Castedo Miriam Ruth efectuó el estudio titulado “Factores psicosociales que motivan a los cónyuges a iniciar el proceso de divorcio en la ciudad de Tarija”. Entre las conclusiones se indica que la principal causa real de la separación de las parejas es la incompatibilidad de caracteres de los cónyuges, pero que las sustituyen o enmascaran con otro tipo de causas, como ser separación de hecho o infidelidad.

A través de la revisión de los diferentes estudios sobre el tema de esta tesis, se ha podido evidenciar que a nivel internacional existen investigaciones que ya indagaron esta problemática, pero ninguna ha tomado el conjunto de variables que en nuestro estudio se analiza. A nivel nacional y regional no existe ningún estudio que trate dicha problemática, por lo cual surge la necesidad de realizar un trabajo investigativo con las variables que se mencionan en los objetivos específicos. Por tanto, en función a todos los datos e investigaciones presentadas en los antecedentes, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son las principales características conyugales relacionadas a la dimensión temporal, en parejas de la ciudad de Tarija?

## **1.2 Justificación**

El estudio planteado en este documento tiene justificación científica, pues el tema que aborda es un tópico que ha despertado gran interés en la ciencia debido a la inestabilidad de las relaciones conyugales, sean de casados o concubinos, y del avance de las relaciones pasajeras y coyunturales que han ganado popularidad en la mentalidad de los jóvenes. El paso del tiempo en la relación de pareja, por sí mismo no constituye un factor a favor o en contra de la estabilidad de la misma, sino que está regulada al mismo tiempo por otros múltiples factores.

En segundo lugar, prueba del interés de la ciencia en este tópico lo da Antonio Contreras en una investigación compilatoria de 83 publicaciones realizadas entre el año 2000 y 2018 en países hispanohablantes. En esta investigación se indica: "La relación de pareja es una dimensión central de la vida de las personas que repercute en su felicidad y bienestar. Este tema es de interés para diversas disciplinas, teniendo un amplio recorrido en investigación, y ha sido abordado desde diferentes paradigmas y perspectivas de estudio.

Los resultados apuntan a que la mayoría de las investigaciones optan por una metodología exclusivamente cuantitativa, tienden a emplear instrumentos ya validados y abordan temas clásicos como la satisfacción, la sexualidad o la comunicación en pareja" (Contreras, 2021, p. 2).

Asimismo, se puede indicar que el presente estudio tiene relevancia social pues incumbe a un gran sector de la población. La relación conyugal es el eje de la sociedad sobre el cual giran numerosas relaciones humanas y condiciona el estado material y psicológico de todas las personas. La relación de pareja, como eje fundamental de las relaciones familiares, supone una dimensión central de la vida de las personas, pues se le atribuye una gran importancia para la felicidad personal. Esta idea se ha reiterado a lo largo de los años en la investigación sobre este tema, que parece despertar cada vez más interés a nivel científico y social.

En segundo lugar, de entre las relaciones humanas, la relación de pareja tiene características únicas, pues los procesos, sentimientos y expectativas que se desarrollan en ella son diferentes a los que tienen lugar en otro tipo de interacciones sociales. La sociedad se interesa por el tema de las relaciones conyugales pues actualmente los elementos culturales que definen una relación de pareja parecen desdibujarse ante otras formas de estar en pareja, que generan cada vez mayor interés científico, como el poliamor. Sin embargo, todavía se considera que una relación de pareja se caracteriza por la exclusividad romántica y emocional entre dos personas. Muchas personas (menores de edad mayormente), dependen de la estabilidad emocional de sus padres como pareja. Esta relación se sustenta en un vínculo de apego y cuidado mutuo que, si se desarrolla de forma positiva, supone una fuente de apoyo emocional y social que, además, facilita la construcción de la identidad, la

mejora de la competencia social y en definitiva, el bienestar personal. Por ello, investigar e intervenir en este tipo de relaciones puede suponer un gran beneficio para todo el sistema familiar, además de para el propio subsistema de pareja, cuya calidad de relación acaba reportando una mejora directa del entorno comunitario e, incluso, social (Arias-Galicia, 2003).

La presente tesis representa un aporte teórico, ya que se brinda información teórica relativamente nueva sobre la temática estudiada dentro del ámbito local en donde no se encuentran estudios similares. En el presente documento se exponen datos actuales sobre cómo afecta el paso del tiempo a las relaciones conyugales en diferentes aspectos cruciales para el devenir de la pareja.

Se aborda el tema de la satisfacción sexual, la cual, según la revisión bibliográfica, se ve socavada al ser sustituido el entusiasmo y pasión iniciales por la rutina y el desgaste de las relaciones monótonas. También este estudio parte del supuesto que la asertividad es un elemento fundamental de la estabilidad conyugal y se analiza cómo, con el correr de los años, las relaciones interpersonales de la pareja se vuelven más pragmáticas y funcionales y menos románticas.

Desde otro punto de vista, la presente investigación aborda el tema del estilo de manejo de conflictos, pues los datos recabados permiten asegurar que los problemas en la pareja son ineludibles, por lo cual las parejas que tienen éxito no son aquellas que tienen menos problemas, sino las que emplean estrategias constructivas y proactivas.

Finalmente, este estudio aporta con información sobre los componentes básicos del amor (compromiso, intimidad, romance y amor), analizando cómo el paso del tiempo afecta negativamente a algunos de ellos (romance) y fortalece otros (compromiso), lo cual, desde la perspectiva teórica adoptada, es un hecho normal dentro de la concepción estructuralista de las relaciones humanas.

## **CAPÍTULO II**

### **DISEÑO TEÓRICO**

#### **2.1 Pregunta Problema**

¿Cuáles son las principales características conyugales relacionadas a la dimensión temporal, en parejas de la ciudad de Tarija?

#### **2.2 Objetivos**

##### **2.2.1 Objetivo General**

Determinar las principales características conyugales relacionadas a la dimensión temporal, en parejas de la ciudad de Tarija.

##### **2.2.2 Objetivos Específicos**

- Evaluar la satisfacción sexual promedio en parejas de la ciudad de Tarija.
- Identificar los niveles de asertividad en parejas de la ciudad de Tarija.
- Investigar el estilo de manejo de conflictos en parejas de la ciudad de Tarija.
- Medir los componentes básicos del amor en parejas de la ciudad de Tarija.

#### **2.3 Hipótesis**

- La satisfacción sexual promedio en parejas de la ciudad de Tarija es alta.
- El nivel de asertividad en parejas de la ciudad de Tarija es inferior al promedio.
- El estilo de manejo de conflictos predominante en las parejas de la ciudad de Tarija es el evasivo.
- En las parejas de la ciudad de Tarija el componente intimidad tiene el valor más alto y el componente amor tiene el valor más bajo.

## 2.4 Operacionalización de Variables

Variable	Dimensión	Indicadores	Escala
Satisfacción sexual “Es la interacción de elementos físicos y afectivos. Es la apreciación subjetiva de cada miembro de la pareja entorno a gusto y disgusto con relación a la actividad sexual” (Stulhofer, et al., 2004, p.19).	Sensaciones sexuales	Se dan en base a la presencia o ausencia del placer.	Escala de satisfacción sexual NSSS (Stulhofer, Busko & Brouillard, 2010).
	Conciencia sexual	Conocido también como conocimiento sexual o la capacidad para mantener el foco de atención en las sensaciones sexuales y erótica, idóneo para tener una sensación de intensidad sexual.	<input type="checkbox"/> Baja satisfacción sexual. <input type="checkbox"/> Mediana satisfacción sexual. <input type="checkbox"/> Elevada satisfacción sexual.
	Intercambio sexual	Reciprocidad al momento de tener un contacto sexual, por lo tanto, el dar y recibir atención y placer sexual va a definir si existe una satisfacción sexual positiva o negativa.	
	Apego emocional	Generar un vínculo emocional fuerte e íntimo que permita que el interés sexual se mantenga a largo plazo. Se asocia la cercanía emocional, confianza.	

	Actividad sexual	Frecuencia, duración, variedad e intensidad de las experiencias sexuales dentro de la pareja	
<p>“La asertividad constituye la habilidad de expresar pensamientos, sentimientos y creencias de forma explícita y apropiada, mostrando respeto por los derechos de los otros a la vez que protegemos los nuestros” (Rathus, 1973, como se citó en León &amp; Vargas, 2009, p.7).</p>	Demostrar disconformidad	Capacidad para expresar molestia o desagrado ante situaciones de carácter público.	<p>Escala de Asertividad de Rathus (R.A.S.). Adaptación de León &amp; Vargas, 2009).  <b>ESCALA:</b>  Muy inferior al promedio (29 o menos)  Inferior al promedio (30 a 39)  Rango promedio (40 a 60)  Superior al promedio (61 a 70)  Muy superior al promedio (71 o más)</p>
	Manifestación de sentimientos y creencias	Disposición para expresar de una forma clara, concisa y espontánea sentimientos, pensamientos y creencias que las personas pueden experimentar bajo ciertas circunstancias.	
	Eficacia	Evaluación de la autoeficacia para manejar eventos. Es un juicio individual acerca de qué tan competente se puede ser en situaciones cotidianas de interacción social.	
	Interacción con organizaciones	Capacidad para interactuar en el ámbito organizacional (institucional o empresarial) en situaciones en las	

		cuales debe hacer solicitudes o responder a demandas específicas	
	Expresión de opiniones	Temor a expresar de forma pública lo que se opina, por miedo a la burla o al juicio social negativo.	
	Decir no	Capacidad para expresar negación, comentarios opuestos a los intereses de los otros o la enunciación del no ante peticiones que se consideran inadecuadas o irracionales.	
Estilo de manejo de conflictos.  “Determinada inclinación de cada individuo a abordar los conflictos interpersonales que se le presentan en el transcurso de la vida cotidiana, de una manera característica la cual puede ser más o menos rígida o flexible” (Luna-Bernal, 2020, s.p.).	Estilo complaciente	La persona tiende a satisfacer las demandas de las otras personas involucradas en los conflictos, aún a costa de sacrificar sus propios intereses.	Cuestionario sobre estilos de manejo de conflictos agresivos y asertivos (CEMCAA) Autor: Luna Bernal (2020).  Escala por ítems: <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> Frecuentemente <input type="checkbox"/> Siempre
	Estilo dominante	El individuo tiende a imponer sus propios intereses sobre las necesidades de su contraparte.	
	Estilo colaborativo	El sujeto se inclina a buscar	Escala general: El resultado final se expresa según la predominancia de uno

		soluciones de mutuo beneficio en que los intereses de ambas partes queden satisfechos plenamente.	de los estilos de manejo de conflictos; se suele expresar los tres más sobresalientes.
	Estilo intransigente	La persona evita llegar a acuerdos resistiéndose a negociar y realizar concesiones.	
	Estilo evasivo	El individuo intenta eludir las discusiones o acostumbra a emprender la retirada	
Componentes básicos del amor.  Son los elementos dinámicos que regulan el comportamiento afectivo, sexual laboral y de realización personal de la pareja. Dichos componentes no solo determinan el éxito o fracaso de la pareja, sino el grado de satisfacción de sus integrantes y del resto de la familia. Los componentes básicos del amor son: compromiso, intimidad, romance	Compromiso	Está relacionado con el interés y la responsabilidad que se siente por la pareja y la decisión de permanecer junto a ella.	Escala de los componentes básicos del amor. Compromiso, intimidad, romance y amor (ECIRA) de Fernando Maureira (2016).
	Intimidad	Tiene que ver con el apoyo emocional, la profundidad en las conversaciones, la confianza, el compartir cosas materiales, etc.	Escala por ítems: 1= Totalmente en desacuerdo. 2= En desacuerdo. 3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo. 4= De acuerdo. 5= Totalmente de acuerdo.
	Romance	Se relaciona con las conductas establecidas socialmente para la atracción y posterior interés	Escala de la variable (valores de cada componente): Bajo (menos de 17) Medio (18 – 26)

y amor (Maureira, 2016, p.7).		que se pueda generar en la pareja.	Alto (27 o más)
	Amor	Sentimiento interpersonal de vivo afecto y de intensa atracción emocional y sexual hacia una persona con la que se desea compartir las principales situaciones de la vida.	

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO TEÓRICO**

El marco teórico es uno de los capítulos más importantes de un trabajo de investigación, ya que se constituye como el sustento conceptual de todo el estudio. Este capítulo aborda la temática global y las diferentes dimensiones específicas, realizando una revisión precisa sobre los autores y teorías que sostienen el enfoque metodológico y la base teórica de la investigación.

En primer lugar, se realiza una revisión amplia sobre las relaciones conyugales, para posteriormente realizar una revisión exhaustiva de las distintas variables especificadas en los objetivos. Se desarrolla la teoría de Stulhofer, Busko y Brouillard (2010) sobre la satisfacción sexual en las parejas, para continuar con la teoría sobre la asertividad de Rathus (como se citó en León & Vargas, 2009) y terminar con la teoría de Luna Bernal (2020) sobre el manejo de conflictos y los componentes básicos del amor de Maureira (2016).

Finalmente, se cierra el capítulo con una recopilación de las investigaciones más pertinentes sobre la influencia del paso del tiempo en las relaciones conyugales.

### **3.1 Relación Conyugal**

#### **3.1.1 Definición de Relación Conyugal**

La relación conyugal se refiere a la “unión íntima entre el hombre y la mujer (casados o convivientes) la cual es consagrada por las leyes y por la tradición religiosa. La palabra cónyuge se refiere al hombre o mujer que mantiene una relación estable (casado o conviviente) en el ámbito de la pareja marital. (Fernández, 1999, p.15)

De acuerdo a las legislaciones de cada país, los cónyuges tienen entre sí diferentes derechos y obligaciones, una de las cuales es la fidelidad, otro de los derechos exigible es el derecho a la manutención de la prole. La relación conyugal les otorga a los miembros de la pareja y de la familia un vínculo e identidad de parentesco consanguíneo y social.

La sociedad occidental se llama sociedad conyugal pues está organizada en torno al núcleo de la familia, ya que la identidad de los miembros, los bienes, los derechos y obligaciones se derivan de la filiación parental (Fernández, 1999).

### **3.1.2 Cambios Acaecidos en la Relación Conyugal en los Tiempos Actuales**

En el hemisferio occidental, la relación conyugal fue determinada por el derecho canónico, el cual la define como la íntima comunidad conyugal entre el hombre y la mujer, la cual es sagrada y está estructurada por el Creador, debe basarse en el amor y no depender del arbitrio y pasiones humanas. La tradición judeo cristiana estructura la relación conyugal desde una visión patriarcal, pues como su nombre lo dice, descansaba sobre el varón, quien le otorga identidad, apellido, protección y legalidad a toda la familia. La Iglesia y la sociedad respaldaron, con sus leyes y medidas, este tipo de institución familiar. Hoy la concepción de relación conyugal ha evolucionado y el matrimonio es democrático, secularizado y se ha reducido a dos personas: un varón y una mujer (y uno o dos hijos).

En segundo lugar, en la actualidad, más que nunca, el matrimonio no es garantía de que la pareja se lleve bien y salga triunfante. La relación conyugal trata de acercar y unir a dos personas, hombre y mujer, en la forma más bella y difícil de vivir dos seres humanos, pero el resto de la tarea depende de la relación íntima de los cónyuges. No nacimos perfectos ni completos. Necesitamos del otro para llegar a ser completos sexualmente, maduros, felices. Estamos diseñados y hechos para vivir en pareja una misma vida. La palabra convivir significa vivir la misma vida dos personas.

Finalmente, la relación conyugal de antaño está en crisis debido a los cambios ocasionados por la modernidad, pues existe una presión que atenta contra la estabilidad de la pareja, con valores que han relativizado la relación marital estable y duradera y que perfilan un estilo de vida basado en la obsesión por el dinero, el sexo, los estimulantes, el consumismo, la dieta, la moda, las excentricidades, los medios de comunicación, etc. No existe varón ni mujer que resista ileso el bombardeo de estos influjos y dardos contra la relación conyugal.

La influencia atentatoria contra la estabilidad conyugal es inevitable, por tanto, las parejas que resisten el paso del tiempo no son aquellas que tratan de mantenerse aisladas

de la influencia de la modernidad, sino aquellas que afianzan su relación en valores, como el amor y la madurez. La madurez de la persona se alcanza mediante la educación, el predominio de los valores morales y espirituales sobre los materiales, intelectuales y, aun, culturales. La psicología clínica indica que la madurez conyugal consiste en la capacidad para buscar el bien de la otra persona por encima de los intereses personales. Solo puede llamarse maduro quien haya superado el amor propio, el capricho y la autosuficiencia, para vivir en función y al servicio de la otra persona. Este es el verdadero amor, indicio de madurez y garantía de estabilidad conyugal (Fernández, 1999).

### **3.1.3 Ciclos en la Relación Conyugal**

La relación conyugal describe dos ciclos, uno personal y otro histórico. El primero es atingente a una pareja real y concreta y el otro se configura según el periodo histórico en el cual se analice el fenómeno. Dado que el tiempo es el escenario donde transcurre el ciclo evolutivo de la pareja, hay que analizar la importancia del tiempo y sus distintas valoraciones como tiempo subjetivo, tiempo cronológico y tiempo social.

La forma de vivir este ámbito temporal fijo varía enormemente para cada sujeto; unos viven sus vidas, como si nunca fueran a finalizar, negándose a enfrentarse con la muerte; otros las viven de acuerdo con unas etapas vitales que la sociedad define como normales: se educan, trabajan, contraen matrimonio, tienen hijos y se jubilan según los promedios esperados para la población de que forman parte, aceptando los derechos y obligaciones que la sociedad plantea en cada etapa vital como normal. La vida en su dimensión cronológica puede vivirse de muchas formas, pero la mayoría de la población la vive dentro de unos límites que han quedado definidos por el potencial biológico, psíquico y las normas sociales.

Toda pareja busca la felicidad, desde el momento en que se une, por tanto, según los principales investigadores del tema, este es uno de los principales indicadores para valorar el éxito o fracaso de la pareja. Sin embargo, la felicidad es uno de los conceptos más elusivos y subjetivo, ya que la felicidad para unos consistirá en realizar nuestros ideales y para otros en idealizar lo que realizamos.

El ciclo evolutivo de la pareja no está exento de crisis. Pero, las crisis son los catalizadores del desarrollo, son la gran posibilidad de desarrollo cuando se resuelven acertadamente. Son elementos transformadores de la persona, son generadores de nuevas formas, son potenciales del cambio, y el cambio es algo inherente a la propia materia viva. Por tanto, las crisis son la versión externa de una transición, y las transiciones son puntos decisivos entre dos períodos de estabilidad. En la pareja como en todo lo viviente hay cambios, y los cambios pasan por las crisis: ningún camino de maduración se da de forma gratuita. Una pareja que no pasa por períodos de crisis es que no crece, y una pareja que no crece es que está muerta psíquicamente. La vida es lucha, proyectar metas, es luchar por esas, es conseguir y también perder. Y mucho más cuando hablamos de evolución de pareja estamos hablando no ya de la evolución de una persona, sino de dos, de la sincronización de dos seres humanos que es aún una realidad mucho más compleja que la individual.

Los estudiosos del tema indican que nunca es una variable la que provoca una crisis, la aparición de una nueva etapa o un período de felicidad. Los responsables son siempre una constelación de variables, un conjunto de variables interaccionadas que concurren en un espacio y un tiempo provocando un sinfín de consecuencias. De esa constelación de variables son dos las que resaltan entre las demás; constelaciones que se denominan constructos: constructo “tiempo” y constructo “metas, expectativas, búsqueda de la satisfacción” (Fernández, 1999).

### **3.1.4 El Constructo Tiempo en los Ciclos de la Relación Conyugal.**

El primer elemento que marca a la pareja es el tiempo. El primer parámetro para diferenciar una pareja, ya sea estable o inestable, es el tiempo. La pareja se inicia cuando la persona proyecta unas relaciones a lo largo del tiempo, cuando de alguna manera busca prolongar sus vivencias con esa persona. Inicialmente, nadie formaría pareja si estuviera segura de que a la semana siguiente se esfumaría la atracción, el cariño o el pilar sobre el que se asienta la toma de decisión. Podríamos hablar de un tiempo implícito, una construcción hecha interiormente por cada persona que le lleva a un sistema representacional de una realidad que la prolonga a través del tiempo. En ese tiempo implícito están presentes los rasgos de personalidad y la influencia de la cultura.

Las teorías etológicas, basadas en la importancia de la evolución y la biología en el desarrollo de la conducta, sostienen que los vínculos afectivos son tal vez uno de los componentes más importantes de la conducta desde la cuna hasta la sepultura. La búsqueda de apegos estables, duraderos a través del tiempo, es uno de los elementos básicos de la estabilidad en la persona (Fernández, 1999).

### **3.1.5 El Constructo “Búsqueda de la Satisfacción” en los Ciclos de la Relación Conyugal**

Buscamos una continuidad en el tiempo con la pareja, pero llenamos ese tiempo de contenido: búsqueda de la satisfacción y la búsqueda de la felicidad con ese “otro”. La persona se acerca a la pareja con estos dos condicionantes o variables moduladoras, expectativas de perdurar en el tiempo y expectativa de ser feliz. El sujeto, cuando comienza una relación, piensa en un tiempo o, mejor dicho, en la continuidad temporal de aquello que le hace sentir dichoso y realizado: su pareja. El individuo necesita y persigue la seguridad, la certeza, de que su relación va a continuar y consecuentemente los mismos sentimientos, pensamientos, etc.

Sin embargo, definir la felicidad y decidir si somos felices o no es complicado. Unos toman en cuenta unos criterios para decidir si son felices y otros hacen referencia a otros. Según pasa el tiempo se acentúan las variables existenciales, todo lo que el sujeto busca para dar un sentido a su vida. No sólo es la satisfacción con la pareja, sino que abarca un sentido más amplio de satisfacción vital. El individuo valora su situación en base a las distintas áreas de su vida, pero no lo hace de forma independiente, sino que tiende a integrar todo lo que conforma su mundo. De esta forma, la satisfacción se deriva de una congruencia, de unas expectativas con la realidad. Sin embargo, los principales indicadores son: la pareja, la familia, el trabajo, el ajuste social, etc. Por tanto, el mayor o menor ajuste entre los deseos y la realidad vivida llevan a la satisfacción o insatisfacción.

La búsqueda de nuevas metas, de nuevas expectativas o la reorganización de las que ya tenía dependerán fundamentalmente del estilo de pensamiento adoptado, de la personalidad y de la experiencia no en cuanto a años, sino en cuanto a formas de interpretación.

La integración de todos los constructos da lugar a un constructo general que podría ser denominado: sentido de la vida, el cual implica una maduración personal mucho más amplia que el campo de la pareja. El sentido de la vida da sentido a las pequeñas unidades que lo forman en una concepción holística, en donde el sentido de la pareja es una parte del mismo, y a la vez, la falta de sentido a la vida repercute en cada una de sus áreas. El sentido a la vida va muy ligado a la madurez, a la acumulación de experiencia y todavía más importante al modo en que el ser humano asume y da significado a los acontecimientos, lo cual equivale a lograr la última etapa propuesta por Erikson (integridad versus desesperación) que supone una evaluación de la vida y una aceptación de la misma, un encontrarle significado a la vida. Es muy difícil encontrarle un sentido a nuestra vida en pareja, si nuestra propia vida no lo tiene, y ese sentido se va construyendo día a día. Decía Fromm que el hombre siempre muere antes de haber nacido plenamente (Fernández, 1999).

## **3.2 Satisfacción Sexual**

### **3.2.1 Conceptualización de la Satisfacción Sexual**

La satisfacción sexual de una pareja guarda relación con variables sociodemográficas importantes como el género, la edad, y el paso del tiempo, entre otros. Respecto al paso del tiempo, este afecta más al sexo masculino que en el femenino, pues el erotismo masculino es más rápido al principio, pero también se deteriora más rápidamente con el tiempo. No sólo es el simple paso del tiempo, sino también la edad de los cónyuges, pues estudios recientes han demostrado que a partir de la adultez media y a mayor edad, disminuye la satisfacción. La satisfacción sexual se encuentra relacionada con la parte psicológica, social y también biológica del ser humano. Con el paso del tiempo, una de las dimensiones que sufre más alteraciones en la pareja es la satisfacción sexual. A menudo es el erotismo lo que une a las parejas jóvenes, pero este comportamiento puede sufrir un desgaste de no mediar otros componentes. La satisfacción sexual “es la interacción de elementos físicos y afectivos. Es la apreciación subjetiva de cada miembro de la pareja entorno a gusto y disgusto con relación a la actividad sexual” (Stulhofer, et al., 2004, p.19).

### 3.2.2 Importancia de la Satisfacción Sexual en el Matrimonio

La Empresa Durex (2016) en su Encuesta Global de Bienestar Sexual indica que una de las principales razones para la disolución de los matrimonios es la insatisfacción sexual. En una encuesta realizada en Europa a 29.000 personas, se indica que el 54% de las parejas, pasado diez años de matrimonio, no se siente satisfechas con su vida sexual. Pasados los 15 años de matrimonio, se reporta una alta inactividad sexual llegando al 61,2%, la misma que aumenta con la edad y es inversamente proporcional a la satisfacción sexual.

La satisfacción es independiente de la frecuencia de relaciones sexuales, pues las parejas que reportan elevada frecuencia de relaciones sexuales son las mismas que indican estar satisfechas con las mismas. En las parejas de elevada frecuencia de relaciones sexuales, es donde aparece con mayores valores la opción “fingí más de una vez un orgasmo con mi pareja”. Un predictor confiable de la perdurabilidad de los matrimonios es el grado de satisfacción sexual. Las personas que padecen de alexitimia y que no pueden evaluar adecuadamente sus sentimientos, experimentan insatisfacción sexual, lo cual los lleva a ser más proclives a la ruptura matrimonial.

La satisfacción sexual no es un fenómeno enteramente biológico, sino que está mediado por una serie de componentes, entre ellos el afecto, la comunicación, la coincidencia de prácticas y valores, entre otros. La falta de satisfacción sexual eleva de manera paralela el grado de ansiedad en la relación conyugal, por lo cual, con la finalidad de mejorar la satisfacción sexual, debe mejorarse la valoración de la relación, la conciencia y comunicación de afecto y disminuirse la ansiedad a través de la comunicación abierta y sincera; sin obviar la intervención con las técnicas de excitación y estimulación.

La satisfacción sexual se correlaciona con el grado de satisfacción general de la experiencia en pareja. La satisfacción sexual autor-reportada resulta independiente de la frecuencia de relaciones sexuales, cuando por el principio de refuerzo positivo se esperarían una relación de moderada a alta. La insatisfacción sexual viene explicada por la insatisfacción marital que actúa tanto directa como indirectamente a través de la ansiedad, por la alexitimia, que actúa de forma indirecta a través de insatisfacción marital y

ansiedad, y por la ansiedad aun con independencia de la mediación de la insatisfacción marital y alexitimia.

El paso del tiempo por sí mismo no es el degradante de la satisfacción sexual, sino los componentes asociados a él. Entre ellos hay que mencionar la involución física o afectación de la imagen corporal. La imagen corporal está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo. La forma en que se percibe y se evalúa el cuerpo tiene una estrecha relación con las relaciones sexuales y con la frecuencia de las mismas, ya que el miedo a ganar peso condiciona un menor nivel de experiencia sexual.

Desde la teoría de la objetivación se intenta plantear una explicación más útil a la relación entre la imagen corporal y la expresión de la sexualidad, particularmente en las mujeres. Las mujeres de la sociedad occidental están inmersas en una cultura donde se valora más la belleza en la mujer que en el hombre, por lo cual los juicios de valor relacionados a la estética afectan de forma diferente los cuerpos de los hombres y de las mujeres. Teniendo como consecuencia que sea más probable que el cuerpo de las mujeres se mire, evalúe y sea potencialmente más objetivado que el de los hombres. Los estudios al respecto indican que la auto objetivación se relaciona positiva y significativamente con alta vergüenza corporal y síntomas de trastornos alimentarios, entendiendo la autoobjetivación como la producción de un modelo estético a seguir basado en criterios objetivos estrictos. Las mujeres casadas que se sienten observadas (objetivación) por esos cánones de belleza impuestos disfrutaban menos de su sexualidad. A su vez esa auto objetivación aumenta con los años, particularmente en la mujer moderna. Esto se podría deber a que el estándar de belleza que la objetivación envuelve es extraordinariamente difícil de conseguir, lo que conlleva a un descontento entre el deseo de parecer y la realidad. Estos aspectos actualmente se encuentran muy presentes en nuestro medio, especialmente en el área urbana, siendo una posible causa de la insatisfacción sexual.

La insatisfacción con la imagen corporal genera más miedo a ganar peso y esto produce evitación de experiencias sexuales. Las mujeres en la cultura occidental basan su propia visión como pareja sexual al menos parcialmente en la percepción de su atractivo físico. Los resultados demuestran que la variable subjetiva autopercepción del atractivo

físico puede tener una mayor influencia sobre la actividad sexual. Las mujeres con menor autoconciencia de la imagen corporal están más satisfechas con su actividad sexual. Lo que sucede es que, dentro de las inteligencias múltiples, existe una variante denominada Inteligencia Erótica.

Dentro de este tipo de inteligencia coexisten dos fuerzas o necesidades. Por un lado, la necesidad de seguridad, de pertenencia y permanencia, de predictibilidad. Por otro, la necesidad de experimentar novedad, riesgo y sorpresa. Parece una contradicción en sí misma, pero el ser humano necesita ambos aspectos no solo en lo que se refiere al deseo, sino en la vida en general, en diferente proporción según sea la persona. Conseguir un equilibrio óptimo en conjunto es lo que conduce a una vida plena, placentera y satisfactoria.

Con el paso de los años, en la mayor parte de los matrimonios se va imponiendo la primera fuerza sobre la segunda, por lo cual, al perderse la novedad o el atractivo sexual, desciende la satisfacción. El equilibrio entre “seguridad y sorpresa” en una relación de pareja es lo que mantiene el deseo, y por ende, lo que conduce a un buen nivel de satisfacción sexual en ambos miembros. La clave para mantener una relación de satisfacción sexual, a pesar del paso del tiempo, es lograr un equilibrio estable que promueva el afecto, pero en el que también se mantengan ciertos grados de autonomía y distancia.

El deseo erótico tiene un alto componente de necesidades exploratorias, de descubrimiento y de curiosidad. Suele ir marcado por un cierto egoísmo, en el mejor sentido de la palabra: capacidad de estar conectado al propio yo en presencia de otro. Este deseo erótico es elevado al principio de las relaciones conyugales. En el deseo, resultados totalmente previsibles hacen que el interés en la otra persona decaiga, por ello es importante tratar de dar espacio en la pareja, de mantener el deseo latente. Dicho lo mismo de manera metafórica: el fuego necesita aire.

Otro componente muy importante del deseo erótico es la imaginación. A diferencia de los animales, las personas experimentan aspectos de la sexualidad mediante la anticipación, la capacidad de imaginar como si algo estuviera sucediendo, y esa

anticipación es clave en el deseo. La imaginación, por tanto, es un componente fundamental en la inteligencia erótica. Cuando la rutina se impone y no existe espacio para la imaginación, pues se considera que todo lo que se podría haber descubierto ha sido conocido, decae el apetito sexual y, por consiguiente, la satisfacción marital en su conjunto.

### **3.2.3 El Modelo de Satisfacción Sexual de Stulhofer, Busko y Brouillard**

Master y Johnson, 1987, como se citó en Álvarez, et al., 2005, definen que los individuos que mantienen relaciones sexuales satisfactorias alcanzan una mejor calidad de vida en general, situación que les permite una toma de decisiones más certeras, estabilidad emocional, felicidad sexual en el ámbito de la pareja, soluciones de problemas afectivos y funcionales. La satisfacción sexual es la respuesta afectiva que surge de las evaluaciones del individuo de su relación sexual a partir de la percepción del cumplimiento de las necesidades y expectativas sexuales tanto propias, como de la pareja.

Acerca de la satisfacción sexual existen una serie de autores y teorías que intentan explicar el origen de este fenómeno, los factores causales, así como aquellas condiciones que la regulan. A continuación, se cita la teoría que sustenta el instrumento adoptado en esta tesis para el recojo de los datos en cuanto a la variable satisfacción sexual:

#### **Modelo de la Respuesta Sexual Humana Álvarez-Gayou**

Para Álvarez-Gayou, et al. (2005), la satisfacción sexual depende de la actitud y la conducta sexual de la pareja, para que exista un equilibrio en la relación. Asimismo, señala que los problemas más frecuentes que se generan son dudas, temores, angustia, falta de comunicación y confianza, desencadenando insatisfacción con la pareja.

Según este modelo, la satisfacción sexual está compuesta por seis factores: i. Factor Afectivo, se refiere a estados emocionales diversos. ii. Factor Bienestar, se refiere al logro de una sensación agradable y placentera. iii. Factor Erotismo, se refiere a aspectos netamente inherentes a la respuesta sexual. iv. Factor Respeto y Responsabilidad, se refiere a la consideración recibida y dada por la pareja. v. Factor Estímulos Sensoriales, se refiere a la participación de los órganos de los sentidos. vi. Factor Comunicación, se

refiere a la expresión de los propios sentimientos y a la percepción de los sentimientos del otro u otra. (Álvarez, et al., 2005, p.37).

Dentro de este modelo es importante tomar en cuenta las diferentes fases de la respuesta sexual humana:

**I. Fase de Estímulo Sexual Efectivo.** Todos los seres humanos nos encontramos sometidos a una serie de estímulos provenientes del exterior que se originan en nuestro interior. Muchos de estos estímulos carecen de significado para nosotros como personas, razón por la cual no generan respuestas específicas. Otros, por el contrario, son capaces no sólo de generar respuestas en nuestro organismo, sino que, además, pueden precipitar respuestas en nuestro estado anímico. Por otro lado, la erección del pene en el varón y la lubricación vaginal en la mujer son formas de respuesta ante estímulos visuales, olfatorios, auditivos, táctiles o bien, ante las fantasías, sueños o recuerdos de la persona, lo cual llamamos Estímulos Sexuales Efectivos (ESE), a causa de que provocan respuestas muy específicas en los órganos sexuales del ser humano.

**II. Fase de Excitación.** Cuando se establece los estímulos sexuales efectivos (ESE), la respuesta predominante en hombres y mujeres es la vasodilatación perineal mediada por el parasimpático que, junto con la vaso-congestión, constituyen el fenómeno fisiológico fundamental de la fase de excitación. Desde el punto de vista subjetivo, la fase de excitación se percibe como aumento de tensión placentera que eleva la tensión sexual y se acompaña del deseo de aumentar las caricias o estímulos.

**III. Fase de Meseta.** Si el estímulo sexual continúa siendo efectivo, se llega al punto máximo de la excitación y se pasa entonces a la fase de meseta. Esta es una fase de transición hasta que se llega al umbral donde se desencadena el orgasmo, la tensión aumenta y puede presentarse el urgente deseo de penetrar y ser penetrado. Además durante esta fase, la mujer; en el externo de la vagina se origina una hinchazón de los tejidos, esta reacción, a la que se le denomina plataforma orgásmica, se estrecha en un treinta por ciento o más la abertura de la vagina, asimismo el clítoris, se eleva y se retrae hacia el pubis, colocándose dentro del capuchón, suceso que a veces puede confundirse con pérdida de la excitación; en cambio, junto con la vaso-congestión que sobreviene en los labios

menores y mayores, se oculta el clítoris y protege parcialmente su cabeza del contacto directo.

**IV. Fase de Orgasmo.** Al igual que en las fases de excitación, en el orgasmo los fenómenos fisiológicos son las contracciones mioclónicas rítmicas que se producen en la musculatura vaginal, uretral, perineal, órganos y músculos circundantes. Ocurren de tres a 15 contracciones, siendo las primeras a intervalos de 0.8 segundos que disminuyen la intensidad y frecuencia. Por otro lado, desde un punto de vista biológico, el orgasmo es la fase más corta del ciclo de la respuesta sexual, unos cuantos segundos durante los cuales las rítmicas contracciones musculares que se desencadenan producen una intensa sensación física seguida de un rápido relajamiento.

**V. Fase de Resolución.** Cuando los eventos orgásmicos han sucedido una o varias veces sobreviene la fase de resolución que consiste en la involución de los fenómenos que originaron las fases anteriores. Es el retorno a las condiciones basales. En esta fase, la mayor o menor rapidez de la misma tiene relación directa con la duración de las fases de excitación y meseta. Por lo general los hombres de nuestra cultura están condicionados a fase de excitación y meseta breves y las mujeres a fases prolongadas, por tanto, ellos tendrían resoluciones cortas y ellas largas.

**VI. Fase Refractaria.** En cuanto a esta última fase, se puede decir que en ambos sexos después de la fase de resolución se requiere un tiempo para que un estímulo sexual de por resultado la excitación, es decir, se denomina así, porque la persona es refractaria a una nueva estimulación que diera inicio a un nuevo ciclo de respuesta sexual.

La escala de satisfacción sexual NSSS (Stulhofer, Busko & Brouillard, 2010) se estructura en base a las siguientes dimensiones:

**Sensaciones sexuales.** La excitación y el placer se experimentan en todo el cuerpo. A mayores sensaciones sexuales, mayor placer. El sexo se percibe en el cuerpo, a eso se le denomina sensaciones. Las mujeres sienten que la vagina se humedece más, los labios vaginales se hinchan, los cuerpos cavernosos del clítoris se llenan de sangre, lo que hace que el clítoris aumente de tamaño, se levante hacia arriba y se vuelva muy sensible, y los pezones se endurecen. En los hombres, los cuerpos cavernosos del pene se llenan de

sangre, lo que hace que el pene se endurezca, aumente de tamaño y se levante hacia arriba: es lo que se conoce como erección; pueden salir del pene algunas gotas de líquido. El corazón late más rápido (tanto en hombres como en mujeres). A estas sensaciones corporales hay que añadir los sentimientos agradables que se experimentan por la pareja (Pérez Triviño, 2013).

**Conciencia sexual.** Conocido también como conocimiento sexual o la capacidad para mantener el enfoque en las sensaciones sexuales y eróticas, ideal para tener una sensación de intensidad sexual. Las personas que piensan en su pareja y en el acto sexual experimentan mayores niveles de placer sexual. Por el contrario, aquellos a quienes les resulta indiferente o desagradable pensar o fantasear con su pareja no experimentan sensaciones placenteras y a menudo se ven obligados a fingir orgasmos. La conciencia sexual es algo que ocurre particularmente en el cerebro. Durante el acto sexual, el cerebro libera muchas hormonas, como las endorfinas, conocidas como la hormona de la felicidad. Algunas partes del cerebro se activan y otras se desactivan. El sistema límbico, que es la región del cerebro responsable de los impulsos físicos y los elementos del procesamiento emocional, se activa durante el sexo. Sin embargo, otras partes de la corteza cerebral que controlan el razonamiento superior se apagan. Como resultado, el acto sexual en sí mismo está impulsado más por el instinto y la emoción que por el pensamiento racional.

Curiosamente, durante el sexo, dos áreas específicas del cerebro de las mujeres parecen cerrarse: aquella que involucra los juicios sociales y la conciencia, lo cual podría ser la razón por la cual la gente dice que el amor es ciego, y las áreas relacionadas con la autoconciencia y la auto inhibición se desactivan en el cerebro, lo que ayuda a potenciar el orgasmo. Por otra parte, el cerebro libera dopamina, que tiene muchas funciones en el cerebro, incluyendo roles importantes en el comportamiento y la cognición, la actividad motora, la motivación y la recompensa, la regulación de la producción de leche, el sueño, el estado de ánimo, la atención y el aprendizaje. También aumentan los niveles de oxitocina, que es una hormona que actúa como neurotransmisor en el cerebro y se promueve con la excitación sexual y el orgasmo (Pérez Triviño, 2013).

El intercambio sexual implica reciprocidad durante el contacto sexual. Por lo tanto, dar y recibir atención y placer sexual determinará si hay una satisfacción sexual positiva

o negativa. Con el paso del tiempo, se han vuelto más frecuentes las situaciones en las que uno de los miembros de la pareja desea tener relaciones sexuales y el otro no. Ante estos hechos, surgen las justificaciones clásicas: cansancio, trabajo, falta de tiempo, los hijos, dolor de cabeza, etc.

El problema a menudo se origina en la sensación de que la pareja está “asegurada” y que siempre estará ahí, lo que disminuye el nivel de atención o respuesta a las solicitudes sexuales. Las parejas que experimentan mayor satisfacción sexual son aquellas que saben evitar la rutina y continúan descubriendo nuevas sensaciones en la actividad sexual.

Si bien el sexo es placentero en un ambiente de confianza, comodidad y seguridad, también es cierto que la diversidad, la novedad y lo imprevisto pueden generar nuevas y agradables sensaciones.

**Apego emocional.** Generar un vínculo emocional fuerte e íntimo que permita que el interés sexual se mantenga a largo plazo. Se asocia la cercanía emocional, confianza. El apego emocional es una forma de aferrarse sentimentalmente a otra persona a través de la relación sexual. El deseo sexual lleva a una inevitable dependencia de la otra persona. Los problemas surgen cuando ese apego se acerca a algunos de los polos opuestos. Una falta de apego emocional no induce a experimentar cario y necesidad por la otra persona. De manera opuesta, un exceso de apego puede convertirse en un problema cuando se convierte en una necesidad agobiante o cuando interfiere con la capacidad de tener relaciones saludables y satisfactorias. El apego sexual puede ser una respuesta a una necesidad emocional no satisfecha, como la necesidad de conexión o aceptación. Puede ser una forma de llenar un vacío emocional a través de la relación sexual. Un apego equilibrado es un sentimiento de profunda conexión y afecto hacia otra persona, y puede incluir la atracción física y la intimidad sexual, pero también va más allá de eso, pues incluye el deseo de cuidar y proteger a la otra persona, y es una parte importante de una relación comprometida y duradera. El apego emocional no es necesariamente un indicador de una conexión amorosa profunda o de una relación saludable. Un apego excesivo ocasiona relaciones tormentosas pues se manifiesta como intolerancia a la lejanía de la pareja; el individuo que la padece no puede soportar la idea de separarse de la persona amada y pierde su autonomía e independencia.

**Actividad sexual.** Frecuencia, duración, variedad e intensidad de las experiencias sexuales dentro de la pareja. La actividad sexual de una pareja está determinada por el deseo y el apetito de cada uno y su capacidad de acompañarse. Un estudio reciente descubrió que el adulto promedio tiene relaciones sexuales 54 veces al año, un promedio de una vez a la semana. Si bien los sexólogos recomiendan concentrarse en la calidad de las relaciones sexuales más que en la cantidad de ellas a la semana o al mes, pues no es más importante la frecuencia de relaciones sexuales que el grado de satisfacción creciente que se consiga cada vez que se tenga un encuentro, tampoco se debe perder cierta regularidad, variedad e intensidad de las relaciones sexuales. La actividad sexual no está determinada por los números de manera absoluta, sino por la sensación particular de cada uno y de la pareja en su conjunto, pues lo que para una pareja es actividad baja, para otras es algo deseable o, incluso, excesivo. La actividad sexual no se valora en base a una cantidad exacta, ni es producto del resultado de una competencia con otras parejas. La actividad sexual adecuada es la que establecerá cada pareja y es aquella con la que se sientan cómodos, pues hay parejas que tienen relaciones sexuales cada 15 días, todas ellas de manera idéntica, a la misma hora y en el mismo lugar, mientras que otras lo hacen 2 veces por semana tratando de innovar todas las veces, pero ambas están conformes y no les genera displacer. La sexualidad placentera no trata de cumplir con determinadas pautas o estadísticas externas. Lo importante es advertir cuando esa actividad sexual se traduce en un malestar, ya sea para la pareja o para uno de sus miembros. Ahí es momento de realizar algunos cambios. Los desencuentros en materia de actividad sexual pueden causar ansiedad, angustia y bajar la autoestima, ya que esto repercute en la seguridad de cada persona. Se puede entrar en un círculo difícil de salir, donde cada día se va perdiendo más el deseo sexual.

### **3.3 Asertividad**

#### **3.3.1 Definición de Asertividad**

El estilo comunicativo asertivo, que se encuentra entre los extremos de la agresión y la sumisión, evoluciona con el tiempo, volviéndose más pragmático y menos cordial. La asertividad, que se refiere a la forma de expresar ideas, pensamientos, deseos y

sentimientos, defendiendo los propios derechos mientras se respeta a la otra persona, no es un estilo fijo y establecido permanentemente, sino que está influenciado por una serie de factores.

La asertividad constituye la habilidad de expresar pensamientos, sentimientos y creencias de forma explícita y apropiada, mostrando respeto por los derechos de los otros a la vez que protegemos los nuestros. La asertividad es caracterizada por demostrar sentimientos y derechos, propios de un individuo con el fin de expresarse sin necesidad de causar daño a otras personas; el grado de reacción asertiva puede variar desde un comportamiento pasivo hasta una conducta agresiva dependiendo del estímulo. (Rathus, 1973, como se citó en León & Vargas, 2009, p. 7).

A veces se confunde la habilidad comunicativa con la asertividad. Para definir la asertividad, es necesario considerar la autoestima, el locus de control y la agresividad. La asertividad es más que una comunicación eficiente, ya que aborda el control personal basado en la seguridad en uno mismo, sin llegar a ser agresivo. No todos los individuos con habilidades comunicativas son asertivos, pero todas las personas asertivas son hábiles en términos comunicativos.

Los orígenes de la palabra “asertividad” se encuentran en el latín “asserere” o “assertum”, que significa “afirmar” o “defender”. Basándose en esta concepción, el término adquiere un significado de afirmación de la propia personalidad, confianza en uno mismo, autoestima, aplomo y comunicación segura y eficiente.

En el enfoque cognitivo, el comportamiento asertivo consiste en expresar lo que se cree, se siente y se desea de manera directa y honesta, haciendo valer los propios derechos y respetando los derechos de los demás. Para entender el comportamiento asertivo, es importante enfatizar la diferencia entre asertividad y agresividad. Si bien este último componente puede ser crucial para una comunicación hábil y eficiente, entra en conflicto con los derechos de los demás.

Además, la comunicación asertiva debe minimizar una serie de ideas irracionales que perturban la comunicación incorporando estereotipos sociales, muchos de los cuales se basan en prejuicios. La asertividad se fundamenta en la ausencia de ansiedad ante

situaciones sociales, lo que permite manifestar sentimientos, pensamientos y acciones. Para ser asertivo se necesita una considerable dosis de autoestima ya que es necesario aceptarse y valorarse a sí mismo, respetar a los demás, mantenerse firme en las propias opiniones y comunicar con claridad y directamente lo que se quiere o necesita decir.

Una persona asertiva se siente libre para expresarse, expresando en sus palabras lo que siente, piensa y quiere; puede comunicarse con personas de todos los niveles; su comunicación es siempre abierta, directa, franca y adecuada; tiene una orientación activa en la vida; va tras lo que quiere; actúa de un modo que juzga respetable; acepta sus limitaciones al comprender que no siempre puede ganar; acepta o rechaza emocionalmente a las personas; establece delicada pero firmemente quiénes son sus amigos y quiénes no; se manifiesta emocionalmente libre para expresar sus sentimientos evitando tanto la represión como la expresión agresiva y destructiva de sus emociones (Gaeta, 2001).

### 3.3.2 Características de la Conducta Asertiva

Se puede caracterizar la conducta asertiva externa como:

Según Gaeta y Galvanovskis (2009), la conducta asertiva se caracteriza por:

- **Comunicación fluida:** seguridad, ausencia de bloqueos o muletillas, contacto visual directo, pero no desafiante, relajación corporal, comodidad postural.
- **Expresión de sentimientos tanto positivos como negativos:** defensa sin agresión, honestidad, capacidad para hablar de los propios gustos e intereses, capacidad para discrepar abiertamente, capacidad para pedir aclaraciones, decir “no”, y saber aceptar errores.
- **Conocimiento y creencia en derechos propios y ajenos.**
- **Convicciones mayormente racionales.**

La conducta asertiva también se puede determinar por sentimientos y emociones:

- **Buena autoestima:** no se sienten inferiores ni superiores a los demás, satisfacción en las relaciones, respeto por uno mismo.

- **Sensación de control emocional.**

Además, la conducta asertiva tiene consecuencias en el entorno y la conducta de los demás:

- Frena o desarma a la persona que les ataca.
- Aclara equívocos.
- Hace que los demás se sientan respetados y valorados.
- La persona asertiva suele ser considerada “buena”, pero no “tonta”. (p. 59)

### **3.3.3 Determinantes de la Conducta Asertiva**

Una personalidad emocionalmente estable, una buena autoestima y una adecuada capacidad de resistencia son los principales determinantes para el desarrollo de la conducta asertiva, además de una educación con técnicas asertivas desde la infancia. Estos son los principales factores que determinan la conducta asertiva:

- Capacidad para iniciar, mantener y terminar una conversación.
- Capacidad para expresar una negativa cuando se considera pertinente.
- Capacidad para recibir críticas de manera afirmativa.
- Capacidad para resistir interrupciones.
- Capacidad para dar y recibir aprecio, amor, alabanza o afecto.
- Capacidad para exigir un trato justo como consumidor.
- Capacidad para pedir favores a otras personas.
- Habilidad para defender los propios derechos personales básicos. (León, M. & Vargas, 2009).

- Capacidad para asumir la responsabilidad de iniciar acciones que respondan a una emoción o deseo propio.
- Habilidad para actuar sobre el ambiente físico y humano de manera que se pueda conseguir el refuerzo social adecuado. Hablar en público, realizar una entrevista, ‘ser reforzante o galante’ son también conductas asertivas que podrían ser incluidas dentro de la expresión más amplia de ‘habilidades sociales. (p.12)

Además, existen ciertos comportamientos que también determinan una conducta asertiva:

- Tener un buen concepto de sí mismo: la autoestima es importante para tener seguridad en nuestros actos y comportamientos, recordándonos a nosotros mismos que nuestra opinión es tan importante como la de los demás.
- Comunicación adecuada: expresar nuestra opinión y parecer en cada situación, tomando en cuenta los estímulos recibidos y la respuesta a los mismos.
- Ser educado: no enfadarse por motivos insignificantes, escuchar el punto de vista del otro, dejarlo hablar, mantener la calma, exponer nuestro punto de vista cuando sea oportuno, reservar las disculpas para el momento apropiado, sin disminuir el valor propio ni del resto.

### **3.3.4 El Modelo de Asertividad de Rathus**

Según Rathus Spencer (1995), la asertividad es una de las habilidades sociales que permite una expresión directa y abierta de las emociones y creencias del individuo, respetando los derechos de la otra persona, sin transgredir sus límites. Para esta habilidad es necesaria una correcta formulación del lenguaje articulado y un diálogo en el que ambas partes ganen.

En este sentido, la conducta se clasifica en tres tipos:

- **Conducta asertiva:** Esta conducta, también denominada socialmente hábil, permite una fácil y directa expresión de pensamientos, sentimientos y creencias, sin causar daño a otros. Este comportamiento facilita un trato respetuoso, con el objetivo de facilitar la comprensión de ambas partes y disminuir situaciones desagradables o desfavorables.
- **Conducta pasiva:** Se basa principalmente en actitudes que permiten o dan paso a la transgresión de los derechos propios, ya sea por incapacidad comunicativa o por una ineficiente expresión de sus pensamientos y sentimientos de manera abierta. Estas personas rara vez se sienten satisfechas con respecto a sus necesidades y experimentan altos niveles de frustración. Los individuos con este tipo de conducta suelen tener una imagen pobre de sí mismos y baja autoestima.
- **Conducta agresiva:** Esta conducta se caracteriza por una expresión exacerbada de pensamientos, sentimientos y formas de pensar, imponiendo su punto de vista sin importarle transgredir los derechos y límites de la otra persona. La expresión de esta conducta puede ser directa o indirectamente. Rara vez el individuo evalúa las situaciones y cuando lo hace, las califica como injustas o falta de respeto hacia él. Esta constelación cognitivo-conductual determina la poca tolerancia a la frustración (Libet & Lewishon, 1988).

En el modelo de Rathus, la asertividad no se presenta como una única conducta, sino que se distribuye en grados y se clasifica en base a esto:

- **Aserción básica:** Expresión abierta de ideas, pensamientos y creencias hacia las demás personas.

-**Aserción empática:** La opinión que se brinda está basada en la predisposición de pensar por la otra persona.

-**Asertividad escalonada o intensificación de la aserción:** Intensificar progresivamente el nivel de asertividad cuando se siente ofendido o cuyos derechos pasan desapercibidos.

**-Aserción de confrontación:** Se emplea para determinar la recepción o no de mensajes contradictorios entre lo que se dice y lo que se hace.

**-Asertividad subjetiva o aserción del lenguaje del yo:** Esta asertividad permite expresar sentimientos negativos sin incursionar en el área de agresividad (Carrasco, Clemente & Llavona, 1984, p. 27).

Las dimensiones en base a las cuales se estructura el test de Rathus son las siguientes:

La asertividad se manifiesta en diversas formas y grados, según el modelo de Rathus Spencer. Aquí se presentan algunas de ellas:

- **Demostrar disconformidad:** Capacidad para expresar molestia o desagrado ante situaciones públicas en las que se espera satisfacer una necesidad expresada por la persona.
- **Manifestación de sentimientos y creencias:** Disposición para expresar de manera clara, concisa y espontánea los sentimientos, pensamientos y creencias que las personas pueden experimentar bajo ciertas circunstancias.
- **Eficacia:** Evaluación de la autoeficacia para manejar eventos. Es un juicio individual sobre qué tan competente se puede ser en situaciones cotidianas de interacción social.
- **Interacción con organizaciones:** Capacidad para interactuar en el ámbito organizacional (institucional o empresarial) en situaciones en las cuales debe hacer solicitudes o responder a demandas específicas.
- **Expresión de opiniones:** Temor a expresar de forma pública lo que se opina, por miedo a la burla o al juicio social negativo.
- **Decir no:** Capacidad para expresar negación, comentarios opuestos a los intereses de los otros o la enunciación del no ante peticiones que se consideran inadecuadas o irracionales.

Estas son solo algunas de las formas en que se puede manifestar la asertividad. Cada individuo puede experimentar y expresar la asertividad de manera única, dependiendo de su personalidad, experiencias y contexto.

### **3.4 Estilo de Manejo de Conflictos**

#### **3.4.1 Definición de Estilos de Manejo de Conflictos**

Un conflicto es un proceso que surge cuando dos personas perciben un problema desde diferentes perspectivas. Puede manifestarse de forma verbal, donde cada individuo expresa su punto de vista; de forma simbólica, donde las ideas entre dos individuos son contradictorias; o de forma emotiva, cuando se provocan reacciones en el otro. Un estilo de manejo de conflictos puede definirse como una “inclinación particular de cada individuo para abordar los conflictos interpersonales que se presentan en la vida cotidiana, de una manera característica que puede ser más o menos rígida o flexible” (Luna-Bernal, 2020, s.p.).

Los conflictos son parte de la vida y una gran fuente de aprendizaje. Tener conflictos significa estar vivo y lo saludable es aprender a manejarlos, principalmente porque algunos son inevitables. Lo que sí es evitable son las consecuencias negativas de los mismos, ya que todas las personas poseen recursos internos que les proporcionan la capacidad para abordarlos. Aunque es cierto que las estrategias útiles “se aprenden”, también nacemos con condiciones innatas que debemos desarrollar, formando el carácter y la personalidad de los individuos.

El estilo de manejo de conflictos no se refiere a la forma actual de reaccionar frente a un conflicto, sino al comportamiento habitual y reconocible por los demás como algo propio de nosotros. El estilo de manejo de conflictos es una cierta inclinación habitual de los individuos, que tiende a ser trans-situacional ya que constituye un modo de conducta que es preferido por ellos, aunque sin llegar a ser una característica rígida de la personalidad (Montiel & García, 2015).

#### **3.4.2 El manejo de Conflictos en la Vida Conyugal**

El hecho es que no se trata de evitar los conflictos, sino de superarlos, ya que estos son inevitables. En este aspecto, lo principal es analizar los estilos que la pareja utiliza para manejar los conflictos. Una de las dimensiones fundamentales en el manejo de conflictos de las parejas actuales es la cuestión del trabajo y la realización personal de cada uno de los cónyuges.

El hecho de que cada miembro de la pareja trabaje y tenga sus propios ingresos puede parecer favorable, sin embargo, en la práctica esto resulta en conflictos en cuanto a la igualdad y competencia de poder. Las relaciones de poder a menudo están basadas en el rol económico que tiene la pareja, ya sea de manera abierta o latente. En una situación de pareja tradicional, esto no resulta conflictivo; los conflictos aparecen cuando las mujeres han asumido su independencia económica. A diferencia de los hombres, las mujeres no lo hacen para ejercer su poder o autoridad.

Con el paso de los años, las relaciones de poder en la pareja evolucionan debido a la cuestión laboral y salarial. La transición entre tradición y modernidad se ha acrecentado durante los últimos años, de tal manera que las desigualdades se han vuelto invisibles, consciente o inconscientemente para los individuos. Esto es diferente en mujeres casadas, pues su papel doméstico y como cuidadoras las hace ser conscientes de las desigualdades existentes. Sin olvidar que otros aspectos como el uso del tiempo libre, amor, sexualidad, entre otros, constituyen las bases estructurales de la pareja.

El conflicto de pareja es el resultado de dos situaciones en la relación: 1) las dos personas tienen metas incompatibles; y 2) la consecución de las metas de uno interfiere con la obtención de las metas del otro. Existe una diferencia entre el conflicto estructural de intereses y el conflicto abierto. El primero se refiere a una incompatibilidad de necesidades, deseos y preferencias, mientras que el segundo se refiere a su interacción respecto a estas preferencias.

Factores como la satisfacción marital, número de hijos, trastornos preexistentes en la pareja, el estilo de apego, entre otros, también afectan a la pareja generando conflictos. Aunque existen diversos determinantes que rodean los conflictos de pareja, se cree que todos estos pueden tener un carácter acumulativo.

Estudios recientes indican que ser hombre o mujer tiene relación con el grado de satisfacción dentro de la relación. En la terapia de pareja, son las mujeres las que más se quejan de la relación respecto a los hombres. En la mayoría de las discusiones de pareja, es la mujer la que se queja o critica al hombre y el hombre es el que se defiende o calla.

Considerando la gran sobrecarga de roles y multifuncionalidad que viven las parejas de hoy, especialmente las mujeres, se podría pensar que las parejas sin hijos tendrían menor probabilidad de presentar estrés y, por tanto, mayor satisfacción en la relación. Sin embargo, este hallazgo sugiere que el punto no tiene relación con tener o no hijos, sino en cómo la pareja vive la coparentalidad.

Por lo tanto, la calidad de una relación no está asociada necesariamente al simple paso del tiempo que una pareja lleva junta, sino a un conjunto de factores, como los anteriormente indicados (Montiel & García, 2015).

Hoy en día, el estudio de las diferentes formas en que los individuos abordan los conflictos interpersonales que surgen en la vida cotidiana ha recibido una creciente atención por parte de los investigadores. Este interés puede explicarse por varios factores.

En primer lugar, existe una clara preocupación en la actualidad por realizar investigaciones en torno a la paz. No se debe conceptualizar a la paz como lo que aparece cuando ha cesado la violencia, como se hacía tradicionalmente; al contrario, se debe entender a la violencia como una interrupción o ruptura de la paz. Los seres humanos convivimos pacíficamente con nuestros congéneres la mayor parte del tiempo, por lo que la paz es una realidad efectiva que experimentamos en nuestra cotidianidad.

En segundo lugar, en el campo específico de los estudios sobre conflictos, es posible observar entre los investigadores un reconocimiento cada vez más generalizado de que estos no son necesariamente perjudiciales. De hecho, la idea de que los conflictos son inherentes a la existencia humana ha ganado fuerza en la literatura académica y de divulgación. Sin embargo, este reconocimiento suele ir acompañado de la tesis de que el carácter constructivo o destructivo de las interacciones conflictivas dependerá de las formas en que se manejen estas diferencias.

Existe una interpretación positiva y una negativa de los conflictos: la negativa los relaciona con el fenómeno de la violencia y se enfoca en sus aspectos destructivos; la positiva los concibe como una oportunidad para el desarrollo personal y social, y los relaciona con las prácticas de paz, como la cooperación, el diálogo y la negociación.

Un tercer campo de estudio en el que es posible identificar el actual interés por los estilos de manejo de conflictos, es el de la literatura especializada sobre violencia. En efecto, en esta área ha tenido lugar también un cambio de enfoque gracias al cual se ha puesto énfasis en tratar de comprender el fenómeno de la violencia y en construir maneras de prevenirla, en lugar de considerarla, como se venía haciendo tradicionalmente, como un hecho ineludible de la naturaleza humana frente al cual sólo cabría reaccionar.

### **3.4.3 Diferentes Posturas Teóricas en Relación al Manejo de Conflictos**

Para entender mejor la cuestión de los estilos de manejo de conflictos, es importante reconocer las siguientes posturas teóricas:

- a) La postura personalista entiende a los estilos de manejo de conflictos como características de personalidad, por lo que según ella es posible ubicar a cada individuo en un estilo determinado.
- b) Por otro lado, la postura situacionista entiende a los mencionados estilos como diferentes tipos de comportamiento que las personas asumen en función del contexto y la situación.

En esta investigación se ha adoptado una postura que se podría caracterizar como personalista moderada. Esto se debe al hecho de que, aunque la forma en que cada persona maneja los conflictos difiere de un contexto relacional a otro, los individuos también desarrollan un cierto estilo de manejo de conflictos que transfieren a través de sus diversas relaciones. Sin embargo, no sería razonable definir a dicha consistencia trans-situacional como si se tratara de un atributo rígido de la personalidad, ya que también existen datos que favorecen la idea de que los individuos varían sus respuestas frente a los conflictos en función de circunstancias tales como la relación de jerarquía-sumisión entre las partes, o el tipo de conflicto del que se trate. Todos tendemos a tener un estilo habitual de reaccionar

frente a los conflictos, pero en algunas personas ese estilo tiende a ser más rígido, mientras que otras son más flexibles y menos predecibles (Randolph, 2016).

Además, es importante establecer estos otros dos enfoques en la cuestión del manejo de conflictos:

a) El enfoque normativo es el que plantea una estrategia relativamente rígida, pues apela a un estilo personal que se impone a los cambios del medio ambiente.

b) El enfoque contingencial plantea que cada estilo puede ser adecuado o inadecuado según las circunstancias, apostando a la flexibilidad y adaptación al momento.

### **3.4.4 El Modelo de Conflictos de la Escala CEMCAA de Luna Bernal**

El CEMCAA está basado originalmente en el Modelo de Doble Preocupación, el cual constituye una de las principales aproximaciones teóricas al estudio de los conflictos interpersonales en la actualidad. Este modelo propone que el comportamiento que un individuo asume para afrontar los conflictos puede definirse por la interacción de dos dimensiones: a) la preocupación por los intereses propios y b) la preocupación por los resultados que el conflicto tendrá para las otras personas.

Cada estilo de manejo de conflictos se caracteriza por una determinada combinación de ambas dimensiones. Por ejemplo, el estilo dominante o competitivo se determina por una alta preocupación en el interés propio combinada con una baja preocupación hacia la contraparte; por el contrario, el estilo complaciente, se define por un alto interés por la otra persona, combinado con una baja preocupación en los propios resultados (Luna-Bernal, 2020).

El Modelo de Doble Preocupación fue propuesto originalmente por Blake y Mouton (1970) pero a lo largo de los años se han desarrollado versiones del mismo que incluyen variantes de diversa naturaleza. Desde sus orígenes hasta hoy, esta aproximación teórica ha sido utilizada para estudiar estilos de manejo de conflictos en el ámbito de las relaciones de pareja, entre amigos adultos, entre hermanos, entre los jóvenes universitarios

y sus padres, entre profesores y alumnos, o en los conflictos entre adolescentes en el contexto escolar, entre colegas de trabajo, etc.

La escala CEMCAA se estructura en base a dimensiones, que incluyen los estilos de manejo de conflictos y se pueden clasificar de la siguiente manera:

- Estilo dominante: Este estilo se presenta cuando la persona tiene una alta preocupación por sus propios resultados y una baja preocupación por los resultados de la contraparte. En los conflictos interpersonales, esta persona tiende a satisfacer sus intereses sin considerar los de la otra persona e incluso a costa de ellos. Este estilo también se conoce como rivalizar, dominar, forzar, competir, confrontar, entre otros.

- Estilo complaciente: Este estilo combina una alta preocupación por los resultados de la contraparte con una baja preocupación por los resultados propios. En este caso, el individuo tiende a satisfacer los intereses o necesidades de las otras personas incluso a costa de sacrificar sus propias necesidades. Este estilo también se conoce como ceder, servilismo, conceder, acomodación, conformidad, sumisión, entre otros.

-Estilo integrativo: Este estilo se presenta cuando el individuo muestra una alta inclinación por los resultados de ambas partes. La persona se preocupa por satisfacer los intereses de la contraparte, pero al mismo tiempo tiene una alta preocupación en que se satisfagan sus propios intereses. Por lo tanto, esta persona estará fuertemente inclinada a buscar una solución en la que ambos intereses puedan ser colmados plenamente. Este estilo también se conoce como colaborativo, solución de problemas, ganar-ganar, entre otros. Se distingue por la tendencia a integrar los intereses de las dos partes en una solución de mutuo beneficio.

-El estilo evasivo se combina una baja preocupación por satisfacer tanto los intereses propios como los de la otra parte. En este caso, el individuo se inclina a eludir cualquier tipo de confrontación o discusión, o bien, a emprender la retirada. Debido a ello, este estilo ha sido denominado como inacción, retirada, evitación, entre otros.

-El estilo transigente se caracteriza por una preocupación moderada tanto por los intereses propios como por los de la otra persona. En este caso, el sujeto prefiere que ambas partes

cedan algo a cambio de obtener concesiones de la contraparte, satisfaciendo así los intereses de ambas, aunque sólo parcialmente. Como se puede observar, mientras que en el estilo integrativo lo que se busca es que ambas partes ganen, sin que ninguna tenga que ceder o perder nada; en el transigente, el acuerdo se logra, precisamente, a través de concesiones. Por ello es que se afirma que en este estilo la satisfacción de los intereses de las partes es sólo parcial. Este estilo también ha sido denominado estilo de compromiso, de concesiones mutuas, estilo de convenir, entre otros (Luna-Bernal, 2020).

### **3.5 Componentes Básicos del Amor en la Relación de Pareja**

#### **3.5.1 Definición de los Componentes del Amor en la Relación de Pareja**

El amor es un sentimiento complejo que abarca una multitud de aspectos y dimensiones. Los diferentes autores priorizan ciertos componentes según la repercusión que tienen en el comportamiento interindividual de las personas que participan de esta experiencia. Los componentes básicos del amor son los elementos dinámicos que regulan el comportamiento afectivo, sexual, laboral y de realización personal de la pareja. Dichos componentes no solo determinan el éxito o fracaso de la pareja, sino el grado de satisfacción de sus integrantes y del resto de la familia. Los componentes básicos del amor son: compromiso, intimidad, romance y amor (Maureira, 2016, p. 7).

El amor es una experiencia placentera presente en todas las culturas, y varios autores consideran el amor como el elemento más poderoso e importante en la relación de pareja. El amor es un sentimiento de agrado hacia otra persona que se manifiesta por la comprensión, la complicidad, el entendimiento, la pasión; en definitiva, por las habilidades de convivencia.

El estudio del amor ha sido abordado desde varias perspectivas:

- a) El enfoque conductual, que hace referencia a la demostración de afecto físico y de protección entre dos partes.
- b) El enfoque cognitivo, relacionado con la estimación o valoración del amor.

c) El enfoque actitudinal, como una predisposición a pensar, sentir y comportarse en cierta forma con respecto a la pareja.

d) El enfoque sentimental, ligado a las respuestas fisiológicas y que van integradas con una atribución de actitud favorable ante la persona amada.

### **3.5.2 Evolución de los Componentes del Amor en la Relación de Pareja**

Los componentes del amor evolucionan a lo largo de los ciclos vitales de la relación de pareja. Todos los estudios sobre el tema dan evidencia de que los componentes del amor sufren transformaciones a medida que pasa el tiempo. Sin embargo, no todos estos cambios van en la misma dirección.

La mayoría de los estudios ilustran cómo a medida que transcurre el tiempo, aumentan de forma positiva los diferentes elementos, siendo el de mayor incremento el compromiso, luego la intimidad, el amor y finalmente el romance. A pesar de esto, hay investigaciones que afirman que el compromiso es el componente que más tarda en desarrollarse, mientras que la intimidad se caracteriza por un crecimiento rápido y continuado, que con el tiempo tiende a estabilizarse siguiendo el curso natural de una curva normal.

En cuanto al romance y el amor, los estudios coinciden en que éstos comienzan con un crecimiento paulatino para después estabilizarse, siguiendo un descenso leve, aunque continuo. Otras investigaciones afirman que, aunque coinciden en que el compromiso es el componente que parte de un nivel inferior, para luego crecer de una manera marcada a lo largo de los años (al igual que la intimidad). El romance o la pasión, en contraposición, se desarrolla de manera inmediata al principio y con el tiempo sufre un acusado descenso (Paéz, 2006).

También los estudios reflejan el cambio que experimentan los tres componentes según los años de relación y la edad de los participantes. En función de la edad, se ha visto que los menores de 45 años muestran niveles de intimidad, romance, amor y compromiso inferiores a los mayores de 45 años. Con lo que respecta a los años de relación, las cuatro variables fueron significativamente mayores después de estar casados de cero a dos años.

Pero si se analiza cada componente por separado se observa que en la mayoría de los estudios el compromiso aumenta con el transcurso de los años. Algo similar sucede con la intimidad, es decir, permanece en niveles elevados. En cambio, es el romance el que, con el transcurso del tiempo, disminuye después de 20 años de relación, pero también se ha encontrado que tiende a estabilizarse y no desciende o lo hace muy ligeramente.

Los componentes básicos del amor pueden verse afectados por la cultura de la cual provienen los miembros de la pareja. Se ha observado que los asiáticos manifestaron mayores niveles de compromiso, intimidad, romance y amor en comparación con la muestra caucásica americana. Sin embargo, los hombres asiáticos presentan un menor nivel de intimidad y romance en comparación con los hombres norteamericanos, al igual que las mujeres asiáticas, cuyo compromiso, intimidad, romance y amor es inferior a las mujeres norteamericanas (Fisher, et al., 2002).

También se han realizado estudios para averiguar la influencia que tiene el estado civil, es decir el grado de compromiso de la pareja. En general, se observa que el compromiso, intimidad, romance y amor son más elevados a medida que la relación marital se vuelve más seria y en parejas comprometidas en comparación con parejas ocasionales. Esto lo corrobora una investigación que compara un grupo de casados frente a un grupo de no casados, donde los cuatro componentes eran superiores en el primer grupo.

En cambio, al comparar relaciones románticas jóvenes con relaciones románticas maduras, se encontró que el romance e intimidad eran más bajas en el grupo de casados, mientras que la intimidad era alta en el grupo de solteros. En relación a los cuatro componentes del amor en las relaciones sexuales ocasionales, se observa que, en este tipo de relaciones, el componente más importante es el romance, seguido de la intimidad y finalmente el amor y compromiso. Por ello, en estas relaciones los niveles de romance son altos, los de intimidad son medios y los de amor-compromiso bajos. Por otro lado, los amigos experimentan una alta intimidad, mientras que los conocidos un bajo compromiso. Finalmente, en lo que respecta a la pareja que permanecen en situación de clandestinidad, estos tienen altos niveles de romance en comparación con los amigos.

### 3.5.3 El Modelo de los Componentes Básicos del Amor de Maureira

Sternberg (año) plantea la existencia de tres componentes del amor: intimidad, pasión y compromiso. Para él, la mezcla de estos tres elementos genera los diversos tipos de amor. Posteriores investigadores argumentan que el componente de pasión establecido por Sternberg puede dividirse a su vez en dos componentes: pasión sexual y pasión romántica. En base a estos antecedentes teóricos Maureira, considera que toda relación en pareja se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor. Dicho autor asegura que la neurobiología entrega las bases del amor como proceso funcional sistémico; la psicología habla de la relación amorosa como un proceso social en donde factores como el compromiso y la intimidad son necesarios para el amor maduro. El compromiso, la intimidad y el romance en una relación de pareja son componentes de tipo social, razón por la cual varía de una cultura a otra (Maureira, 2011).

Toda relación de pareja es una mezcla de biología y cultura que se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor. La neurobiología nos entrega las bases del amor como proceso funcional sistémico; la psicología habla de la relación amorosa como un proceso social en donde factores como el compromiso y la intimidad son necesarios para el amor maduro. Una relación debe poseer los cuatro elementos, sin embargo, es posible establecer relaciones basadas en solo alguno o mezclas de estos elementos. Los tres primeros componentes son de tipo social y por lo tanto se fundan en el lenguaje, el cuarto en cambio es de tipo biológico y se presenta de la misma forma en todas las culturas y sociedades, aunque pese a esto, con variaciones individuales dependientes de la constitución estructural sistémica de cada sujeto. Por esta razón nosotros establecemos dos tipos de componentes en la relación de pareja: un componente biológico y tres componentes sociales.

#### **Los Componentes Sociales: Intimidad, Compromiso y Romance**

El lenguaje es un conjunto de acciones conductuales coherentes y recursivas que se generan a través de la experiencia en la relación con los demás. Esto significa que cuando dos o más individuos interactúan en una convivencia diaria, sus conductas comienzan a adquirir significado, es decir, son comprensibles para el otro o los demás con

quienes se relacionan. Posteriormente, las acciones conductuales empiezan a ser coherentes en todo el grupo, lo que significa que cada acción conductual representa un significado específico para todos. Por lo tanto, cada conducta coherente en la experiencia generada en la convivencia diaria con el resto de los individuos del grupo permite que la relación con el otro o los demás sea comprensible en base a sus acciones conductuales, generando así el lenguaje.

Según Maureira, todo lo social tiene su origen en el lenguaje y, por lo tanto, será desde el lenguaje donde surgirán las relaciones humanas que fundarán todas las relaciones culturales. El lenguaje es lo constitutivo de lo humano y fuera de él, lo humano no es posible. Por lo tanto, sostenemos que todo análisis de dinámicas relacionales, incluyendo las relaciones de pareja, deben partir de la base del lenguaje como generativo de ellas.

Toda relación de pareja se basa en tres componentes sociales: el compromiso, la intimidad y el romance. Estos componentes poseerán características propias dependiendo de la cultura en donde se lleven a cabo dichas prácticas.

El compromiso es un componente esencial de la relación romántica, que se refiere al interés y la responsabilidad que se siente por una pareja, así como a la decisión de mantener estos intereses a lo largo del tiempo, a pesar de las posibles dificultades que puedan surgir. Esto se debe a la creencia en lo especial de la relación. Este elemento tiende a crecer con el tiempo debido al aumento de la interdependencia personal y material entre ambos miembros.

El compromiso se relaciona con el interés y la responsabilidad que se siente por la pareja, y con la decisión de permanecer junto a ella. Hace referencia al grado en que una persona está dispuesta a acoplarse a otra y a hacerse cargo de esa relación hasta el final. Proporciona estabilidad en la pareja al otorgarle un objetivo común.

El compromiso se define a través de palabras como: acuerdo, alianza, lealtad, honestidad, seguridad y libertad. Estos elementos previenen gran parte de los malentendidos y contradicciones internas en la pareja, facilitando una relación basada en el respeto. Cuando en una pareja predomina la confianza, responsabilidad, reconocimiento de obligaciones e intereses personales, de pareja y familiares, decimos que hay compromiso. Esto genera en los miembros de la pareja el deseo de que la relación sea duradera y estable.

Cuando no hay un proyecto común, la pareja tiende a ser inestable. Aparece la incertidumbre y falla la seguridad, confianza y lealtad. Además, genera malestar. Si se entiende el compromiso como esclavitud, se deterioraría la pareja.

Un concepto clave que favorece el compromiso es el “respeto interpersonal”, que da funcionalidad a la pareja y promueve una experiencia satisfactoria a través del respeto mutuo. Uno de los componentes de la terapia de pareja se enfoca en este pilar, enseñando a ambos miembros a comunicarse de forma asertiva, basándose en el respeto mutuo.

La intimidad es un componente que tiene que ver con el apoyo afectivo, la capacidad de conversar, de compartir cosas personales y profundas con la pareja, la confianza y la seguridad que se siente con el otro, los temas y preferencias en común, el dar apoyo a la pareja y la disposición a compartir aspectos económicos y emocionales, entre otros. Este componente tiende a aumentar con el tiempo de duración de la relación debido a la reciprocidad de las auto-revelaciones y al número de episodios, metas, amistades, emociones, lugares, etc., compartidos. Una vez llegado al máximo, tiende a estabilizarse.

La intimidad puede ser un término algo abstracto y de difícil comprensión. En ocasiones se define como el límite entre lo público y lo privado, otras veces este concepto se limita únicamente a un contexto sexual. Sin embargo, está directamente relacionado con el concepto de profundidad, que significa algo que no resulta superficial y a lo que se le da una especial importancia.

La intimidad implica cuestiones como la confianza y la complicidad para poder conocer bien a tu pareja y lo que quiere la otra persona. Es decir, requiere tanto de confianza como de conocimiento mutuo, estableciendo unas bases en el respeto y en la valoración hacia la otra persona. Supone una sensación de pertenencia, que se entiende como la sensación de llegar a sentirse comprendido y apoyado.

Por otro lado, la intimidad consiste en proporcionar un apoyo incondicional, generando bienestar y constituyendo uno de los pilares principales de las relaciones sentimentales. Es indudablemente un aspecto que favorece el acercamiento y la conexión en las relaciones. Se trabaja con la intimidad para mejorar las relaciones, puesto que recoge aspectos subjetivos y relacionales.

La diferencia establecida entre el concepto de intimidad y de sexualidad puede ser muy estrecho. El sexo es un acto físico que, si se vive desde un punto de vista superficial, no requiere de esa intimidad. Sin embargo, en una sexualidad plena, el deseo sexual motiva a vincularse con el otro y la intimidad recíproca siempre aparece.

La intimidad puede darse en relación a dos aspectos: intimidad con nosotros mismos (la forma en la que vivimos nuestra propia interioridad) e intimidad en referencia a otros (la manera en la que compartimos este mundo interno hacia el otro), como lo es con las parejas. Creando un espacio compartido y recíproco para compartirla. Mi intimidad y tu intimidad se convierten en nuestra intimidad. En el sexo, la intimidad se ve implicada en varios aspectos, desde el placer y las sensaciones que se producen en la otra persona hasta los sentimientos que surgen en esos momentos en los que se establecen relaciones sexuales.

El romance, también conocido como pasión romántica, se refiere a las conductas establecidas por cada sociedad como las adecuadas para generar la atracción y el posterior interés que se mantiene en el tiempo de una pareja en una relación. En otras palabras, el romance es un conjunto de acciones que en una sociedad son conceptualizadas como demostrativas del interés de pareja que un individuo tiene o mantiene en referencia a otro. Incluye ideas y actitudes vehementes con respecto a la pareja, idealización, creencia de algo mágico de la relación, identificación de la pareja con el ideal romántico, etc.

Este elemento tiene un crecimiento acelerado durante los primeros años de relación debido a la activación fisiológica y/o de la atracción física sentida hacia el otro (generalmente inconsciente), la atracción personal (incentivada por la similitud, la obtención de refuerzos, el efecto halo, etc.), y nuestras propias expectativas románticas (generalmente asumidas de forma inconsciente durante el proceso de socialización). Posteriormente se produce una disminución del romance debido básicamente a la convivencia en pareja, que supone la progresiva reducción de incertidumbre y de la atención selectiva, aumentando los efectos de la habituación-saciación, la ley de la ganancia-pérdida, la ley del cambio de las emociones, la disminución de la atracción por lo novedoso y los deseos de seducir y ser seducido. El romance es el sentimiento que se establece entre dos personas a través del amor y del enamoramiento. Supone la aparición de sensaciones placenteras relacionadas con la felicidad, la pasión, la compañía, etc., y es

por esto que el romance se vincula mucho más que el sentimiento y con la emocionalidad a diferencia de, por ejemplo, el sexo o la simple atracción física.

El romance es uno de los primeros pasos hacia la conformación de una nueva familia fuera de la familia a la que uno pertenece desde el nacimiento. Implica el deseo de compartir la vida con aquella otra persona y tener descendencia que una aún más a ambas partes. De acuerdo al estudio de sociólogos y antropólogos, se considera que el sentimiento de enamoramiento y romance como se lo entiende hoy en día es un fenómeno bastante actual. En este sentido, muchos especialistas sostienen que las relaciones de pareja de épocas pasadas nunca suponían el establecimiento de lazos de sincera afinidad, compasión y emotividad si no que se generaban en torno a otros fenómenos tales como intereses particulares, a la economía, a la tradición de una sociedad, al poder, etc.

### **El Componente Biológico**

El amor es un sentimiento interpersonal de vivo afecto y de intensa atracción emocional y sexual hacia una persona con la que se desea compartir las principales situaciones de la vida. Según esta teoría, el amor está bastante influido por la dimensión biológica, por lo cual se observan grandes similitudes en todas las culturas.

La neurobiología actual nos proporciona información sobre el proceso del amor romántico como una función dada por ciertas estructuras cerebrales y por neurotransmisores específicos que son necesarios para la experiencia amorosa. Según Helen Fisher, los mamíferos y las aves han desarrollado tres sistemas cerebrales de motivación-emoción que actúan en serie: El deseo o apetito sexual, con una finalidad de apareamiento con cualquier pareja apropiada; una atracción o amor romántico, con una finalidad reproductiva con una pareja específica y un apego duradero de pareja con un fin de crianza de la prole.

Los tres procesos estarían mediados por neurotransmisores específicos: En el deseo sexual, los estrógenos y andrógenos; en el amor romántico, el aumento de dopamina (DA) y de la norepinefrina (NE) y la disminución de la serotonina (5-HT); en el apego de pareja, actúan dos neuropéptidos: la oxitocina (OT) y la vasopresina (VTP).

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

Basándose en esto, el amor puede clasificarse en dos tipos: amor romántico y el amor materno, teniendo ambos una finalidad de reproducción y crianza, existiendo muchas estructuras neurales en común, pero siendo el deseo sexual (inexistente en el amor materno) la gran diferencia entre ambos. El amor romántico produce placer y está asociado con el sistema de recompensa. El amor romántico es una experiencia claramente determinada por circuitos neurales que propenden a la reproducción y al mantenimiento de dicha relación para la crianza de la prole.

Sin embargo, el amor no es el único pilar sobre el que se sustenta la relación de pareja, también existen componentes que se generan de forma específica en las sociedades donde vivimos, componentes que son de tipo sociales.

### **3.6 Investigaciones Relacionadas con el Tema**

En la Universidad de las Américas de Puebla, México, se realizó una investigación llevada a cabo por Valencia Ortegón y Ospina Botero denominada “Crisis en el ciclo vital de la pareja y sus principales implicaciones en los niños y adolescentes”. En ella se analizan las diferentes problemáticas que atraviesa una pareja, ya sea de casados o concubinos con el devenir del tiempo, centrándose particularmente en la crisis emocional de dichas parejas.

El estudio revela que no hay ninguna pareja que no haya atravesado por crisis relacionadas con el estilo de solucionar conflictos. Es frecuente que uno de los miembros de la familia aborde los conflictos de manera distinta; por ejemplo, los hombres suelen abordar los conflictos de manera más racional y las mujeres de manera más emotiva.

El estudio también ha puesto de manifiesto un fenómeno que se ha denominado burnout amoroso. El burnout en las parejas es un estado emocional negativo que, combinado con la carencia de energía, crea las condiciones perfectas para el conflicto en el seno de la pareja. Cuando ocurre este estado de agotamiento emocional, la pareja se siente irritada con mucha más facilidad por las cosas pequeñas, que se van sumando y se van

haciendo grandes como una bola de nieve. Los pequeños conflictos se convierten en peleas cada vez más grandes.

Este desgaste emocional se presenta a través de comportamientos como: falta de motivación, escasa conexión entre las dos personas, no dormir bien, sentirse frustrado, preferir aislarse y renunciar a la vida social, sentir soledad, etc. Este desgaste emocional sucede sobre todo por una merma en la confianza personal y del cónyuge.

A todo esto, hay que agregarle que las nuevas generaciones viven en una sociedad hedonista e inevitablemente, el modelo de pareja también ha ido cambiando. La falta de compromiso, la insaciable búsqueda de placer o la carencia de esfuerzo son agentes que hacen que una relación se estropee.

El análisis de cada una de las experiencias conyugales permite concluir que las crisis de pareja también forman parte ineludible de las relaciones humanas. Toda historia de amor atraviesa diferentes etapas previsible. En la fase de enamoramiento pleno, todo es de color de rosa y los miembros de la pareja no identifican cambios en la otra persona, pues les parece perfecta. Sin embargo, al implicarte en un amor más estable, la rutina también tiene presencia en la relación.

En la mayor parte de los casos, la monotonía, unida a otros factores, provoca un desgaste en la relación emocional. Este desgaste se produce, en la mayor parte de los casos, por la propia complejidad del ritmo de vida moderno. Resulta complejo conciliar la vida profesional con el plano personal. A esto hay que añadir la dificultad de compatibilizar horarios que pueden tener muchas parejas. Todo esto es un caldo de cultivo ideal para dar lugar a una crisis de pareja o crisis matrimonial.

Gran parte de las parejas entrevistadas indican que con el transcurso del tiempo los momentos compartidos van disminuyendo. La incompreensión y las tensiones personales muchas veces están presentes en estos momentos y esto perjudica todavía más la relación, ocasionando una distancia emocional difícil de gestionar y que puede, de manera silenciosa pero potente, convertirse en una crisis de pareja de la que resulte difícil salir.

El desgaste emocional surge motivado por los diferentes niveles de madurez y compromiso de los miembros de la pareja. Prácticamente son inexistentes los casos en los cuales ambos miembros de la pareja parten de un mismo nivel de madurez, pues lo más

frecuente es que uno de ellos esté totalmente decidido a emprender la hazaña de entenderse juntos y el otro esté aún en una situación de indecisión.

Otro factor motivante del desgaste emocional lo constituyen las relaciones a distancia, tan frecuentes en el mundo moderno. Más aún cuando ese distanciamiento no tiene miras de solución, pues ambos miembros de la pareja son conscientes que las exigencias laborales y sociales de sus vidas son incambiables o, incluso, tienden a incrementarse.

Otro motivo que apareció con mucha frecuencia y que fue socavando la estabilidad de muchas parejas es la propia inercia de cada individuo, aparándose en la falsa creencia de “soy así, qué se le va a hacer”, o “el/ella así me conoció”. El paso del tiempo puede afectar la novedad y el cambio en la pareja, ya que con el transcurso de los meses y años se puede perder la capacidad de sorprenderse en esta relación diádica, pues todo resulta previsible y parecería que la capacidad de innovar se ha perdido. Cuando los planes conyugales se vuelven preVISIBLES y no hay margen para la novedad, es tiempo de reinventarse en pos de los propósitos y metas conyugales esenciales. Hay que tomar en cuenta que, en la práctica, el amor se nutre de detalles diarios, de pequeñas cosas en acontecimientos triviales.

En la Facultad de Psicología y Logopedia de la Universidad de La Laguna, en México, Galván Lugo y Aitana Pérez realizaron un estudio titulado “Evolución a lo largo del tiempo de los componentes del amor en las relaciones de pareja”, en el cual se destaca que en la mayor parte de los casos estudiados, los componentes básicos del amor disminuyen, en otros pocos aumentan y se fortalecen, pero en todos es seguro que estos se alteran y no permanecen estáticos en la situación original en el momento de formación de la pareja.

En definitiva, se puede concluir que la duración de la relación, la edad de los miembros de la pareja, la cultura y el tipo de relación influyen en el aumento y/o disminución de los componentes del amor. Se observa que el compromiso está relacionado con variables como la edad y los años de relación (aumentando este a medida que ambas variables obtienen puntuaciones mayores a medida que transcurre el tiempo). Sin embargo, los resultados de las diversas investigaciones presentan desacuerdos en relación a la intensidad inicial y final del componente de la pasión/romance. También esta evolución de los componentes se ve afectada por la dimensión cultural de los cónyuges, pues este hecho

relativiza todo y no se puede estudiar al amor como algo homogéneo, ya que, si se trata de una cultura individualista o colectivista, habrá diferencias en relación a los componentes que se prioricen.

En la mayoría de los casos estudiados, la dimensión compromiso parte de un nivel inferior para ir aumentando con el paso del tiempo, mientras que la intimidad tiene un crecimiento rápido seguido de una estabilización. En este hecho influye decididamente la edad de los cónyuges, pues se observa que las personas menores de 45 años experimentan menos intimidad, pasión y compromiso en su relación en comparación con los mayores de 45 años. Esto puede ser explicado si se atiende a que, en general, las parejas de mayor edad experimentan mayor satisfacción conyugal.

De hecho, la teoría de la Selectividad Socioemocional de Carstensen explica esto basándose en que, a medida que aumentan los años, las personas buscan relaciones más significativas donde puedan regular su clima emocional. Además, el hecho de que las personas de mayor edad, en comparación con las más jóvenes, presentan niveles altos de compromiso e intimidad, puede ser explicado porque la generación de mayores conoció a su pareja hace tres décadas, lo que hace que las expectativas y motivaciones por las que iniciaron y han decidido mantener la relación sean diferentes.

La edad va aparejada a la apariencia física y la salud. En las parejas de universitarios no aparece como algo importante el componente "Sentimiento de responsabilidad y ayuda respecto a la pareja", debido a la salud y vitalidad de ambos cónyuges. Sin embargo, este sí es un factor importante en las parejas de mayor edad. El factor de mayor vulnerabilidad con el paso de los años es el de la pasión/romance, ya que en prácticamente todos los casos esta dimensión tiende a disminuir. Posiblemente la razón de la disminución del erotismo haya que buscarla en la habituación del comportamiento sexual, propio de las parejas con cinco o más años de relación.

El hecho evidente es que una vez las personas comienzan a vivir juntas o se casan, el sentimiento idílico del enamoramiento desciende para prestar atención a otras actividades diferentes a la vida en pareja, como el trabajo, los proyectos personales, los hijos, entre otros. La convivencia hace que las diferencias se acentúen, pues hay mucho más tiempo compartido. Hay una reorganización en la distribución de la atención, de tal forma que no está exclusivamente dirigida a la pareja. Esto tiene explicaciones biológicas como el

principio de adaptación: no podríamos vivir, ni ser productivos con el nivel de activación física y emocional que hay en ese período inicial.

Al parecer el momento más conflictivo no se da al principio ni en los años avanzados de la pareja, sino en el término medio. La mediana edad es considerada como un período estresante para las parejas, debido a compromisos como el trabajo, el cuidado de los hijos, los problemas financieros y familiares.

Otro hecho destacable en el estudio es que el amor y la pasión no son una constante sino algo cíclico, pues hay momentos en que la pareja está enfocada cada uno en su mundo, en su trabajo disminuyendo drásticamente el tiempo para el romance. Los mayores fracasos en la relación afectiva conyugal se dan en aquellos casos en que las parejas se idealizaron mutuamente, entrando a la vida conyugal con elevadas expectativas. En todas estas situaciones, a mediano plazo, la vida cotidiana le enfrenta a la realidad ocasionando crisis estructurales.

Las parejas que superan estas crisis de frustración son aquellas que comprenden que el amor no se trata de aguantar ni de someter a la otra persona, sino de dialogar con la pareja y llegar a acuerdos que les permita crecer mutuamente (Galván & Aitana, 2021).

En la Universidad Nacional de Educación a Distancia de Madrid, España, los investigadores Villegas, Manuel y Mallor, Pilar, realizaron un estudio titulado “La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja”, en el cual analizan los diferentes estadios por los que atraviesan las parejas en su relación amorosa y conyugal. En la parte conclusiva de este estudio, se indica que las crisis matrimoniales son ineludibles y necesarias, pues toda pareja empieza la experiencia de convivir juntos con ciertas metas y expectativas que son irreales, pues se basan en supuestos y prejuicios que nunca coinciden con la realidad.

A grandes rasgos, estas son las etapas o estadios por los que atraviesan las parejas de convivientes: La pareja se forma para dar respuesta a una serie de necesidades humanas, la más evidente de las cuales es la reproducción, que por sí misma es una necesidad de la especie, pero que a la vez viene a cubrir necesidades del individuo tales como la compañía (no estar solo) y la solidaridad (ayuda o apoyo mutuo). De una manera más simbólica calma la ansiedad de muerte al proyectar una fantasía de continuidad en el tiempo (ancestros y sucesores).

La elección del cónyuge ha estado sometida igualmente a las condiciones culturales y sociales propias de cada grupo humano según el momento evolutivo de su historia. A la costumbre de asignar la pareja por parte de los padres a los hijos con criterios económicos o patrimoniales, de casta o clase social, se ha ido introduciendo en occidente, como resultado de una larga evolución social e ideológica, la idea y el valor de la elección libre e individual de cada uno, el concepto de pareja romántica, basada en la atracción sexual y el enamoramiento.

En base a los resultados del estudio, se puede indicar que, de manera general, cuando una pareja decide formalizar su relación y empezar a vivir juntos, los niveles de amor, pasión/romance, intimidad y compromiso son elevados. Ambos miembros de la pareja están convencidos de que su acompañante es la persona ideal para cumplir con sus metas parentales y maritales. Los resultados plantean la realidad de que con el paso de los años estos ideales cambian, algunos para bien (la pareja evoluciona y madura) o para mal (la pareja se disuelve).

Las metas iniciales de la pareja se pueden agrupar en cinco sistemas motivacionales interpersonales según la teoría cognitivo-evolucionista de Liotti e Intreccialagli (1996), cuya base es innata, aunque modelada constantemente por la experiencia:

- a) El sistema Sexual regula la atracción erótica y pasional (amor como eros, seducción o pasión).
- b) El sistema de Apego regula la formación de la pareja, fomentando la vinculación y dependencia mutua de los amantes (Amor como protección).
- c) El sistema de Cuidado regula la conducta de atención y de protección, particularmente con las crías, aunque también en las relaciones mutuas (Amor como ágape o veneración).
- d) El Sistema de Cooperación controla las conductas en vista de un objetivo conjunto, con el fin de contribuir al bien común (complementariedad). (Amor como philia o intimidad).
- e) El Sistema Agonístico regula la competitividad de dominación y de subordinación en los grupos sociales, poniendo en juego la distribución del poder en la pareja (simetría).

Los sistemas de cooperación y agonístico (poder) son esenciales para comprender la visión estructural de la pareja, la cual se organiza en base a estos dos vectores.

**Simetría.** Hace referencia a la posición de poder que goza cada miembro en la pareja. Esta posición puede ser:

- a) Equilibrada o simétrica, si los dos están en una posición parecida de poder.
- b) Desequilibrada o asimétrica, cuando uno de los miembros está en posición dominante y el otro de sumisión.

**Complementariedad.** Hace referencia a los recursos que cada miembro de la pareja aporta a la relación.

- a) Satisfactoria o complementaria. Ambos se enriquecen mutuamente con sus recursos consiguiendo una mayor plenitud.
- b) Insatisfactoria o deficitaria. Uno, o ambos miembros de la pareja, carecen de recursos y se halla en posición demandante o déficit.

De la combinación de los valores de estos vectores, se establecen los siguientes tipos estructurales de la pareja:

**-Simetría Complementaria:** Los miembros de la pareja poseen un poder y autonomía similares. Se respetan mutuamente, se escuchan y se enriquecen el uno al otro. Comparten objetivos y tienen un área en común. La ecuación que los representa es  $1 + 1 = 2$ .

**-Simetría Deficitaria:** Ambos miembros tienen el mismo poder y luchan por él, recriminándose mutuamente por sus déficits. Son parejas con fuertes carencias personales. Puede haber maltrato físico o violencia, más que dependencia. No existe negociación. Se producen escaladas simétricas. La ecuación que los representa es  $1 + 1 = 0$ .

**-Asimetría Complementaria:** Uno de los miembros tiene más poder que el otro, pero se complementan mutuamente o no detectan carencias ni en sí mismos ni en el otro. La ecuación que los representa es  $1 + 1 = 1$ .

**-Asimetría Deficitaria:** Existe una distribución totalmente desigual del poder y de la complementariedad. Da origen a una relación de dominancia-sumisión. Los maltratos o el deterioro pueden verse como algo inherente a la estructura de la relación. Existe dependencia emocional. La ecuación que los representa es  $1 + 1 = -1$ .

Al principio de la relación de pareja, las características evolutivas o estructurales son estables en sí mismas (simetrías complementarias), o el egocentrismo del romance hace que las diferencias y asimetrías sean imperceptibles, pues de lo contrario, no se gestaría la pareja. Sin embargo, con el pasar del tiempo, las características reales van aflorando y la pareja entra en crisis. Tales crisis pueden tener carácter evolutivo o estructural.

Las crisis evolutivas: Los bloqueos en la etapa evolutiva tienen que ver con dificultades en las fases de transición de una etapa evolutiva a otra. En el ciclo vital de la pareja existen diferentes etapas, cada una de ellas acompañadas de conflictos, negociaciones y pruebas a superar. Si una etapa no se resuelve bien, es posible que el paso a la siguiente etapa no se dé, o se dé solo aparentemente, o se quede encallado en la fase de transición y solo se manifieste a través de síntomas. Con frecuencia, estas crisis se manifiestan ya en su momento de formación o se remiten inevitablemente a él cuando más adelante estalla el conflicto.

**a. Crisis en su origen o formación.** Son parejas que, desde su origen, tenían diferencias sustanciales, pero que, por el apasionamiento del momento, los miembros de la pareja no tomaron consciencia y pensaron que se superarían con el paso del tiempo. Sin embargo, al contrario, estas diferencias se fueron acentuando cuando empezó la convivencia mutua.

**b. Crisis del ciclo vital.** De la misma forma que en el ciclo vital de las personas, en las parejas también se producen cambios relacionados con los momentos evolutivos de cada pareja. Cambios que pueden llevar a crisis de pareja, que se van generando o acentuando con el paso del tiempo. Hacemos referencia, aquí, a diferentes momentos vitales por los que pasa la pareja, o bien tan sólo uno de los dos miembros y que puede afectar al conjunto. Por ejemplo: Embarazo deseado o no deseado. Esterilidad e intentos de fecundación asistida. Maternidad, en cuanto a nacimiento o adopción de los hijos. Infancia y adolescencia de los hijos. “Nido vacío” cuando los hijos se emancipan. Progreso o reorientación profesional de uno de los miembros. Crisis profesionales o laborales con la pérdida del trabajo. Enfermedad o muerte de alguno de los hijos o bien de algún familiar de uno de los miembros de la pareja (padres respectivos). Jubilación, cuando en esa etapa sobreviene alguna enfermedad de uno de los cónyuges (cáncer, fibromialgia, dolor crónico, etc.).

A veces se trata de parejas que iniciaron el camino en común desde muy jóvenes, hasta que llegan a un punto en el cual uno de los miembros, o los dos, sienten la necesidad de emprender un camino propio para descubrir la identidad que hasta entonces se encontraba fusionada en el otro.

**c. Crisis del ciclo relacional.** La evolución de la vida en pareja requiere de una constante adaptación a los cambios producidos por el proceso mismo de la relación, que pasa habitualmente por las fases del enamoramiento, la convivencia y el cuidado mutuo. No se trata de fases que sucedan necesariamente en ese orden, ni tampoco consecutivamente, ya que a menudo se superponen: la atracción que perdura con el paso del tiempo; el aumento o decrecimiento del grado de intimidad, interés, comunicación, exclusividad, simpatía y admiración que sienten uno por el otro; o la capacidad de atención, cuidado, ternura, comprensión y compromiso que son capaces de asumir y mostrarse mutuamente a lo largo del tiempo. Estas diferentes dimensiones (eros, philia y ágape) pueden coexistir a lo largo del tiempo. Como cuando la amistad y el cuidado se erotizan, la pasión aproxima las almas y no tan solo los cuerpos, o la ternura y el cuidado atizan la llama de la sexualidad más allá de la genitalidad. A pesar de ello, fruto de su evolución constante, pueden aparecer crisis de pareja que se vinculen a un déficit o desacoplamiento en este ciclo relacional. Estas son algunas de estas crisis de pareja: Falta de deseo sexual (inapetencia o inhibición). Desenamoramiento y/o enamoramiento de una tercera persona. Infidelidades, búsqueda continua de eros. Cambio en la orientación sexual (homosexualidad). Falta de compromiso. Falta de comunicación. Fracaso del proyecto común. Alejamiento de la pareja a causa del trabajo, etc.

**d. Crisis estructurales.** Las crisis estructurales hacen referencia a las relaciones existentes en la pareja respecto a la distribución desigual de poder y recursos, por lo que pueden clasificarse como crisis en las relaciones de simetría y de complementariedad. Aunque idealmente la relación simétrica complementaria sería la deseable para una vida satisfactoria de pareja, no siempre sucede de esta manera. La simple existencia de desigualdades no tiene por qué considerarse disfuncional, puesto que en muchas ocasiones se trata más bien de diferencias que de desigualdades, no dando origen a crisis, sino a relaciones compensadas que son consideradas satisfactorias por ambos componentes de la relación. La mayoría de las parejas «tradicionales» de hace algunos decenios se estructuraban en base a una asimetría complementaria donde el poder y los recursos estaban desigualmente distribuidos, pero equitativamente compensados. El hombre ostentaba el poder económico y social, la mujer el doméstico y emocional. Como

decía Catón el “Viejo”, uno de los patricios más respetados de la Roma republicana: «Nosotros dominamos el mundo, pero nuestras mujeres nos dominan a nosotros». En otros casos, sin embargo, y con mayor frecuencia en la sociedad occidental actual, las descompensaciones en el equilibrio simétrico dan lugar fácilmente a crisis que afectan a la viabilidad de la relación.

**e. Crisis en las relaciones de simetría.** El poder está presente en todas las relaciones humanas, en el seno de las relaciones comunitarias, entre grupos, entre amigos, también entre familiares, y por supuesto, en las relaciones de pareja. El poder se refiere a la capacidad de decisión y dominio de la relación. Cuando hablamos de crisis de pareja en las relaciones de poder, hacemos referencia tanto a crisis causadas por su desigual distribución, relación de dominancia-sumisión, o por la pugna en una situación de igualdad, escaladas de poder. Algunas relaciones nacen con una clara desigualdad en su composición, mientras que, en otras, se van generando gradualmente las condiciones para el desequilibrio. En los casos más graves pueden llegar a producirse situaciones de dependencia y maltrato.

**f. Crisis en las relaciones de complementariedad.** Por complementariedad se hace referencia a la aportación de recursos de distinta índole, materiales, sociales, psicológicos, etc. Recursos que aportan cada uno de los miembros a la relación, y la convierten en una relación basada en la abundancia, o por el contrario, basada en la escasez, el déficit. Como en el caso del poder, aquí también se pueden producir desequilibrios a la hora de aportar recursos, que evidencian los déficits particulares de uno o de los dos miembros. Por recursos podemos incluir los recursos intelectuales, económicos, profesionales, emocionales, sociales, y hasta culturales, como los intereses y aficiones artísticas, literarias, musicales y hasta deportivas, las opciones políticas y existenciales, etc. Si los recursos que cada uno aporta a la relación suman o multiplican el resultado será una relación complementaria satisfactoria y enriquecedora que aumentará el atractivo y la cohesión de la pareja. Si por el contrario, tales características son muy desiguales o incompatibles, los recursos son escasos por parte de uno o de ambos, se arrastran déficits personales, emocionales o conductuales, dará lugar a una

relación deficitaria, basada en la escasez. Donde se darán las condiciones para una crisis de pareja.

La situación óptima para una vida en pareja saludable sería aquella donde el poder está distribuido, es decir, hay simetría, y a la vez sus miembros consiguen una buena complementariedad en la aportación de los recursos. No se trata, en ese sentido, de que los dos aporten exactamente lo mismo, sino que lo que aporten sea equitativo. A pesar de ello, la simple existencia de desigualdades no tiene por qué considerarse disfuncional, ni da origen a ninguna crisis de pareja. En realidad, la mayoría de las parejas “tradicionales” de antaño se estructuraban en base a una asimetría complementaria, donde el poder y los recursos estaban desigualmente distribuidos, pero equitativamente compensados. El hombre ostentaba el poder económico y social, la mujer el doméstico y emocional. Un funcionamiento clásico cada día, eso sí, más difícil de reproducir, pues las relaciones tan descompensadas dan lugar muy fácilmente a crisis de pareja que afectan a la viabilidad de la relación (Villegas & Mallor, 2012).

## **CAPÍTULO IV**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **4.1 Área de Investigación**

La investigación actual pertenece al campo de la Psicología Clínica, ya que se llevarán a cabo diagnósticos individuales utilizando variables relacionadas con la salud mental de las personas. Se tratarán temas como la satisfacción sexual, la asertividad, los estilos de manejo de conflictos y los componentes básicos del amor. En relación a la Psicología Clínica, Ruiz (2012) sostiene que “es una especialidad de la Psicología que se ocupa del comportamiento y los fenómenos psicológicos y relacionales implicados en los procesos de salud enfermedad de los seres humanos” (p.54).

#### **4.2 Tipificación de la investigación**

La investigación es de tipo descriptivo, porque se busca realizar la caracterización y descripción de diferentes variables de la relación conyugal a lo largo de la dimensión temporal. Los autores Hernández, Fernández y Baptista (2014) explican que los estudios descriptivos buscan “especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p.92).

Este estudio también puede ser clasificado como teórico, ya que proporciona información actualizada sobre las variables seleccionadas para la investigación. No es un estudio práctico, dado que no busca resolver ningún problema existente en la realidad. Los estudios teóricos, de acuerdo con Burgos (2017), “ayudan a obtener un mejor conocimiento de los fenómenos naturales, así como el conocimiento obtenido de estos estudios expande la base teórica de un tema en particular” (p.69).

Además, si se tiene en cuenta el método empleado para el análisis de los datos, esta investigación puede ser clasificada como cuantitativa, ya que busca analizar los hechos de manera objetiva y cuantificable. Se llevará a cabo un análisis objetivo en el que toda la información se presentará en términos de frecuencias y porcentajes. Según Hernández,

Fernández y Baptista (2014), “la investigación cuantitativa es un método estructurado de recopilación y análisis de información que se realiza con el uso de herramientas estadísticas y matemáticas con el objetivo de cuantificar el problema de investigación” (p.95).

Asimismo, este trabajo de investigación es de tipo transversal, ya que los datos se recogieron en un corto período de tiempo y no se realizó un seguimiento de ninguna de las variables a lo largo del tiempo. El propósito de los estudios transversales “es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, es como tomar una fotografía de algo que sucede” (p.154).

### **4.3 Población y Muestra**

#### **4.3.1 Población**

La población estuvo compuesta por todas las parejas de la ciudad de Tarija que han mantenido una relación conyugal por más de diez años. No existe información exacta en el Instituto Nacional de Estadística (INE) ni en ninguna otra institución o registro sobre las parejas que residen en la ciudad de Tarija y que han mantenido una relación conyugal durante ese período de tiempo, por lo que el número total de la población es desconocido.

#### **Variables de inclusión**

- a) Parejas que vivan en la ciudad de Tarija.
- b) Parejas de casados o concubinos.
- c) Parejas que mantengan una relación conyugal por más de diez años.

#### **Variables de exclusión**

- a) Parejas que no vivan en la ciudad de Tarija.
- b) Parejas de enamorados o que se hayan separado.
- c) Parejas que mantengan una relación conyugal menos de diez años.

#### **Variables sociodemográficas**

- a) Sexo: Hombres y mujeres.
- b) Nivel educativo: Bachilleres, universitarios / técnicos, licenciados, estudios pos graduales.
- c) Años de relación conyugal: 10-20 años, 20-30 años y más de 30 años.

### 4.3.2 Muestra

La muestra estuvo compuesta por 51 parejas (102 personas); dado que se desconoce el número total de la población, no es posible determinar el porcentaje que la muestra representa de la población. Se utilizó un tipo de muestreo no probabilístico, ya que no se utilizó el azar para la selección de las parejas, sino que estas fueron seleccionadas de manera intencional por el investigador, teniendo en cuenta las variables de inclusión y las variables sociodemográficas. Los miembros de la muestra se obtuvieron con la ayuda de informantes clave que orientaron al investigador para obtener los contactos con las parejas según los años de convivencia (diez, 20 o 30) y, sobre todo, por su disposición a colaborar con la investigación.

## 1.4. Métodos, Técnicas e Instrumentos

### 4.4.1 Métodos

**Método teórico:** En esta investigación, este método contribuye al desarrollo y elaboración de capítulos como el planteamiento de la problemática, el planteamiento de las hipótesis, el marco teórico y la recopilación de la información necesaria para el análisis e interpretación de los resultados. El método teórico “permite revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación, no observables directamente. Participa en la etapa de asimilación de hechos, fenómenos y procesos” (Hernández, Fernández & Baptista., 2014, p.160).

**Método empírico:** Este método se empleó en la fase de recolección de la información de las variables. Este método permitió la intervención, medición, registro y el análisis e interpretación de los resultados. Estos métodos se utilizan fundamentalmente para obtener la información primaria que servirá para alcanzar los objetivos y poner a prueba las hipótesis. “Los métodos de investigación empírica conllevan a una serie de procedimientos prácticos que permiten revelar las características fundamentales y relaciones esenciales del objeto; que son accesibles a la contemplación sensorial” (p.162).

**Método estadístico:** Este método se empleó durante la tabulación de los datos de la información primaria y del procesamiento estadístico para presentar la información obtenida, así como de los cálculos numéricos necesarios para poner a prueba las hipótesis.

Los mismos autores indican que “los métodos estadísticos permiten organizar y clasificar los indicadores cuantitativos obtenidos en la medición, revelándose a través de ellos las propiedades. La forma más frecuente de organizar la información es a través de tablas de distribución de frecuencias, gráficos y las medidas de tendencia central como: la mediana, la media, la moda y otros”.

#### 4.4.2 Técnicas

**Técnica de los test psicométricos:** Todos los test que se utilizaron en esta investigación tienen una naturaleza psicométrica, es decir, que fueron elaborados a través de procesos estadísticos, cuentan con baremos y están estructurados en base a escalas objetivas.

**Técnica de los cuestionarios:** Un cuestionario es un instrumento de investigación que “consiste en una serie de preguntas y otras indicaciones con el propósito de obtener información de los consultados. Los cuestionarios pueden ser estructurados o no estructurados”. En esta tesis se utilizó un **cuestionario estructurado** (Cuestionario sobre estilos de manejo de conflictos). Los cuestionarios estructurados “son aquellos que tienen la particularidad que la respuesta del entrevistado es categorizada de forma inmediata ya que se le fuerza al mismo a elegir una categoría definida” (Hernández, et al., 2014, p.58).

**Escala.** Este término suele hacer referencia al:

Instrumento elaborado para medir variables no cognitivas: actitudes, intereses, preferencias, opiniones, etc., y se caracterizan porque los sujetos deben responder eligiendo, sobre una escala de categorías graduada y ordenada, aquella categoría que mejor represente su posición respecto a lo que se está midiendo. No hay respuestas correctas o incorrectas, y la puntuación total es la suma de las puntuaciones asignadas a las categorías elegidas por los sujetos”. (Sánchez, 2000, p. 127)

En esta tesis se emplearon tres escalas; la Escala de Satisfacción Sexual, la Escala de Asertividad de Rathus y la Escala de los Componentes Básicos del Amor.

#### 4.4.3 Instrumentos

Los diferentes instrumentos que se emplearon en la investigación se presentan a continuación en relación a cada una de las variables de estudio:

Variables	Métodos	Técnicas	Instrumentos
Satisfacción sexual	Test psicológico	Test psicométrico Escala	Nueva Escala de satisfacción sexual (NSSS) de Stulhofer, Busko y Brouillard(2010).
Asertividad	Test psicológico	Test psicométrico. Escala	Escala de asertividad de Rathus (R.A.S.) de Spencer y Rathus (1973). Adaptación de León y Vargas (2008).
Estilo de manejo de conflictos	Test psicológico	Test psicométrico Cuestionario	Cuestionario sobre estilos de manejo de conflictos agresivos y asertivos (CEMCAA) de Luna Bernal (2020).
Componentes básicos del amor	Test psicológico	Test psicométrico Escala	Escala de los componentes básicos del amor: Compromiso, intimidad, romance y amor (ECIRA) de Maureira (2016).

En las siguientes páginas se describe la ficha técnica de cada uno de los instrumentos que se aplicaron:

##### **Nueva escala de satisfacción Sexual (NSSS)**

**Autor:** Stulhofer, Busko y Brouillard (2010)

**Objetivo:** Evaluar el grado de satisfacción sexual.

**Técnica:** Escala.

**Historia de creación y baremación:** La escala fue creada por Stulhofer, Busko y Brouillard (2004) en EE.UU. con el nombre original de New sexual satisfaction scale y publicada en The Journal of Sex Research. De dicha escala se realizaron numerosas

versiones, la que se emplea en esta tesis es la publicada en el año 2010 y fue adaptada al idioma español por Navarro y col. (2010).

La escala está estructurada en base a estas dimensiones:

- a) **Sensaciones sexuales:** Se dan en base a la presencia o ausencia del placer
- b) **Conciencia sexual:** Conocido también como conocimiento sexual o la capacidad para mantener el foco de atención en las sensaciones sexuales y erótica, idóneo para tener una sensación de intensidad sexual.
- c) **Intercambio sexual:** Reciprocidad al momento de tener un contacto sexual, por lo tanto, el dar y recibir atención y placer sexual va a definir si existe una satisfacción sexual positiva o negativa.
- d) **Apego emocional:** Generar un vínculo emocional fuerte e íntimo que permita que el interés sexual se mantenga a largo plazo. Se asocia la cercanía emocional, confianza.
- e) **Actividades sexuales:** Frecuencia, duración, variedad e intensidad de las experiencias sexuales dentro de la pareja.

**Confiabilidad y validez:** La escala de satisfacción sexual muestra una confiabilidad de 0,93 en relación con el Alpha de Cronbach. La fiabilidad determinada en la investigación fue ( $\alpha = 0.94-0.96$ ).

**Procedimiento de aplicación y calificación:** La escala consta de 20 ítems, los cuales están distribuidos en cinco dimensiones específicas: sensaciones sexuales, conciencia sexual, intercambio sexual, apego emocional, actividad sexual, su ámbito de aplicación es de 18 años en adelante, puede ser autoaplicado o hetero aplicado.

**Interpretación y calificación:** Cada pregunta se encuentra valorada en una escala de uno a cinco, en donde uno equivale a nada satisfecho, dos poco satisfecho, tres satisfecho, cuatro muy satisfecho y cinco extremadamente satisfecho, se evaluarán las relaciones sexuales a partir de los últimos seis meses. Para obtener la puntuación total se suma todas las respuestas e identifica los grados de satisfacción sexual:

- Baja satisfacción sexual (hasta 49 puntos)
- Media satisfacción sexual (50 a 79 puntos)
- Elevada satisfacción sexual (80 a 100 puntos)

### **Escala de Asertividad de Rathus (R.A.S.)**

**Autor:** Rathus en 1973. Adaptación de León y Vargas (2008)

**Objetivo:** Mide el nivel de asertividad.

**Técnica:** Escala.

**Historia de creación y baremación:** La escala fue creada por Rathus (R.A.S., por sus siglas en inglés) con el objetivo de valorar el nivel de comunicación asertiva tomando como dimensión la agresividad y la represión. Es una de las escalas más reconocidas en el ámbito anglosajón y ha sido adaptada en distintos países al contexto hispano.

En esta tesis se emplea la adaptación realizada por León y Vargas (2008) en Costa Rica. Esta versión, a diferencia de la versión original de Rathus, contiene 22 afirmaciones distribuidas de manera uniforme en cuanto a la redacción favorable y desfavorable de los ítems, con esta forma se trató de controlar algunos estilos de respuesta poco deseables, por ejemplo, la tendencia a estar de acuerdo con todos los enunciados de la escala con independencia de su contenido.

**Confiabilidad y validez:** Tiene elevados índices de confiabilidad y validez. La muestra de validación estuvo constituida por las 380 personas (jóvenes y adultas) de Costa Rica, a los cuales se les aplicó el formulario con las tres escalas (R.A.S., Asertividad / Sumisión y Obsesividad / Despreocupación). De ellos, el 32,1% fueron hombres y el restante 69.9% mujeres. La edad mínima en años fue de 16 y la máxima de 50 con una desviación estándar de 3,8. El coeficiente de asimetría fue 3,6, lo cual indica la presencia de valores extremos altos, tal y como lo refleja la relación entre la media y la mediana.

Se llevaron a cabo análisis de confiabilidad, en los que se calculó el alfa de Cronbach para la escala total. Este cálculo se realizó considerando todos los ítems y también evaluando la posibilidad de eliminar cada ítem. El nivel de confiabilidad obtenido

al considerar todos los ítems fue de .67. En lo que respecta a la escala R.A.S., el nivel de confiabilidad con los 30 ítems fue de .8, lo cual se puede considerar como bueno.

La distribución de todos los puntajes muestra una ligera asimetría de -.26, lo que indica la existencia de algunos valores extremos bajos. Sin embargo, los datos muestran un comportamiento normal, tal como lo indica la prueba de bondad de ajuste Kolmogorof-Smirnov (KS), con un KS  $z = 1.11$  y un  $p = .16$ .

Es importante mencionar que se calcularon los coeficientes de correlación de Pearson y Spearman entre la escala de Rathus y las pruebas diseñadas para medir la asertividad, las cuales ya han sido validadas previamente. El objetivo era corroborar los resultados obtenidos, y se encontró una correlación positiva de .62.

**Procedimiento de Aplicación y Calificación:** La escala RAS puede ser aplicada de manera individual o colectiva. No tiene tiempo límite, pero bastan 15 minutos para dar respuesta a todos los ítems. Consta de 22 ítems, los cuales deben ser respondidos en base a esta escala:

0. Muy poco característico de mí, extremadamente no descriptivo.
1. Bastante poco característico de mí, no descriptivo.
2. Algo no característico de mí, ligeramente no descriptivo.
3. Algo característico de mí, ligeramente descriptivo.
4. Bastante característico de mí, bastante descriptivo.
5. Muy característico de mí, extremadamente descriptivo.

Una vez aplicada la R.A.S. se deben convertir los puntajes de los ítems con redacción inversa (1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 18, 22) de acuerdo con lo siguiente:

Respuesta	0	1	2	3	4	5
Puntaje	5	4	3	2	1	0

Posteriormente se procede a sumar todos los puntajes y se efectúa la transformación a centiles en función de los datos normalizados.

Puntuación R.A.S. adaptada	Porcentaje acumulado	Puntuación estándar normalizada	Centiles
5	.16	-2.94	2
6 a 8	.33	-2.72	1
9 a 15	.49	-2.58	2
16	.65	-2.48	3
17 a 23	.81	-2.40	2
24 a 25	1.1	-2.28	4
26 a 27	1.3	-2.23	2
28 a 29	1.7	-2.10	7
30	2.4	-1.97	2
31 a 33	3.0	-1.87	9
34 a 35	3.9	-1.76	3
36 a 39	4.8	-1.66	0
40 a 41	6.0	-1.55	2
42	6.8	-1.49	3
43 a 44	8.1	-1.40	1
45 a 46	10.	-1.27	3
47 a 48	12.	-1.17	5
49	13.	-1.09	3
50 a 51	16.	-.99	6
52 a 53	19.	-.86	3
54	20.	-.81	7
55 a 56	25.	-.67	3

Se puede utilizar la siguiente tabla como referencia para la interpretación de los puntajes transformados a centiles, la cual expresa el grado de asertividad del individuo:

Centiles	
29 o menos	Muy inferior al promedio
30 a 39	Inferior al promedio
40 a 60	Rango promedio
61 a 70	Superior al promedio
71 o más	Muy superior al promedio

### **Cuestionario sobre Estilos de Manejo de Conflictos Agresivos y Asertivos (CEMCAA)**

**Autor:** Luna Bernal Alejandro César Antonio (2020)

**Objetivo:** Evaluar estilos agresivos y asertivos de manejo de conflictos interpersonales

**Creación y estandarización:** El CEMCAA fue creado en la Universidad de Guadalajara, México con el propósito de evaluar estilos agresivos y asertivos de manejo de conflictos interpersonales. En la literatura internacional existen diversos modelos e instrumentos para describir y evaluar los estilos de manejo de conflictos, entre los más conocidos es posible mencionar el Thomas-Kilmann Conflict Management of Differences (MODE) de Thomas y Kilmann (1974), el Rahim's Organizational Conflict Inventory-II (ROCI-II) de Rahim (1983) o el Conflict Management Message Style Instrument (CMMS) de Ross y DeWine (1988), entre otros. Sin embargo, ninguno de estos instrumentos diferencia las formas asertivas y las agresivas bajo las cuales se presentan dichos estilos. Es en ese contexto y para llenar ese vacío que surge el cuestionario sobre estilos de manejo de conflictos agresivos y asertivos (CEMCAA) dirigido a población adolescente y joven que mantienen relación de noviazgo.

**Validez y Confiabilidad:** Con el fin de analizar la estructura factorial del CEMCAA se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio. La pertinencia de la técnica de este análisis para los datos muestrales se determinó a través de dos procedimientos: a)

el examen de la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin y b) la prueba de esfericidad de Bartlett.

Como método de rotación se eligió una de tipo ortogonal (Varimax). Hecho lo anterior, se calculó el coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach (puntuación promedio 0.58) para cada factor resultante, así como las puntuaciones medias y desviaciones estándar correspondientes. Con el fin de identificar posibles efectos de edad y género en las variables de estudio, se llevó a cabo un análisis multivariado de la varianza (Manova) con diseño de 2 x 2 (dos niveles de género por dos de edad).

La validez se la estableció calculando la correlación de Pearson con instrumentos que probaron la medición de los estilos de conflictos desde la perspectiva agresividad – asertividad, obteniéndose un índice promedio de 0.78.

**Procedimiento:** El instrumento tiene las siguientes características:

- a) Se trata de un test de lápiz y papel.
- b) Está compuesto de reactivos que describen comportamientos llevados a cabo por personas en situaciones de conflicto interpersonal.
- c) Dichos reactivos corresponden a los diez estilos de manejo de conflictos del modelo teórico propuesto.
- d) El formato de respuesta es una escala de frecuencia tipo Likert de cinco puntos, que incluye las siguientes opciones: Nunca (1), Casi nunca (2), Algunas veces (3), Frecuentemente (4), Siempre (5). De esta forma, el instrumento proporciona información sobre la frecuencia con la que una persona tiende a presentar ciertos comportamientos en situaciones de conflicto. Este formato es similar al de los instrumentos anteriores.
- e) El instrumento tiene un enfoque puramente descriptivo en lo que corresponde a los estilos de manejo de conflictos entre sí, pero tiene un enfoque evaluativo en lo que refiere a la dimensión de agresividad-asertividad (sondea los motivos).
- f) Es posible calcular diez puntuaciones, una por cada estilo de manejo de conflicto.
- g) Se obtiene por cada participante un puntaje de asertividad y otro de agresividad, mediante la suma de las puntuaciones de los cinco estilos asertivos, en un caso, y agresivos, en el otro.

h) El CEMCAA quedó compuesto por sesenta reactivos, divididos en cinco estilos primarios y diez secundarios:

Dominante	Asertivo	(reactivos 1, 11, 21, 31, 41 y 51)
	Agresivo	(reactivos 6, 16, 26, 36, 46 y 56)
Complaciente	Asertivo	(reactivos 2, 12, 22, 32, 42 y 52)
	Agresivo	(reactivos 7, 17, 27, 37, 47 y 57)
Evasivo	Asertivo	(reactivos 3, 13, 23, 33, 43 y 53)
	Agresivo	(reactivos 8, 18, 28, 38, 48 y 58)
Intransigente	Asertivo	(reactivos 4, 14, 24, 34, 44 y 54)
	Agresivo	(reactivos 9, 19, 29, 39, 49 y 59)
Integrativo	Asertivo	(reactivos 5, 15, 25, 35, 45 y 55)
	Agresivo	(reactivos 10, 20, 30, 40, 50 y 60)

**Fuente:** Luna Bernal (2020).

Para determinar los cinco estilos primarios se suman los 12 ítems de cada subescala. El resultado oscila entre 12 y 60.

En cuanto a los diez estilos secundarios se suman por separado los seis ítems asertivos y agresivos de cada subescala. Los resultados oscilan entre seis y 30. Así, se determina el estilo de manejo de conflictos predominante en base al puntaje más alto. El resultado final se expresa según la predominancia de uno de los estilos de manejo de conflictos.

### **Escala de los Componentes Básicos del Amor Compromiso, Intimidad, Romance y Amor (ECIRA).**

**Autor:** Maureira Fernando (2016).

**Objetivo:** Evaluar los componentes básicos del amor.

**Creación y estandarización:** La escala fue construida por Fernando Maureira, en la Universidad Católica de Lovaina, Bélgica el año 2011 y fue validada en la Universidad Alberto Hurtado de Santiago de Chile (2016). En esta tesis se emplea la versión adaptada por la universidad chilena.

La adaptación chilena se realizó con una muestra no probabilística de 124 personas, con edades comprendidas entre los 15 y 67 años (media= 22,55; de= 8,97). De la muestra total, 65 (52,4%) eran mujeres y 59 (47,6%) hombres. En el momento de la evaluación, 53 (42,7%) estaban cursando la enseñanza escolar media, 31 (25%) estaban cursando una carrera universitaria y 40 (32,3%) estaban trabajando en diversos empleos. Todos los sujetos evaluados informaron estar en una relación de pareja, donde 96 (77,4%) tenían pareja, 9 (7,3%) estaban comprometidos y 19 (15,3%) estaban casados. Finalmente, 119 (96%) sujetos informaron tener una orientación heterosexual, 2 (1,6%) homosexual y 3 (2,4%) bisexual.

En cuanto a la validez y confiabilidad: Se aplicó estadística descriptiva y pruebas de alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad de cada subescala. También se realizaron análisis factoriales exploratorios de componentes principales y rotación ortogonal de Varimax para establecer la validez de constructo de cada subescala.

Las subescalas presentaron los siguientes resultados:

- Compromiso: KMO de 0,837, test de esfericidad de Bartlett de 0,000 y rotación ortogonal de Varimax de 0,7.
- Intimidad: KMO de 0,75, test de esfericidad de Bartlett de 0,000 y análisis factorial exploratorio con un valor de 0,67.
- Romance: KMO de 0,702 y test de esfericidad de Bartlett de 0,000. El análisis factorial exploratorio arrojó un valor 0.85.
- Amor: KMO de 0,820 y test de esfericidad de Bartlett de 0,000. El análisis factorial exploratorio corresponde a un valor de 0,75.

El valor global de confiabilidad para la escala fue de 0,795. Los análisis de correlaciones entre los 28 ítems con otras escalas que miden el mismo comportamiento mostraron solo relaciones positivas, lo cual es un indicativo de la validez del instrumento.

El procedimiento es el siguiente: La escala consta de 28 ítems, los cuales deben ser respondidos utilizando una escala Likert que va de uno a cinco, donde uno significa

"Totalmente en desacuerdo" y cinco "Totalmente de acuerdo". Este instrumento es aplicable a personas mayores de 15 años que mantengan una relación de pareja estable (noviazgo, concubinato o matrimonio). Los 28 ítems se estructuran en base a cuatro dimensiones:

**Compromiso:** Esta dimensión se relaciona con el interés y la responsabilidad que se siente por la pareja y la decisión de permanecer junto a ella. Incluye los ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

**Intimidad:** Tiene que ver con el apoyo emocional, la profundidad en las conversaciones, la confianza, el compartir cosas materiales, etc. Incluye los ítems: 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14.

**Romance:** Se relaciona con las conductas establecidas socialmente para la atracción y posterior interés que se pueda generar en la pareja. Incluye los ítems: 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.

**Amor:** Sentimiento interpersonal de vivo afecto y de intensa atracción emocional y sexual hacia una persona con la que se desea compartir las principales situaciones de la vida. Incluye los ítems: 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28.

La corrección de la escala se realiza mediante la sumatoria directa de los puntajes de cada ítem. No hay ítems inversos. La sumatoria parcial de cada dimensión se interpreta en base a esta escala:

Bajo (Menos de 17)

Medio (18 – 26)

Alto (27 o más)

La interpretación general de la escala surge de establecer una jerarquía según el grado de importancia atribuido a cada componente.

#### **4.4 Procedimiento**

##### **Etapas 1. Revisión Bibliográfica**

En esta fase de la investigación, se llevó a cabo una revisión bibliográfica exhaustiva de todas las fuentes disponibles para estructurar el proyecto de investigación. No se estableció contacto con ninguna institución específica.

## **Etapa 2. Elaboración del Diseño Teórico y Metodológico**

Durante esta etapa del trabajo, se procedió a delimitar el diseño teórico, es decir, se definieron los objetivos, las hipótesis y la operacionalización de las variables. Asimismo, se seleccionaron los instrumentos que conformaron la siguiente batería de pruebas:

- Nueva Escala de satisfacción sexual (NSSS) de Stulhofer, Busko, Brouillard, (2010).
- Escala de asertividad de Rathus (R.A.S.) de Spencer A. Rathus en 1973. Adaptación de León y Vargas (2008).
- Cuestionario sobre estilos de manejo de conflictos agresivos y asertivos (CEMCAA) de Luna Bernal Alejandro César Antonio (2020).
- Escala de los componentes básicos del amor: Compromiso, intimidad, romance y amor (ECIRA) de Maureira Fernando (2016).

## **Etapa 3. Prueba Piloto**

En esta fase del trabajo, se aplicaron los instrumentos a un total de seis personas (tres parejas). El objetivo de esta etapa era verificar la idoneidad de las pruebas y comprobar si respondían adecuadamente a los objetivos planteados.

## **Etapa 4. Selección de la Muestra**

En esta etapa de la investigación, se procedió a seleccionar cada una de las unidades de estudio mediante un procedimiento de muestreo intencional. Se realizó un contacto directo con las parejas casadas y concubinas que estuvieron dispuestas a colaborar con la investigación y que cumplían con los requisitos especificados en las variables de inclusión y las variables sociodemográficas.

## **Etapa 5. Aplicación de Instrumentos**

En esta fase, se aplicaron los instrumentos a cada una de las parejas seleccionadas que cumplían con los requisitos de la muestra. Los test se aplicaron en lugares acordados con las personas que colaboraron en la investigación, proporcionándoles todo el tiempo y las condiciones necesarias para que pudieran responder de manera adecuada, tal como lo exigen los autores de cada instrumento.

## **Etapa 6. Análisis e Interpretación de Datos**

Una vez aplicados los instrumentos, se procedió a tabular la información respetando las escalas y baremos de los diferentes autores. Posteriormente, se realizó el procesamiento de la información utilizando el paquete estadístico SPSS. Este proceso concluyó con la

elaboración de tablas y gráficas y el cálculo de las principales medidas de tendencia central, como son: la media, desviación estándar, porcentajes, frecuencias y tablas cruzadas.

#### **Etapas 7. Elaboración de Informe Final.**

Finalmente, una vez concluido el análisis de los resultados, se procedió a la elaboración del documento final. En este documento se presentan y se interpretan los datos recogidos, recurriendo al análisis lógico y a la teoría de cada uno de los autores de los test.

Asimismo, se analizan las hipótesis, confirmándolas o rechazándolas en función de la coincidencia o discrepancia de los datos con las presunciones formuladas en dichas hipótesis. Finalmente, se elaboraron las conclusiones y las recomendaciones.

#### **4.5 Cronograma**

A continuación, se presenta las diferentes fases del proceso de investigación:

ACTIVIDAD	GESTIÓN 2022					GESTIÓN 2023								
	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV
Revisión bibliográfica	X	X												
Prueba piloto					X									
Selección de los instrumentos		X	X											
Selección de la muestra			X	X										
Recojo de la información						X	X	X	X					
Procesamiento de la información										X	X	X		
Redacción del informe final													X	X

## CAPÍTULO V

### PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

#### 5.1 Presentación y Análisis de los Resultados

En esta sección del documento se presentan los resultados de la aplicación de los instrumentos. Dichos resultados se los presenta en cuadros y gráficas, más sus respectivas interpretaciones y análisis. Todo esto se lo realiza siguiendo el orden de los objetivos específicos.

#### 5.2 Variables Sociodemográficas

##### *Cuadro 1*

###### *Sexo*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	51	50,0
Mujer	51	50,0
Total	102	100,0

**Fuente:** Elaboración propia.

##### *Cuadro 2*

###### *Nivel Educativo*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bachilleres	26	25,5
Universitarios	48	47,1
Licenciados y más	28	27,5
Total	102	100,0

**Fuente:** Elaboración propia.

### **Cuadro 3**

#### ***Tiempo de Relación Conyugal***

<b>Tiempo de relación conyugal</b>		
<b>Tiempo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
10-15 años	52	51,0
16-20 años	32	31,4
21 años y más	18	17,6
Total	102	100,0

**Fuente:** Elaboración propia.

### **5.3 Datos del primer Objetivo específico**

“Evaluar la satisfacción sexual promedio en parejas de la ciudad de Tarija”.

Para medir la satisfacción sexual, se utilizó la Nueva Escala de Satisfacción Sexual (NSSS) de Stulhofer, Busko y Brouillard (2010). Esta escala mide el grado de satisfacción sexual en la pareja, ya sean casados o concubinos, a través de cinco dimensiones.

### **Cuadro 4**

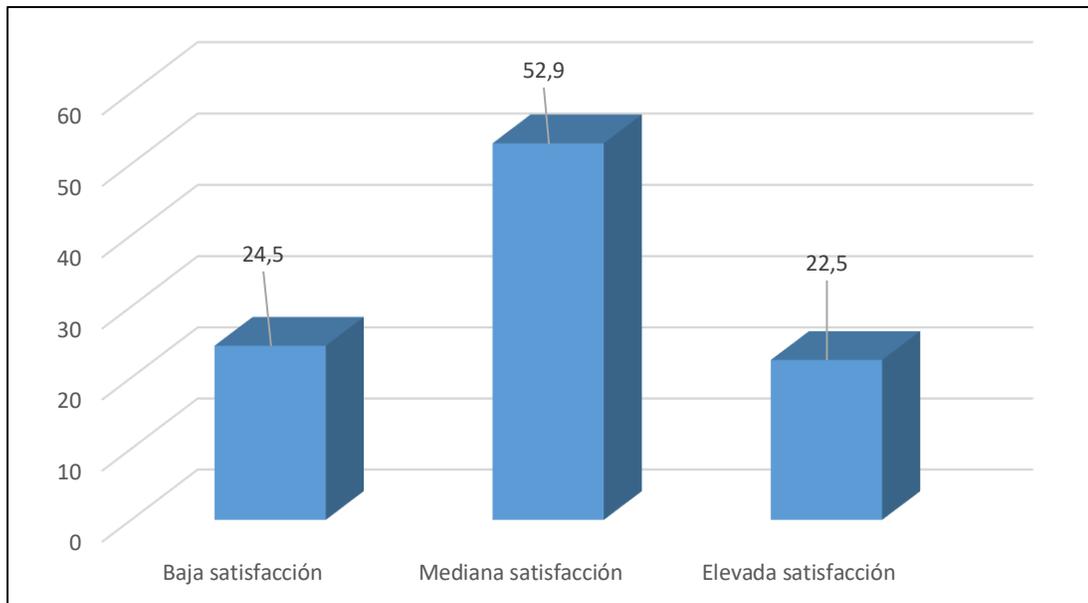
#### ***Satisfacción Sexual***

<b>Grado de satisfacción</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Baja satisfacción	25	24,5
Mediana satisfacción	54	52,9
Elevada satisfacción	23	22,5
Total	102	100,0

**Fuente:** Elaboración propia.

## Gráfica 1

### Satisfacción Sexual



**Fuente:** Elaboración propia.

Según la información proporcionada en el cuadro 4, se puede indicar que el nivel de satisfacción promedio de las parejas de la ciudad de Tarija que mantienen una relación conyugal mayor a diez años es de "mediana satisfacción", ya que el 52,9% se ubica en ese nivel. Le sigue en segundo lugar el nivel de baja satisfacción, con el 24,5%, y en tercer lugar, está el nivel de "elevada satisfacción", con el 22,5%. Esta información indica que más de la mitad de las parejas evaluadas están medianamente satisfechas con su pareja sexual, pero también hay que señalar que hay un elevado porcentaje de parejas que califican como baja la satisfacción sexual que tienen con su pareja actual.

Las personas con mediana satisfacción sexual se caracterizan por poseer un equilibrio emocional en relación con su vida sexual, ya que pueden experimentar tanto momentos de satisfacción y conexión íntima como momentos de insatisfacción o deseo de mejorar. Tienen la disposición de hablar abiertamente sobre sus necesidades, deseos y preocupaciones sexuales con su pareja. Estas personas tienden a valorar la comunicación efectiva y la comprensión mutua como elementos clave para mejorar su satisfacción sexual. Por otra parte, las personas con mediana satisfacción sexual pueden adaptarse a

las circunstancias y buscar soluciones creativas para mejorar su vida sexual. Pueden estar dispuestos a experimentar, probar cosas nuevas y adaptarse a los cambios en su relación y en su vida en general. Asimismo, estas parejas están interesadas en buscar información y educación sobre la sexualidad y las relaciones de pareja.

Según los autores del test, estas personas tienden a estar abiertas a aprender más sobre técnicas, habilidades de comunicación y formas de mejorar su satisfacción sexual. Pueden tomar medidas activas para mejorar su satisfacción sexual, como buscar consejería de pareja, terapia sexual o participar en actividades que promuevan la intimidad y la conexión emocional. Por otra parte, suelen valorar la conexión emocional y la intimidad en su vida sexual. Pueden buscar una mayor intimidad emocional y una mayor conexión con su pareja para mejorar su satisfacción sexual (Stulhofer, Busko & Brouillard, 2010).

En el Estudio Nacional de Crecimiento Familiar y en la Encuesta Nacional de Salud y Vida Social, realizados en 45 estados de EE.UU. con una muestra de 652.000 personas que mantenían una relación estable de pareja, se determinó que el grado de satisfacción sexual predominante corresponde a la categoría mediana. Este estudio encontró una asociación positiva entre la estabilidad marital y la satisfacción sexual. Las parejas casadas que tienen una relación estable y comprometida pueden experimentar mayores niveles de satisfacción sexual en comparación con las parejas que tienen una relación menos estable. Asimismo, se encontró que la comunicación efectiva y abierta sobre las necesidades, deseos y expectativas sexuales está relacionada con mayores niveles de satisfacción sexual en las parejas. La capacidad de hablar abiertamente sobre la sexualidad y escuchar las necesidades del otro puede contribuir a una mayor satisfacción sexual mutua (Agnew & Wright, 2011).

## Cuadro 5

### Satisfacción Sexual por Dimensiones

Grado de satisfacción	Dimensiones de la satisfacción sexual									
	Sensaciones sexuales		Consciencia sexual		Intercambio sexual		Apego emocional		Actividades sexuales	
Baja satisfacción	27	26,5	29	28,4	22	21,6	27	26,5	23	22,5
Mediana satisfacción	50	49,0	49	48,0	60	58,8	50	49,0	58	56,9
Elevada satisfacción	25	24,5	24	23,5	20	19,6	25	24,5	21	20,6
<b>Totales:</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Elaboración propia.

En el Cuadro 5 se presenta la información de la satisfacción sexual desglosada por dimensiones. En dicho cuadro se puede apreciar que en todas las dimensiones predomina la categoría de mediana satisfacción, sin embargo, dicho porcentaje varía según las diferentes dimensiones. A continuación, se realiza un análisis detallado de cada una de las dimensiones.

En la dimensión de sensaciones sexuales el 49% de la muestra se ubica en la categoría de mediana satisfacción, le sigue en segundo lugar la categoría de baja satisfacción. Esto quiere decir que casi la mitad de las parejas analizadas tienen un grado de satisfacción promedio, pero también hay un elevado porcentaje cuya satisfacción sexual tiende al polo bajo. Las personas que obtienen una puntuación media en la dimensión de satisfacción sexual, podrían estar dispuestas a explorar y experimentar en su vida sexual. Pueden estar dispuestos a probar nuevas técnicas, posturas o actividades eróticas con su pareja para ampliar su repertorio y descubrir nuevas sensaciones placenteras. Estas personas pueden tener una mayor sensibilidad y capacidad para percibir y disfrutar de las sensaciones eróticas. Pueden estar más atentas a las caricias, los besos, el contacto físico y otras formas de estimulación sexual que les brinden placer y excitación. Por otra parte, estas personas son conscientes de la conexión entre su cuerpo y su mente durante el encuentro sexual.

También pueden estar enfocadas en las sensaciones físicas y emocionales que experimentan, y ser capaces de disfrutar plenamente del encuentro sexual. Asimismo,

estarían en condiciones de poder apreciar una variedad de estímulos sexuales y encontrar placer en diferentes tipos de toques, caricias, masajes, besos y otras formas de estimulación sensorial.

Según el autor del test, las personas pueden ser conscientes de sus preferencias y comunicarlas a su pareja para aumentar su satisfacción sexual mutua. Suelen prestar atención a las respuestas de su cuerpo, como las sensaciones de excitación, la tensión muscular o la respiración, y utilizar esta información para guiar su propia experiencia sexual y comunicarla a su pareja (Stulhofer, Busko & Brouillard, 2010).

En la dimensión de consciencia sexual, el 48% de la muestra se ubica en la categoría de mediana satisfacción sexual; le sigue en segundo lugar con 28,4% la categoría de baja satisfacción y, en tercer lugar, se ubica la categoría de elevada satisfacción, con el 23,5% de la muestra. Las personas con una puntuación de mediana satisfacción sexual en la dimensión de la conciencia sexual suelen tener una conexión sólida entre su mente y su cuerpo durante el encuentro sexual. Son conscientes de sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas, lo que les permite disfrutar plenamente de la experiencia sexual. Suelen estar presentes en el momento y tener una mayor capacidad para enfocarse en las sensaciones y el placer sexual.

Estas personas tienden a tener una buena comprensión de su propio cuerpo y sus preferencias sexuales. Han dedicado tiempo a explorar su propia sexualidad, descubriendo qué les gusta y qué les proporciona satisfacción. Esta autoexploración les permite comunicarse de manera efectiva con su pareja y guiarla en el descubrimiento de sus propias preferencias y deseos.

Por otra parte, son conscientes de sus propias necesidades sexuales y tienen la capacidad de comunicarlas a su pareja. Pueden expresar abiertamente sus deseos, fantasías y límites, creando un ambiente de confianza y comunicación mutua. También son receptivas a las necesidades y deseos de su pareja, mostrando empatía y consideración hacia ellos.

Asimismo, pueden tener una mayor apertura a explorar y compartir sus fantasías sexuales con su pareja. Tienen una conciencia de sus propios deseos y fantasías, y pueden sentirse cómodas al discutirlos y llevarlos a cabo dentro de los límites y el consentimiento mutuo.

La exploración de fantasías puede agregar variedad y excitación a la vida sexual, contribuyendo a una satisfacción sexual más plena. Las personas tienden a ser curiosas y abiertas al aprendizaje continuo en el ámbito de la sexualidad. Buscan información, recursos y oportunidades para mejorar su conocimiento y habilidades sexuales. Pueden leer libros, participar en talleres o buscar asesoramiento profesional para fortalecer su comprensión y disfrutar de la sexualidad.

En la tercera dimensión, referida al intercambio sexual, el 58.8% de la muestra tiene mediana satisfacción sexual, lo cual es un porcentaje bastante elevado, pues representa más de la mitad de todas las personas evaluadas. En segundo lugar, está la categoría de baja satisfacción, con el 21.6% de la muestra y, en tercer lugar, está la elevada satisfacción, con un porcentaje mucho menor de 19.6%.

Las personas con una puntuación de mediana satisfacción sexual en la dimensión de intercambio sexual tienden a tener una comunicación abierta y honesta con su pareja en el ámbito sexual. Pueden expresar sus deseos, necesidades y límites de manera clara y respetuosa, y están dispuestos a escuchar y comprender las necesidades de su pareja. Esta comunicación fluida contribuye a un intercambio sexual más satisfactorio y gratificante.

Estas personas valoran la reciprocidad en el intercambio sexual, entienden que el placer y la satisfacción sexual son un proceso compartido y se esfuerzan por brindar placer a su pareja de manera equitativa. Buscan garantizar que ambos miembros de la pareja se sientan satisfechos y atendidos durante el encuentro sexual.

Las personas con mediana satisfacción sexual en la dimensión de intercambio sexual pueden estar abiertas a explorar y cumplir las fantasías y deseos sexuales de su pareja. Muestran interés en conocer y comprender las fantasías y deseos de su compañero/a, y están dispuestas a experimentar nuevas experiencias y prácticas sexuales para enriquecer su vida sexual en conjunto.

Estas personas tienden a ser generosas en el ámbito sexual, buscando el placer y la satisfacción de su pareja tanto como el propio. Pueden mostrar una actitud de apoyo y disposición para experimentar y satisfacer las necesidades sexuales de su compañero/a, lo que contribuye a un clima de intimidad y conexión emocional durante el encuentro sexual. Asimismo, estas personas pueden ser flexibles y adaptarse a las preferencias y cambios de su pareja.

Con base en los citados autores, estas parejas están dispuestas a ajustarse y explorar diferentes prácticas, técnicas o enfoques sexuales para satisfacer las necesidades cambiantes de su compañero/a. Esta adaptabilidad puede fomentar la complicidad y la satisfacción mutua en el intercambio sexual.

En la dimensión de apego emocional, es posible observar que el 49% de las parejas tienen mediana satisfacción sexual; el 27,4% puntuaron en baja satisfacción sexual, y en tercer lugar aparece la elevada satisfacción sexual con el 23,5%. Al igual que en las anteriores dimensiones, predomina la mediana satisfacción sexual. Este puntaje en esta dimensión determinada debe interpretarse de la siguiente manera:

Las personas con una puntuación de mediana satisfacción sexual en la dimensión de apego emocional valoran y buscan una conexión emocional profunda con su pareja. Experimentan una intimidad emocional significativa, lo que les permite sentirse seguros y cómodos al compartir sus necesidades, deseos y emociones tanto dentro como fuera del contexto sexual.

Estas personas tienden a tener una comunicación abierta y afectiva con su pareja en el ámbito sexual. Expresan sus sentimientos, muestran aprecio y gratitud por el otro, y pueden ser cariñosos y tiernos durante el encuentro sexual. La comunicación afectiva fortalece el vínculo emocional y crea un ambiente de seguridad y conexión en la relación. Por otra parte, muestran empatía y comprensión hacia su pareja, son sensibles a las necesidades y deseos del otro, y se esfuerzan por satisfacerlos. Pueden proporcionar apoyo emocional y ser receptivos a las emociones de su pareja durante el encuentro sexual, lo que fortalece la conexión emocional y la satisfacción mutua.

Estas personas muestran cuidado y afecto hacia su pareja después del encuentro sexual. Pueden expresar cariño, ternura y cercanía física, como abrazos, besos y palabras amorosas. Esta demostración de afecto refuerza la intimidad emocional y promueve la sensación de seguridad y amor en la relación.

Las personas que muestran una satisfacción sexual moderada en la dimensión del apego emocional valoran tanto el bienestar emocional de su pareja como su propia satisfacción sexual. Están dispuestos a priorizar el bienestar emocional de su pareja, proporcionando apoyo y comprensión cuando sea necesario. Esta priorización del bienestar emocional promueve la confianza y la satisfacción en la relación.

Finalmente, en la dimensión de actividades sexuales, en un puntaje considerable (56,9%), la muestra se ubica en la categoría de mediana satisfacción sexual. En segundo lugar, al igual que las anteriores dimensiones, aparece la categoría de baja satisfacción sexual con el 22,5% y, en tercer lugar, se encuentra la categoría de elevada satisfacción sexual con el 20,6%. Las personas con una puntuación de mediana satisfacción sexual en la dimensión de actividades sexuales suelen tener una actitud abierta hacia la variedad y la exploración en su vida sexual y están dispuestas a probar nuevas actividades y técnicas sexuales con su pareja, lo que les permite ampliar su repertorio y descubrir nuevas formas de placer y excitación. Por ello, tienden a dar importancia al juego anterior antes de la actividad sexual en sí, disfrutan de las caricias, los besos, los masajes y otras formas de estimulación erótica que ayudan a crear un ambiente de intimidad y excitación antes de pasar a la actividad sexual principal.

El juego anterior prolongado puede aumentar la satisfacción y el placer tanto para ellos como para su pareja; suelen tener una comunicación abierta y sincera con su pareja sobre sus preferencias sexuales. Expresan sus deseos, fantasías y límites, y también están abiertos para escuchar y comprender las preferencias de su pareja. Esta comunicación efectiva contribuye a una experiencia sexual más satisfactoria y placentera para ambos.

Estas personas pueden estar dispuestas a explorar nuevas prácticas sexuales o experimentar con elementos como juguetes sexuales, juegos de rol, lencería, entre otros. Tienen una actitud abierta hacia la experimentación y están dispuestas a salir de su zona de confort para descubrir nuevas formas de placer y diversión en su vida sexual. También, son conscientes de que las necesidades y preferencias sexuales pueden cambiar con el tiempo.

En concepto de los citados autores, las parejas con esta característica son flexibles y están dispuestas a adaptarse a las necesidades cambiantes de su pareja. Pueden ajustar el ritmo, las prácticas o las actividades sexuales para satisfacer las preferencias y los deseos de ambos.

## Cuadro 6

### *Satisfacción sexual según sexo*

Grado de satisfacción	Sexo		Total
	Hombre	Mujer	
Baja satisfacción	15 29,4%	10 19,6%	25 24,5%
Mediana satisfacción	26 51,0%	28 54,9%	54 52,9%
Elevada satisfacción	10 19,6%	13 25,5%	23 22,5%
<b>Totales:</b>	<b>51 100,0%</b>	<b>51 100,0%</b>	<b>102 100,0%</b>

**Fuente:** Elaboración propia.

Los datos presentados en el Cuadro 6 sugieren que las mujeres experimentan una mayor satisfacción sexual en comparación con los hombres. Aunque tanto hombres como mujeres muestran un porcentaje mayor en la categoría de satisfacción media, es notable que las mujeres otorgan puntuaciones más altas (26,1%) en la categoría de alta satisfacción, superando a los hombres (19,6%). Por otro lado, en la categoría de baja satisfacción, los hombres presentan un porcentaje más elevado (29,4%) en comparación con las mujeres (19,0%). Estos hallazgos sugieren que las mujeres, ya sean casadas o convivientes, tienden a estar más satisfechas con su vida sexual que los hombres.

Para entender los resultados obtenidos, es importante considerar varios factores. El primer argumento que se plantea en esta investigación es que las mujeres, debido a su mayor sensibilidad emocional, experimentan una mayor satisfacción sexual. Las mujeres suelen valorar la conexión emocional y la intimidad en las relaciones sexuales. La habilidad para establecer una conexión emocional profunda con su pareja puede incrementar la satisfacción sexual al generar un sentido de seguridad, confianza y satisfacción emocional.

En general, las mujeres pueden tener una mayor capacidad para expresar sus necesidades emocionales y sexuales, lo que facilita la comunicación con su pareja. Una comunicación abierta y sincera sobre las necesidades sexuales puede conducir a una mayor satisfacción sexual mutua.

Además, las mujeres pueden ser más sensibles a los factores contextuales que influyen en su satisfacción sexual, como el ambiente, la comodidad física y emocional, y la calidad de la relación en general. Esta sensibilidad les permite abordar y adaptarse mejor a las circunstancias para maximizar su satisfacción sexual.

Asimismo, las mujeres pueden tener una mayor disposición a buscar y priorizar el placer mutuo durante las relaciones sexuales. Esto implica prestar atención a las necesidades y deseos de su pareja, lo que puede resultar en una experiencia más satisfactoria para ambas partes.

Un segundo argumento se refiere a la mayor importancia que las mujeres otorgan al matrimonio y la familia a lo largo de los diferentes periodos vitales. La premisa subyacente es que las mujeres, al atribuir una mayor importancia al matrimonio y la familia, pueden experimentar una mayor satisfacción sexual.

Las mujeres que valoran el matrimonio y la familia tienden a buscar relaciones estables y comprometidas. El compromiso y la estabilidad emocional crean un ambiente propicio para la satisfacción sexual, ya que se establece una base de confianza, intimidad y seguridad emocional en la relación.

Las mujeres que priorizan el matrimonio y la familia tienen una mayor disposición a comunicarse abierta y honestamente con su pareja sobre sus necesidades sexuales. Al establecer una comunicación efectiva, se pueden abordar las expectativas, deseos y limitaciones sexuales, lo que puede conducir a una mayor satisfacción mutua.

El énfasis en el matrimonio y la familia lleva a las mujeres a valorar la conexión emocional y la intimidad en las relaciones sexuales. La creación de un ambiente íntimo, basado en la confianza y la cercanía emocional, fomenta una mayor satisfacción sexual al promover una mayor conexión y satisfacción mutua.

Por otra parte, las mujeres que valoran el matrimonio y la familia consideran la satisfacción sexual como un componente importante del bienestar general de la relación y la familia. Al invertir tiempo y esfuerzo en mantener una vida sexual satisfactoria, fortalecen la conexión con su pareja y fomentan una mayor armonía familiar en general.

Es importante destacar que este argumento es válido en el caso de las mujeres que están comprometidas con el matrimonio y la familia. Sin embargo, en aquellas parejas en crisis, esta relación puede ser muy débil.

En tercer lugar, es importante considerar la cuestión hormonal, específicamente la producción de la hormona oxitocina. Algunos investigadores han propuesto que las mujeres, debido a su mayor producción de oxitocina, pueden experimentar una mayor satisfacción sexual.

La oxitocina es una hormona que juega un papel crucial en el comportamiento y las respuestas emocionales, y se ha asociado con la formación de vínculos afectivos y la sensación de placer. Se ha comprobado que las mujeres generan una mayor cantidad de oxitocina durante el acto sexual. Al aumentar los niveles de oxitocina, las mujeres pueden experimentar una mayor conexión emocional durante las relaciones sexuales, lo que incrementa su satisfacción sexual.

La oxitocina está relacionada con la sensación de placer y bienestar emocional. Un aumento en los niveles de oxitocina contribuye a una mayor sensación de satisfacción y gratificación durante la actividad sexual, lo que podría resultar en una mayor satisfacción sexual en las mujeres.

Además, se ha demostrado que la oxitocina tiene efectos relajantes y ayuda a reducir los niveles de estrés. Al experimentar una mayor relajación y menor estrés, las mujeres pueden disfrutar más del momento presente durante las experiencias sexuales, lo que podría aumentar su satisfacción sexual.

La oxitocina puede aumentar la sensibilidad y la receptividad a las sensaciones táctiles y eróticas. Esto a menudo conduce a una mayor sensación de placer físico durante las relaciones sexuales y, en consecuencia, contribuye a una mayor satisfacción sexual en las mujeres.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que no todas las mujeres generan la misma cantidad de hormona oxitocina, por lo que no todas experimentarán los mismos efectos de la oxitocina. Hay otros factores, como la calidad de la relación, las experiencias pasadas y las expectativas individuales, que también influyen en la satisfacción sexual.

Numerosos estudios han analizado la cuestión de la satisfacción sexual dentro de la pareja. Entre los más representativos se encuentra la investigación realizada por Kehoe, Vittengl y Bordieri (2008) titulada "Satisfacción marital y satisfacción sexual en parejas de mediana edad y mayores en matrimonios de larga duración". Esta investigación no sólo confirma que las mujeres en una relación formal (casadas o concubinas) tienen mayor satisfacción sexual con su pareja, sino que también proporciona información valiosa sobre los factores que contribuyen a esta satisfacción.

En cuanto a la socialización y la fidelidad, se ha sugerido que las mujeres, al ser en promedio más fieles dentro del matrimonio, experimentan una mayor satisfacción sexual, ya que valoran la experiencia dentro de la pareja formal. Es un hecho irrefutable que la fidelidad en el matrimonio promueve un ambiente de seguridad y confianza en la relación. Las mujeres que se sienten seguras en su compromiso y confían en la fidelidad de su pareja pueden experimentar una mayor satisfacción sexual al sentirse cómodas y protegidas en su intimidad.

La fidelidad puede fomentar una mayor intimidad emocional en la relación de pareja. Al establecer una conexión emocional profunda y duradera, las mujeres pueden experimentar una mayor satisfacción sexual al sentirse más cerca y conectadas emocionalmente con su pareja. Además, al mantener la fidelidad en el matrimonio, se reduce la preocupación y la ansiedad relacionada con la posibilidad de infidelidad. Esto puede permitir que las mujeres se concentren más en su experiencia sexual, liberando su mente de distracciones y permitiéndoles disfrutar plenamente del momento presente.

Asimismo, la fidelidad promueve una comunicación abierta y honesta en la pareja. Las mujeres que confían en la fidelidad de su pareja pueden sentirse más cómodas y seguras al comunicarse sobre sus necesidades y deseos sexuales, lo que facilita una mayor satisfacción sexual mutua. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el nivel de fidelidad varía de mujer a mujer, por lo que la satisfacción sexual es una experiencia individual que está relacionada con este factor, así como con otros factores igualmente importantes en la intimidad de la pareja.

En relación con el proceso de socialización, se ha sugerido que las mujeres, por tener mayores restricciones morales en cuanto a experiencias sexuales extramatrimoniales, experimentan una mayor satisfacción sexual en el matrimonio y en el concubinato. Las mujeres que valoran la fidelidad y tienen restricciones morales en cuanto

a las relaciones sexuales extramatrimoniales pueden enfocarse en cultivar un sentido de compromiso y lealtad hacia su pareja en el matrimonio. Este compromiso suele promover una mayor dedicación y satisfacción sexual al estar completamente entregadas emocional y físicamente a su cónyuge.

Las restricciones morales contribuyen a fomentar una mayor conexión emocional en la relación de pareja. Al abstenerse de experiencias extramatrimoniales, las mujeres invierten más tiempo y energía en fortalecer la intimidad emocional con su pareja, lo cual puede llevar a una mayor satisfacción sexual al sentirse más cercanas y conectadas emocionalmente.

Al tener restricciones morales firmes en cuanto a la fidelidad, las mujeres pueden sentirse más seguras y confiadas en su relación. Esta sensación de seguridad y confianza puede generar un ambiente propicio para la expresión plena de la sexualidad, permitiendo que las mujeres se relajen y disfruten de la experiencia sexual sin preocupaciones o conflictos internos.

Al adherirse a sus restricciones morales, las mujeres pueden evitar los conflictos emocionales y los sentimientos de culpa y remordimiento asociados con las relaciones extramatrimoniales. Al mantener una conducta acorde a sus valores, pueden experimentar una mayor paz mental y, en consecuencia, una mayor satisfacción sexual en el contexto del matrimonio (Kehoe, 2008).

### *Cuadro7*

#### *Satisfacción sexual por nivel educativo*

Grado de satisfacción	Nivel educativo			Total
	Bachilleres	Universitarios	Licenciados y más	
Baja satisfacción	10 38,5%	10 20,8%	5 17,9%	25 24,5%
Mediana satisfacción	16 61,5%	29 60,4%	9 32,1%	54 52,9%
Elevada satisfacción	0 0,0%	9 18,8%	14 50,0%	23 22,5%
<b>Totales:</b>	<b>26</b> <b>100,0%</b>	<b>48</b> <b>100,0%</b>	<b>28</b> <b>100,0%</b>	<b>102</b> <b>100,0%</b>

**Fuente:** Elaboración propia.

Según la información presentada en el Cuadro 7, se puede observar que las personas con un nivel educativo más alto tienden a tener una mayor satisfacción sexual. De todas las parejas que tienen una educación a nivel de licenciatura o superior, el 50% se ubica en la categoría de alta satisfacción, más que los otros dos grupos con menor nivel educativo.

En el caso de los individuos con educación a nivel de bachillerato y universitario, el nivel de satisfacción sexual predominante se encuentra en la categoría de satisfacción media, con una tendencia hacia el nivel bajo. Los universitarios tienen un nivel de satisfacción sexual medio (60,4%), pero en segundo lugar está el nivel de satisfacción sexual bajo (20,8%). En el caso de los bachilleres ocurre lo mismo, la puntuación más alta (61,5%) cae en la categoría de satisfacción media, pero, en segundo lugar, con un porcentaje significativo, está la categoría de baja satisfacción (38.5%).

Por lo tanto, basándonos en los datos obtenidos se puede afirmar que las parejas con un mayor nivel educativo reportan una mayor satisfacción sexual que aquellas con un nivel educativo inferior, como los universitarios y los bachilleres. Los resultados obtenidos pueden deberse a que las personas con un mayor nivel educativo tienden a tener acceso a una educación sexual más completa y precisa. Esto les proporciona un mayor conocimiento sobre su propio cuerpo, las prácticas sexuales, la comunicación sexual y las técnicas para el placer. Como resultado, pueden experimentar una mayor satisfacción sexual al contar con una base de conocimientos sólidos.

Además, la educación superior también puede influir en la capacidad de comunicación en las relaciones sexuales. Las personas con más educación suelen tener habilidades de comunicación más desarrolladas, lo que les permite expresar sus deseos, necesidades y preocupaciones sexuales de manera más clara y abierta. Una comunicación sexual efectiva puede contribuir a una mayor satisfacción en la pareja.

Es importante mencionar que un mayor nivel educativo puede estar asociado con una mayor autonomía y empoderamiento, lo que puede impactar positivamente en la satisfacción sexual. Las personas con más educación pueden tener una mayor capacidad para tomar decisiones informadas sobre su sexualidad, establecer límites, negociar el consentimiento y buscar relaciones sexuales saludables y satisfactorias.

A todo esto, hay que agregarle que un mayor nivel educativo también puede estar relacionado con una mayor apertura y menos estigmas en torno a la sexualidad. Las personas con más educación tienden a tener una mentalidad más abierta y menos prejuicios en cuanto a la diversidad y las prácticas sexuales. Esto puede contribuir a una mayor aceptación de la propia sexualidad y a una mayor satisfacción en las relaciones íntimas.

Por otra parte, el mayor nivel educativo está correlacionado con otras variables que también influyen de manera favorable en la satisfacción sexual, entre estas cabe mencionar la autoestima, la calidad de vida, la inteligencia como tal y la empatía. Una autoestima saludable y positiva puede influir en la satisfacción sexual. Las personas con una buena autoestima suelen tener una imagen corporal positiva y una mayor confianza en sí mismas, lo que les permite experimentar su sexualidad de manera más plena y sin inhibiciones.

Una mayor autoestima también puede contribuir a la comunicación abierta y sincera sobre las necesidades y deseos sexuales, promoviendo una mayor satisfacción en la pareja. Existen diversas investigaciones que han relacionado el nivel educativo con la satisfacción sexual en el entorno de la pareja. La mayoría de estos estudios indican que la relación entre ambas variables es positiva, es decir, a medida que aumenta una (educación), también aumenta la otra (satisfacción sexual). Si bien existen otros factores que afectan la satisfacción sexual, la calidad educativa de los cónyuges parece ser un factor importante.

En la investigación llevada a cabo por Álvarez, Honold y Millán (2005) titulada "¿Qué hace buena una relación sexual?", se cita como un factor determinante el nivel educativo e intelectual de los miembros de la pareja. Dicha investigación refiere que las personas de mayor nivel educativo suelen tener una mayor calidad de vida. La calidad de vida general de una persona puede afectar su satisfacción sexual. Un estilo de vida saludable, que incluya una buena alimentación, ejercicio regular y manejo del estrés, puede contribuir a una mejor salud sexual y bienestar general. Además, factores como tener relaciones sociales y emocionales satisfactorias, un trabajo gratificante y un equilibrio adecuado entre trabajo y vida personal pueden influir positivamente en la satisfacción sexual al crear un entorno propicio para la intimidad y el placer.

La educación superior tiene una relación positiva con la inteligencia general. La inteligencia puede desempeñar un papel en la satisfacción sexual al influir en la capacidad de comprensión, comunicación y exploración de la sexualidad. Las personas con un nivel de inteligencia más alto suelen tener una mayor habilidad para comprender y responder a las necesidades y deseos sexuales propios y de su pareja. Además, la inteligencia emocional puede contribuir a una mayor empatía y comprensión de las emociones relacionadas con la intimidad, lo que puede mejorar la satisfacción sexual en la relación.

La empatía es un componente esencial de la inteligencia emocional, que suele estar más presente en las personas con un nivel educativo más alto. La empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona. En el contexto sexual, la empatía puede llevar a una mayor satisfacción al fomentar una mayor conexión emocional y comprensión mutua entre las parejas. La empatía permite sintonizar con las necesidades y deseos de la pareja, proporcionando un espacio seguro para la exploración y expresión de la sexualidad sin juicios ni presiones (Álvarez, Honold & Millán, 2005).

### **Cuadro 8**

#### ***Satisfacción sexual por tiempo de relación conyugal***

Grado de satisfacción	Tiempo de relación conyugal			Total
	10-15 años	16-20 años	21 años y más	
Baja satisfacción	9	7	9	25
	17,3%	21,9%	50,0%	24,5%
Mediana satisfacción	30	18	6	54
	57,7%	56,3%	33,3%	52,9%
Elevada satisfacción	13	7	3	23
	25,0%	21,9%	16,7%	22,5%
<b>Totales:</b>	<b>52</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>102</b>
	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Fuente:** Elaboración propia.

Teniendo en cuenta la información proporcionada por el Cuadro 8, se puede indicar que a medida que pasan los años en la relación de pareja, desciende el nivel de satisfacción sexual. En los tres grupos establecidos por tiempo de convivencia

matrimonial o de concubinato (que va desde los diez años como mínimo a más de 21 años), se puede observar que en los dos primeros predomina el valor de mediana satisfacción y en el tercero el valor de baja satisfacción. Las variaciones son más notables en las categorías de baja y elevada satisfacción. Por ejemplo, en el grupo de parejas que han compartido matrimonio o concubinato entre 10-15 años, el 25% indica tener elevada satisfacción. Ese porcentaje desciende en las parejas de 16-20 años (21,9%) y, al llegar al grupo de los 21 años y más, el porcentaje desciende aún más, pues sólo el 16,7% indica tener elevada satisfacción sexual.

La misma relación se aprecia si se analizan los valores de la categoría de baja satisfacción, pues las parejas que conviven entre 10-15 años dieron el porcentaje más bajo (17,3%), el cual se va incrementando gradualmente hasta llegar a las parejas de 21 años o más de convivencia, en las cuales el grado de baja satisfacción sube al 50%. Esto quiere decir que luego de 21 años y más de convivencia conyugal (matrimonio y concubinato), son más las parejas insatisfechas sexualmente que las parejas medianamente satisfechas o con satisfacción elevada.

Los datos mencionados anteriormente indican que a medida que una pareja pasa más tiempo junta, pueden surgir diferentes factores que pueden influir en su satisfacción sexual. Con el paso del tiempo, es natural que la pasión inicial de una relación disminuya.

Las prácticas sexuales que al principio eran frecuentes pueden disminuir con el tiempo o no tener el mismo significado o no provocar el mismo grado de excitación que ocasionaban al principio. Sin embargo, esto no significa necesariamente que la satisfacción sexual se vea afectada de manera negativa, ya que esto está correlacionado con otros factores.

Algunas parejas reportan que, si bien con el paso de los años la diversidad de conductas sexuales disminuye, pueden encontrar una mayor intimidad y profundidad emocional a medida que su relación madura. La comunicación abierta de los intereses sexuales puede confabular con la expectativa y el romanticismo de los primeros años. A todo esto, hay que agregarle que, con el paso del tiempo, tanto los hombres como las mujeres experimentan cambios hormonales y físicos que pueden influir en su satisfacción sexual. En las mujeres, la menopausia puede llevar a cambios en la lubricación vaginal y la respuesta sexual. En los hombres, puede haber cambios en la función eréctil. Estos

cambios generalmente implican una disminución en la satisfacción sexual, los cuales requieren ajustes en la forma en que se aborda y se disfruta la sexualidad en la pareja si se desea mantener la satisfacción sexual. La rutina de los años puede afectar la comunicación de la pareja, dando la sensación de que todo lo que podían decirse sobre materia sexual y erótica ya ha sido dicho. A medida que pasan los años, las parejas pueden enfrentar desafíos y cambios, como la llegada de hijos, el cambio en la apariencia física, etc., que pueden afectar negativamente su intimidad y vida sexual.

Es importante que ambos miembros de la pareja se comuniquen sobre sus necesidades, deseos y preocupaciones sexuales, y estén dispuestos a adaptarse y explorar nuevas formas de conexión sexual. Además de los cambios internos en la relación de pareja, también hay factores externos que pueden influir en la satisfacción sexual a lo largo del tiempo. Estos pueden incluir el estrés laboral, la crianza de hijos, las responsabilidades del hogar y otros compromisos sociales. En caso de no equilibrar estos factores externos y reservar tiempo y energía para mantener una vida sexual satisfactoria, el grado de erotismo y satisfacción sexual desciende drásticamente.

Existe un consenso popular que sostiene que el paso del tiempo desgasta la relación de pareja, particularmente en el aspecto sexual. Muchos investigadores han analizado este tema y han concluido que hay elementos que pueden afectar negativamente la relación de pareja, especialmente en la satisfacción sexual.

Galván y Pérez (2021) de la Universidad de La Laguna realizaron un estudio sobre la evolución a lo largo del tiempo de los componentes del amor en las relaciones de pareja. En dicho estudio se hace referencia al "gen de la infidelidad" como uno de los elementos responsables del descenso de la satisfacción sexual asociado al paso de los años. El gen de la infidelidad estaría ubicado en el alelo 334, el cual es el encargado de regular una hormona denominada vasopresina, que se reproduce naturalmente y que está presente en la mayoría de los mamíferos. Este gen ha sido asociado a la satisfacción sexual y a la búsqueda de nuevas parejas. Si bien el "gen de la infidelidad" es un concepto controvertido, diversos estudios lo asocian al hecho de que algunos hombres pueden tener una mayor inclinación hacia la infidelidad, debido a su mayor concentración.

El hecho evidente es que la infidelidad suele socavar la confianza y el compromiso en una relación de pareja. Si uno de los miembros de la pareja tiene una predisposición a

la infidelidad y decide actuar en función de sus impulsos, esto puede causar una ruptura en la confianza y dañar la conexión emocional entre ambos. La falta de confianza y el deterioro del compromiso pueden afectar negativamente la satisfacción sexual en la relación, ya que la intimidad requiere un nivel de seguridad emocional y confianza mutua.

Los datos revelan que, si uno de los miembros de la pareja tiene una inclinación hacia la infidelidad, es posible que busque satisfacción sexual fuera de la relación. Esto puede generar un desequilibrio en las expectativas sexuales, ya que la persona infiel puede comparar su vida sexual extramarital con la vida sexual en su relación actual. Esto puede generar sentimientos de insatisfacción y frustración en el otro miembro de la pareja, lo que puede repercutir en la satisfacción sexual general.

Se ha observado que la satisfacción sexual está estrechamente relacionada con la conexión emocional y la intimidad en una pareja. Si uno de los miembros tiene una propensión a buscar relaciones sexuales fuera de su relación actual, esto puede indicar una falta de satisfacción emocional o una desconexión en su relación actual. La falta de conexión emocional suele afectar negativamente a la satisfacción sexual, ya que el componente emocional es fundamental para una experiencia sexual plena y satisfactoria. Si bien es cierto que no todos los hombres son infieles y que las conductas de infidelidad pueden variar mucho entre las personas, hay diversos estudios que sugieren que el gen de la infidelidad es un factor natural que desgasta las relaciones amorosas, particularmente en términos de satisfacción sexual.

Otros estudios, como el llevado a cabo por Arias-Galicia (2003) en la ciudad de México, se centran en el envejecimiento biológico, como el factor principal que desencadena la disminución de satisfacción sexual. En dicho estudio se indica que el envejecimiento puede tener un impacto en la satisfacción sexual de una pareja debido a una serie de factores físicos, emocionales y hormonales que pueden surgir con el paso del tiempo. Con el envejecimiento, tanto hombres como mujeres pueden experimentar cambios en su cuerpo que pueden afectar su vida sexual. En los hombres, puede haber una disminución en la función eréctil y una disminución en los niveles de testosterona, lo que puede afectar la capacidad de mantener una erección firme y prolongada. En las mujeres, la involución de la imagen corporal, los cambios hormonales y, finalmente, la menopausia puede llevar a cambios en la lubricación vaginal y la elasticidad, lo que suele dificultar la

penetración y causar molestias durante el sexo. Estos cambios físicos normalmente afectan negativamente la satisfacción sexual y requieren adaptación y exploración de nuevas formas de intimidad. El envejecimiento está asociado con cambios hormonales en ambos sexos. En las mujeres, la disminución en los niveles de estrógeno durante la menopausia puede afectar el deseo sexual y la respuesta física. En los hombres, la disminución en los niveles de testosterona puede influir en el deseo sexual y la función eréctil. También el paso de los años aumenta la probabilidad de problemas de salud.

A medida que las personas se envejecen, es más probable la aparición de problemas crónicos o condiciones médicas que puedan afectar su vida sexual. Estos problemas de salud pueden incluir enfermedades cardiovasculares, diabetes, artritis, problemas de próstata, entre otros. Estas condiciones suelen afectar la energía, la movilidad y la libido, lo que puede influir en la satisfacción sexual de la pareja. El envejecimiento, de no ser compensado por factores protectores, suele ir acompañado de cambios emocionales y psicológicos, como el estrés, la depresión, la ansiedad o la disminución de la autoestima. Estos factores pueden tener un impacto en la satisfacción sexual, ya que suelen disminuir el deseo sexual, dificultar la excitación o interrumpir con la conexión emocional en la relación de pareja. (Arias-Galicia, 2003).

#### 5.4 Datos del Segundo Objetivo Específico

Identificar los niveles de asertividad en parejas de la ciudad De Tarija.

En el segundo objetivo se ha empleado el test de asertividad de Rathus (Rathus, 1973, adaptación de León & Vargas, 2009).

##### *Cuadro 9*

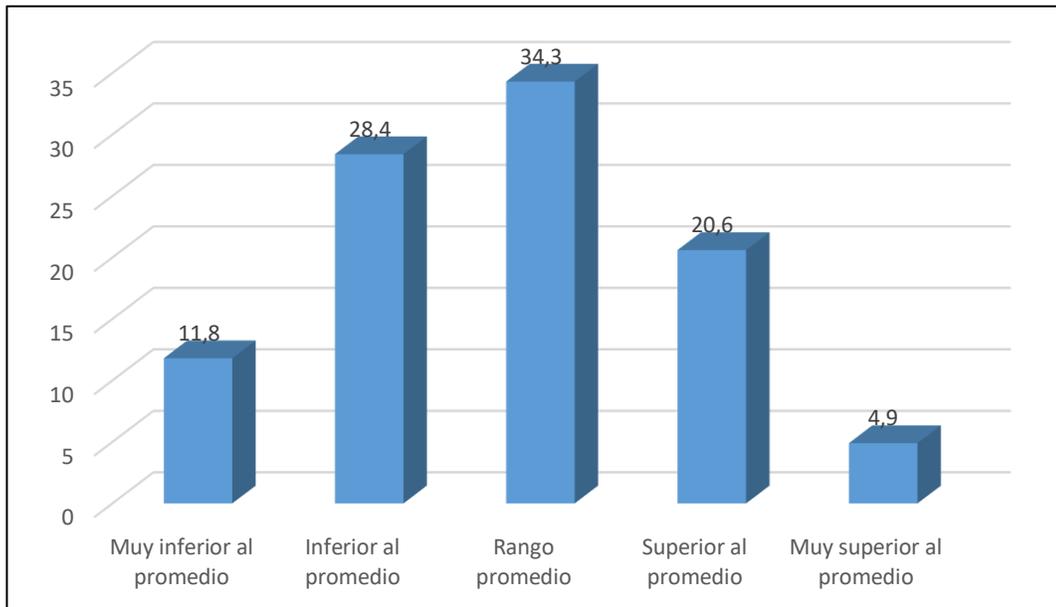
##### *Asertividad*

<b>Asertividad</b>		
<b>Nivel de asertividad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Muy inferior al promedio	12	11,8
Inferior al promedio	29	28,4
Rango promedio	35	34,3
Superior al promedio	21	20,6
Muy superior al promedio	5	4,9
<b>Totales:</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Elaboración propia.

## **Gráfica 2**

### **Nivel de Asertividad**



**Fuente:** Elaboración propia.

Como se observa en el Cuadro 9, el 34,3% de la muestra exhibe una asertividad promedio, lo que representa la mayor proporción. Le sigue la asertividad inferior al promedio con un 28,4%, y en tercer lugar, la asertividad superior al promedio con un 20,6%. De estos datos, se puede inferir que la muestra evaluada muestra una asertividad normal, predominando los valores centrales o promedios. Sin embargo, existe una tendencia notable hacia los valores inferiores, indicando una baja asertividad.

Según Rathus (1973) como se citó en León y Vargas (2009) en una población común se esperaría que la mayor proporción se ubique en la categoría de asertividad promedio, con porcentajes decrecientes hacia ambos extremos del espectro. Es importante recordar que el test de Andrew Rathus sirve para evaluar el comportamiento y las habilidades de comunicación de una persona en situaciones sociales. Puede ayudar a identificar patrones de comportamiento pasivo, agresivo o asertivo, y brindar información

sobre áreas en las que una persona pone en práctica su habilidad para expresarse y defender sus derechos en su vida social.

Una persona con una asertividad a nivel promedio o normal presenta las siguientes características:

- **Expresión clara de pensamientos y sentimientos:** Puede comunicarse de manera efectiva, expresando sus ideas, opiniones y emociones de manera clara y directa, sin ser agresivo ni pasivo.
- **Respeto propio y hacia los demás:** Tiene una autoestima y se valora a sí mismo, al mismo tiempo que respeta y reconoce saludable los derechos y sentimientos de los demás.
- **Capacidad para establecer límites:** Puede establecer límites personales y defenderlos de manera adecuada. Sabe decir “no” cuando es necesario sin sentirse culpable y puede negociar compromisos en situaciones donde es posible.
- **Habilidad para escuchar activamente:** Muestra interés genuino en escuchar a los demás, brinda atención plena y respuestas adecuadas, sin interrumpir ni subestimar las opiniones de los demás.
- **Afrontamiento de conflictos de manera constructiva:** Puede abordar los conflictos de manera directa pero respetuosa, expresando sus preocupaciones y buscando soluciones beneficiosas. Evita la agresividad o la evitación pasiva.
- **Buena capacidad de negociación:** Puede expresar sus deseos y necesidades, al mismo tiempo que está abierto a compromisos y considera las perspectivas de los demás. Busca soluciones que favorezcan a todas las partes implicadas.
- **Aceptación de elogios y críticas:** Acepta tanto los elogios como las críticas de manera equilibrada, sin minimizarlos ni exagerarlos. Puede expresar gratitud por los elogios y aprender de las críticas constructivas.

Carrasco, Clemente y Llavona (1984) en un estudio realizado en España describen la asertividad en parejas de casados y concubinos con un nivel de asertividad promedio; a través de ejemplos que resultan muy ilustrativos.

–Comunicación abierta y clara: Ambos miembros de la pareja se expresan de manera abierta y clara, compartiendo sus pensamientos, sentimientos y necesidades sin temor a

- la reacción del otro. Can hablar de manera directa y respetuosa sobre temas importantes o conflictos que surjan en su vida cotidiana. Ejemplo: En lugar de guardar silencio y resentimiento por una tarea doméstica que no se ha completado, uno de los miembros de la pareja siente su necesidad de ayuda y juntos buscan una solución.
- Toma de decisiones conjuntas: Ambos miembros de la participante en la toma de decisiones de pareja, teniendo en cuenta las opiniones y preferencias de cada uno. Buscan compromisos que satisfagan a ambos y eviten imponer sus puntos de vista de manera unilateral. Ejemplo: Al planificar las vacaciones, ambos miembros de la pareja discuten y consideran las opciones, tomando en cuenta las preferencias y necesidades de cada uno antes de llegar a una decisión conjunta.
  - Respeto mutuo de los límites personales: Ambos miembros de la pareja respetan los límites personales y los espacios individuales de cada uno. Reconocen y respetan el tiempo y el espacio que cada uno necesita para sí mismo. Ejemplo: Si uno de los miembros de la pareja necesita tiempo a solas después de un día estresante, el otro respeta esa necesidad y le brinda el espacio necesario sin presionarlo para interactuar.
  - Expresión adecuada de emociones: Ambos miembros de la pareja son capaces de expresar sus emociones de manera adecuada y respetuosa. Comparten tanto las emociones positivas como las negativas, brindando apoyo y comprensión mutua. Ejemplo: Si uno de los miembros de la pareja está pasando por un momento difícil, puede expresar su tristeza o preocupación, y el otro miembro le brinda apoyo emocional y un oído atento.
  - Negociación de conflictos de manera constructiva: Cuando surgen conflictos, ambos miembros de la pareja buscan resolverlos de manera constructiva. Escuchan activamente las perspectivas del otro, buscan soluciones beneficiosas y evitan actitudes agresivas o pasivas. Por ejemplo, en lugar de gritarse o ignorarse durante una discusión, ambos miembros de la pareja practican la escucha activa, expresan sus preocupaciones de manera respetuosa y trabajan juntos para encontrar una solución que satisfaga a ambos (Carrasco, Clemente & Llavona, 1984).

## Cuadro 10

### Asertividad por dimensiones

Nivel de asertividad	ASERTIVIDAD											
	Manifestar disconformidad		Manifestar sentimientos		Eficacia grupal (grupos informales)		Interacción social (organizaciones, instituciones, etc.)		Expresión de opiniones		Decir no	
Muy inferior al promedio	16	15,7	13	12,7	16	15,7	16	15,7	16	15,7	18	17,6
Inferior al promedio	25	24,5	26	25,5	24	23,5	26	25,5	23	22,5	22	21,6
Rango promedio	36	35,3	39	38,2	36	35,3	35	34,3	37	36,3	38	37,3
Superior al promedio	21	20,6	19	18,6	21	20,6	21	20,6	22	21,6	19	18,6
Muy superior al promedio	4	3,9	5	4,9	5	4,9	4	3,9	4	3,9	5	4,9
<b>Totales:</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Elaboración propia.

En el Cuadro 10 se presenta la información sobre la asertividad desglosada en las seis dimensiones del test. En todas ellas, el porcentaje mayor se ubica en la categoría de rango promedio, pero hay diferencias en los valores inferiores y superiores al promedio.

A continuación, se hace un análisis de cada dimensión.

En la dimensión de manifestar disconformidad, el porcentaje mayor corresponde a la categoría de rango promedio (35.3%), seguido por la categoría inferior al promedio (24.5%). La manifestación o demostración de disconformidad es la capacidad para expresar molestia o desagrado ante situaciones de carácter público. Una persona con una asertividad promedio en esta dimensión tiene la capacidad de expresar su desacuerdo o inconformidad de manera adecuada y respetuosa. Estas personas pueden expresar sus desacuerdos o puntos de vista opuestos de manera clara y directa, impidiendo la ambigüedad o la confusión en su mensaje. Pero, aunque expresan su disconformidad, lo hacen de manera respetuosa y considerada hacia los sentimientos y perspectivas de los

demás. Buscan mantener un tono de voz y lenguaje corporal adecuado, evitando ataques personales o agresiones.

Por otra parte, una persona con estos rasgos puede respaldar sus desacuerdos o puntos de vista con argumentos razonados y evidencia cuando sea necesario. Esto ayuda a que su mensaje sea más convincente y respetado por los demás. A pesar de manifestar su disconformidad, muestra una disposición para escuchar la perspectiva de los demás y considerar diferentes puntos de vista. Está abierto a un diálogo constructivo y encontrará soluciones beneficiosas. Mantiene la calma y el control de sus emociones al manifestar su disconformidad, evitando reacciones excesivamente emocionales o agresivas, centrándose en expresar sus preocupaciones de manera objetiva. En lugar de simplemente quejarse o criticar, busca soluciones

Según el autor del test, la persona con el rango promedio en esta dimensión reconoce que, es natural que las personas tengan diferentes opiniones y está abierto a la idea de que los demás no compartirán su punto de vista. Acepta la diversidad de opiniones y busca formas de encontrar un equilibrio o respetar las diferencias (Rathus, 1973 como se citó en León & Vargas, 2009).

En la segunda dimensión referida a manifestar sentimientos, el porcentaje mayor cae en la categoría de rango promedio (38,2%), seguido en segundo lugar por el porcentaje de 25,5% en la categoría inferior al promedio. La dimensión de manifestación de sentimientos y creencias hace referencia a la disposición para expresar de una forma clara, concisa y espontánea sentimientos, pensamientos y creencias que las personas pueden experimentar bajo ciertas circunstancias. Una persona con asertividad promedio en esta dimensión tiene la capacidad de expresar sus emociones de manera adecuada y respetuosa.

Tiene una comprensión clara de sus propios sentimientos y emociones. Puede identificar y etiquetar sus emociones, lo que le permite expresarlas de manera más efectiva. Asimismo, puede comunicar sus sentimientos de manera clara y directa, utilizando un lenguaje que refleje su estado emocional sin ser excesivamente agresivo o pasivo. Puede expresar tanto emociones positivas como negativas de manera equilibrada.

Es capaz de ser auténtico y genuino al expresar sus emociones. No teme ser vulnerable y compartir cómo se siente, lo que puede fomentar una mayor conexión y comprensión en las relaciones. Aunque expresa sus sentimientos, lo hace de manera

respetuosa y considerada hacia los demás. Reconoce que cada persona tiene derecho a sus propios sentimientos y evita culpar o invalidar los sentimientos de los demás. Además de expresar sus propios sentimientos, muestra disposición para escuchar los sentimientos de los demás. Brinda atención y empatía, permitiendo que las emociones sean compartidas y cercanas en un entorno de respeto mutuo.

El mismo autor considera que las personas que presentan esta característica por lo general utilizan un lenguaje claro y específico al expresar sus emociones, evitando generalizaciones o ambigüedades. Esto ayuda a los demás a comprender mejor cómo se siente y facilita una comunicación más efectiva.

En cuanto a la tercera dimensión del test, referida a eficacia grupal, los datos del cuadro anterior indican que el porcentaje mayoritario (35,3%) corresponden a la categoría de rango promedio; seguido en segundo lugar por el porcentaje de 23,5% de la categoría inferior al promedio. Es preciso recordar que la dimensión de eficacia grupal hace referencia a la capacidad para manejar situaciones grupales o sociales. Es un juicio individual acerca de qué tan competente se puede ser en situaciones cotidianas de interacción social. Una persona con un puntaje promedio o normal en la dimensión de eficacia grupal del Test de Asertividad de Rathus es una persona que muestra disposición para participar activamente en grupos y equipos. Contribuye con ideas, opiniones y sugerencias de manera regular y se involucra en las actividades del grupo. Por otra parte, esta persona demuestra habilidades de escucha activa al prestar atención a las ideas y contribuciones de los demás miembros del grupo. Muestra respeto y consideración por las perspectivas de los demás, permitiendo un intercambio de ideas fluido. Esta persona tiene una actitud colaborativa y trabaja en equipo con los demás miembros del grupo. Está dispuesto a compartir tareas, asumir responsabilidades y apoyar a los demás en la consecución de metas comunes. La persona se comunica de manera clara y efectiva con los demás miembros del grupo. Expresa sus ideas y opiniones de manera coherente y utiliza un lenguaje claro y comprensible para facilitar la comunicación y la comprensión mutua. La persona muestra respeto y consideración hacia los demás miembros del grupo.

Reconoce la diversidad de opiniones y perspectivas y evita actitudes y comportamientos ofensivos o despreciativos. Asimismo, participa de manera activa en el proceso de toma de decisiones grupal. Aporta sus puntos de vista, evalúa diferentes

opciones y busca soluciones que beneficien al grupo en su conjunto; muestra apoyo y motivación hacia los demás miembros del grupo. Reconoce los logros y esfuerzos de los demás, brindando palabras de aliento y apoyo para mantener un ambiente grupal positivo y productivo. También, es capaz de abordar los conflictos que pueden surgir dentro del grupo de manera constructiva. Busca soluciones que satisfagan a ambas partes, utilice la comunicación abierta y el diálogo para resolver diferencias y evitar confrontaciones destructivas.

El mismo autor considera que estos comportamientos indican que la persona tiene una capacidad promedio para trabajar eficientemente en grupos y equipos, mostrando un equilibrio entre su propia participación y la consideración de los demás miembros del grupo.

En la dimensión de interacción social o con organizaciones, el puntaje más alto, al igual que en las dimensiones anteriores, recae en la categoría de rango promedio (34,3%, seguido en segundo lugar por la categoría inferior al promedio (25,5%). Esta dimensión hace referencia a la capacidad del individuo para interactuar con grupos organizados o instituciones, es decir para interactuar en el ámbito organizacional (institucional o empresarial) en situaciones en las cuales debe hacer solicitudes o responder a demandas específicas. En el contexto de la dimensión de interacción social en el ámbito institucional u organizacional, una persona con un puntaje promedio o normal en el Test de Asertividad de Rathus está dispuesta a reclamar sus derechos individuales de manera asertiva en situaciones como un restaurante, un banco, el transporte público, entre otros. Si siente que se le está tratando injustamente o se le están negando sus derechos, se expresa de manera clara y firme para hacer valer sus derechos. Cuando la persona se enfrenta a un servicio deficiente, un trato irrespetuoso o una situación incómoda en un entorno institucional, tiene la capacidad de expresar sus quejas o disconformidad de manera asertiva. Use un tono de voz adecuado y comunicar de manera directa y clara su insatisfacción o preocupación, buscando una solución al problema. La persona se siente cómoda al hacer preguntas o solicitar información adicional en el contexto. No tiene miedo de pedir aclaraciones o información adicional para comprender mejor una situación o tomar decisiones informadas. En situaciones como contratos, acuerdos o términos y condiciones, la persona tiene la capacidad de negociar o discutir de manera constructiva. Expresa sus

necesidades y sospechas de manera clara y busca llegar a un acuerdo potencialmente beneficioso. Asimismo, esta persona tiene la habilidad de establecer límites y expectativas en el contexto institucional. Puede comunicar sus necesidades, preferencias y requisitos de manera clara y directa, asegurándose de que se respeten sus límites y se cumplan sus expectativas. Por otra parte, si surge un conflicto en un entorno institucional, la persona puede manejarlo de manera constructiva. Utiliza habilidades de comunicación efectiva para expresar su punto de vista, escucha las perspectivas de los demás y busca soluciones aceptables. Finalmente, esta persona defiende sus derechos y busca un trato justo en el ámbito institucional. No tolera la discriminación, el abuso o el trato injusto y está dispuesta a expresar su inconformidad y tomar medidas adecuadas para abordar la situación. La persona mantiene la calma y la compostura incluso en situaciones desafiantes o frustrantes. Evita reacciones impulsivas o agresivas, y busca resolver los problemas de manera tranquila y efectiva.

En términos generales, estos comportamientos indican que la persona tiene una capacidad promedio para interactuar de manera asertiva institucional en el ámbito u organizacional. Son capaces de expresar sus necesidades, defender sus derechos y abordar las situaciones de manera efectiva, mantener un equilibrio entre su propia asertividad y el respeto hacia los demás.

En la quinta dimensión, referida a la expresión de opiniones, el mayor puntaje se ubica en la categoría de rango promedio (36.3%); en segundo lugar, está el puntaje de la categoría inferior al promedio, con 22.5%. Esto significa que las parejas de la muestra tienen la capacidad de expresar sus opiniones a un nivel normal, pero con cierta tendencia hacia el polo inferior. Una persona con un puntaje promedio o normal en la dimensión de expresión de opiniones del test de Asertividad de Rathus es capaz de expresar sus opiniones de manera clara y directa. Utiliza un lenguaje preciso y evita ambigüedades, lo que facilita que los demás comprendan sus puntos de vista. Aunque expresa sus opiniones personales, el individuo lo hace de manera respetuosa y considerada hacia los demás.

Reconoce que cada persona tiene derecho a tener sus propias opiniones y evita imponer sus puntos de vista de manera agresiva o despectiva. Además de expresar sus

propias opiniones, la persona muestra disposición para escuchar y considerar las opiniones de los demás. Escucha atentamente y demuestra interés genuino en comprender diferentes perspectivas.

La persona está abierta a la posibilidad de que los demás tengan diferentes opiniones a las suyas. No se siente amenazada por el desacuerdo y puede aceptar y respetar las opiniones divergentes sin entrar en confrontaciones necesarias. Cuando expresa sus opiniones, la persona puede respaldarlas con argumentos razonados y evidencia relevante.

Para Rathus la persona con una puntuación media en esta área es capaz de comunicar sus ideas de manera persuasiva, lo que favorece un intercambio constructivo de opiniones. Además, tiene flexibilidad cognitiva al estar abierta a considerar diferentes perspectivas y ajustar sus opiniones en función de nueva información o argumentos sólidos. No se aferra obstinadamente a sus opiniones, sino que está dispuesta a reevaluarlas cuando sea necesario. Todo esto hace que manifieste un equilibrio entre expresar sus opiniones de manera firme y respetuosa, sin ser agresiva ni pasiva. Es capaz de afirmar sus puntos de vista sin desconsiderar o invalidar los de los demás. Cuando se involucra en debates o discusiones, la persona busca la construcción de ideas y la resolución de problemas en lugar de enfocarse en ganar o imponer su opinión. Participa de manera constructiva y busca un entendimiento común.

Finalmente, en la última dimensión, denominada “decir no”, el puntaje mayor, al igual que las anteriores dimensiones, cae en la categoría de rango promedio con 37.3%; en segundo lugar, se ubica la categoría inferior al promedio con 21.6%. Esto quiere decir que las parejas de la muestra tienen una capacidad de decir no a las situaciones en las que no están de acuerdo, en un rango normal, pero con cierta tendencia hacia el polo inferior.

Hay que tener presente que esta dimensión hace referencia a la capacidad para expresar negación, comentarios opuestos a los intereses de los otros o la enunciación del NO ante peticiones que se consideran inadecuadas o irracionales. Una persona con un puntaje promedio o normal en la dimensión de “decir no” del test de Asertividad de Rathus

manifiesta firmeza cuando expresa una negativa. Esta persona puede decir “no” abiertamente cuando no desea participar en algo o no está de acuerdo con una solicitud.

Expresa su negativa de manera clara y directa, sin dejar lugar a malentendidos. Pero, aunque dice “no”, la persona lo hace de manera respetuosa hacia los demás. Reconoce que cada individuo tiene derecho a hacer solicitudes, pero también tiene el derecho de negarse cuando sea necesario. Evita ser agresivo o hiriente al expresar su negativa. Además, cuando dice “no”, la persona puede ofrecer una explicación razonada de su negativa. Comunica de manera clara los motivos detrás de su decisión, lo que puede ayudar a los demás a comprender su posición y aceptar su negativa de manera más fácil.

Esta persona tiene una clara conciencia de sus límites personales y está dispuesta a afirmarlos. No permite que los demás los traspasen sin su consentimiento y se asegura de comunicar sus límites cuando sea necesario. Esta persona se siente en el derecho de decir "no" sin experimentar una culpa excesiva o remordimiento. Reconoce que su bienestar y sus necesidades son importantes, y entiende que decir "no" en ocasiones es necesario para cuidarse a sí mismo. Antes de responder a una solicitud, la persona toma el tiempo para escuchar sus propias necesidades y evaluar si puede o quiere cumplir con la solicitud. No se siente obligado a decir "sí" por miedo a decepcionar o ser rechazada.

Por otra parte, la persona muestra respeto hacia la negativa de los demás cuando está en la posición de hacer una solicitud. Entiende que cada individuo tiene derecho a decir "no" y no se ofende o se enoja cuando su solicitud es rechazada. En algunos casos, la persona puede buscar alternativas o compromisos cuando no puede cumplir con una solicitud en su búsqueda en su totalidad. Explora opciones que puedan satisfacer parcialmente las necesidades de los demás mientras mantengan sus propios límites.

## Cuadro 11

### Asertividad según sexo

Nivel de asertividad	Sexo		Total
	Hombre	Mujer	
Muy inferior al promedio	8 15,7%	4 7,8%	12 11,8%
Inferior al promedio	16 31,4%	13 25,5%	29 28,4%
Rango promedio	16 31,4%	19 37,3%	35 34,3%
Superior al promedio	10 19,6%	11 21,6%	21 20,6%
Muy superior al promedio	1 2,0%	4 7,8%	5 4,9%
<b>Totales:</b>	<b>51 100,0%</b>	<b>51 100,0%</b>	<b>102 100,0%</b>

**Fuente:** Elaboración propia.

En el Cuadro 11 se puede apreciar que las mujeres tienen más asertividad que los hombres. El porcentaje mayor de las mujeres se ubica en la categoría de rango promedio (37,3%); en segundo lugar, está la categoría de inferior al promedio (25,5%). En el caso de los hombres, las categorías de rango promedio e inferior al promedio comparten el mismo porcentaje: 31,4%. En términos generales, ambos grupos (hombres y mujeres) tienen una clara tendencia hacia la asertividad inferior. Al analizar las categorías de asertividad superior al promedio (hombres= 19,6%; mujeres= 21,6%) y muy superior al promedio (hombres= 2%; mujeres= 7,8%), claramente se nota que la mujer posee mayor asertividad que el varón.

Las diferencias comunicacionales entre hombres y mujeres son asociadas a diversos factores, ente los que se puede considerar la diferencia biológica a través de la carga hormonal. La testosterona es una hormona sexual masculina que desempeña un papel importante en el desarrollo y la función de la agresividad. La testosterona tiene relación con comportamientos más dominantes y competitivos, que pueden manifestarse en situaciones de confrontación o desafío, los cuales perjudican la expresión asertiva en

el varón. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la relación entre la testosterona y la asertividad no es directa ni lineal, pues si bien los resultados sugieren que niveles más altos de testosterona están relacionados con un estilo de comportamiento dominante y poco asertivo, pero existen otros factores que pueden acentuar esa relación o debilitarla. La asertividad implica la capacidad de expresar opiniones y necesidades de manera clara, firme y respetuosa, sin violar los derechos de los demás. Un hombre con niveles de testosterona más altos está predispuesto a un comportamiento poco asertivo. La asertividad se basa en habilidades de comunicación, empatía, respeto y autocontrol, las cuales pueden ser perjudicadas por niveles elevados de testosterona, que favorecen la competencia y la agresividad.

Otro factor que se considera en esta investigación hace referencia a la mayor sensibilidad y emotividad de la mujer, la cual favorece su asertividad en relación al hombre. La sensibilidad y emotividad de las mujeres pueden favorecer su capacidad para expresar la asertividad de manera efectiva por varias razones, por ejemplo; La mayor sensibilidad emocional de las mujeres puede permitirles comprender mejor las emociones y necesidades de los demás. Esta comprensión emocional puede ayudar a las mujeres a abordar situaciones de manera más empática y respetuosa, lo que es esencial para la asertividad. Al comprender y sintonizar con las emociones de los demás, las mujeres pueden adaptar su comunicación y encontrar soluciones que sean satisfactorias para todas las partes involucradas.

Desde otro punto de vista se puede decir que la sociedad obliga a la mujer ser más asertiva, si consideramos los roles de género tradicionales, vemos que han impuesto expectativas y estereotipos sobre cómo se espera que hombres y mujeres se comporten en la sociedad. Estos roles de género tradicionales han valorado históricamente las habilidades de comunicación en las mujeres. Se espera que las mujeres sean buenas oyentes, empáticas y capaces de expresar sus pensamientos y emociones de manera efectiva. Esta valoración de las habilidades de comunicación puede proporcionar a las mujeres una base sólida para desarrollar habilidades de asertividad, ya que la asertividad implica una comunicación clara y efectiva de las propias necesidades y deseos. Los roles de género tradicionales también han asignado a las mujeres un papel más enfocado en las relaciones interpersonales y el cuidado de los demás. Esto ha llevado a la promoción de

habilidades de empatía y conexión emocional en las mujeres. Estas habilidades pueden facilitar la expresión de la asertividad, ya que las mujeres pueden estar más conscientes de las necesidades de los demás y adaptar su comunicación de manera respetuosa y considerada.

Diversos estudios sugieren que la mujer, por diferentes factores, tiene mayor asertividad que el hombre: Un estudio realizado por Gaeta y Galvanovskis (2009) en México, evidenció que la mujer posee mayor asertividad que el hombre, debido a:

- Una conexión interpersonal: La capacidad de las mujeres para conectarse emocionalmente con los demás puede facilitar la construcción de relaciones sólidas y de confianza. Esta conexión interpersonal puede ser especialmente útil al expresar opiniones y necesidades en situaciones en las que es importante mantener una relación a largo plazo, como en el ámbito laboral o en relaciones personales. La habilidad de establecer y mantener relaciones sólidas puede promover un ambiente de respeto mutuo y facilitar la resolución de conflictos de manera constructiva.
- Comunicación efectiva: La expresión emocional puede ser una herramienta poderosa para comunicar de manera efectiva las necesidades y deseos. Las mujeres pueden utilizar su emotividad para transmitir sus opiniones y deseos de manera clara y persuasiva, utilizando lenguaje no verbal, expresiones faciales y tono de voz para enfatizar sus puntos de vista. Esta forma de comunicación puede generar una mayor comprensión y respuesta positiva por parte de los demás.
- Autoconocimiento emocional: La mayor sensibilidad emocional puede permitir a las mujeres tener un mayor autoconocimiento y comprensión de sus propias necesidades y límites. Esto les brinda una base sólida para expresar su asertividad de manera auténtica y coherente. Al estar más en sintonía con sus propias emociones, las mujeres pueden comunicar de manera efectiva lo que es importante para ellas y establecer límites adecuados. (Gaeta & Galvanovskis, 2009).

Retomando a Rathus Spencer (1995), este menciona que entre los principales factores reguladores de la asertividad está el sexo de la persona. Entre las razones que se destacan está la mayor capacidad verbal de la mujer en relación al hombre. La mayor capacidad verbal de las mujeres les permite expresar sus pensamientos, opiniones y necesidades de manera clara y precisa. La asertividad implica comunicarse de manera

directa y efectiva, y las habilidades verbales desarrolladas pueden facilitar esta comunicación. Las mujeres pueden utilizar un lenguaje claro y específico para expresar sus deseos y establecer límites, lo que les ayuda a ser más asertivas en diferentes situaciones. Asimismo, la capacidad verbal puede ser una herramienta poderosa para persuadir y negociar. Las mujeres pueden utilizar su habilidad para comunicarse de manera persuasiva, presentando argumentos sólidos y persuasivos para respaldar sus puntos de vista. Esto les permite expresar su asertividad de manera convincente y lograr que sus necesidades y deseos sean tomados en cuenta. Por otra parte, la capacidad verbal de las mujeres les permite expresar de manera efectiva sus emociones y necesidades. Al ser capaz de identificar y describir sus sentimientos, comunicar de manera asertiva cómo se siente y qué es lo que necesita en una situación determinada. Esto les permite establecer límites adecuados y buscar soluciones satisfactorias en sus relaciones y entornos. Por otra parte, hay que tomar en cuenta que las mujeres, al tener una mayor capacidad verbal, pueden recurrir a estrategias de comunicación no violenta para expresar su asertividad.

Utilizan palabras y expresiones que no atacan ni hieren a los demás, sino que se centran en la expresión de sus propias necesidades y emociones. Esto facilita un enfoque respetuoso y constructivo en la comunicación, lo que a su vez promueve una mayor comprensión y receptividad de los demás. Además de su capacidad verbal, las mujeres suelen desarrollar habilidades de escucha activa, lo que les permite comprender y responder de manera efectiva a las necesidades y perspectivas de los demás. Esta habilidad les permite interactuar de manera más colaborativa y encontrar soluciones que sean potencialmente beneficiosas. La escucha activa es un componente clave de la asertividad, ya que implica una comunicación bidireccional y una disposición para entender las necesidades de ambas partes involucradas.

## Cuadro 12

### Asertividad según el nivel educativo

Nivel de asertividad	Nivel educativo			Total	
	Bachilleres	Universitarios	Licenciados y más		
Muy inferior al promedio		4 15,4%	5 10,4%	3 10,7%	12 11,8%
Inferior al promedio		7 26,9%	16 33,3%	6 21,4%	29 28,4%
Rango promedio		12 46,2%	15 31,3%	8 28,6%	35 34,3%
Superior al promedio		3 11,5%	10 20,8%	8 28,6%	21 20,6%
Muy superior al promedio		0 0,0%	2 4,2%	3 10,7%	5 4,9%
<b>Totales:</b>	<b>26</b> <b>100,0%</b>	<b>48</b> <b>100,0%</b>	<b>28</b> <b>100,0%</b>	<b>102</b> <b>100,0%</b>	

**Fuente:** Elaboración propia.

En el Cuadro 12 se puede observar que a medida que aumenta el nivel educativo, también aumenta el nivel de asertividad. En la categoría de asertividad muy superior al promedio los bachilleres tienen el 0%, los universitarios el 4,2% y los licenciados y más el 10,7%. La misma relación ascendente se aprecia si se analizan los datos de la categoría de asertividad superior al promedio: bachilleres= 11,5%; universitarios= 20,8% y licenciados= 28,6%. El hecho que el nivel educativo de los individuos favorece el comportamiento asertivo ha sido sugerido por diversos estudios. Existe argumentación abundante que refuerza la relación encontrada.

El nivel educativo favorece la asertividad en varias formas. En primer lugar, hay que indicar que la educación formal proporciona oportunidades para desarrollar habilidades de comunicación efectiva. A través de la educación, las personas adquirieron conocimientos sobre cómo expresar sus ideas, opiniones y necesidades de manera clara y coherente. Esto incluye aprender a utilizar un lenguaje adecuado, estructurar argumentos y presentar información de manera persuasiva. Estas habilidades de comunicación son fundamentales para la asertividad, ya que permiten expresar deseos y límites de manera efectiva. El nivel educativo fomenta el pensamiento crítico y la capacidad de analizar situaciones desde diferentes perspectivas. Esto incluye la capacidad de reflexionar sobre

las necesidades propias, emociones y límites, y comprender cómo comunicarlos de manera asertiva. A través de la educación, las personas desarrollan habilidades de autoevaluación y autorreflexión, lo que les permite ser más conscientes de sus propias emociones y comportamientos, y adaptar su comunicación en consecuencia.

Por otra parte, la educación ayuda a las personas a comprender y reconocer sus derechos y límites personales. A medida que las personas adquieren conocimientos sobre los derechos humanos, la igualdad de género, la diversidad y otros conceptos relacionados, se vuelven más conscientes de sus propios derechos y de la importancia de respetar los límites de los demás. Esta conciencia fortalece la capacidad de expresar la asertividad de manera respetuosa y equilibrada, reconociendo los derechos de todos los involucrados. La educación brinda a las personas conocimientos y habilidades que promueven el empoderamiento y la confianza en uno mismo. A medida que las personas adquieren competencias y logran éxito en su educación, se fortalece su sentido de autoeficacia y confianza en su capacidad para enfrentar desafíos. Este sentido de empoderamiento y confianza en uno mismo juega un papel importante en la expresión de la asertividad, ya que las personas se sienten más seguras al comunicar sus necesidades y opiniones.

Además, hay que tomar en cuenta, que la educación proporciona oportunidades para interactuar con personas de diferentes antecedentes, culturas y opiniones. Esto amplía la perspectiva de las personas y las exponen a una variedad de estilos de comunicación y enfoques asertivos. A través de estas interacciones, las personas pueden aprender y adoptar diferentes estrategias de comunicación, mejorando así su propia asertividad.

En la Universidad Miguel de Cervantes, UMC, Chile, se realizó un extenso estudio sobre la influencia de diferentes factores en la asertividad. Entre uno de los factores destacados está el nivel de formación educativa. En dicho estudio, se puntualiza en el nivel intelectual y la imagen pública de los individuos, los cuales aparecen con más frecuencia en las personas con mejor formación académica y que favorecen la asertividad. Al respecto se indica lo siguiente: La inteligencia emocional, que incluye la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, es un componente clave de la asertividad.

Las personas inteligentes tienden a tener una mayor autoconciencia emocional, lo que les permite identificar y comprender sus propios sentimientos y necesidades. Esta autoconciencia emocional les permite expresar de manera efectiva sus emociones y necesita de una manera asertiva, sin ser agresivos ni pasivos. Por otra parte, la inteligencia

está relacionada con las habilidades de comunicación efectiva. Las personas inteligentes tienden a tener un vocabulario más amplio, una capacidad para estructurar y organizar sus ideas de manera coherente y una habilidad para adaptar su comunicación al contexto y las necesidades de los demás. Estas habilidades de comunicación contribuyen a la expresión asertiva, ya que permiten a las personas transmitir sus mensajes de manera clara, directa y respetuosa.

Asimismo, hay que tomar en cuenta que la inteligencia implica habilidades de pensamiento crítico y resolución de problemas. Las personas inteligentes tienen la capacidad de analizar situaciones, evaluar diferentes perspectivas y considerar diferentes soluciones antes de tomar decisiones o responder. Este pensamiento crítico les ayuda a abordar los conflictos de manera asertiva, ya que son capaces de considerar diferentes enfoques y buscar soluciones beneficiosas.

Los individuos de mayor nivel educativo por lo general gozan de una mejor imagen pública y de un mayor prestigio social, los cuales motivan a un comportamiento más asertivo. Una imagen pública positiva y un prestigio social elevado pueden contribuir a una mayor confianza y autoestima en una persona. Cuando una persona se percibe a sí misma como valiosa y respetada en su entorno social, es más probable que se siente segura al expresar sus opiniones, necesidades y límites de manera asertiva. La confianza en uno mismo y la autoestima saludable son factores clave en la expresión asertiva. Aquellos con una imagen pública positiva y un prestigio social elevado suelen tener más influencia en su entorno. Son escuchados y considerados por los demás, lo que les brinda una mayor oportunidad de expresar su asertividad de manera efectiva. Su opinión y voz son valoradas, lo que les da una posición más favorable para defender sus derechos y expresar sus necesidades. Por otra parte, las personas con una imagen pública positiva y un prestigio social elevado a menudo tienen una red social más amplia y una mayor cantidad de recursos a su disposición. Esta red de apoyo social puede respaldar y fortalecer su asertividad al proporcionarles el respaldo y la validación necesaria para expresarse de manera asertiva. Además, el acceso a recursos puede brindarles la seguridad y la autonomía necesarias para defender sus derechos y establecer límites adecuados.

Asimismo, aquellos con una imagen pública positiva y un prestigio social elevado suelen ser considerados líderes en sus respectivos campos o comunidades. Esto les brinda oportunidades para participar en roles de liderazgo y tomar decisiones que afectarán a

otros. Como líderes, tienen la capacidad de influir en las normas y las dinámicas sociales, promoviendo un ambiente propicio para la asertividad y el respeto mutuo. Finalmente, una imagen pública positiva y un prestigio social elevado pueden generar un ambiente de aceptación y respeto en las interacciones sociales. Cuando las personas perciben a alguien con prestigio social, es más probable que muestren aprecio y consideración hacia sus opiniones y necesidades. Esto crea un contexto favorable para que la persona exprese su asertividad de manera efectiva y sea escuchada con atención (Quiñonez & Moyano, 2019).

### **Cuadro 13**

#### ***Asertividad por tiempo de relación conyugal***

Nivel de asertividad	Tiempo de relación conyugal			Total
	10-15 años	16-20 años	21 años y más	
Muy inferior al promedio	7 13,5%	1 3,1%	4 22,2%	12 11,8%
Inferior al promedio	16 30,8%	7 21,9%	6 33,3%	29 28,4%
Rango promedio	16 30,8%	15 46,9%	4 22,2%	35 34,3%
Superior al promedio	11 21,2%	7 21,9%	3 16,7%	21 20,6%
Muy superior al promedio	2 3,8%	2 6,3%	1 5,6%	5 4,9%
<b>Totales:</b>	<b>52 100,0%</b>	<b>32 100,0%</b>	<b>18 100,0%</b>	<b>102 100,0%</b>

**Fuente:** Elaboración propia.

Los datos del Cuadro 13 no expresan de manera clara la relación entre la asertividad y el tiempo de relación conyugal. De manera general, las parejas que tienen un tiempo de convivencia entre 16-20 años son los que tienen mayor grado de asertividad. En la categoría muy superior al promedio las parejas con 16-20 años de convivencia tienen mayor presencia (6,3%) que las parejas con más de 21 años de convivencia (5,6%) y que las parejas con 10-15 años de convivencia (3,8%). Lo mismo pasa si se analizan los datos de la categoría superior al promedio, donde las parejas con 16-20 años de convivencia tienen un porcentaje de 21,9%, que es superior al de los otros dos grupos de edad. Idéntica relación se presenta en la categoría de rango promedio. Como es lógico suponer, en las

categorías m inferior al promedio e inferior al promedio, las parejas con 16-20 años de convivencia tienen menos porcentaje que los dos grupos extremos en edad, es decir, las parejas de 10-15 años de convivencia y las parejas de más de 21 años de convivencia. En base a toda esta información se puede indicar que la asertividad y el tiempo de relación conyugal no guardan una relación lineal, es decir, no se puede decir que a medida que suben los años de relación conyugal, sube también la asertividad. Parecería que la asertividad sube en las parejas que en promedio tienen entre 16-20 años de convivencia, para luego empezar a descender.

Es posible que el paso del tiempo de manera general favorece la asertividad en las parejas. Anteriormente se mencionó que la asertividad es una habilidad de comunicación y comportamiento que puede ser aprendida y desarrollada por cada individuo, por lo que es posible que el tiempo de convivencia influya favorablemente en el desarrollo de esta destreza. A medida que las parejas conviven durante más tiempo, generalmente se desarrolla un nivel más profundo de comodidad y confianza entre ellos. Esto puede facilitar la expresión de la asertividad, ya que se siente más seguro al comunicar sus necesidades, deseos y límites. La confianza mutua y la familiaridad con el comportamiento del otro pueden brindar un ambiente propicio para la expresión asertiva.

También se puede decir que, con el tiempo, las parejas tienden a conocerse mejor, incluyendo sus fortalezas, debilidades, preferencias y valores. Este conocimiento mutuo puede facilitar una comunicación más asertiva, ya que las parejas tienen una mayor comprensión de cómo expresar sus necesidades y expectativas de manera clara y respetuosa. Además, el conocimiento mutuo también puede ayudar a evitar malentendidos y conflictos necesarios. Es razonable suponer que a medida que las parejas conviven durante más tiempo, tienen la oportunidad de trabajar en sus habilidades de comunicación y aprender a expresarse de manera asertiva. Pueden adquirir experiencia en la resolución de conflictos y encontrar enfoques más efectivos para expresar sus pensamientos y sentimientos. El tiempo de convivencia puede ser una oportunidad para aprender y mejorar la asertividad en la pareja.

También hay que considerar que el paso del tiempo puede acrecentar una vida rutinaria y de complacencia, es decir de una merma en los esfuerzos para comunicarse de manera asertiva y respetuosa. Es decir que a medida que una relación de pareja avanza en

el tiempo, es posible que se establezcan ciertas rutinas y hábitos en la convivencia. Esto puede llevar a una complacencia en la comunicación y una disminución de la asertividad en algunas áreas. La asertividad al principio de la pareja es producto de un esfuerzo mutuo por llevarse bien y mostrar sus mejores caras; esa actitud puede disminuir con el paso del tiempo.

En el estudio sobre los ciclos vitales en las relaciones de pareja realizado en España por Fernández (1999) como se citó en Contreras (2021) se indica que no hay un consenso claro sobre la edad en la que las parejas tienen mayor asertividad, ya que la asertividad no está directamente relacionada con la edad en sí misma. La asertividad es una habilidad de comunicación y comportamiento que está sujeta a múltiples factores. Algunas investigaciones sugieren que la asertividad puede mejorar con la edad debido a un mayor autoconocimiento, experiencia y madurez emocional, pero también hay otros estudios que indican que la asertividad puede bajar con los años por un fenómeno de desgaste de una serie de capacidades y actitudes y por la participación de una serie de factores, como el contexto cultural, las relaciones interpersonales y las situaciones específicas en las que se encuentra cada persona.

Él mismo enlista una serie de factores que explican una baja asertividad en las parejas jóvenes:

**Inmadurez.** La inmadurez puede influir negativamente en la asertividad de las parejas, ya que implica una falta de desarrollo emocional y habilidades de comunicación adecuadas. Las personas inmaduras pueden tener dificultades para expresar sus necesidades y deseos de manera clara y respetuosa, lo que puede llevar a una comunicación deficiente en la relación. Además, la inmadurez puede estar asociada con comportamientos impulsivos, falta de empatía y dificultades para manejar conflictos de manera constructiva, lo cual limita la capacidad de ser asertivos en las interacciones de pareja.

**Inexperiencia.** La falta de experiencia en las relaciones de pareja puede tener un impacto negativo en la asertividad. Las personas que son nuevas en las relaciones pueden sentirse inseguras o tener miedo de expresar sus necesidades y deseos por temor a ser rechazadas o malinterpretadas. La falta de experiencia en la resolución de conflictos también puede dificultar la comunicación asertiva, ya que puede haber una falta de

habilidades para abordar los problemas de manera constructiva y buscar soluciones beneficiosas.

**Egocentrismo.** El egocentrismo, que se caracteriza por un enfoque excesivo en uno mismo y una falta de consideración por los demás, puede obstaculizar la asertividad en las parejas. Las personas egocéntricas pueden tener dificultades para escuchar y entender las perspectivas y necesidades de su pareja, lo que dificulta una comunicación asertiva y equilibrada. El enfoque excesivo en uno mismo puede llevar a comportamientos dominantes, donde la persona busca imponer sus deseos y opiniones sin considerar las necesidades de los demás.

**Idealismo.** El excesivo idealismo puede interferir con la asertividad en las parejas, ya que puede llevar a expectativas poco realistas ya una dificultad para aceptar y expresar la realidad tal como es. Las personas que tienen un idealismo excesivo pueden tener dificultades para comunicar sus necesidades y límites de manera asertiva, ya que pueden estar atrapadas en un mundo de fantasía o expectativas poco realistas. Esto puede dificultar la resolución de conflictos y el establecimiento de límites saludables en la relación.

**Desequilibrio en la Sensibilidad y Emotividad.** La excesiva sensibilidad y emotividad pueden afectar negativamente la asertividad en las parejas. Las personas que son altamente sensibles emocionalmente pueden tener dificultades para expresar sus opiniones y necesidades de manera clara y directa, ya que pueden estar abrumadas por sus propias emociones. Esta sensibilidad extrema puede llevar a respuestas emocionales exageradas y dificultar una comunicación asertiva y racional. Además, la excesiva sensibilidad puede hacer que las personas eviten conflictos y confrontaciones, lo que también limita la expresión asertiva.

Por otra parte, el mismo autor expone razones que sustentan la idea que la asertividad puede desgastarse con el paso de los años, en aquellas parejas que no han sabido cultivarla y fortalecerla adecuadamente. Entre estos factores se mencionan los siguientes:

**Disminución de la Satisfacción Sexual.** La disminución de la satisfacción sexual puede afectar negativamente la asertividad en la pareja. Cuando existe insatisfacción sexual, es posible que los miembros de la pareja se sientan incómodos o inseguros al comunicar sus necesidades y deseos en el ámbito sexual. Pueden surgir sentimientos de

frustración, resentimiento o vergüenza, lo que dificulta una comunicación abierta y asertiva sobre el tema. La falta de satisfacción sexual puede generar tensiones y conflictos en la relación, lo que puede influir en la capacidad de expresarse de manera asertiva en otros aspectos de la vida en pareja.

**Vida Rutinaria.** Una vida rutinaria puede tener un impacto negativo en la asertividad de la pareja. La monotonía y la falta de novedad en la relación pueden llevar a la complacencia y la falta de motivación para expresar las necesidades y deseos de manera asertiva. En una rutina establecida, es posible que las parejas eviten el conflicto o la confrontación para mantener la armonía superficial, lo que puede llevar a una comunicación pasiva y poco asertiva. La falta de variedad y emoción en la relación puede limitar la disposición y la habilidad de los miembros de la pareja para expresarse de manera clara y directa.

**Estrés laboral.** El estrés laboral puede influir negativamente en la asertividad de la pareja. Cuando uno o ambos miembros de la pareja están bajo una gran presión laboral, es posible que se sientan agotados emocionalmente y con una menor capacidad para comunicarse de manera asertiva. El estrés laboral puede generar frustración, irritabilidad y falta de paciencia, lo que puede dificultar la expresión adecuada de necesidades y deseos en la relación. Además, el estrés laboral puede ocupar gran parte de la energía y atención de los miembros de la pareja, dejando poco espacio para una comunicación efectiva y asertiva.

**Crisis económica.** Una crisis económica puede afectar negativamente la asertividad en la pareja. Las preocupaciones financieras y la incertidumbre pueden generar tensiones y conflictos en la relación. Durante una crisis económica, las parejas pueden tener miedo, ansiedad y estrés relacionados con la falta de recursos y la inestabilidad financiera. Estas emociones pueden dificultar la comunicación asertiva, ya que es posible que los miembros de la pareja eviten abordar temas sensibles o expresar sus necesidades de manera clara por temor a empeorar la situación. La preocupación constante por la situación financiera puede limitar la capacidad de la pareja para comunicarse de manera efectiva y asertiva.

**Desequilibrio hormonal.** Los cambios hormonales, como los experimentados durante la menopausia, pueden influir en la asertividad de la pareja. Durante este período de transición, las mujeres pueden experimentar síntomas físicos y emocionales que pueden afectar su estado de ánimo, energía y bienestar general. Estos cambios pueden generar desgaste emocional y disminución de la libido, lo que puede influir en la comunicación asertiva en la relación. Las fluctuaciones hormonales pueden hacer que las mujeres se sientan. (Fernández, 1999).

Por todo lo expuesto, parecería que los años de convivencia pueden jugar a favor o en contra de la asertividad en la pareja. No es el paso de los años en sí lo que regula el aumento o disminución de la asertividad, sino otros factores que actúan de manera colateral con el tiempo de convivencia. Al parecer, el equilibrio de ciertos factores es el responsable de un mantenimiento o aumento de la asertividad.

Entre estos factores se puede mencionar un equilibrio entre lo conocido y desconocido de cada persona. El equilibrio entre lo conocido y desconocido de cada persona puede influir positivamente en la asertividad de la pareja. Cuando ambos miembros de la pareja se sienten cómodos compartiendo aspectos conocidos de sí mismos, así como explorando y descubriendo aspectos desconocidos, se crea un ambiente propicio para una comunicación abierta y asertiva. El conocimiento mutuo fortalece la confianza y la intimidad, lo que facilita la expresión de necesidades, deseos y opiniones de manera clara y respetuosa. Al mismo tiempo, el espacio para lo desconocido permite el crecimiento individual y la posibilidad de nuevas experiencias y aprendizajes que pueden enriquecer la relación.

**Equilibrio entre la experiencia e inexperiencia.** El equilibrio entre la experiencia e inexperiencia puede favorecer la asertividad en la pareja. La experiencia proporciona conocimientos y habilidades que son valiosas para una comunicación efectiva, ya que se han desarrollado estrategias y se han enfrentado a diversas situaciones a lo largo del tiempo. Esta experiencia permite que los miembros de la pareja se sientan más seguros y confiados al expresar sus necesidades y opiniones. Por otro lado, la inexperiencia trae consigo una frescura y una apertura a nuevas perspectivas. Puede estimular la curiosidad y la disposición para aprender y adaptarse, lo cual contribuye a una comunicación más

flexible y abierta. El equilibrio entre la experiencia e inexperiencia permite un intercambio dinámico y enriquecedor en la pareja,

**Equilibrio entre la juventud y adultez.** El equilibrio entre la juventud y adultez puede tener un efecto positivo en la asertividad de la pareja. La juventud aporta energía, entusiasmo y una mentalidad abierta a nuevas ideas y experiencias. Esto puede fomentar la expresión asertiva de deseos y necesidades, así como la disposición a comunicarse de manera franca y directa. Por otro lado, la adultez trae consigo la madurez emocional y la capacidad de reflexionar y tomar decisiones de manera más consciente. El equilibrio entre ambos permite que la pareja combine la frescura y el optimismo de la juventud con la sabiduría y la estabilidad de la adultez, lo que favorece una comunicación asertiva y equilibrada.

**Equilibrio entre el idealismo y pragmatismo.** El equilibrio entre el idealismo y pragmatismo puede ser beneficioso para la asertividad de la pareja. El idealismo aporta la visión y los valores que guían la relación, fomentando la expresión de ideales y metas compartidas. Esto puede inspirar una comunicación asertiva en la que se expresen las expectativas y deseos de manera clara. Por otro lado, el pragmatismo trae consigo la capacidad de enfrentar los desafíos de la realidad y tomar decisiones basadas en la practicidad y la objetividad. El equilibrio entre ambos permite que la pareja mantenga una visión inspiradora y a la vez realista, promoviendo una comunicación asertiva y adaptada a las circunstancias.

**Equilibrio entre un amor posesivo y un amor reverencial o agápico.** El amor posesivo se caracteriza por un apego excesivo, la necesidad de control y la falta de espacio y libertad individual. Este tipo de amor puede obstaculizar la comunicación asertiva, ya que se centra más en la posesión y la demanda que en la comprensión y el respeto mutuo. Por otro lado, el amor reverencial o ágape se basa en el respeto, la admiración y el deseo de bienestar mutuo. Este tipo de amor fomenta la comunicación abierta y respetuosa, donde cada miembro de la pareja se siente valorado y apoyado en sus necesidades y deseos individuales. El equilibrio entre ambos tipos de amor permite que la pareja se relacione de manera más saludable y asertiva, donde se respetan los límites mutuos (Fernández, 1999 como se citó en Contreras, 2021).

## 5.5 Datos del tercer Objetivo Especifico

Investigar el estilo de manejo de conflictos en parejas de la ciudad de Tarija.

Para obtener la información necesaria para cumplir con el objetivo número tres se ha empleado el cuestionario de estilos sobre manejo de conflictos agresivos y asertivos (CEMCAA) de Luna Bernal (2020).

### *Cuadro 14*

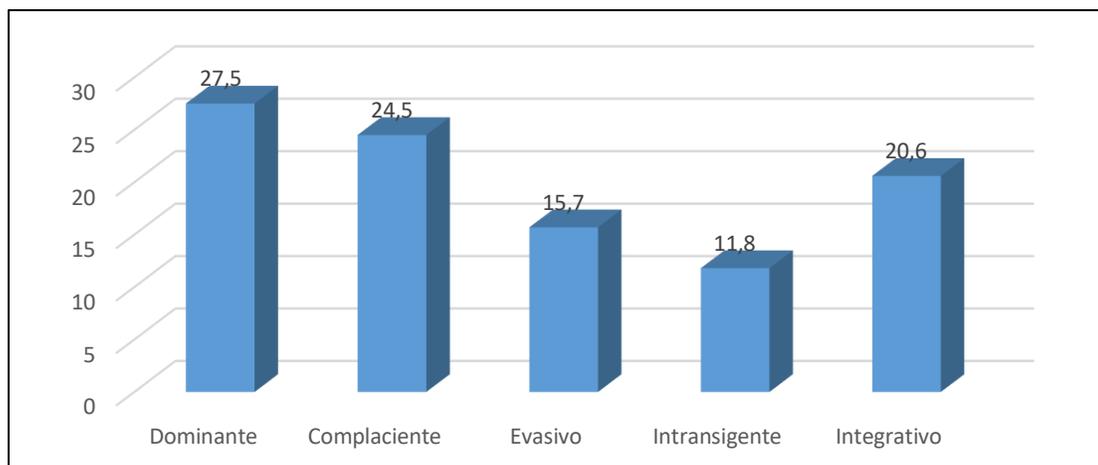
#### *Estilo de manejo de conflictos*

Estilo de manejo de conflictos		
	Frecuencia	Porcentaje
Dominante	28	27,5
Complaciente	25	24,5
Evasivo	16	15,7
Intransigente	12	11,8
Integrativo	21	20,6
<b>Totales:</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Elaboración propia.

### *Grafica 3*

#### *Estilo de manejo de conflictos*



**Fuente:** Elaboración propia.

En el Cuadro 14 se puede apreciar que el estilo de manejo de conflictos que más emplean las parejas de la muestra investigada es el “dominante” con el 27,5%. A tiempo de empezar la interpretación de estos datos es preciso recordar que el estilo de manejo de conflictos es una “Determinada inclinación de cada individuo a abordar los conflictos interpersonales que se le presentan en el transcurso de la vida cotidiana, de una manera característica la cual puede ser más o menos rígida o flexible” (Luna-Bernal, 2020, s.p.).

El estilo de manejo de conflictos dominante se caracteriza por una actitud autoritaria y de control por parte de uno de los cónyuges. En esta dinámica, una persona tiende a imponer su voluntad sobre la otra y busca tener el poder y la influencia en la relación. El cónyuge dominante tiende a tomar decisiones importantes sin consultar o considerar la opinión y los deseos del otro. La toma de decisiones se basa principalmente en sus propias preferencias y creencias. La persona domina busca controlar y manipular las acciones y comportamientos del otro cónyuge. Puede utilizar tácticas como la intimidación, la crítica constante, el menosprecio para mantener su poder en la relación. En este estilo de manejo de conflictos, la comunicación suele ser unidireccional y limitada. El cónyuge dominante no suele escuchar activamente ni considerar las perspectivas y sentimientos del otro cónyuge. Esto crea un desequilibrio en la relación y dificulta la resolución de problemas.

La persona dominante tiende a resistirse a comprometerse o buscar soluciones que sean sensibles satisfactorias. Su enfoque se centra en asegurarse de que sus necesidades y deseos se cumplan, sin importar muchas necesidades y deseos del otro cónyuge.

El estilo dominante puede generar un ambiente de tensión, resentimiento y desequilibrio en la relación. A largo plazo, esto puede llevar a un deterioro de la confianza, la intimidad y la satisfacción marital.

En segundo lugar, aparece el estilo complaciente, con el 24.5% de la muestra. El estilo de manejo de conflictos complaciente o sumiso en parejas de casados y concubinos se caracteriza por una actitud de sumisión y evitación de confrontaciones. La persona que adopta este estilo de manejo de conflictos tiende a sacrificar sus necesidades y deseos para evitar el conflicto y mantener la armonía en la relación. El cónyuge complaciente tiende a reprimir sus propias necesidades y deseos para evitar el conflicto. Puede tener dificultades para comunicar abiertamente lo que realmente siente o desea, y puede ceder fácilmente a las demandas o preferencias del otro cónyuge. La persona complaciente tiende a evitar el

conflicto a toda costa. Puede evitar temas difíciles o incómodos, incluso si son importantes para la relación. El objetivo principal es mantener la paz y evitar cualquier confrontación que pueda surgir. El cónyuge complaciente puede tener una baja autoestima y poca confianza en sí mismo. Puede temer expresar su opinión o tomar decisiones por miedo a ser rechazado o crear tensiones en la relación. La persona complaciente busca constantemente la aprobación y el reconocimiento del otro cónyuge. Está dispuesto a hacer concesiones excesivas y adaptarse a las preferencias del otro, incluso si eso significa descuidar sus propias necesidades.

El cónyuge complaciente evita el conflicto en el momento, es posible que se acumule resentimiento y frustración a lo largo del tiempo. La falta de comunicación abierta y la falta de satisfacción de las propias necesidades pueden generar una sensación de insatisfacción en la relación.

En tercer lugar, está el estilo integrativo con el 206% de las parejas. El estilo integrador de manejo de conflictos en parejas de casados se caracteriza por una actitud colaborativa y abierta hacia la resolución de problemas. En este estilo, ambas partes de la pareja se esfuerzan por encontrar soluciones peligrosas beneficiosas y están dispuestas a escuchar, comprender y comprometerse. Las parejas que siguen el estilo integrador se comprometen a mantener una comunicación abierta y respetuosa. Ambos cónyuges se sienten seguros para expresar sus necesidades, preocupaciones y opiniones, y están dispuestos a escuchar y comprender las perspectivas del otro. En lugar de trabajar en ganar o perder, las parejas integrativas buscan soluciones que sean satisfactorias para ambas partes. Están dispuestos a explorar diferentes opciones ya comprometerse para encontrar un equilibrio que tenga en cuenta las necesidades y deseos de ambos.

Quienes en una relación sentimental siguen este estilo se ven a sí mismos como un equipo y trabajan juntas para resolver los conflictos. Están dispuestos a unir fuerzas, compartir responsabilidades y colaborar en la búsqueda de soluciones. Los cónyuges integrativos se esfuerzan por comprender los sentimientos y las perspectivas del otro. Practican la empatía y tratan de ver las cosas desde la perspectiva del otro, lo que facilita una mayor comprensión y una comunicación más efectiva. Estas parejas están abiertas a adaptarse y ajustarse a medida que se resuelven los conflictos. Reconocen que la vida

matrimonial implica cambios y desafíos constantes, y están dispuestos a encontrar soluciones flexibles y ajustarse a nuevas circunstancias.

Según el citado autor, el estilo integrador de manejo de conflictos promueve una relación saludable y satisfactoria, donde ambas partes se sienten valoradas, escuchadas y reconocidas. Fomenta la comunicación abierta, la colaboración y el compromiso mutuo, lo cual es esencial para mantener y fortalecer una relación matrimonial a largo plazo.

En cuarto lugar, se presenta el estilo denominado evasivo, con el 15,7% de las parejas evaluadas. El estilo de manejo de conflictos evasivo o esquivo en parejas de casados se caracteriza por evitar activamente el conflicto y evitar enfrentarlo directamente. La persona que sigue este estilo tiende a alejarse de las situaciones conflictivas y evitar cualquier confrontación o discusión abierta. Puede ignorar o minimizar los problemas, evitando cualquier tipo de discusión o diálogo que pueda llevar a cabo una confrontación abierta. El cónyuge evasivo puede tener dificultades para expresar sus propias emociones y sentimientos en relación con los problemas. Puede reprimir o negar sus emociones propias, lo que dificulta la comunicación y la resolución efectiva de conflictos. La persona evasiva puede retirarse emocionalmente de la relación cuando surgen conflictos. Puede cerrarse emocionalmente, evitar el contacto visual o distanciarse físicamente para evitar cualquier interacción conflictiva. El cónyuge evasivo valora la calma y la tranquilidad por encima de la resolución de conflictos. Puede tener un miedo excesivo al conflicto y buscar mantener una atmósfera pacífica a cualquier costo, incluso si esto implica evitar discusiones o problemas importantes. Aunque el cónyuge evasivo evite los conflictos en el momento, es posible que acumule resentimiento y frustración a lo largo del tiempo. La falta de comunicación abierta y la falta de abordar los problemas pueden generar un deterioro en la relación y dificultar la construcción de una intimidad y conexión sólidas. Es importante tener en cuenta que, según muchos autores, el estilo evasivo de manejo de conflictos puede ser perjudicial para la salud de la relación a largo plazo.

La evitación constante de los problemas puede generar una falta de resolución y un aumento en la frustración y la distancia emocional. Es fundamental fomentar una

comunicación abierta y buscar la resolución constructiva de conflictos para mantener una relación matrimonial saludable.

Finalmente, en quinto y último lugar, aparece el estilo intransigente, con el 11,8% de las parejas. El estilo intransigente de manejo de conflictos en parejas de casados y concubinos se caracteriza por una actitud inflexible y obstinada en relación con los conflictos. En este estilo, una o ambas partes de la adoptan una postura rígida y se niegan a ceder o comprometerse en la resolución de los problemas. Las personas que adoptan el estilo intransigente suelen ser inflexibles en sus opiniones y posturas. Mantienen una posición firme y se niegan a considerar puntos de vista alternativos o a encontrar soluciones de compromiso. En este estilo, hay una falta de disposición para escuchar y comprender las perspectivas y necesidades del otro cónyuge. Se centran principalmente en defender su propia posición y no están abiertos a la comunicación y la empatía. Las parejas que siguen este estilo de manejo de conflictos pueden caer en patrones de confrontación constante.

Pueden competir entre sí por tener razón y buscar ganar la discusión, en lugar de buscar una solución peligrosa. El estilo intransigente se caracteriza por una fuerte resistencia a dañarse o buscar soluciones que sean aceptables para ambas partes. Cada cónyuge puede aferrarse a sus demandas y principios sin considerar las necesidades y deseos del otro.

Debido a la falta de disposición para negociar y encontrar soluciones, los conflictos pueden prolongarse en el tiempo sin una resolución satisfactoria. Esto puede generar resentimiento, frustración y un deterioro en la calidad de la relación marital. Según diversos autores, el estilo intransigente de manejo de conflictos puede ser altamente destructivo para una relación matrimonial.

La falta de apertura, empatía y disposición para comprometerse puede llevar a una brecha creciente entre las parejas y un deterioro en la satisfacción y la estabilidad de la relación, la flexibilidad, la comunicación asertiva y la disposición para encontrar soluciones de compromiso es fundamental para mantener una relación matrimonial saludable.

### **Cuadro 15**

#### ***Estilo de manejo de conflictos según sexo***

<b>Estilo</b>	<b>Sexo</b>		<b>Total</b>
	<b>Hombre</b>	<b>Mujer</b>	
Dominante	18 35,3%	10 19,6%	28 27,5%
Complaciente	7 13,7%	18 35,3%	25 24,5%
Evasivo	8 15,7%	8 15,0%	16 15,7%
Intransigente	5 9,8%	7 13,7%	12 11,8%
Integrativo	13 25,5%	8 16,4%	21 20,6%
<b>Totales:</b>	<b>51</b> 100,0%	<b>51</b> 100,0%	<b>102</b> 100,0%

**Fuente:** Elaboración propia.

En base a la información proporcionada por el cuadro 15 se puede indicar que en los hombres predomina el estilo de manejo de conflictos denominado dominante (35,3%) y en segundo lugar el estilo integrativo con el 25,5% de todos los varones.

En base a los datos recogidos tras la aplicación del test y con el apoyo de la bibliografía revisada sobre el tema, se puede decir que los hombres con estilo dominante suelen tomar decisiones importantes para la familia sin consultar a la esposa. Por ejemplo, deciden cambiar de casa o aceptar un nuevo trabajo sin discutirlo previamente con su pareja.

Además, este tipo de hombre puede ejercer un control total sobre las finanzas familiares, sin permitir que su esposa tenga una voz en la toma de decisiones. Por ejemplo: decide cómo se gastan los ingresos sin tener en cuenta las opiniones o necesidades de su esposa.

Por otra parte, en situaciones de conflicto o discusión, un hombre con este estilo puede imponer sus opiniones y desestimar las de su esposa. Por ejemplo, no está dispuesto a considerar diferentes perspectivas y busca que su punto de vista prevalezca en todas las situaciones. Además, un hombre dominante puede tener expectativas poco realistas sobre el papel y las responsabilidades de su esposa. Por ejemplo, espera que ella se encargue de

todas las tareas del hogar, la crianza de los hijos y el cuidado de los familiares sin compartir equitativamente las responsabilidades. A todo esto, hay que agregarle que un hombre dominante puede criticar constantemente las acciones, decisiones o apariencia de su esposa, menospreciándola y revelando un ambiente de tensión y control. Por ejemplo, critica constantemente su forma de vestir, sus habilidades domésticas o su apariencia física. Este tipo de varones suelen tener dificultades para mostrar consideración y empatía hacia la esposa. No toman en cuenta sus necesidades emocionales o físicas, y buscan satisfacer únicamente sus propios y necesidades. (Luna Bernal, 2020).

En relación con el segundo estilo más frecuente en el caso de los varones, el estilo integrador, se puede decir que estos varones suelen mantener una comunicación abierta y respetuosa con su esposa. Están dispuestos a escuchar activamente sus opiniones y perspectivas, y valoran su contribución en la toma de decisiones familiares. Un hombre con este estilo de resolver los conflictos, durante una discusión sobre la elección de unas vacaciones familiares, el hombre integrador escucha atentamente los deseos y necesidades de su esposa, y juntos llegan a una decisión que satisface a ambos. Además, se involucra activamente en la crianza de los hijos y comparte las responsabilidades con su esposa.

Trabaja en equipo para tomar decisiones sobre la educación, la disciplina y el cuidado de los niños. Ejemplo: El hombre integrador asume su parte en el cuidado diario de los hijos, desde ayudar con la tarea escolar hasta participar en actividades extracurriculares. Colabora con su esposa para establecer rutinas y límites claros para los niños.

Por otra parte, un hombre integrativo busca soluciones que satisfagan las necesidades de ambos en situaciones de conflicto o desacuerdo. Está dispuesto a comprometerse y encontrar un equilibrio que sea justo para ambas partes. Ejemplo: Durante una discusión sobre las finanzas familiares, el hombre integrativo está abierto a considerar diferentes opciones y llega a un acuerdo con su esposa sobre cómo administrar los ingresos de manera equitativa y satisfactoria para ambos. A todo esto, hay que agregarle que un hombre integrador muestra empatía y apoyo emocional hacia su esposa. Está presente para escuchar sus preocupaciones, brindar consuelo y ayudarla a enfrentar los desafíos emocionales. Ejemplo: Cuando su esposa está pasando por un momento difícil en el trabajo,

el hombre integrativo la escucha, le ofrece palabras de aliento y le brinda apoyo emocional, demostrando comprensión y solidaridad.

También es preciso mencionar, que un hombre integrativo reconoce y valora las contribuciones y logros de su esposa en la relación y en la vida cotidiana. Expresa su aprecio y gratitud de manera regular. Ejemplo: El hombre integrativo elogia a su esposa por su dedicación en el cuidado del hogar, su talento en su trabajo o cualquier otro aspecto en el que destaque, reconociendo su esfuerzo y valorando su aporte a la familia. Finalmente, hay que recalcar que un hombre integrador está dispuesto a adaptarse y ser flexible en situaciones cambiantes. Es consciente de que las necesidades y circunstancias pueden evolucionar y está abierto a ajustar sus propias expectativas y comportamientos. Ejemplo: Ante un cambio inesperado en los planes de fin de semana, el hombre integrativo se muestra flexible y busca alternativas que puedan disfrutar del tiempo juntos, incluso si implica modificar los planes originales.

Siguiendo con el análisis de los datos del cuadro 15, se puede observar que, en el caso de las mujeres, predominan los estilos de manejo de conflictos **complaciente**, en primer lugar, con el 35,3% y en segundo lugar el **dominante**, con el 19,6% de todas las mujeres. Esto significa que, en las parejas analizadas, los hombres tienen prioritariamente un estilo dominante y en las mujeres prevalece el estilo opuesto, es decir el complaciente. Estos datos parecen revelar que en las parejas tarijeñas se mantienen los roles tradicionales, pues los hombres aparecen como dominantes y las mujeres adoptan una posición complaciente o sumisa.

Haciendo un análisis detallado de los estilos prevalecientes en las mujeres se puede indicar que las esposas o concubinas en las que predomina el estilo complaciente tienden a ceder constantemente a las preferencias y deseos del su esposo, incluso cuando no están de acuerdo. Están más preocupadas por mantener la paz y evitar el conflicto que por expresar sus propias necesidades y opiniones. Una esposa complaciente siempre está dispuesta a renunciar a sus propios planes y actividades para acomodar los deseos de su esposo. Si él decide que prefiere quedarse en casa en lugar de salir con amigos, ella cancela sus planes sin cuestionar. En este sentido, una esposa complaciente puede tener dificultades para comunicar sus necesidades propias y deseos de manera asertiva. Puede evitar expresar sus opiniones por temor a generar conflicto o descontento en la relación. Ejemplo: Cuando la

esposa tiene una preferencia diferente a la de su esposo, en lugar de comunicar abiertamente sus deseos, ella guarda silencio y se adapta a lo que él quiere hacer, evitando así cualquier posible confrontación. A todo esto, hay que agregarle que una esposa complaciente tiende a poner las necesidades y deseos de su esposo por encima de los suyos propios. Está constantemente preocupada por satisfacer las expectativas de su esposo y sacrificarse en el proceso. Ejemplo: La esposa complaciente se ocupa de todas las tareas del hogar, la crianza de los hijos y las responsabilidades domésticas, dejando de lado sus propias necesidades y actividades para asegurarse de que su esposo esté cómodo y satisfecho.

Según los datos del cuadro anterior, en segundo lugar, las esposas y concubinas de la muestra presentan el estilo dominante. Una esposa con un estilo dominante puede tomar decisiones importantes para la familia sin consultar a su esposo. Ella asume el control y espera que su esposo se ajuste a sus decisiones sin cuestionarlas. Ejemplo: La esposa dominante decide cambiar el plan de vacaciones familiares sin consultar a su esposo.

Organiza todo el viaje y espera que él acepte sus decisiones sin tener voz en el proceso de planificación. Por otra parte, una esposa dominante puede ejercer un control total sobre la dinámica de la relación. Ella establece las reglas, impone su voluntad y espera que su esposo se ajuste a sus expectativas sin cuestionarlas. Ejemplo: La esposa dominante establece las reglas de cómo deben ser las interacciones sociales con amigos y familiares.

Ella dicta qué eventos deben asistir, cómo deben comportarse y espera que su esposo cumpla con todas sus expectativas sin objeciones. Además, hay que agregarle, que una esposa dominante puede criticar constantemente las acciones, decisiones o apariencia de su esposo, menospreciándolo y revelando un ambiente de tensión y control. Ella busca mantener el poder y la superioridad en la relación. Ejemplo: La esposa dominante critica constantemente la forma en que su esposo se viste, cómo maneja las tareas del hogar o cómo interactúa con los demás. Sus críticas constantes erosionan la confianza y el respeto en la relación (Luna Bernal, 2020).

## Cuadro 16

### *Estilo de manejo de conflictos por nivel educativo*

Estilo	Nivel educativo			Total
	Bachilleres	Universitarios	Licenciados y más	
Dominante	11	10	7	28
	42,3%	20,8%	25,0%	27,5%
Complaciente	9	12	4	25
	34,6%	25,0%	14,3%	24,5%
Evasivo	2	11	3	16
	7,7%	22,9%	10,7%	15,7%
Intransigente	2	7	3	12
	7,7%	14,6%	10,7%	11,8%
Integrativo	2	8	11	21
	7,7%	16,7%	39,3%	20,6%
<b>Totales:</b>	<b>26</b>	<b>48</b>	<b>28</b>	<b>102</b>
	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

Fuente: Elaboración propia.

Los datos del cuadro 16 parecen sugerir que el nivel educativo influye en los estilos de manejo de conflictos que emplean los individuos. Por ejemplo, las personas con nivel de licenciatura y más, emplean en primer lugar el método integrativo (39,3%) y en segundo lugar el método autoritario (25%). Es preciso tener en cuenta que el estilo integrativo es la estrategia más adecuada, en la cual predomina el diálogo, la comprensión y los deseos de solucionar el problema, cediendo mutuamente y buscando la solución más adecuada para ambos miembros de la pareja. Existe una diferencia considerable si se comparan los porcentajes de los licenciados (39,3%), con los universitarios (16,7%) y los bachilleres (7,7%).

De manera opuesta, las personas con el menor nivel educativo, vale decir los bachilleres emplean en mayor grado el estilo dominante (42,3%) y complaciente (34,6%). Hay que tener en cuenta que los estilos dominante y complaciente se caracterizan porque la relación de pareja es de agresión-sumisión; un miembros de la pareja se impone y el otro se somete, ya sea por voluntad propia o porque no tiene otra opción. Es una relación desequilibrada, autoritaria y que implica el menoscabo de los derechos de uno de los cónyuges. Es considerable la diferencia comparativa entre el empleo del estilo dominante entre los bachilleres (4,3%), con los universitario (20,8%) y los licenciados (25%).

En los universitarios predomina el estilo complaciente (25%) y el estilo evasivo (22,9%). Hay que tener en cuenta que el estilo complaciente forma parte de la diada agresión-sumisión. El estilo evasivo también es considerado un estilo inmaduro, pues solo posterga la solución de los problemas o niega irresponsablemente la realidad.

En conclusión, a medida que asciende el nivel educativo de las parejas, también aumenta el empleo del estilo integrativo; desde otro punto de vista, a medida que asciende el nivel educativo, desciende el empleo del estilo dominante o autoritario. El nivel educativo parece influir de manera favorable en la elección de un estilo de solución de conflictos maduro (integrativo) y disminuye la probabilidad que los miembros de la pareja elijan estilos poco adaptativos, como ser el evasivo e intransigente.

Sobre el tema de la influencia del nivel educativo en el estilo de resolución de conflictos se han realizado diversas investigaciones. En la universidad de Valencia, España, se publicó un estudio denominado “Las relaciones de pareja: ¿la educación, las condiciona?”, en el cual se indica que, según los datos obtenidos, se observa una relación significativa entre el nivel educativo y el empleo del estilo integrativo en el manejo de conflictos en parejas de casados. Estas determinaciones indican que las personas con un mayor nivel educativo tienden a utilizar con mayor frecuencia estilos donde predomina el diálogo y la razón (estilo integrador). Se han encontrado diferentes razones que respaldan esta asociación entre el nivel educativo y el estilo integrador. En primer lugar, el nivel educativo suele estar relacionado con el desarrollo de habilidades de comunicación más avanzadas. Las personas con mayor educación suelen tener una mayor capacidad para expresar sus pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, lo que facilita el uso del estilo integrador en situaciones de conflicto.

Además, la educación proporciona a las personas un mayor acceso a información y conocimientos diversos. Esto les permite tener una perspectiva más amplia y comprender mejor los diferentes puntos de vista y necesidades de su pareja. Al tener una comprensión más profunda de las dinámicas del conflicto, las personas con mayor nivel educativo pueden ser más capaces de encontrar soluciones creativas y beneficiosas, características del estilo integrativo. Otro factor relevante es el énfasis en el pensamiento crítico y la resolución de problemas en la educación superior. Las personas con mayor nivel educativo suelen estar más acostumbradas a analizar situaciones complejas, considerar perspectivas múltiples y buscar soluciones constructivas. Estas habilidades son fundamentales para el estilo

integrador, que se centra en la colaboración y el compromiso para encontrar soluciones que satisfagan las necesidades de ambas partes. Sin embargo, el autor reclama prudencia al interpretar estos datos, pues por las razones antes expuestas no se puede sacar una conclusión que implique que las personas con menor educación sean incapaces de utilizar este estilo de manejo de conflictos.

La educación es un factor que puede influir en el desarrollo de habilidades y en la adopción de determinados enfoques en la resolución de conflictos, pero también hay otros factores importantes con los que interactúa, tales como la experiencia personal, el entorno social y la disposición individual (Cánoves, 2014).

En otro estudio realizado en España, donde se analiza la influencia del estilo educativo parental y la forma de encarar los problemas en el entorno de la pareja, se hace referencia a los factores que condicionan la adopción de un estilo agresivo o dominante. En dicho estudio, los autores sugieren que existe una relación entre un menor nivel educativo y el mayor o menor empleo de un estilo dominante basado en la fuerza y la intimidación en las parejas de casados. Los datos permiten concluir que las personas con un nivel educativo más bajo tienden a utilizar con mayor frecuencia el estilo dominante en comparación con aquellas con un nivel educativo más alto. Entre las principales razones encontradas tras las entrevistas realizadas con diferentes parejas de casados, se puede mencionar las habilidades de comunicación. Se ha observado que el nivel educativo puede influir en el desarrollo de habilidades de comunicación y resolución de conflictos. Las personas con un menor nivel educativo tienen menos acceso a oportunidades de educación formal, lo que limita su capacidad para adquirir habilidades de comunicación efectiva y manejo constructivo de conflictos. Como resultado, pueden recurrir más fácilmente al estilo dominante, que se caracteriza por imponer la propia voluntad y controlar la situación sin considerar los puntos de vista de la otra persona. Además, el nivel educativo está asociado con el acceso a información y conocimientos diversos.

Las personas con mayor educación tienden a tener una perspectiva más amplia y una comprensión más evidente de los problemas y desafíos que enfrentan en sus relaciones. Por el contrario, pueden aquellos con un menor nivel educativo tener menos oportunidades de exposición a diferentes ideas y perspectivas, lo que podría influir en su tendencia a

utilizar un estilo dominante para tratar los conflictos en lugar de buscar soluciones colaborativas (Pérez, Ramos & Alfaro, 2018).

Hay que tener en cuenta que las parejas de bachilleres y universitarios son las que en promedio tienen menos edad dentro del conjunto de la muestra. Las parejas de licenciados, en promedio, tienen mayor edad. Algunos investigadores del tema han relacionado la edad con la adopción de un estilo de resolución de conflictos. Por ejemplo, se tiene el estudio realizado desde una perspectiva de género, titulado “Ni sumisas ni dominantes”, donde los autores analizan una serie de factores que influyen en la adopción de un estilo de resolución de problemas, al interior de la pareja, entre uno de ellos está la edad promedio de los cónyuges. En dicho estudio se indica que las parejas más jóvenes tienen más probabilidad de elegir un estilo de resolución de conflictos basado en la relación de dominancia-sumisión en comparación con las parejas de mayor edad. Dicha conclusión se sustenta en la evidencia que indica que las parejas más jóvenes están en una etapa de desarrollo y crecimiento personal. Estas parejas mayormente están explorando su identidad individual y sus roles en la relación. En este contexto, es posible que se produzca una mayor incidencia del estilo-sumiso dominante, ya que uno de los miembros puede asumir un papel de liderazgo o control debido a la falta de experiencia y madurez en la gestión de conflictos de más manera colaborativa.

Del análisis de la ideología de los cónyuges se ha podido evidenciar que las parejas jóvenes están más influenciadas por las normas y expectativas sociales en torno a las dinámicas de poder en las relaciones de pareja. Esto quiere decir que, en algunas culturas o contextos sociales, se espera que el hombre tenga un papel dominante y la mujer un papel sumiso en la toma de decisiones y la resolución de conflictos. Estas normas y expectativas culturales pueden perpetuar el uso del estilo dominante-sumiso en parejas jóvenes, especialmente si no han tenido la oportunidad de cuestionar o desafiar estas ideas preestablecidas a través del nivel educativo. De manera opuesta, las parejas de mayor edad han acumulado más experiencia en la vida y en las relaciones. Han tenido más tiempo para desarrollar habilidades de comunicación y resolución de conflictos más maduras y equitativas. Con el paso del tiempo, es probable que hayan aprendido a apreciar la importancia de la colaboración y el compromiso mutuo en la gestión de los desacuerdos.

Como resultado, es más probable que opten por estilos de resolución de conflictos más integradores y basados en el diálogo. A todo esto, hay que agregarle que las parejas de mayor edad han enfrentado a una variedad de situaciones de conflicto a lo largo de su relación, lo que les ha brindado la oportunidad de aprender y adaptarse. Han tenido la experiencia de ver cómo el estilo dominante-sumiso puede generar tensiones y desequilibrios en la relación, y han aprendido a buscar enfoques más colaborativos y equilibrados (Monjas, et al., 2004).

### **Cuadro 17**

#### ***Estilo de manejo de conflictos por tiempo de relación conyugal***

Estilo	Tiempo de relación conyugal			Total
	10-15 años	16-20 años	21 años y más	
Dominante	18 34,6%	6 18,8%	4 22,2%	28 27,5%
Complaciente	16 30,8%	6 18,8%	3 16,7%	25 24,5%
Evasivo	6 11,5%	7 21,9%	3 16,7%	16 15,7%
Intransigente	7 13,5%	3 9,4%	2 11,1%	12 11,8%
Integrativo	5 9,6%	10 31,3%	6 33,3%	21 20,6%
<b>Totales:</b>	<b>52</b> <b>100,0%</b>	<b>32</b> <b>100,0%</b>	<b>18</b> <b>100,0%</b>	<b>102</b> <b>100,0%</b>

**Fuente:** Elaboración propia.

En base a la información proporcionada por el Cuadro 17 se puede indicar que a medida que aumenta el tiempo de relación conyugal, aumenta el empleo del estilo de resolución de conflictos integrativo. Es posible apreciar en dicho cuadro que las parejas de 10-15 años de convivencia emplean el estilo integrativo en un 9.6%; este porcentaje sube en las parejas de 16-20 años (31,3%) y al llegar a los 21 o más años, el porcentaje sube aún más: 33,3%. Esto quiere decir que el estilo integrativo, que se caracteriza por la madurez, el diálogo y la empatía, asciende a medida que transcurren los años de matrimonio o relación de concubinato.

De manera opuesta, si se observan los porcentajes de los estilos dominante-complacientes, la relación es inversa. En las parejas de 10-15 años la presencia del estilo dominante alcanza su nivel máximo (34,6%), para luego ir descendiendo, pues en las parejas de 16-20 años es de 18,8% y finalmente, en las parejas de más de 21 años de convivencia el porcentaje sólo es de 22,2%. Si se observa los datos del estilo complaciente ocurre lo mismo, es decir que va descendiendo con el tiempo de convivencia, pues a los 10-15 años es de 30,8%, para pasar a 18,8% en las parejas de 16-20 años y al llegar a las parejas de 21 años y más el porcentaje es de 16,7%.

Todos estos datos se pueden interpretar diciendo que con los años de relación conyugal se incrementa el estilo integrativo, pues las parejas cada vez resuelven sus diferencias en mayor grado a través del diálogo y el entendimiento constructivo, mientras que los estilos dominante-complaciente, que representa comportamientos de agresión y sumisión, donde un cónyuge se impone y el otro se somete, van descendiendo con los años.

En la Universidad Santo Tomás, Concepción, Chile, se analizó la relación entre Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. Al concluir el estudio los autores indica que las parejas con mayor tiempo de relación conyugal tienen más probabilidades de emplear en mayor grado el estilo de resolución de conflictos integrativo, mientras que las parejas con menos tiempo de relación tienden a emplear en mayor grado el estilo basado en una relación de dominancia-sumisión. Una de las razones que explican esta asociación es el proceso de crecimiento y desarrollo de la relación a lo largo del tiempo. Las parejas con mayor tiempo de convivencia han tenido más oportunidades de experimentar y superar diferentes tipos de conflictos. A medida que enfrenten y resuelvan estos desafíos juntos, desarrollen una mayor comprensión de las necesidades y perspectivas del otro. Este proceso de aprendizaje continuo fomenta la adopción de un estilo integrativo en la resolución de conflictos, donde ambas partes se esfuerzan por encontrar soluciones que satisfacen las necesidades de ambas y promueven la estabilidad y la armonía en la relación. Por ejemplo, consideramos una pareja que lleva muchos años casada y ha enfrentado diversos desafíos a lo largo del tiempo.

Durante una discusión sobre la crianza de los hijos, ambas partes están dispuestas a escuchar activamente las preocupaciones y opiniones del otro. Se toman el tiempo necesario para dialogar y comprender las perspectivas individuales, buscando un equilibrio entre sus

propias ideas y necesidades. En lugar de buscar la dominancia o la sumisión, trabajan juntos para encontrar soluciones que promuevan el bienestar de los hijos y refuercen la unidad de la familia.

Por otro lado, las parejas con menos tiempo de relación conyugal pueden estar en una etapa inicial de ajuste y adaptación mutua. En esta fase, es común que las parejas enfrenten conflictos relacionados con la toma de decisiones, la distribución de responsabilidades y la construcción de una base sólida de comunicación. Debido a la falta de experiencia compartida y la necesidad de establecer dinámicas equilibradas, puede surgir un estilo de resolución de conflictos basado en la relación de dominancia-sumisión. Por ejemplo, imaginemos una pareja recién casada que está aprendiendo a lidiar con las diferencias en cuanto a la administración del hogar. En este caso, uno de los cónyuges puede asumir un papel más, tomando decisiones dominantes y aplicando las reglas sin tener en cuenta plenamente las necesidades y deseos del otro. El otro cónyuge, en respuesta, puede sentir la necesidad de someterse y adaptarse con el fin de evitar conflictos mayores (García, Fuentes & Sánchez, 2016).

En la Universidad de las Américas, Puebla, México, otro autor analizó la Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja; en la parte donde se hace referencia a la antigüedad de las parejas se indica que las parejas de casados con más de 20 años de relación conyugal han superado exitosamente las crisis comunicacionales y han adoptado un estilo de resolución de conflictos más maduro, como el estilo integrativo. A diferencia de las parejas que utilizan estilos basados en el esquema de dominancia-sumisión, estas parejas tienen mayores posibilidades de estabilizar juntas a lo largo del tiempo.

Las parejas con más de 20 años de relación han tenido el tiempo y la experiencia necesaria para enfrentar y superar diversas crisis comunicacionales. A lo largo del tiempo, han aprendido a mejorar su comunicación, fortaleciendo la comprensión mutua y la habilidad para expresar sus necesidades y emociones de manera asertiva. Han pasado por situaciones en las que la falta de comunicación eficaz generaba tensiones y conflictos, pero han aprendido de esas experiencias y han desarrollado estrategias para resolver sus desacuerdos de manera constructiva. Como resultado, han podido establecer un estilo de resolución de conflictos más maduro, basado en el diálogo, la empatía y la colaboración.

Por ejemplo, consideramos una pareja que ha estado casada por más de 20 años y ha superado una crisis comunicacional importante. En un momento dado, se enfrentó a dificultades para expresar sus emociones y necesidades de manera clara y efectiva, lo que tuvo malentendidos y resentimientos acumulados. Sin embargo, en lugar de permitir que estas dificultades de comunicación destruyeran su relación, buscaron ayuda profesional y se comprometieron a trabajar en su comunicación. Participaron en terapia de pareja, donde aprendieron técnicas de escucha activa, comunicación no violenta y resolución de conflictos. A lo largo del tiempo, han practicado y aplicado estas habilidades en su vida diaria, lo que ha fortalecido su relación y su capacidad para manejar conflictos de manera saludable.

Además de la superación de crisis comunicacionales, las parejas con más de 20 años de relación conyugal han demostrado habilidades para adaptarse y crecer juntas a lo largo del tiempo. Han enfrentado una variedad de desafíos, como cambios en la dinámica familiar, problemas financieros, enfermedades, pérdidas y otros obstáculos. Estas parejas han aprendido a trabajar en equipo, a apoyarse difíciles ya enfrentar los desafíos como una unidad. Han desarrollado una mayor capacidad de negociación, compromiso y resiliencia, lo que ha contribuido a la consolidación de un estilo de resolución de conflictos más maduro y orientado a la colaboración.

En contraste, las parejas que utilizan estilos de resolución de conflictos se basan en el esquema de dominancia-sumisión suelen enfrentar mayores dificultades en los primeros años de relación y tienen pocas posibilidades de permanecer juntas por más de 20 años. Estos estilos de manejo de conflictos pueden conducir a una dinámica desequilibrada y tóxica, donde uno de los cónyuges ejerce un control excesivo y el otro se somete constantemente a sus deseos (Carrillo, 2004).

En otro estudio realizado en Chile donde se analiza las Relaciones de pareja y bienestar psicológico se concluye que el paso del tiempo, de mediar determinados factores, favorece la relación de pareja, pasando de una situación de igualitarismo a un nivel más elevado de renuncia de los derechos personales en favor del cónyuge. Al respecto se indica que las parejas con más de 20 años de casados suelen tener una relación caracterizada por una mayor igualdad, respeto y una renuncia voluntaria de ciertos "derechos" en favor del cónyuge, con el propósito último de propiciar la autorrealización de ambos. A medida que

transcurre el tiempo, estas parejas superan la actitud de querer ganar o someter al otro, y en su lugar cultivan el deseo sincero de hacer feliz a su pareja ya la familia en general. A medida que las parejas acumulan años de casados, suelen desarrollar un mayor nivel de madurez emocional y una comprensión más profunda de las necesidades y deseos del otro.

Han aprendido a reconocer la importancia de mantener una relación equilibrada y basada en la igualdad, donde ambos cónyuges se sienten valorados, respetados y escuchados. Esto implica renunciar a ciertos "derechos" individuales en favor del bienestar y la felicidad del otro, reconociendo que el éxito y la realización personal están intrínsecamente ligados al bienestar mutuo. El caso concreto de una pareja de más de 20 años de matrimonio que a lo largo de su relación, han aprendido a ceder en ciertos aspectos, renunciando a su deseo de tener siempre la razón o de imponer sus propias necesidades por encima de las del otro. Han cultivado un enfoque más empático y compasivo, reconociendo que las decisiones y acciones que toman favorecen a ambos, y que buscar el beneficio mutuo es fundamental para el crecimiento y la felicidad de la relación. En lugar de luchar por obtener ventajas individuales, se enfocan en encontrar soluciones que satisfagan las necesidades de ambos y propicien un ambiente de respeto y colaboración.

Además, a medida que las parejas avanzan en su relación, se fortalece el sentido de compromiso y responsabilidad compartida. Han construido una historia y una vida en común, y han aprendido a trabajar juntos hacia metas comunes. Esto implica tomar decisiones considerando los intereses y deseos del otro, y renunciar a ciertos deseos individuales en favor de un bienestar y una felicidad compartida. En lugar de buscar la victoria personal, se enfocan en el éxito de la relación y en el conjunto crecimiento como individuos. Una pareja, con más de dos décadas de unión, puede enfrentar la decisión de cambiar de ciudad debido a una oportunidad laboral para uno de los cónyuges. Aunque el traslado puede implicar renunciar a ciertas comodidades o a una red de apoyo establecida, ambos están dispuestos a hacerlo en beneficio de la carrera profesional del cónyuge y del bienestar general de la familia. Esta renuncia voluntaria a ciertos "derechos" individuales refleja el compromiso y la importancia que otorgan a la felicidad y el crecimiento mutuo (Alzugaray & García, 2015).

## 5.7 Datos del Cuarto Objetivo Específico

Medir los componentes básicos del amor en parejas de la ciudad de Tarija.

Para cumplir con el objetivo 4 se ha empleado la Escala de los componentes básicos del amor: Compromiso, intimidad, romance y amor (ECIRA). El autor de dicho instrumento es Maureira (2016), quien, a través de cuatro componentes identifica el estilo de amor predominante en una determinada pareja.

### *Cuadro 18*

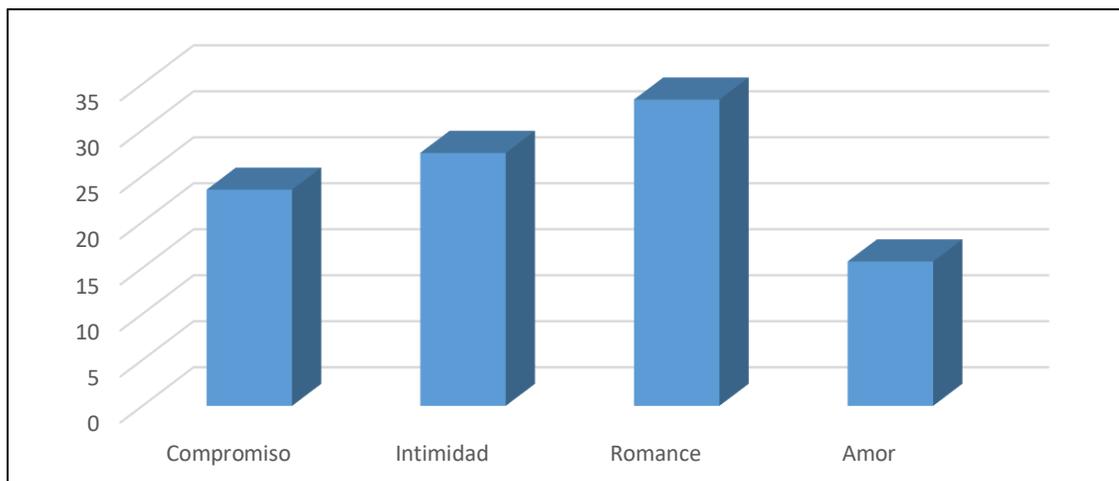
#### *Componentes del amor*

Componente de amor predominante		
	Frecuencia	Porcentaje
Compromiso	24	23,5
Intimidad	28	27,5
Romance	34	33,3
Amor	16	15,7
<b>Totales:</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>

Fuente: Elaboración propia.

### *Gráfica 4*

#### *Componentes del amor predominante*



Fuente: Elaboración propia.

En el cuadro 18 se puede apreciar que el componente del amor predominante en las parejas de casados y concubinos de la ciudad de Tarija es el Romance (33,3%), seguido por la intimidad (27,5%). Con porcentajes más bajos aparecen los componentes compromiso (23,5%) y el componente del amor con el 15,7%. En base a las observaciones y con apoyo de la teoría producida por autor del test, se procede a describir cada una de sus dimensiones en el orden descrito en el párrafo anterior. Es decir, de mayor a menor presencia en las parejas tarijeñas.

Las parejas en las que predomina el componente romance se caracterizan por la expresión de afecto y la manifestación de un profundo interés romántico, de cortejo, de gentileza y de formalismo hacia el cónyuge. En base a nuestras observaciones, hemos notado que parejas suelen experimentar una intensa atracción física y una conexión emocional que se manifiesta a través de gestos románticos, citas especiales y momentos de complicidad. Este periodo se caracteriza por una energía llena de pasión y la sensación de estar "enamorado". Como lo veremos en cuadros posteriores, con el paso del tiempo, el componente del romance puede evolucionar y adaptarse a las diferentes etapas de la relación. Si bien la intensidad inicial puede disminuir, el romance dadas ciertas circunstancias (que no siempre se dan en todas las parejas) puede fortalecerse y profundizarse a medida que la pareja se conoce mejor y establece una conexión emocional más sólida. Las muestras de romance pueden tomar formas diversas, como sorpresas románticas, gestos de aprecio, palabras de amor y muestras de afecto físico.

El romance también suele ser alimentado por la creatividad y la atención a los detalles. Hemos observado parejas que se esfuerzan por mantener viva la chispa del romance a través de pequeñas sorpresas, como notas románticas, cenas a la luz de las velas o escapadas románticas. Estos gestos demuestran el interés y la dedicación de cada miembro de la pareja por mantener el romance vivo en la relación. Además, en muchos casos, el romance puede ser un medio para expresar gratitud y admiración mutua. Las parejas que valoran el romance encuentran formas de elogiar y apreciar a su pareja, reconociendo sus cualidades y fortalezas. Estas expresiones de amor vínculo y admiración pueden fortalecer el romántico y fomentar un ambiente de confianza y satisfacción en la relación.

Es importante destacar que el romance no se limita únicamente a gestos románticos o actividades especiales, sino que también puede estar presente en la cotidianidad de la vida en pareja. Hemos observado parejas que encuentran el romance en las pequeñas cosas, como un beso de despedida por la mañana, una mirada significativa o un abrazo reconfortante al final del día. Estas acciones cotidianas demuestran el cariño y la conexión emocional que existe entre los miembros de la pareja. El autor del test sostiene que el romance en una relación de pareja es un componente esencial que puede mantener viva la pasión y la conexión emocional a lo largo del tiempo. Si bien el paso de los años hace mella en este componente, el compromiso de mantener el romance presente en la relación requiere una atención constante y la voluntad de invertir tiempo y esfuerzo en cultivar una conexión romántica sólida (Maureira, 2016).

Siguiendo con el análisis de los datos del cuadro 18 se puede apreciar que en segundo lugar aparece el componente de intimidad (27,5%). Según nuestros datos y observaciones, podemos afirmar que en las parejas donde predomina el componente de intimidad, se establece una conexión emocional profunda y una sensación de cercanía significativa. La intimidad es un elemento fundamental en estas relaciones y se manifiesta a través del intercambio de pensamientos, sentimientos y experiencias personales.

Las parejas con un enfoque en la intimidad valoran la confianza y la apertura emocional. Se sienten cómodos compartiendo sus pensamientos más íntimos y confiando en su pareja para ofrecer apoyo y comprensión. La comunicación en estas relaciones se caracteriza por una escucha activa, la expresión de emociones sinceras y la búsqueda de un entendimiento mutuo. La intimidad también se refleja en la capacidad de estas parejas para ser vulnerables el uno con el otro. Existe una seguridad de y aceptación en el que ambos se sienten libres de mostrar sus verdaderos yo, sin temor al sentido de juicio o rechazo. Esta apertura emocional fomenta una sensación de conexión profunda y fortalece los lazos entre los miembros de la pareja.

En las parejas con predominio de la intimidad, hemos observado que el aspecto físico puede ser menos destacado en comparación con otros componentes, pero sigue siendo importante. La expresión física de afecto, como abrazos, caricias y besos, contribuye a fortalecer el vínculo emocional y transmite amor y cercanía. Estas parejas también dedican tiempo y esfuerzo a construir una base sólida de confianza y respeto mutuo. Se apoyan en

los desafíos y dificultades de la vida y se esfuerzan por comprender y satisfacer las necesidades emocionales del otro. Es importante destacar que la intimidad, tal como lo indica el autor del test, no es estática y puede evolucionar con el tiempo en una relación. En algunas parejas, la intimidad puede fortalecerse en medida que la confianza y la conexión emocional se profundicen. Sin embargo, también hemos observado casos en los que la intimidad puede verse afectada por factores externos o internos (crisis económica, celos, etc.), lo que requiere un esfuerzo consciente para y cultivar este componente esencial del amor.

En tercer lugar, según los datos del Cuadro 18, está el componente de compromiso (23,5%). Según nuestros datos y observaciones, más el aporte de los autores consultados, podemos afirmar que las parejas en las que predomina este componente existen un compromiso a largo plazo. El compromiso se refiere a la decisión consciente y voluntaria de mantener la relación a pesar de los desafíos y dificultades que puedan surgir. En base a los datos recogidos, hemos notado que las parejas con un fuerte compromiso están dispuestas a invertir tiempo, esfuerzo y energía en su relación, incluso en momentos difíciles. El compromiso se manifiesta a través de acciones concretas y consistentes. Por ejemplo, estas parejas relatan que están dispuestas a hacer sacrificios por el bienestar de la relación, como renunciar a ciertas oportunidades individuales en favor del bienestar de la pareja. Además, se comprometen a trabajar en la resolución de conflictos de manera constructiva y a mantener una comunicación abierta y honesta.

Por todo esto, se puede indicar que el compromiso en una relación de pareja implica una elección activa y consciente de mantenerse consolidado a pesar de los altibajos que pueden surgir. Esta perspectiva se traduce en hechos concretos en parejas que superan juntas desafíos como enfermedades, pérdidas y dificultades financieras, manteniendo su compromiso y apoyándose sin condiciones.

El componente del compromiso influye sobre todo en la planificación a largo plazo en las parejas. Los autores consultados también refuerzan el hecho que estas parejas tienen metas y planos compartidos, como construir un hogar juntos, formar una familia o establecer una estabilidad financiera. Este compromiso a largo plazo les brinda un sentido de propósito y dirección en su relación. Es importante destacar que el compromiso en una

relación no implica una renuncia a la individualidad, sino que se trata de encontrar un equilibrio entre las necesidades individuales y las necesidades de la pareja.

Estas parejas son capaces de mantener su autonomía y perseguir sus intereses personales mientras siguen comprometidos con el crecimiento y la fortaleza de su relación. Lo más destacable es que estas parejas muestran una dedicación y lealtad mutua que les permite superar desafíos y mantenerse unidos, lo cual se han demostrado en situaciones de crisis, como enfermedades, fracasos, crisis económicas, etc. Asimismo, los miembros de la pareja destacan este aspecto como el pilar fundamental que sustenta la estabilidad y la felicidad en la pareja.

En base a los datos del referido cuadro, se puede indicar que, en cuarto y último lugar en jerarquía, aparece el componente del amor (15,7%). El componente amor, según el autor del test, hace referencia a una experiencia compleja y multidimensional que involucra aspectos emocionales, cognitivos y comportamentales. El amor se caracteriza por una profunda conexión emocional y afectiva entre dos individuos, que va más allá de la atracción física y se basa en los tres componentes antes mencionados (intimidad, el compromiso y romance).

El amor está sujeto a diferentes variables y condiciones, tales como el atractivo físico, la confianza, el respeto, la eficacia en la resolución de los problemas familiares, la atención a los hijos, la admiración mutua, etc. La confianza es fundamental para el amor, ya que implica creer en la honestidad, la lealtad y la sinceridad del otro. El respeto mutuo es esencial para mantener una relación saludable y satisfactoria, al igual que la admiración por las cualidades y los logros del otro. Tal como sucede con los otros componentes, el amor en una relación de pareja no es estático, sino que evoluciona y cambia a lo largo del tiempo. Las parejas pueden experimentar diferentes etapas y ciclos en su relación, y el amor puede profundizarse y fortalecerse con el tiempo. Sin embargo, también pueden surgir desafíos y dificultades que pongan a prueba el amor en la relación.

En base a nuestras observaciones, hemos notado que en las parejas en las que predomina el componente del amor, al principio de la relación, el amor suele estar dominado por el romance y la pasión. Las parejas experimentan una intensa atracción física y una fase de enamoramiento en la que se sienten irresistiblemente atraídos el uno hacia el otro. Sin embargo, a medida que la relación madura, se llega al predominio de este componente que

el autor denomina amor. En estos casos, hemos observado que la intimidad emocional y la conexión profunda se vuelven más prominentes. Las parejas se sienten cómodas compartiendo sus pensamientos más íntimos, sueños y miedos, construyendo así una base sólida de confianza y apoyo mutuo. Este aspecto del amor se nutre a través de la comunicación abierta y honesta, donde las parejas se escuchan activamente y se esfuerzan por comprender y satisfacer las necesidades emocionales del otro. Además, el predominio del componente del amor también se expresa a través del compromiso.

Estas parejas están dispuestas a invertir tiempo, esfuerzo y energía en la relación. A medida que superan juntas los desafíos y dificultades, fortalecen su compromiso mutuo y se basan en una fuente de apoyo y estabilidad el uno para el otro. Este compromiso se manifiesta en acciones concretas, como tomar decisiones importantes juntos, establecer metas compartidas y priorizar el bienestar y el crecimiento de la relación. Es importante destacar que el amor en una relación puede coexistir con altibajos y desafíos. Las parejas pueden enfrentar conflictos, diferencias y momentos de duda. Sin embargo, el amor sólido y genuino se mantiene a través de la voluntad y el deseo de superar obstáculos y trabajar en la relación. Hay que tomar en cuenta que cada pareja tiene su propio camino y evolución, no existiendo un patrón único en todas las parejas en las que predomina el amor. El amor es un proceso en constante crecimiento que requiere esfuerzo y dedicación para mantener y cultivar en la relación de pareja, el amor no es una meta que se alcanza, sino un estado que requiere atención permanente.

## Cuadro 19

### Componentes del amor según sexo

Componente predominante	Sexo		Total
	Hombre	Mujer	
Compromiso	14	10	24
	27,5%	19,6%	23,5%
Intimidad	13	15	28
	25,5%	29,8%	27,5%
Romance	19	15	34
	37,3%	29,0%	33,3%
Amor	5	11	16
	9,8%	21,6%	15,7%
<b>Totales:</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>102</b>
	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

Fuente: Elaboración propia.

Según la información del cuadro 19 se puede indicar que existe diferencia en los componentes del amor predominantes en hombres y mujeres. En los hombres predomina el romance (37,3%) y el compromiso (27,5%); en las mujeres predomina la intimidad (29,8%) y el romance (29%). Pero en el componente donde hay mayor diferencia de porcentajes entre hombres y mujeres es en el componente del amor, pues aquí las mujeres tienen un puntaje de 21,6% y los hombres sólo el 9,8%; es decir, más del doble de las mujeres tienen predominio en esta dimensión en relación con los varones.

A continuación, se describe cómo es el comportamiento de los hombres y las mujeres con predominio de los componentes antes mencionados:

Según nuestras observaciones y las consultas bibliográficas realizadas sobre el tema, los hombres con predominio del componente de **romance** tienen tendencia a exhibir muestras de afecto y galantería en situaciones sociales. Las muestras de amor se dan al interior de la pareja, pero con tendencia al contexto social, es decir, el varón tiene especial interés que los demás se enteren de su relación afectiva y que lo consideren un galán y un caballero. A decir de muchos autores, esto puede estar influenciado por diversos factores, incluyendo la presencia de los estereotipos sociales y las expectativas culturales. En muchas culturas latinas, existe un conjunto de expectativas y roles de género arraigados en el imaginario colectivo. Los hombres son socializados desde temprana edad con la idea de que

deben ser galanes, conquistadores, gentiles y protectores de las mujeres. Estos estereotipos sociales transmiten la idea de que los hombres deben asumir un papel activo en la seducción y el cortejo, demostrando romanticismo y atención hacia las mujeres.

El concepto de ser un "caballero" implica actuar de manera cortés, pagar la cuenta de los gastos en las citas y tratar a las mujeres con amabilidad y respeto. Estas actitudes y comportamientos son considerados deseables y valorados en el contexto cultural latino. Se espera que los hombres hablen de manera elocuente, elogien a las mujeres y hagan sentir especiales a sus parejas a través de gestos románticos.

Sin embargo, es importante destacar que estos estereotipos sociales no son universales y no se aplican a todas las parejas o situaciones. Existen variaciones individuales en la expresión del romance y diferentes formas de vivir y experimentar el amor en las relaciones de pareja; lo que en una cultura puede resultar romántico, en otra no lo es. Además, el predominio de los componentes del amor es algo que cambia con el tiempo, pues algunos hombres pueden mostrar un comportamiento romántico en las etapas iniciales de una relación para conquistar a una mujer, esto no significa que una vez que obtengan lo que desean, su romanticismo desaparezca; tampoco se puede negar que algunos casos sí (García, Fuentes & Sánchez, 2016).

El segundo componente que se destaca en el Cuadro 19 en relación con los varones es el de compromiso. El compromiso es la actitud de permanencia y durabilidad de la pareja, es una promesa de lealtad más allá de las circunstancias iniciales de una relación y el compromiso de apoyo en las buenas y en las malas. Según diferentes estudiosos del tema, el hecho que los varones presenten un elevado porcentaje en el componente compromiso puede deberse, al igual que en el componente anterior, en parte a las expectativas culturales y sociales que se les inculcan desde una edad temprana, donde se les educa para que desempeñen roles específicos en la familia y asuman responsabilidades como protectores, proveedores y autoridades.

En primer lugar, se les educa para proteger a la familia. Los hombres reciben la enseñanza de que deben asumir el papel de protectores, tanto física como emocionalmente, para garantizar la seguridad y el bienestar de su pareja y sus hijos. Esto implica estar dispuesto a enfrentar situaciones desafiantes y tomar decisiones en beneficio de la familia. Por ejemplo, un hombre comprometido podría estar dispuesto a enfrentar dificultades

financieras o incluso poner en riesgo su propia seguridad con el fin de proteger a su familia de cualquier amenaza externa.

En segundo lugar, se les enseña que deben ser los principales proveedores económicos del hogar. La sociedad tiende a valorar y esperar que los hombres asuman la responsabilidad de brindar sustento económico a la familia. Esto implica esforzarse en sus carreras profesionales, buscar oportunidades de crecimiento y éxito, y asegurarse de que las necesidades económicas de la familia estén cubiertas. Por ejemplo: un hombre comprometido podría trabajar horas extras, emprender nuevos proyectos o hacer sacrificios personales para asegurar un futuro financiero estable para su pareja y sus hijos.

Además, se espera que los hombres representen a la autoridad en la familia. A menudo se les inculca la idea de que deben tomar decisiones importantes y liderar el hogar en términos de disciplina, toma de decisiones y resolución de conflictos. Esto implica asumir un papel de liderazgo, ser respetados y seguidos por los demás miembros de la familia. Por ejemplo, un hombre comprometido podría ser el encargado de establecer límites y normas claras para sus hijos, así como de tomar decisiones importantes relacionadas con la educación, la salud y el bienestar de la familia en general.

En el caso de las mujeres, como se ha podido observar en el Cuadro 19, existe un predominio de los factores intimidad (29,8%) y romance (29%). El hecho que en las mujeres predomine el componente de intimidad es algo previsible en el sexo femenino, pues según nuestras observaciones y también en base a la revisión bibliográfica, las características de la relación afectiva, desde la óptica femenina, siempre tienen un marcado toque de intimidad y romanticismo. Estos comportamientos pueden ser resultado de una combinación de factores, incluyendo aspectos biológicos, sociales y emocionales que influyen en la forma en que las mujeres experimentan y expresan la intimidad en las relaciones románticas. En primer lugar, desde una perspectiva biológica, las mujeres tienden a tener una mayor sensibilidad emocional y capacidad empática, lo que puede fomentar una mayor conexión emocional en las relaciones íntimas. Los estudios han demostrado que las mujeres suelen ser más hábiles en la decodificación de las señales emocionales y en la expresión de afecto, lo que les permite establecer y mantener conexiones emocionales profundas con sus parejas. Esta capacidad empática puede facilitar la creación de un ambiente de intimidad emocional en la relación de pareja.

Desde una perspectiva social, las mujeres han sido socializadas para valorar y buscar la conexión emocional y la intimidad en las relaciones. La sociedad tiende a fomentar y reforzar la idea de que las mujeres deben ser más comunicativas y expresivas en sus emociones, lo que puede contribuir a que den puntajes elevados en el componente de intimidad. Además, se espera que las mujeres establezcan vínculos emocionales sólidos y sean capaces de compartir y expresar sus sentimientos, lo que puede promover un mayor nivel de intimidad en las relaciones de pareja. Además, las mujeres suelen tener una mayor disposición a invertir tiempo y esfuerzo en el mantenimiento de la relación, lo que puede traducirse en una mayor dedicación a la construcción de una conexión íntima.

Para Galván los elementos clave en el componente de intimidad pueden manifestarse a través de actividades como conversaciones profundas, apoyo emocional, compartir intereses y experiencias, y brindar cuidado y atención a la pareja. Estos comportamientos contribuyen a cultivar un sentido de cercanía y conexión emocional (Galván y Pérez, 2022).

En relación con la elevada presencia del componente romance en las mujeres de la muestra se puede interpretar diciendo que también es un rasgo típico del sexo femenino en las relaciones de pareja, pues tal como se interpretó en el caso el componente intimidad en los párrafos anteriores, la explicación del componente de romance es muy semejante. Las mujeres por naturaleza son más sensibles y románticas, pues desde niñas suelen tener una mayor sensibilidad emocional y una mayor capacidad para percibir y expresar el romanticismo.

Esto puede estar relacionado con diferencias en la composición hormonal y en la actividad cerebral, lo que lleva a una mayor apreciación de los gestos románticos y una mayor sensibilidad a las emociones asociadas al amor y la intimidad romántica. Este rasgo también se ve reforzado por la educación y los estereotipos sociales, pues, en la mayor parte de las culturas, sobre todo latinas, las mujeres han sido socializadas para valorar y buscar el romance en las relaciones. La sociedad a menudo promueve y refuerza la idea de que las mujeres son más románticas, soñadoras y susceptibles a los gestos románticos. Estos estereotipos sociales pueden influir en la forma en que las mujeres experimentan el romance y cómo lo expresan en sus relaciones de pareja.

Prácticamente en todas las personas existe el consenso que las mujeres son románticas y que todo hombre que dese iniciar una relación afectiva con ellas, debe comportarse de manera romántica. El hecho es que las mujeres a menudo buscan activamente el romance en las relaciones y valoran los aspectos románticos como los gestos de afecto, las palabras cariñosas, los detalles especiales y las sorpresas románticas. Esto puede manifestarse a través de acciones como programar citas románticas, enviar mensajes amorosos, regalar flores o chocolates, o ambientes románticos. Estos comportamientos contribuyen a cultivar una atmósfera romántica ya mantener vivo el aspecto romántico en la relación de pareja.

En vista que en los datos expuestos en el cuadro 19 se observa una gran diferencia en el componente **amor** entre hombres y mujeres, pues las mujeres dieron un porcentaje más del doble que los varones, se ha revisado la investigación de Ojeda, Torres y Moreira (2010), publicada a través de un artículo titulado ¿Amor y compromiso en la pareja?: de la teoría a la práctica. En dicho estudio se hace un análisis comparativo de los diferentes componentes del amor, en hombres y mujeres, que puede ayudar a interpretar los datos obtenidos en nuestra tesis. A continuación, se presenta un resumen de dicho artículo:

Según investigaciones realizadas a cabo por distintos expertos en el campo del amor y las relaciones de pareja, se han observado diferencias significativas entre hombres y mujeres en los componentes del amor, que incluyen compromiso, intimidad, romance y amor en general. Estas diferencias pueden ser el resultado de una combinación de factores biológicos, sociales y psicológicos.

En cuanto al compromiso, algunos estudios han sugerido que los hombres pueden presentar una mayor disposición hacia el compromiso en las relaciones de pareja. Esto se atribuye a factores sociales y culturales, donde se espera que los hombres asuman el rol de proveedores y protectores de la familia. Los hombres suelen mostrar una mayor tendencia a buscar la estabilidad y la duración a largo plazo en una relación, priorizando el compromiso y la lealtad hacia su pareja

Por otro lado, en el componente de intimidad, se ha observado que las mujeres tienden a valorar y buscar una mayor intimidad emocional en las relaciones románticas. Las mujeres muestran una mayor disposición a compartir sus pensamientos y sentimientos más íntimos, ya establecieron una conexión profunda y significativa con su pareja. Esta mayor

disposición a la intimidad emocional puede contribuir a un sentido de cercanía y conexión profunda en las relaciones de pareja.

En cuanto al componente de romance, se ha encontrado que las mujeres pueden presentar una mayor inclinación hacia el romance y valorar los gestos románticos en las relaciones. Las mujeres tienden a apreciar los detalles especiales, los gestos de afecto y las muestras de atención por parte de su pareja. Esto puede incluir la planificación de citas románticas, sorpresas y expresiones verbales de amor. Sin embargo, es importante tener en cuenta que los hombres también pueden expresar romance y apreciar estos gestos, aunque puede haber diferencias individuales en la forma en que lo manifiestan.

En lo que respecta al componente del amor, es importante destacar que tanto hombres como mujeres tienen la capacidad de experimentar y expresar amor en sus relaciones de pareja. Pero según estudios, sobre todo desde el punto de vista etológico, las mujeres tienen una mayor predisposición al amor debido a su papel reproductivo y su necesidad de proteger y cuidar a sus hijos. Desde una perspectiva evolutiva, el amor maternal y la conexión emocional con los hijos son cruciales para garantizar su supervivencia y bienestar. Esta predisposición al amor maternal puede extenderse a las relaciones de pareja, ya que las mujeres tienden a buscar sentimientos emocionales profundos y estables. Además, las mujeres poseen una mayor sensibilidad y capacidad para reconocer las señales emocionales y sociales, lo que las lleva a involucrarse más profundamente en las relaciones afectivas.

Esto se debe a que las mujeres tienen una mayor expresión de receptores y neurotransmisores relacionados con la empatía y la vinculación afectiva. Estas características les permiten establecer conexiones emocionales más fuertes y desarrollar una mayor intimidad en las relaciones de pareja. Asimismo, las mujeres tienen una mayor tendencia a buscar la estabilidad y la seguridad emocional en las relaciones. Esto se debe a que, históricamente, las mujeres han dependido de los hombres para obtener recursos y protección, lo que ha generado una predisposición hacia la formación de relaciones estables y comprometidas. Esta búsqueda de seguridad y estabilidad se vincula con la idea de que las mujeres tienen una mayor predisposición al amor.

## Cuadro 20

### Componentes del amor por nivel educativo

Componente predominante	Nivel educativo			Total
	Bachilleres	Universitarios	Licenciados y más	
Compromiso	1	14	9	24
	3,8%	29,2%	32,1%	23,5%
Intimidad	4	15	9	28
	15,4%	31,3%	32,1%	27,5%
Romance	15	12	7	34
	57,7%	25,6%	25,0%	33,3%
Amor	6	7	3	16
	23,1%	14,0%	10,7%	15,7%
Totales:	<b>26</b>	<b>48</b>	<b>28</b>	<b>102</b>
	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

Fuente: Elaboración propia.

En el Cuadro 20 se observa que el nivel educativo de la persona afecta la presencia e intensidad de los componentes del amor. En dicho cuadro se puede observar que el componente del compromiso aumenta con el nivel educativo, pues en los bachilleres se da en un porcentaje del 3,8%, sube en los universitarios (29,2%) y sube más aún en los profesionales (32,1%).

En el caso del componente intimidad ocurre lo mismo, pues de un porcentaje de 15,4% en los bachilleres, sube al 31,3% en los universitarios y asciende más aún en los profesionales: 32,1%. Pero en los dos restantes componentes se da el fenómeno inverso, pues a medida que asciende el nivel educativo, desciende el porcentaje de estos componentes. En el componente romance en los bachilleres se da el nivel máximo (57,7%), que luego baja a la mitad en los universitarios (25,6%) y termina en 25% en los profesionales.

En el caso del componente del amor sucede algo parecido, pues en los bachilleres se da el porcentaje más elevado (23,1), para ir descendiendo paulatinamente en los universitarios (14%) y en los profesionales (10,7%). En las investigaciones consultadas al respecto, hemos encontrado que algunas de ellas confirman los datos expuestos en los dos

primeros componentes (compromiso e intimidad), pero no en los dos últimos (romance y amor).

Por ejemplo, en la investigación realizada por Yela (1997), en la cual se hace una revisión pormenorizada de los componentes del amor de la teoría de Stenberg con una muestra de adultos jóvenes. A continuación, se describen los principales resultados: El nivel educativo de los cónyuges puede tener un impacto significativo en los diferentes componentes de una relación afectiva, como el compromiso, la intimidad, el romance y el amor. En cuanto al componente de compromiso, se ha observado que las parejas con niveles educativos más altos, como los profesionales con una licenciatura, tienden a tener una mayor tendencia a comprometerse en sus relaciones. Esto puede deberse a que han invertido tiempo y esfuerzo en obtener su educación, lo que ha promovido su capacidad de establecer metas a largo plazo y mantener un compromiso firme con su pareja. Por ejemplo, una pareja de profesionales puede establecer metas compartidas, como comprar una casa o establecer un negocio, y trabajar juntos para lograr esos objetivos.

En relación a la intimidad, se ha encontrado que las parejas con mayores niveles educativos suelen tener una mayor disposición a compartir sus pensamientos, sentimientos y emociones, lo que contribuye a una mayor intimidad emocional. Las parejas universitarias y profesionales suelen tener una mayor capacidad para comunicarse de manera efectiva y comprender las necesidades y deseos del otro. Esto puede manifestarse en conversaciones profundas, apoyo emocional mutuo y una mayor conexión a nivel emocional. Por ejemplo, una pareja de profesionales puede pasar tiempo discutiendo sus sueños y metas personales, así como sus preocupaciones y desafíos.

Respecto al romance, el nivel educativo también puede influir en la expresión y búsqueda de gestos románticos en una relación. Las parejas con educación universitaria o profesional pueden tener un mayor acceso a recursos, como el conocimiento de eventos culturales o la capacidad de planificar citas creativas y románticas. Además, la educación puede fomentar una mayor sensibilidad hacia las necesidades y deseos del otro, lo que puede llevar a cabo a la realización de gestos románticos más frecuentes. Por ejemplo, una pareja universitaria puede sorprenderse con entradas para una obra de teatro o una escapada romántica de fin de semana.

Respecto al amor, el nivel educativo suele favorecer su fortalecimiento, pues a un nivel educativo alto se asocian otros factores como ser, inteligencia, autoestima, mayor calidad de vida, etc., que favorecen la presencia y perdurabilidad del amor. Peor también es menester mencionar que la influencia del nivel educativo sobre todo se deja sentir en los otros componentes mencionados anteriormente, pues es importante tener en cuenta que el amor trasciende las barreras educativas. El amor se basa en la conexión emocional, la confianza, el apoyo mutuo y la satisfacción en la relación, y estas cualidades pueden presentarse en parejas con diferentes niveles educativos. Al ser el amor un concepto tan complejo no se lo puede circunscribir a una expresión refinada o educada del mismo, pero tampoco se puede negar que la educación tiene una influencia significativa (Yela, 1997).

La investigación fue realizada en una muestra de adultos jóvenes, por lo que se podría suponer que no está presente el componente del tiempo, es decir predominó una franja de edad compacta y no se analizó el devenir de estos factores a lo largo de 10, 20 o más años de relación conyugal. Hacemos esta aclaración debido a que otros autores que analizaron la influencia del paso del tiempo, además del nivel educativo y si encontraron que el romance y el amor disminuyen con el transcurso de los años.

Por ejemplo, Sánchez Aragón (2007) en su estudio “Pasión romántica: más allá de la intuición”, en México, al describir a los hombres poco románticos, hace referencia a la edad, al nivel educativo, el exceso de trabajo y a los hombres con un gran predominio del componente de compromiso. Indica que aquellos varones que tienen un alto compromiso con la familia son pragmáticos y poco proclives a comportamientos románticos y protocolares.

Los hombres mayores, inteligentes, con exceso de trabajo y un gran compromiso marital pueden ser pragmáticos en sus relaciones de pareja, lo que podría llevar a que sean menos románticos y detallistas. Estos hombres suelen tener una mentalidad orientada hacia el éxito profesional y el proveer un alto nivel de vida para su familia, lo que puede hacerles suponer que esto es suficiente para mantener una relación satisfactoria. Los datos de nuestra y otras investigaciones sugieren que los hombres mayores y con un nivel educativo elevado, suelen haber acumulado una amplia experiencia y conocimiento a lo largo de los años. Esto puede llevar a que adopten una actitud más pragmática en sus relaciones, centrándose en aspectos más prácticos y realistas, subestimando los comportamientos protocolares

tildándolos de superficiales y poco pertinentes a un nivel intelectual. En lugar de enfocarse en demostraciones románticas o detallistas, pueden priorizar la estabilidad económica y la seguridad familiar como una forma de demostrar su compromiso y amor hacia su pareja. Por ejemplo, pueden trabajar arduamente para mantener un alto nivel de vida y asegurarse de que sus seres queridos tengan todas sus necesidades cubiertas.

Además, el estudio, la inteligencia y el exceso de trabajo pueden ocupar gran parte del tiempo y energía de estos hombres, lo que puede hacer que tengan menos disponibilidad para gestos románticos o detalles cotidianos en la relación. Pueden estar concentrados en sus metas académicas y profesionales, dedicando una cantidad considerable de horas al trabajo, lo que puede limitar su capacidad para dedicar tiempo y esfuerzo a actividades románticas. Esto no implica que no amén a su pareja, sino que su enfoque puede estar más orientado hacia el logro y el éxito profesional.

El compromiso marital también juega un papel importante en esta perspectiva. Los hombres con un alto nivel de compromiso marital pueden tener una visión más práctica de la relación, considerando que proporcionar un elevado nivel de vida para la familia es una forma significativa de mostrar su amor y compromiso. Pueden considerar que cumplir con sus responsabilidades económicas y brindar estabilidad financiera es más relevante que exprese su romanticismo a través de gestos o palabras. Por ejemplo: podrían asumir la responsabilidad principal de los gastos familiares y asegurarse de que su pareja y sus hijos estén cómodos y bien cuidados. (Sánchez Aragón, 2007).

## Cuadro 21

### Componentes del amor por tiempo de relación conyugal

Componente predominante	Tiempo de relación conyugal			Total
	10-15 años	16-20 años	21 años y más	
Compromiso	9 17,3%	7 21,9%	8 44,4%	24 23,5%
Intimidad	13 25,0%	11 34,4%	4 22,2%	28 27,5%
Romance	18 34,6%	11 34,4%	5 27,8%	34 33,3%
Amor	12 23,1%	3 9,4%	1 5,6%	16 15,7%
<b>Totales:</b>	<b>52 100,0%</b>	<b>32 100,0%</b>	<b>18 100,0%</b>	<b>102 100,0%</b>

Fuente: Elaboración propia.

En el Cuadro 21 se puede apreciar que a medida que pasa el tiempo de relación conyugal, hay ciertos componentes que crecen y otros que disminuyen. El componente que crece notoriamente es el del compromiso, pues de tener un porcentaje de 17,3% a los 10-15 años de relación conyugal, asciende al 21,9% a los 16-20 años y, posteriormente, sube al 44,4% a los 21 años y más.

Entre los componentes que descienden notoriamente están el romance y el amor. En el caso del romance, las parejas de 10-15 años tienen un porcentaje de 34,6%; este indicador desciende a los 16-20 años a 34,4% y, a los 21 años y más, baja al 27,8%. Lo mismo, pero de manera más notoria, sucede con el componente del amor, pues a los 10-15 años de relación conyugal el porcentaje es de 23,1%; a los 16-20 años es de 9,4% y, al llegar a los 21 años y más, el porcentaje es de sólo el 5,6%, es decir, la cuarta parte de lo que había empezado.

En el caso del componente de intimidad la relación no es tan clara como en los otros componentes, pues a los 10-15 años el porcentaje es de 25%; a los 16-20 años asciende a 34,4%, pero al llegar a los 21 y más años, desciende abruptamente a 22,2%. En términos generales, si se toman los periodos extremos (de 10-15 años y 21 años y más), se puede decir que el único componente que sube con los años es el referido al compromiso;

por su parte, los otros tres componentes (intimidad, romance y amor) descienden con el paso del tiempo).

A continuación, pasamos a analizar e interpretar estos datos, haciendo referencia a nuestras propias observaciones, a la teoría del autor del test y a los resultados publicados por otros investigadores sobre el tema.

García Mendiola Miguel (2019) en su estudio sobre Las relaciones de amor en parejas de media y larga duración, desde la óptica de los componentes de la teoría triangular del amor, indica que el compromiso es el componente más destacado en las parejas de larga duración, es decir, si las parejas perduran por décadas es porque tienen un alto nivel de compromiso. Dicho autor explica de la siguiente manera sus hallazgos: A lo largo del tiempo, el paso de los años puede tener un efecto significativo en los diferentes componentes de una relación de pareja, incluyendo el compromiso, la intimidad, el romance y el amor. Estos cambios pueden observarse en parejas que han convivido entre 10 y 30 años. Si bien cada relación es única, existen ciertas tendencias y teorías que pueden ayudar a comprender este proceso evolutivo. En primer lugar, según la teoría de Sternberg sobre el amor, el componente de compromiso tiende a fortalecerse con el paso del tiempo.

A medida que las parejas llevan más tiempo juntas, pueden desarrollar una mayor comprensión y aceptación de las responsabilidades y compromisos que implican la vida en pareja. Se vuelven más pragmáticas y piensan en el bienestar de la familia en su conjunto. Por ejemplo, pueden tomar decisiones conjuntas sobre aspectos financieros, educación de los hijos y planificación a largo plazo.

El aumento del componente de compromiso en una relación de pareja a lo largo de los años puede estar influenciado por diversas razones, incluyendo la ritualización de la vida conyugal, la comodidad y la inercia que se establece en la convivencia. Estos factores pueden contribuir a que los cónyuges se comprometan aún más con la relación y no conciben otra forma de vida. La ritualización de la vida conyugal, tan criticada y menospreciada al ser interpretada como un comportamiento mecánico, puede jugar un papel importante en la perdurabilidad de los matrimonios. La ritualización es el factor número uno en el fortalecimiento del compromiso. A medida que las parejas conviven durante un período prolongado, se establecen rutinas y hábitos que brindan estabilidad y previsibilidad en la relación. Las actividades diarias, como compartir comidas, realizar tareas del hogar o

participar en actividades familiares, se definen en rituales que fortalecen en la sensación de pertenencia y compromiso mutuo. Estos rituales crean un sentido de continuidad y arraigo, lo que puede llevar a cabo una mayor dedicación y compromiso por parte de los cónyuges.

La ritualización implica un sentimiento de comodidad e inercia que hacen de la vida conyugal algo tranquilo y sin sobresaltos o estados de alerta. Después de varios años de convivencia, los cónyuges pueden experimentar una sensación de familiaridad y comodidad mutua. Han construido una historia compartida y han superado desafíos juntos, lo que fortalece su compromiso y dedicación hacia la relación. La inercia también puede jugar un papel importante, ya que los cónyuges pueden sentirse menos inclinados a buscar nuevas experiencias o cambios drásticos en su vida debido a la comodidad y la estabilidad que han encontrado en la relación actual.

Un ejemplo de cómo la ritualización y la comodidad pueden aumentar el compromiso se puede observar en parejas que han pasado muchos años juntas y han desarrollado una rutina establecida. Por ejemplo, pueden tener sus propias tradiciones familiares, como celebrar aniversarios de manera especial o realizar actividades regulares que fortalezcan su conexión emocional. Estos rituales y costumbres pueden generar un sentimiento de compromiso y apego hacia la relación, ya que los cónyuges se sienten arraigados a una forma de vida que han construido juntos.

Si bien la ritualización, la comodidad y la inercia pueden contribuir al aumento del compromiso, es un efecto colateral y no la meta de la relación conyugal. En base a los reportes de las parejas de mayor satisfacción conyugal se reconoce que es fundamental que los cónyuges sigan trabajando en su relación, manteniendo una comunicación abierta y cultivando el amor y la intimidad emocional. El compromiso no debe ser solo el resultado de la rutina y la comodidad, sino también de una elección consciente de invertir en la relación y nutrirla continuamente. (García Mendiola, 2019).

En otro estudio realizado por Gao (2001) titulado “Intimidad, pasión y compromiso en las relaciones románticas” se hace un análisis del curso que describen los componentes del amor a lo largo del tiempo. Al respecto se indica que la intimidad, el romance y el amor, pueden disminuir con los años. Esto se debe en parte a la rutina y la familiaridad que se establece en una relación a largo plazo. Las parejas pueden caer en la comodidad de la vida cotidiana y descuidar las muestras románticas o detallistas que usaron ser más frecuentes al

principio de la relación. Sin embargo, esto no significa que la intimidad y el amor desaparezcan por completo, sino que pueden manifestarse de manera diferente. Las parejas pueden encontrar nuevas formas de conexión emocional y disfrutar de la estabilidad y la compañía que brinda la convivencia a largo plazo.

La intimidad puede disminuir con el paso de los años en una relación de pareja debido a que, con el tiempo, los cónyuges llegan a conocerse profundamente y, por ende, pueden anticipar las reacciones y comportamientos del otro. Esto puede generar una sensación de previsibilidad en la relación, lo que podría llevar a una disminución en la cantidad de conversaciones y expresiones de afecto. Sin embargo, es importante destacar que, a pesar de esta aparente disminución en la comunicación verbal, la comunicación emocional y la conexión íntima siguen presentes.

Cuando una pareja ha estado junta durante un período prolongado, es natural que se conozcan en gran medida. Han compartido experiencias, conocen los gustos y preferencias del otro, y pueden anticipar cómo reaccionarán en diferentes situaciones. Como resultado, pueden sentir que no hay mucho nuevo que descubrir o compartir, lo que podría llevar a una disminución en las conversaciones superficiales y en la exploración de nuevos aspectos de la personalidad del otro. Sin embargo, esto no implica no obstante una disminución en la intimidad, ya que la conexión emocional puede mantenerse fuerte incluso en ausencia de una comunicación constante sobre temas triviales.

A medida que la vida avanza y pasan décadas de relación conyugal, las responsabilidades y compromisos diarios pueden ocupar gran parte del tiempo y la energía de la pareja. Con el trabajo, los hijos y otras obligaciones, puede resultar difícil encontrar momentos para conversar y conectarse de manera íntima. Esto puede llevar a una disminución en la cantidad de tiempo dedicado exclusivamente a la pareja y, por fin, en las oportunidades de expresar la intimidad de manera verbal. Sin embargo, esto no significa que la comunicación y la conexión emocional hayan desaparecido por completo, ya que la intimidad también puede expresarse a través de gestos, miradas, abrazos y momentos compartidos sin palabras.

Un ejemplo de cómo la intimidad puede seguir presente a pesar de una aparente disminución en la comunicación verbal se puede observar en parejas que han estado juntas durante muchos años. Aunque puedan hablar menos y tener menos conversaciones triviales,

la conexión emocional entre ellos sigue siendo fuerte. Pueden cambiarse con solo una mirada, encontrar consuelo en el simple hecho de estar juntos y disfrutar de actividades compartidas sin necesidad de palabras. Esta comunicación no verbal y la capacidad de leer las emociones del otro son ejemplos de cómo la intimidad puede estabilizarse a pesar de la disminución en la comunicación verbal.

Distintos autores han reportado el hecho de la disminución en la cantidad de conversaciones en relaciones conyugales de larga duración, aunque esto no implica que la intimidad en sí misma se vea amenazada. La intimidad puede manifestarse de diferentes formas y no se limita únicamente a la comunicación verbal constante. (Gao, 2001).

La idea de que el romance puede disminuir a lo largo del tiempo en las relaciones conyugales es un tema que ha sido abordado por diversos autores, por ejemplo: Lemieux, (1996). En su tesis doctoral “Indicadores conductuales de intimidad, pasión y compromiso en relaciones románticas”, abordada desde la óptica de la teoría triangular del amor, cita las siguientes razones.

En primer lugar, se argumenta que el romance inicial en una relación se basa en la novedad, la emoción y la atracción física intensa. Durante la etapa de enamoramiento, las parejas suelen experimentar una intensa pasión y dedicar mucho tiempo y esfuerzo en conquistarse esas. Sin embargo, con el tiempo, esta pasión inicial puede disminuir y dar paso a una mayor estabilidad emocional y compromiso.

Además, la rutina y las responsabilidades diarias pueden afectar la cantidad de tiempo y energía que una pareja dedica al romance. Con el transcurso de los años, las parejas a menudo se ven envueltas en tareas domésticas, trabajo, crianza de los hijos y otras obligaciones, lo que puede limitar el tiempo y los recursos emocionales disponibles para cultivar el romance. Las responsabilidades cotidianas pueden relegar el romance a un segundo plano, y las parejas pueden operar más en aspectos prácticos de la vida en común. Otra razón que se ha planteado es la falta de sorpresa y la familiaridad mutua en una relación de larga duración. A medida que las parejas se conocen cada vez más, se vuelven más predecibles el uno para el otro. La emoción de lo desconocido y la incertidumbre que caracterizan la etapa inicial de una relación romántica pueden dar paso a una sensación de estabilidad y seguridad, pero también pueden hacer que el romance parezca menos emocionante y espontáneo. (Lemieux, 1996).

El componente del amor también puede experimentar un descenso a lo largo de las décadas de relación marital. Si bien el amor puede permanecer presente, se argumenta que las demostraciones públicas y evidentes de afecto y cariño pueden disminuir con el paso de los años. Diferentes autores hacen referencia a que este hecho se da a la familiaridad y la comodidad que se desarrollan en una relación de larga duración. Cuando las parejas llevan mucho tiempo juntas, es posible que se sientan más seguras en su amor y confíen en la estabilidad de la relación. Esto puede llevar a una disminución en la necesidad de demostrar constantemente el amor a través de gestos y palabras románticas. Además, las demandas y responsabilidades de la vida cotidiana pueden ocupar gran parte del tiempo y la energía de una pareja, dejando menos espacio para las demostraciones públicas de amor.

El trabajo, las obligaciones familiares, las responsabilidades domésticas y otros compromisos pueden absorber la atención y el enfoque de la pareja, lo que puede resultar en una menor frecuencia de expresiones románticas hacia el otro.

Otro factor que se ha planteado es la evolución natural de las relaciones a lo largo del tiempo. En las etapas iniciales de una relación, es común que las parejas se esfuercen por impresionar y conquistar a su pareja, lo que se traduce en un mayor número de gestos románticos. Sin embargo, a medida que la relación se consolida y se vuelve más estable, es posible que las parejas se centren en otros aspectos de la vida en común, como la construcción de proyectos conjuntos, el apoyo mutuo y la crianza de los hijos. Sin embargo, es importante destacar que la disminución de las muestras de amor no implica, necesariamente, una disminución en el amor subyacente en la relación. El amor puede seguir presente de forma sólida y profunda, aunque las demostraciones externas pueden disminuir. Las parejas pueden encontrar otras formas de expresar su amor, como a través de la comunicación verbal, la atención y el cuidado en la vida diaria, y la presencia emocional y el apoyo mutuo.

No es el que el amor necesariamente disminuya, sino que, como todo, evoluciona a lo largo del tiempo. La química del amor puede cambiar con el tiempo. Durante la fase inicial de la relación, la atracción física y la pasión pueden estar en su punto más alto debido a la liberación de hormonas como la dopamina y la oxitocina. Sin embargo, a medida que pasa el tiempo, estas reacciones químicas pueden disminuir y dar paso a una forma más profunda de amor, basada en la confianza, la amistad y la conexión emocional (Yela, 1997).

## 5.8 Análisis de la Hipótesis

A continuación, se realiza una comparación de los datos recogidos con las hipótesis enunciadas en el diseño metodológico, para llegar a una conclusión de aceptación o rechazo de las mismas.

**H<sub>1</sub>: La satisfacción sexual promedio en parejas de la ciudad de Tarija es alta.**

En base a la información proporcionada por el cuadro 4 la primera hipótesis se **rechaza**, se puede indicar que el nivel de satisfacción promedio de las parejas de la ciudad de Tarija que mantienen una relación conyugal mayor a diez años es de “mediana satisfacción”, pues, el 52,9% se ubicó en ese nivel.

**H<sub>2</sub>: El nivel de asertividad en parejas de la ciudad de Tarija es inferior al promedio.**

La segunda hipótesis plantea se rechaza según los datos en el Cuadro 9 se puede observar que el 34,3% de la muestra tiene una asertividad promedio. Entonces es posible indicar que la muestra evaluada tiene una asertividad normal, con predominio de los valores centrales o promedios.

**H<sub>3</sub>: El estilo de manejo de conflictos predominante en las parejas de la ciudad de Tarija es el evasivo.**

En el cuadro 14 se puede apreciar que el estilo de manejo de conflictos que más emplean las parejas de la muestra investigada es el “dominante” con el 27,5%. Por lo anterior mencionado la tercera hipótesis se rechaza.

**H<sub>4</sub>: En las parejas de la ciudad de Tarija el componente intimidad tiene el valor más alto y el componente amor tiene el valor más bajo.**

En el Cuadro 18 se puede apreciar que el componente del amor predominante en las parejas de casados y concubinos de la ciudad de Tarija es el romance (33,3%), seguido por la intimidad (27,5%). Con porcentajes más bajos aparecen los componentes compromiso

(23,5%) y el componente del amor con el 15,7%. En base a estos datos se puede decir que la cuarta hipótesis es parcialmente aceptada, debido a que el resultado obtenido coincide en el componente amor el cual se considera con el valor más bajo, sin embargo, el componente intimidad es el segundo más alto.

## **CAPÍTULO VI**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **6.1 Conclusiones**

##### **Objetivo Específico 1**

Evaluar la satisfacción sexual promedio en parejas de la ciudad de Tarija.

La investigación revela que más de la mitad de las parejas evaluadas se sienten medianamente satisfechas con su vida sexual. Sin embargo, es importante señalar que existe un alto porcentaje de parejas que califican su satisfacción sexual con su pareja actual como baja. En cuanto a las sensaciones sexuales, aproximadamente la mitad de la muestra se ubica en la categoría de satisfacción media, seguida por la categoría de baja satisfacción.

Esto implica que casi la mitad de las parejas analizadas tienen un grado de satisfacción promedio, pero también existe un alto porcentaje cuya satisfacción sexual se inclina hacia el extremo inferior. En relación con la satisfacción sexual y el género de los cónyuges, los datos indican que las mujeres, ya sean casadas o convivientes, experimentan una mayor satisfacción con su vida sexual que los hombres.

Al analizar la relación entre el nivel educativo y la satisfacción sexual, se puede observar que las personas con un nivel educativo más alto tienden a tener una mayor satisfacción sexual. De todas las parejas que poseen una educación a nivel de licenciatura o superior, la mitad de los entrevistados se ubica en la categoría de alta satisfacción, superando a los otros dos grupos con menor nivel educativo. Considerando la duración de la relación de pareja, se puede señalar que a medida que pasan los años en la relación, el nivel de satisfacción sexual disminuye. Esto se observa en los tres grupos establecidos por tiempo de convivencia matrimonial o de concubinato.

##### **Objetivo específico 2**

Identificar los niveles de asertividad en parejas de la ciudad de Tarija.

Las parejas de la ciudad de Tarija muestran una asertividad normal, predominando los valores medios, pero con una tendencia hacia la baja asertividad. En cuanto al género de los participantes, se puede observar que ambos grupos (hombres y mujeres) tienden hacia

una asertividad inferior. En relación con el nivel educativo de los entrevistados, se puede notar que a medida que aumenta el nivel educativo, también lo hace el nivel de asertividad.

Al estudiar la duración de la relación de pareja, no se expresa claramente la relación entre la asertividad y el tiempo de convivencia conyugal. De manera general, los resultados indican que las parejas con un tiempo de convivencia entre 16 y 20 años son las que presentan un mayor grado de asertividad.

### **Objetivo Específico 3**

Investigar el estilo de manejo de conflictos en parejas de la ciudad de Tarija.

El estilo de manejo de conflictos que predominan en las parejas de la muestra investigada es el “dominante”, caracterizado por una actitud autoritaria y de control por parte de uno de los cónyuges. Se observa que, en los hombres, el estilo dominante es el más común, seguido por el estilo integrativo. En las mujeres, en cambio, predominan los estilos complaciente y dominante, en ese orden. Esto sugiere que, en las parejas analizadas, los hombres tienden a adoptar un estilo dominante, mientras que las mujeres tienden a ser más complacientes.

Estos datos parecen indicar que en las parejas de Tarija se mantienen los roles tradicionales: los hombres asumen un rol dominante y las mujeres adoptan una posición complaciente o sumisa. En cuanto al nivel educativo, las personas con una licenciatura o superior tienden a emplear primero el método integrativo y luego el método autoritario.

Es importante tener en cuenta que el estilo integrativo es la estrategia más adecuada, ya que se basa en el diálogo, la comprensión y el deseo de resolver el problema, buscando una solución mutuamente beneficiosa. Los datos obtenidos muestran que a medida que aumenta la duración de la relación conyugal, también aumenta el uso del estilo de resolución de conflictos integrativo. Esto sugiere que el estilo integrativo, caracterizado por la madurez, el diálogo y la empatía, se vuelve más prevalente a medida que pasan los años de matrimonio o convivencia.

#### **Objetivo Específico 4**

Medir los componentes básicos del amor en parejas de la ciudad de Tarija.

El componente predominante del amor en las parejas casadas y en concubinato de la ciudad de Tarija es el Romance. Las parejas en las que predomina este componente se caracterizan por la expresión de afecto y la manifestación de un profundo interés romántico, cortejo, gentileza y formalismo hacia el cónyuge. En cuarto y último lugar en jerarquía, aparece el componente del Amor, que, según el autor del test, se refiere a una experiencia compleja y multidimensional que involucra aspectos emocionales, cognitivos y comportamentales.

Además, se observa una diferencia en los componentes predominantes del amor entre hombres y mujeres. En los hombres, predominan el romance y el compromiso, mientras que, en las mujeres, predominan la intimidad y el romance. Sin embargo, la mayor diferencia de porcentajes entre hombres y mujeres se encuentra en el componente del Amor, donde las mujeres tienen un puntaje mayor que los hombres. Es decir, más del doble de las mujeres tienen predominio en esta dimensión en comparación con los hombres.

En cuanto al nivel educativo, se observa que el componente del compromiso aumenta con el nivel educativo. Es menor en los bachilleres, sube en los universitarios y aumenta aún más en los profesionales. En el caso del componente Intimidad, ocurre el mismo patrón de respuesta.

Al analizar el nivel educativo, se observa que el componente Romance alcanza su nivel máximo en los bachilleres, luego disminuye a la mitad en los universitarios y termina con un puntaje menor en los profesionales. En términos generales, si se consideran los periodos extremos (de 10-15 años y 21 años o más), se puede decir que el único componente que aumenta con los años es el Compromiso. Por otro lado, los otros tres componentes (intimidad, romance y amor) disminuyen con el paso del tiempo.

#### **6.2 Recomendaciones**

En base a la experiencia acumulada mediante la investigación realizada, se emiten las siguientes recomendaciones:

## **Recomendaciones para Futuros Investigadores**

Basándonos en la experiencia obtenida en la recopilación de los datos, se recomienda diversificar las muestras, incluyendo parejas de diferentes edades, antecedentes culturales y niveles socioeconómicos. Esto podría proporcionar una imagen más completa de las dinámicas de las relaciones conyugales en diversos contextos.

Se debería considerar la posibilidad de llevar a cabo estudios longitudinales que sigan a las parejas a lo largo del tiempo. Esto permitiría un análisis más profundo de cómo las relaciones evolucionan y cambian con el tiempo. Asimismo, sería beneficioso complementar los enfoques cuantitativos con entrevistas cualitativas para obtener una comprensión más profunda de las experiencias y percepciones de las parejas en relación a la satisfacción sexual y otras dimensiones del amor y la relación.

Además, se recomienda investigar la efectividad de intervenciones psicológicas y terapéuticas destinadas a mejorar la satisfacción sexual y la dinámica conyugal en parejas a largo plazo.

## **Recomendaciones para Futuros Psicólogos**

Para los futuros psicólogos, se recomienda una formación continua en áreas relacionadas con la terapia de pareja y la sexualidad. La capacitación en terapia de pareja puede ser útil para abordar los desafíos que enfrentan las parejas en relación con la satisfacción sexual y otros aspectos de su relación. Asimismo, es fundamental desarrollar habilidades efectivas de comunicación y empatía para trabajar con parejas en terapia. Esto facilitará la creación de un ambiente de apoyo y comprensión.

Es importante ser consciente de la diversidad cultural y entender cómo las creencias y valores culturales pueden influir en las dinámicas de pareja y la satisfacción sexual. La sensibilidad cultural es esencial para proporcionar una atención competente.

## **Recomendaciones para la Sociedad en General**

La sociedad en general podría beneficiarse de una educación más amplia en relaciones y sexualidad. La promoción de programas educativos que aborden temas como la satisfacción sexual, la comunicación en pareja y el manejo de conflictos puede contribuir a relaciones más saludables.

Es fundamental fomentar la conciencia sobre la importancia de la salud mental y facilitar el acceso a servicios de atención psicológica. La sociedad debe trabajar para eliminar el estigma asociado a la terapia de pareja y a la búsqueda de ayuda para problemas de relación.

Se debe promover una cultura de respeto, empatía y comprensión en las relaciones personales y de pareja. Esto puede ayudar a prevenir conflictos y mejorar la satisfacción en las relaciones. Es importante reconocer y celebrar las relaciones de pareja a largo plazo, así como el valor de invertir en ellas. También es esencial ofrecer apoyo a las parejas para mantener relaciones duraderas y saludables