

Artículos

¿Qué une a las parejas? Experiencias en las relaciones de mujeres del Valle de Toluca

What Unites Couples? Experiences in Relationships of Women from the Toluca Valley

Melissa Ximena Navas Márquez¹, Hans Oudhof Van Barneveld¹, Perla Shiomara del Carpio Ovando², Norma Ivonne González Arratia López Fuentes¹ y Erika Robles Estrada¹

1 Universidad Autónoma del Estado de México

2 Universidad de Guanajuato

Resumen

La relación de pareja es una dinámica de interacción humana que está asociada con diferentes parámetros dependiendo de las características del entorno sociocultural. El objetivo fue analizar los factores que se asocian con la permanencia en una relación en mujeres del Valle de Toluca, Estado de México. Se realizó un estudio cualitativo en el cual participaron nueve mujeres entre 20 y 65 años que, al momento de la investigación, cohabitaban con su pareja en una relación con al menos cinco años de duración. La técnica utilizada fue la entrevista semiestructurada. Los resultados indican que las mujeres demostraron tener habilidades empáticas, conversacionales y de expresión; y se presentaron los estilos de comunicación reservado y positivo. Destacaron los estilos de manejo de conflictos de separación, evitación y de negociación/comunicación, así como el compromiso personal, el moral y el forzado. Se concluye que la empatía, la comunicación, el manejo de conflictos y el compromiso son importantes para propiciar la permanencia en la relación, pero existen variaciones en la manera en que se presentan estos factores entre las participantes en función de su edad y la duración de su relación.

Palabras clave: relaciones de pareja, empatía, compromiso, comunicación, manejo de conflicto.

Autores

Melissa Ximena Navas Márquez. Facultad de Ciencias de la Conducta, Universidad Autónoma del Estado de México, México

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1894-0431>

Hans Oudhof Van Barneveld. Facultad de Ciencias de la Conducta, Universidad Autónoma del Estado de México, México

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1265-3052>

Perla Shiomara del Carpio Ovando. Universidad de Guanajuato, Campus Celaya, Salvatierra, México.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4907-783X>

Norma Ivonne González Arratia López Fuentes. Facultad de Ciencias de la Conducta, Universidad Autónoma del Estado de México, México

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0497-119X>

Erika Robles Estrada. Facultad de Ciencias de la Conducta, Universidad Autónoma del Estado de México, México

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7438-4500>

Autor para correspondencia: Hans Oudhof Van Barneveld. Correo electrónico: hansovb@hotmail.com

Abstract

The human interactions that occur in couple relationships relate to different parameters, which depend on the characteristics of the sociocultural environment. This study aimed to analyze the factors that women from the Valley of Toluca, State of Mexico, associate with the permanence of their relationship. A qualitative study was conducted; the participants were nine women, aged 20 to 65 years, who had been in a relationship for at least five years and lived with their partner at the time of the study. Data collection was performed by using consisted of semi-structured interviews. The results indicate that the participants possess empathic, conversational, and expressive skills. In the aspect of communication, reserved and positive styles were most frequently found. Separation, avoidance, and negotiation/dialogue prevailed in conflict management, and the most common commitment forms were of a personal, moral, and forced nature. It is concluded that empathy, communication, conflict management, and commitment are important for contributing to the permanence of the relationship, but variations exist in the way these categories are present among the participants in the study.

Key words: couple relationships, empathy, commitment, communication, conflict management.

DOI <https://doi.org/10.36793/psicumex.v13i1.531>

Recibido 27 – Febrero - 2022

Aceptado 09 – Agosto - 2022

Publicado 10 – Enero - 2023



Introducción

La relación de pareja es uno de los vínculos más importantes para las personas. Es indispensable pensar en la permanencia en una relación como un constructo multifactorial que se ve permeado por aspectos personales y sociales que determinan en menor o en mayor medida la decisión de estar con la otra persona (Vidal *et al.*, 2012). Por ello, el contexto cultural de la pareja puede influir en la forma de actuar y de pensar dentro de las relaciones (Maureira Cid, 2011). En la cultura mexicana, los mitos del amor romántico como el “hasta que la muerte nos separe”, “fueron felices por siempre”, “no existe mejor estado para el ser humano que estar en pareja y acompañado”, “las mujeres son responsables de mantener los vínculos familiares” y “el matrimonio es algo sagrado” son creencias que se inculcan desde los procesos tempranos de socialización y que crean diferentes expectativas en los vínculos íntimos (Díaz-Loving y Sánchez Aragón, 2002; Vidal *et al.*, 2012).

Fernández Galindo y Medina Centeno (2016) indican que la lealtad a la familia de origen - particularmente a los padres-, la importancia de que los hijos crezcan dentro de la familia para protegerlos y el esfuerzo invertido en la relación son factores que inciden en la permanencia en el contexto mexicano. Asimismo, la expectativa de que la unión sea “para toda la vida” es una creencia que se transmite por los padres, y que se refuerza en las tradiciones religiosas y sociales. Por su parte, Valdez Medina et al. (2011) señalan que las mujeres pueden permanecer en su relación por búsqueda de estabilidad, seguridad y protección, lo que puede causar que se conformen con lo que tienen. Por otro lado, elementos como el apoyo, unión, estabilidad, involucramiento, adecuada solución de conflictos, confianza y atención confirman la razón por la que las personas se comprometen, haciendo que los vínculos se conserven (Villavicencio Aguilar y Jaramillo Paladinez, 2020).

Las relaciones de pareja son complejas y para su estudio se necesita tomar en consideración diversos factores que están involucrados en la convivencia. Para la comprensión de la construcción de la pareja es



relevante identificar y analizar distintas características individuales y de interacción que forman parte del proceso y que impactan en la calidad de la relación (Armenta Hurtarte *et al.*, 2014; Calderón *et al.*, 2021). Por lo tanto, en el presente trabajo se abordan la empatía, la comunicación, el manejo de conflictos y el compromiso, dado que se han vinculado a la satisfacción de la relación y pueden influir en su duración (Costa y Serrat Valera, 2015; Johnson, 1991; Maureira Cid *et al.*, 2017). La información producto de este estudio podrá ser de utilidad como apoyo para el trabajo psicológico profesional, particularmente en las intervenciones con personas con problemas de pareja y conflictos familiares.

Se propone analizar estos factores desde una perspectiva cualitativa que permita una mayor comprensión de su relevancia en la interacción de las mujeres con sus parejas, complementando los datos que se han obtenido en investigaciones cuantitativas. El enfoque cualitativo está orientado a explorar y analizar los significados y las representaciones que tienen las personas de los acontecimientos que se presentan en su vida cotidiana a través de técnicas que implican una interacción directa con los participantes (Martínez Miguelez, 2015). Esto es especialmente relevante para comprender la dinámica contemporánea de los vínculos de pareja en el contexto de un incremento considerable de separaciones y divorcios que se han presentado en años recientes en México (Oudhof y Robles, 2014).

Elementos que unen a las parejas

La empatía dentro de una relación íntima es fundamental para su mantenimiento y permanencia, ya que, dependiendo de cómo se enfrenten los estados negativos y positivos, influirá en el éxito o fracaso de la misma (Calderón *et al.*, 2021). En este sentido, el aumento de la exactitud empática, que se refiere a entender la situación del otro de manera correcta y responder de manera apropiada, aumenta la satisfacción de la relación, porque está siendo un apoyo emocional para el otro (Cohen *et al.*, 2012).

El factor empatía en las relaciones de pareja se ha vinculado a acciones positivas que ayudan a manejar de forma más saludable y adecuada los conflictos, por tanto, podría constituir un elemento



fundamental para la estabilidad y calidad de una pareja. Igualmente, se ha relacionado con el apoyo emocional que implica consolar a la pareja, ayudar en la relajación cuando se siente irritable, con enojo o bajo presión, y ofrecer afecto ante eventos de necesidad (Sánchez-Aragón y Calleja, 2021). Además, se ha asociado con los años de casados, puesto que, conforme transcurre la relación, se entienden mejor las emociones del otro, provocando mayor satisfacción sexual y ajuste de la relación (Navarro Saldana *et al.*, 2016).

Por otro lado, la comunicación se ha considerado fundamental para una relación plena y satisfactoria, debido a que a través de ella se expresan necesidades de apoyo, sentimientos, información relevante y se resuelven conflictos (Zepeda-Gorcen y Sánchez-Aragón, 2021). Esta incorpora dos elementos: la información en sí misma, que comprende los temas o áreas de interés sobre los cuales la pareja se comunica; y la forma en que se transmite dicha información, que son los estilos de comunicación (Villanueva Orozco *et al.*, 2012). Sánchez Aragón y Díaz-Loving (2003) establecen cinco estilos de comunicación marital: positivo, negativo, violento, reservado y reflexivo.

Los estilos positivos se inclinan hacia una comunicación más efectiva y adecuada, que encaminarán a la resolución de conflictos y a la satisfacción en la relación y, por lo tanto, favorecen la permanencia en ella. Por el contrario, los estilos negativos pueden hacer una comunicación ineficiente para el manejo de conflictos, disminuyendo la satisfacción y poniendo en riesgo la permanencia del vínculo (López Parra *et al.*, 2013). Costa y Serrat Valera (2015) hacen énfasis en las diferentes habilidades para que cada uno de los miembros exprese de modo honesto y directo sentimientos, peticiones y elogios. Para desarrollar un verdadero diálogo, se requiere saber expresarse con seguridad, escuchar sin juzgar (Calderón *et al.*, 2021; Sánchez Aragón, 2018), disponer de tiempo y emplearlo adecuadamente (Urbano *et al.*, 2019).

Los conflictos que se presentan en las relaciones pueden variar en su forma e intensidad. Como causas principales se encuentran las finanzas, la crianza y educación de los hijos, las tareas del hogar, el estilo de



vida, la comunicación, la insatisfacción sexual, la falta de comunicación, la infidelidad, la pérdida de libertad, la familia política, el manejo del tiempo para la convivencia y las actividades personales (Campos y Poulsen, 2013). También pueden presentarse situaciones aparentemente triviales que pueden convertirse en un agravio personal, tales como el paseo dominical, el menú del día, la cantidad de comida, el humor, la diversión, los quehaceres domésticos y los amigos (González *et al.*, 2017).

El manejo del conflicto predice la percepción de la calidad de la relación y la forma en la que se resuelve influye en el mantenimiento o ruptura de la misma (Laursen y Hafen, 2010). Arnaldo Ocádiz (2001) distingue siete formas en que las parejas manejan los conflictos: negociación y comunicación, automodificación, evitación, racionalidad reflexiva, acomodación, separación y afecto. Las estrategias de resolución de conflictos en las que existe comunicación, negociación y entendimiento se han asociado con la satisfacción de la relación, mientras aquellas basadas en la crítica y el distanciamiento, que se relacionan con la evitación y la separación, desfavorecen su evaluación positiva (Cruz *et al.*, 2018). En cuanto al género, Méndez Sánchez *et al.* (2013) afirman que las mujeres utilizan más el estilo de negociación y comunicación ante los problemas en comparación con los hombres. Por otra parte, ante más años de unión, existe una mayor indiferencia en la resolución de conflictos (Castillo Sotelo, 2019).

En lo que se refiere al compromiso como factor en la permanencia de la pareja, este está vinculado a la decisión personal, la satisfacción que se perciba y a razones de tipo social, como creencias religiosas, costumbres y presiones sociales de la familia de origen o del contexto en el que se vive (García Higuera, 2002). Johnson (1991) propone tres dimensiones del compromiso: personal, forzado y moral. En un estudio de García *et al.* (2016), se encontró que las personas que estaban casadas le daban una mayor importancia al compromiso, y que las parejas que cohabitan tienen más razones que los motivan para que su relación se mantenga y existe un esfuerzo mayor (Ripoll-Núñez y Cifuentes-Acosta, 2019). Por su cuenta, Maureira Cid *et al.* (2017) reportan que, independientemente del género o edad, las personas tienden a establecer relaciones



con alto grado de compromiso y este aumenta hacia los 5 a 20 años o más tiempo juntos. Sin embargo, a pesar de que los niveles altos de compromiso suelen inhibir el conflicto y la agresión, Stanley et al. (2017) encontraron que tanto niveles altos como bajos se pueden asociar con menor ajuste en el vínculo de pareja, más conflicto y más agresión. De igual modo, compartir una religión sugiere mayores niveles de compromiso (Cassepp-Borges, 2021).

Por lo planteado anteriormente, el objetivo de este trabajo es analizar la permanencia en las relaciones de pareja en mujeres del Valle de Toluca, Estado de México, a partir de la incidencia de los factores empatía, comunicación, manejo de conflicto y compromiso con la finalidad de tener una mejor comprensión de la convivencia que tienen mujeres mexicanas con sus parejas en un contexto regional específico. El Valle de Toluca se caracteriza por ser una región que ha vivido procesos de urbanización, crecimiento poblacional, diversificación económica y creciente incorporación de la mujer en la educación y población económicamente activa en décadas recientes. Estas transformaciones impactan en el ámbito de las relaciones personales y familiares, reflejando cambios en las interacciones entre las personas en la vida cotidiana y en los estilos de vida ligados a la relación de pareja: una diversificación de las estructuras familiares, relaciones menos tradicionales no basadas exclusivamente en el vínculo matrimonial, tendencias a mayor igualdad entre hombres y mujeres, y modificaciones en el rol femenino en el hogar y en la vida pública (Oudhof y Robles, 2014; Oudhof *et al.*, 2019). Así también, existe una tendencia hacia un mayor número de separaciones: la tasa de divorcios por cada 100 matrimonios en el Estado de México incrementó de 12.2 a 21.8 entre 2010 y 2020 (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2022). En este contexto, se considera de particular interés el análisis de los factores que inciden en la permanencia en la relación de pareja de mujeres en la actualidad.



Metodología

Participantes

Participaron nueve mujeres entre 21 y 65 años residentes del Valle de Toluca que, al momento del estudio, cohabitaban en una relación de pareja con al menos cinco años de duración. La selección se realizó de manera intencional; esta técnica permite seleccionar casos característicos de una población y se utiliza en escenarios en las que la población es muy variable y la muestra es muy pequeña (Otzen y Manterola, 2017). Referente al rango de edad, se consideró incluir mujeres que se encontraban en distintas etapas de la vida: tres adultas jóvenes (21-35 años), tres mujeres adultas de 36 a 50 años y tres adultas mayores (51-65 años) con la finalidad de tener un panorama más amplio sobre las experiencias de las mujeres de distintas edades. Se utilizó el criterio de saturación teórica a partir del muestreo intencional y la experticia del investigador en estudios cualitativos (Ventura y Barboza, 2017). Todas las participantes eran casadas, con estudios superiores, el promedio de hijos fue de 1.5, el tiempo promedio de relación fue 18.1 años y la religión que predominaba era la católica (ver Tabla 1).

Tabla 1

Características sociodemográficas de las mujeres participantes en el estudio

Participante	Edad	Escolaridad	No. hijos	Tiempo de relación	Tiempo viviendo juntos	Religión
1	27	Preparatoria	2	16 años	14 años	Católica
2	34	Maestría	0	18 años	12 años	Católica
3	35	Licenciatura	1	7 años	5 años	Católica
4	38	Maestría	1	18 años	12 años	Cristiana
5	40	Licenciatura	3	16 años	12 años	Católica
6	40	Licenciatura	0	12 años	7 años	Católica
7	65	Carrera Técnica	3	45 años	41 años	Católica
8	51	Licenciatura	3	8 años	7 años	Cristiana
9	52	Licenciatura	1	23 años	23 años	Cristiana

Fuente: elaboración propia



Técnicas

La investigación se basó en la teoría fundamentada que “se sitúa en el espectro de los métodos interpretativos de las realidades que ofrece la vida en sociedad, y comparte con la ciencia fenomenológica las virtudes para ilustrar la naturaleza de las personas, siendo estudiadas mientras interactúan en su contexto” (Alarcón Lora *et al.*, 2017, p. 243). A partir de este enfoque se construyó una entrevista semiestructurada, la cual se basa en una guía donde hay libertad de crear preguntas adicionales para obtener más información (Hernández Sampieri *et al.*, 2016). La realización de entrevistas personales permitió indagar con mayor profundidad las experiencias que han vivido las mujeres en su relación a través de un diálogo para así poder analizar las creencias y patrones de conducta que se presentan en la convivencia cotidiana.

La guía de entrevista fue sometida a validación por cuatro jueces. En un primer momento se realizó la entrevista a partir del tema seleccionado, teniendo en cuenta cuatro ejes temáticos con un total de 19 preguntas: 4 para el eje temático de *empatía*, 5 para *comunicación*, 4 para *manejo de conflicto* y 6 para *compromiso*. Se realizó un pilotaje con una mujer de 38 años y con un matrimonio de nueve años y sin hijos. Una vez realizado el piloteo, se entregó a los cuatro expertos para su valoración, los cuales fueron seleccionados de acuerdo con su experiencia y conocimiento sobre el tema. Todos los jueces evaluaron cada una de las preguntas, haciendo recomendaciones de redacción, además de que coincidieron en que sería pertinente agregar dos preguntas más, una para el eje temático de *empatía* y otra para *comunicación*. Teniendo en cuenta las recomendaciones, se realizaron los ajustes pertinentes, por lo cual la versión final de la guía quedó conformada por 21 preguntas (5 para el eje temático de *empatía*, 6 para *comunicación*, 4 para *manejo de conflicto* y 6 para *compromiso*).

Las preguntas del eje temático de *empatía* orientan hacia la exploración de las reacciones de las participantes ante los estados de ánimo de su pareja, la obtención de un logro y su estado emocional. En el caso de la *comunicación*, se abordaron las formas de interactuar, la fluidez de las conversaciones y la



comunicación no verbal. En el eje temático de manejo de conflictos se evaluaron la manera de abordar los problemas y desacuerdos, las situaciones que generan conflictos y las posibles soluciones. En cuanto al compromiso, se indagó acerca de la unión con la pareja, los sentimientos que tendrían en caso de una ruptura, las responsabilidades, obligaciones y los motivos de continuar en la relación. Por último, se les preguntó sobre la importancia que otorgan a cada uno de los cuatro ejes para la permanencia con su pareja.

Procedimiento

Se entrevistó a nueve mujeres que cumplieron con los criterios de inclusión a través de la técnica bola de nieve. En el caso de este trabajo, la primera entrevistada fue contactada a través de la investigadora, la cual proporcionó referencias de sus conocidas y amigas, y así sucesivamente. Por vía telefónica, se estableció comunicación con las mujeres que decidieron participar en la investigación, se les explicaron los objetivos y parámetros de la entrevista, se les envió vía correo electrónico el consentimiento informado y se programaron las citas para las entrevistas, las cuales fueron realizadas a través de llamada telefónica, esto debido a las recomendaciones de distanciamiento social por la pandemia de COVID-19. Fueron grabadas con la autorización de las participantes para realizar la transcripción correspondiente. Se solicitó el consentimiento informado y se siguieron las pautas éticas de la Asociación Americana de Psicología (APA por sus siglas en inglés, 2010) y de la Declaración de Helsinki. Las entrevistas constaron de una sesión de 45 a 70 minutos aproximadamente y se llevaron a cabo durante los meses de febrero y marzo de 2021.

Tratamiento y análisis de información

Se consideraron cuatro dimensiones que representan los ejes temáticos del análisis: empatía, comunicación, manejo de conflictos y compromiso.

- El eje de empatía se refiere a las acciones positivas hacia la pareja y el apoyo emocional (Sánchez-Aragón y Calleja, 2021). Las categorías empleadas fueron: toma de perspectiva, empatía cognoscitiva, perturbación propia, compasión propia y la importancia de la empatía.



- El eje de comunicación evaluó las áreas de interés en la interacción y las formas de intercambio y diálogo (Villanueva Orozco *et al.*, 2012) a partir de las categorías de habilidades conversacionales y de expresión, estilo empleado (positivo, negativo, reservado, reflexivo) y la importancia de la comunicación.
 - El eje de manejo de conflictos consideró las causas de los desacuerdos y las estrategias de solución (Cruz *et al.*, 2018). Se utilizaron las categorías tipo de conflictos, estilos empleados (separación, evitación, negociación/comunicación) y la importancia del manejo del conflicto.
 - El eje compromiso se refiere a la decisión de permanecer en la relación y contempla tres factores: personal, forzado y moral (Johnson, 1991). Por tanto, se utilizaron las categorías compromiso personal, compromiso forzado, compromiso moral, responsabilidades, separación e importancia del compromiso.
- El tratamiento y análisis de las transcripciones se realizó en el software Atlas.ti versión 7.5.

Resultados

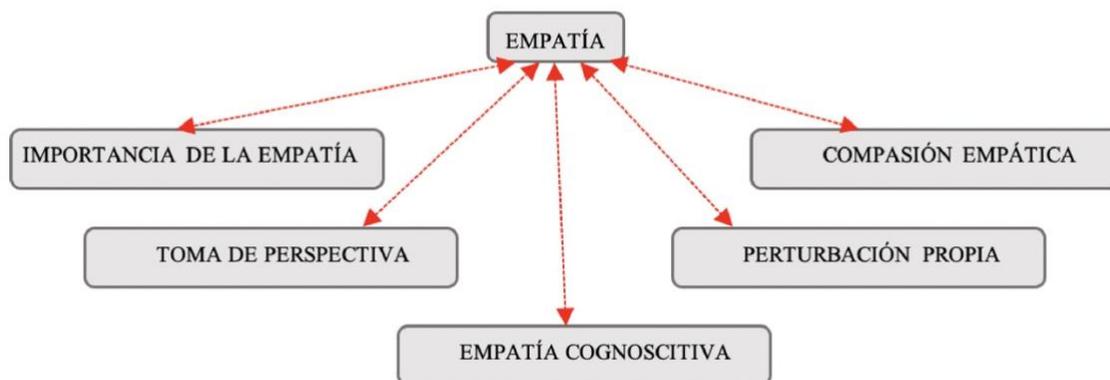
Empatía

En lo que concierne a la empatía, se observa que las mujeres demostraron tener habilidades a nivel global: se dan cuenta del estado de ánimo de su pareja (categoría toma de perspectiva) y reaccionan de manera positiva cuando se presenta algún problema o cuando se tiene un logro (compasión empática y perturbación propia). Señalaron que es relevante el estado emocional de su pareja (empatía cognoscitiva emocional) y destacaron la importancia de este factor para permanecer en la relación (ver Figura 1).



Figura 1

Empatía



Fuente: elaboración propia

Los resultados de las entrevistas se suman a investigaciones como las de Navarro Saldana *et al.* (2016) y Calderón *et al.* (2021), quienes reportan que son las mujeres quienes generalmente puntúan alto en las escalas globales de empatía, particularmente de tipo emocional y afectiva. Todas las participantes manifestaron dar importancia a la empatía:

“(…) justo esa necesidad de ponerte en los zapatos del otro hace que la relación sea más fácil, y sea más fácil que nos entendamos y arreglemos los problemas”. (Participante 3, 35 años, 7 años de relación)

Lo anterior coincide con Perlman (2000), quien reporta que la empatía dentro de los vínculos de pareja es fundamental para su mantenimiento y permanencia, ya que dependiendo de cómo los integrantes enfrenten sus estados negativos y positivos influirá en el éxito o fracaso de la relación.

Se observó que, en cuanto a la toma de perspectiva, que se refiere a “la habilidad que posee un individuo para percibir los estados emocionales de su pareja, así como a la capacidad imaginativa para



ponerse en los zapatos de su pareja o para ver las cosas desde el punto de vista de esta” (Sánchez & Martínez Pérez, 2016, p. 25), la mayoría de las participantes atendieron a esta habilidad:

“(…) Lo apoyo, le digo que no pasa nada y que todo va a estar bien y que entiendo por lo que está pasando”. (Participante 9, 52 años, 23 años de relación)

En estos resultados se observa la capacidad de las entrevistadas de entender a su pareja, ponerse en su lugar, comprender la situación del otro de manera correcta y responder de manera apropiada, haciendo referencia a la capacidad de darse cuenta, entender y comprender qué siente, cómo piensa y porqué actúa como lo hace (Calderón *et al.*, 2021).

Respecto a la empatía cognoscitiva de las emociones, que “refleja la unión entre lo cognoscitivo y emocional, y es el reconocimiento perceptual y comprensivo que una persona tiene acerca de otra cuando esta experimenta emociones de distinta intensidad” (Sánchez y Martínez Pérez, 2016, p. 25). En esta investigación se encontró que algunas las participantes demostraron este tipo de empatía:

“(…) A veces no necesita decirme algo para saber lo que está pensando y sintiendo”.
(Participante 3, 35 años, 7 años de relación)

Lo expuesto por las entrevistadas demuestra la capacidad empática al discriminar y denominar estados afectivos y adoptar la perspectiva del otro, teniendo la habilidad de entender y conocer los sentimientos a través de los mensajes verbales o no verbales que les emiten sus parejas. Respecto a la perturbación propia, que hace referencia a sentimientos de ansiedad, de malestar o de tristeza que las personas viven cuando su pareja se encuentra en situaciones adversas (Sánchez y Martínez Pérez, 2016), también mostraron este factor en las interacciones:

“(…) me angustio, porque es muy chillón entonces me angustia como se va a poner anímicamente” “(…) empiezo a sentir una angustia, no sé cómo, pero siento mucho lo que a él le pasa”. (Participante 8, 50 años, 8 años de relación)



Por lo que corresponde a la compasión empática, que refleja la respuesta emocional producida en la interacción y a la congruencia con el bienestar que se percibe (Sánchez y Martínez Pérez, 2016), las mujeres la expresaron hacia sus parejas:

“Cuando está enfermo, lo cuido, soy más cariñosa, más comprensiva”. (Participante 5, 40 años, 16 años de relación)

Comunicación

Acercas de la comunicación, las participantes resaltaron la relevancia de esta para permanecer en la relación (categoría importancia de la interacción). Expresaron que hay fluidez en las conversaciones con su pareja y que existen elementos de comunicación no verbal: contacto visual, expresión facial y gestos (habilidades conversacionales y de expresión). En lo que se refiere a la categoría estilos empleados, se presentaron los de comunicación reservada y positiva (ver Figura 2).

Figura 2

Comunicación



Fuente: elaboración propia



En la categoría habilidades de expresión, algunas mujeres demostraron saber expresar sus emociones y sentimientos:

“(…) Trato de hablar desde lo que me hizo sentir con ese comportamiento” “(…) le digo lo que me hizo sentir, eso que hizo agradable”. (Participante 2, 34 años, 18 años de relación)

Estos resultados coinciden con investigaciones como las de Villanueva Orozco et al. (2012), quienes señalan que cuando la pareja se considera confiable, comprensible y compatible, se da de manera adecuada la expresión de pensamientos y sentimientos. No obstante, otras participantes mencionaron no poder expresar sus emociones y sentimientos:

“(…) A veces prefiero no decirle las cosas, porque siento que no les da importancia”. (Participante 4, 38 años, 18 años de relación)

Lo cual también concuerda con Villanueva Orozco et al. (2012), quienes encontraron que la desconfianza, la incompreensión y el desinterés son los principales aspectos que evitan que la pareja se comunique. Igualmente, Costa y Serrat Valera (2015) resaltan que, en ocasiones y para evitar el conflicto, se anula la comunicación renunciando a la expresión de pensamientos, sentimientos y situaciones personales, lo que disminuye la calidad de la comunicación y la satisfacción en la relación.

Sobre la categoría de habilidades conversacionales, que se refieren a la comunicación verbal y no verbal que da fluidez a las conversaciones (Costa y Serrat Valera, 2015), se encontró que la mayoría de las participantes utilizan formas no verbales para comunicarse:

“(…) Los dos movemos mucho las manos cuando hablamos, a mí me gusta ver a los ojos cuando estoy platicando”. (Participante 1, 27 años, 16 años de relación)

Aunado a esto, se encontró que algunas participantes sienten que sus parejas no las escuchan, situación que les genera molestia:



“A veces le platico algo y cuando veo me doy cuenta que no me está poniendo atención porque está en el celular y se lo tengo que repetir y eso me enoja mucho”. (Participante 4, 38 años, 18 años de relación)

En este aspecto, Urbano *et al.* (2019) hacen énfasis en que disponer de tiempo y emplearlo adecuadamente está asociado con las oportunidades de comunicarse y la calidad de la propia comunicación.

En la categoría de formas de comunicación, predominaron los estilos reservado y positivo. En el caso del estilo reservado, en donde el comunicador es pasivo frente a los conflictos, no hay expresión de sentimientos y pensamientos y se crea una barrera para evitar involucrarse, una de las entrevistadas expresó que:

“(…) no hablamos en un rato, ya no hablamos del tema”. (Participante 9, 52 años, 23 años de relación)

Tocante al estilo positivo, que consiste en comunicar de manera adecuada pensamientos, sentimientos e intenciones a la pareja, una de las participantes señaló que:

“(…) en general es muy buena la comunicación, podemos hablar de temas importantes y de tonterías, tenemos una relación de mucha amistad, entonces hacemos bromas y fluye”. (Participante 1, 27 años, 16 años de relación)

Cabe mencionar que todas las participantes expresaron la importancia de la comunicación para permanecer con su pareja:

“Te hace parte, te hace cómplice, sientes que eres importante, que le interesas, que cuentas con alguien”. (Participante 8, 50 años, 8 años de relación)

Dichos resultados concuerdan con Costa y Serrat Valera (2015) y Zepeda-Gorcen y Sánchez-Aragón (2021), quienes señalan la importancia de la comunicación en la pareja para resolver conflictos, expresar



emociones, sentimientos, elogios y peticiones de un modo honesto y directo de forma verbal y no verbal, lo que aumenta la calidad y la satisfacción de la relación.

Manejo de conflictos

Referente al manejo de conflictos, se detectó que existen diversas causas de los problemas que pueden presentarse en una relación íntima, asociadas con la forma de criar a los hijos, la distribución de responsabilidades y tareas en casa, cuestiones laborales y las finanzas (categoría causas de desacuerdos). En la categoría estrategias de solución, destacaron los estilos de separación, evitación y negociación/comunicación. Asimismo, las participantes señalaron la importancia de este aspecto para permanecer en la relación (ver Figura 3).

Figura 3

Manejo de conflicto



Fuente: elaboración propia

Como principales causas de conflictos en las relaciones de las participantes, se mencionaron diversas situaciones:

“(…) La educación de nuestro hijo, tenemos formas distintas de pensar”. (Participante 4, 38 años, 18 años de relación)



“(…) el dinero, porque ninguno de los dos somos buenos para administrarlo”. (Participante 8, 50 años, 8 años de relación)

Lo expresado por las entrevistadas coincide con la investigación de Campos y Poulsen (2013) en cuanto a que entre las principales causas de conflicto en las parejas se encuentran las finanzas, la crianza de los hijos, las tareas del hogar y el estilo de vida. Al respecto, Moreno Míguez *et al.* (2017) señalaron que la división de las responsabilidades familiares y del hogar no es equitativa, a pesar de la creciente participación de la mujer en el ámbito laboral, por lo que esto puede ocasionar tensiones y conflicto, y de esta manera influir en la estabilidad.

El estilo de separación fue la estrategia que predominó en las entrevistadas como forma de manejar el conflicto; la cual no implica necesariamente una separación definitiva, sino un distanciamiento temporal, tratando de evitar discutir en el momento el problema y esperando a que se sientan menos emocionales (Arnaldo Ocadiz, 2001):

“(…) cuando estoy muy molesta soy muy explosiva y prefiero calmarme primero y después hablar”. (Participante 1, 27 años, 16 años de relación)

El estilo de evitación, donde se da un alejamiento, se ignora o se muestra indiferencia con la pareja (Arnaldo Ocadiz, 2001) también se presentó en las entrevistadas:

“(…) en algunas ocasiones ya no tocamos el tema porque no nos ponemos de acuerdo”. (Participante 2, 34 años, 18 años de relación)

Con relación al estilo de negociación/comunicación, donde se dialoga, se escucha al otro intentando encontrar una solución (Arnaldo Ocadiz, 2001), se encontró lo siguiente:

“Generalmente tratamos de llegar a un acuerdo y cuando él no está de acuerdo en lo que yo estoy pensando, siempre llegamos a un intermedio”. (Participante 1, 27 años, casada, 16 años de relación)



Todas las participantes compartieron la importancia de saber manejar los conflictos para poder permanecer con su pareja:

“Es muy importante, porque si no te haces una bomba de tiempo que tarde o temprano con la mínima cosita un día va a explotar”. (Participante 8, 50 años, 8 años de relación)

Estos resultados coinciden con Cruz et al. (2018), quienes mencionan que las estrategias de resolución de conflicto basadas en la comunicación, la negociación y el entendimiento mutuo se asocian de manera positiva con la satisfacción general de la relación, mientras que aquellas que incluyen la evitación, las amenazas, la violencia o la crítica desfavorecen la evaluación positiva de la misma.

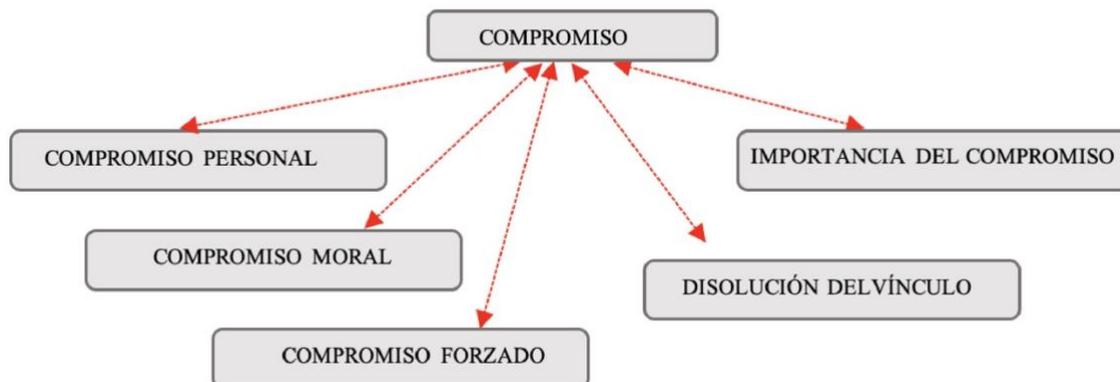
Compromiso

En consideración al eje temático compromiso, en la categoría de la decisión de permanecer en la relación de pareja, destacaron el compromiso personal, el moral y el forzado; hallazgos que coinciden con lo reportado por Torres González y Ojeda García (2009), quienes encontraron estos mismos estilos en población mexicana. En cuanto a la importancia de este factor para la permanencia de la relación, las entrevistadas expresaron sentimientos de incomodidad si se disolviera el vínculo y mencionaron la trascendencia del compromiso como fundamental (ver Figura 4).



Figura 4

Compromiso



Fuente: elaboración propia

En el compromiso personal, las participantes indicaron estar con sus parejas porque se sienten atraídas y su relación es satisfactoria:

“Unida y comprometida totalmente porque tenemos una buena relación, una amistad que nos complementa”. (Participante 5, 40 años, 16 años de relación)

Esto coincide con lo planteado por Rocha Narváez *et al.* (2016), quienes mencionan que el amor ideal se caracteriza por un amor basado en el compromiso, la pasión, atracción física e intimidad. Dos de las entrevistadas demostraron tener un compromiso moral, el cual deriva de un sentimiento de obligación: las personas sienten que deberían continuar con la relación porque podría ser impropio o indecente romper las promesas o votos (Johnson, 1991):

“Desde el momento que yo decidí casarme porque lo hice por amor, dije que iba a ser para toda la vida”. (Participante 7, 65 años, 45 años de relación)



En dos casos se expresó tener un compromiso forzado, el cual ocurre cuando las personas sienten que tienen que continuar con la relación por ser costoso para ellas abandonarla, pues temen las consecuencias sociales y financieras que podría causar la ruptura (Johnson, 1991):

“Ya no quiero volver a empezar, ya no estamos en edad para separarnos ni de rehacer nuestras vidas, hemos platicado del divorcio y le digo que yo no me quiero divorciar porque no quiero que mi hijo se quede sin papá, tenemos muchas cosas que nos unen, lo que menos nos une es el amor, hay un cariño obviamente pero ese amor de antes, pues no”. (Participante 8, 50 años, 8 años de relación)

Todas las participantes expresaron sentimientos como tristeza, dolor, confusión si su relación terminara en un corto plazo, situación que las hace sentirse vinculadas y comprometidas:

“(…) me sentiría muy mal, porque no quiero fracasar, porque no quiero volver a empezar y me dolería muchísimo por mi hijo porque no quiero que se quede sin papá”. (Participante 9, 52 años, 23 años de relación)

Estos datos coinciden con el argumento que terminar la relación puede resultar doloroso en los ámbitos sociales, económicos y personales; si la pareja se decide por la separación, esta se experimenta como un fracaso personal. Peñafiel Muñoz (2011) afirma que esta ruptura puede ser una de las experiencias más dolorosas y estresantes, ya que las personas tienen que hacer una reconfiguración de sus vidas a nivel familiar, económico y social. Las personas que viven esta experiencia pueden presentar sentimientos de culpa, enojo, tristeza, dolor, desesperación, angustia, trastornos psicossomáticos, entre otros (Barajas Márquez *et al.*, 2012; Barajas Márquez y Cruz del Castillo, 2017).

De forma similar, expresaron la importancia del compromiso en su relación:

“Si no tenemos compromiso no tendríamos las mismas ganas de salir adelante en la relación”.
(Participante 1, 27 años, 16 años de relación)



Discusión

De acuerdo con el objetivo de este estudio, que fue explorar los factores que influyen en la permanencia en la relación de pareja en mujeres del Valle de Toluca, Estado de México, se encontró que, respecto a la empatía, todas las participantes consideran poseer esta habilidad a nivel global. Este hallazgo revela que el reconocimiento del otro, responder a sus necesidades y entender sus sentimientos son características importantes en todas las relaciones íntimas, independientemente de la duración del vínculo. Contrario a la idea de que la empatía incrementa con la duración de la relación, como afirman Navarro Saldana *et al.* (2016), se encontró en esta investigación que es importante para las mujeres de todas las edades y de distinta duración de su relación.

En las categorías de análisis, las participantes manifestaron que se dan cuenta del estado de ánimo de su pareja, y sus reacciones tienden a ser positivas: muestran respuestas emocionales y cognitivas adecuadas de acuerdo con el estado emocional del otro, comprenden la situación y ofrecen apoyo cuando se requiere. De esta forma, la empatía constituye un factor importante en la dinámica de interacción cotidiana y contribuye a la calidad y permanencia del vínculo (Calderón *et al.*, 2021).

En lo que se refiere a la comunicación, se encontró variedad en la capacidad de las entrevistadas de expresar sus emociones y formas de pensar en la convivencia con la pareja, así como en los estilos que manejan. Algunas participantes expresaron que prefieren evitar temas que pudieran ocasionar conflictos, o no comparten ciertas experiencias porque perciben que no son escuchadas por su pareja; en estos casos, predomina el estilo de tipo reservado, que implica la existencia de ciertas barreras en la interacción y el diálogo (Costa y Serrat Valera, 2015). En otros casos se encontró una comunicación directa y abierta, tanto de manera verbal como no verbal, lo que representa un estilo positivo, el cual tiende a aumentar el grado de satisfacción en la relación (Zepeda-Gorcen y Sánchez-Aragón, 2021).



Las participantes jóvenes (21–35 años) y de mediana edad (36–50 años) demostraron saber expresar sus emociones y sentimientos y utilizar un estilo de comunicación positivo, siendo un aspecto fundamental para una interacción adecuada dentro de sus relaciones. Por el contrario, las mujeres de mayor edad refirieron no ser expresivas, ya sea por falta de interés, para evitar problemas o por miedo al rechazo, lo que coincide con un estilo comunicativo reservado, donde se pone una barrera en la interacción. Esto demuestra que existe una tendencia hacia un cambio generacional en lo que respecta a la comunicación con la pareja, la cual es practicada de manera distinta por mujeres más jóvenes. Esto se asocia con las características del entorno sociocultural del Valle de Toluca, en el cual se presentan, actualmente, estilos de pareja con mayor igualdad entre hombres y mujeres, enfocadas a una comunicación directa en la interacción cotidiana y la convivencia familiar (Oudhof y Robles, 2014). Al respecto, López *et al.* (2021) señalan que en los jóvenes existe una reconfiguración en la manera de entender los vínculos íntimos que implica una modificación a las ideas tradicionales.

Sobre el manejo de conflicto, se encontró que los desacuerdos o dificultades en la pareja pueden tener diversas causas, tales como la educación de los hijos, las finanzas y la distribución. Lo que confirma que las fuentes de situaciones problemáticas pueden variar y dependen de las condiciones concretas que se viven y comparten en la convivencia cotidiana, como señalan Campos y Poulsen (2013). En lo que se refiere a los estilos de solución, se observó de manera consistente que en los tres grupos de edad predomina el estilo de separación, ya que en su mayoría se consideran explosivas y prefieren esperar un mejor momento para tratar las dificultades y desacuerdos. A pesar de esto, también se encontró el estilo basado en la negociación y la comunicación. Esto demuestra que no existe consistencia en las estrategias de manejo de conflictos, y que pueden variar de acuerdo con las causas de los problemas y la situación en la que se presentan (González *et al.*, 2017).



Tocante al compromiso, las participantes expresaron sentir incomodidad y miedo en caso de una posible ruptura; consideran que sería un fracaso y expresaron que no tendrían la voluntad de volver a empezar otra relación. Se encontró que un factor importante en la decisión de permanecer es evitar que los hijos resulten afectados por una separación y que crezcan sin la presencia del padre en casa, lo que confirma la importancia de la protección de los hijos en el contexto mexicano (Fernández Galindo y Medina Centeno, 2016).

Referente a los por grupos de edad, el compromiso personal y moral se presentaron en mujeres de diferentes edades; sin embargo, el de tipo forzado predominó en mujeres de mayor edad, aquellas de 51 a 65 años. Esto puede asociarse con su etapa de vida, dado que tienden a llevar más tiempo en el vínculo con su pareja, por lo que consideran que es deseable continuar por ser costoso para ellas abandonarla, pues temen las consecuencias sociales y financieras que podría causar la ruptura (Johnson, 1991; Fernández Galindo y Medina Centeno, 2016). Se detectó que en las mujeres de mayor edad tiende a prevalecer cierto tradicionalismo en sus ideas acerca de mantener el vínculo, y que en este grupo no se presentan con tanta intensidad los cambios recientes de mentalidad respecto al matrimonio y relaciones íntimas que se han dado en el Valle de Toluca (Oudhof *et al.*, 2019).

Los resultados del presente trabajo coinciden con la investigación realizada en adultos de la Ciudad de México por Calderón *et al.* (2021), quienes reportan que los patrones culturales se reflejan en los roles y relaciones de pareja, y que los buenos tratos consisten en expresar emociones, responder a las necesidades del otro y el uso de la negociación para resolver conflictos. En lo que se refiere a la importancia de la comunicación, que fue señalada por las mujeres entrevistadas, Cruz *et al.* (2018) encontraron en una investigación realizada en mujeres mexicanas que el entendimiento y el diálogo ayudan a resolver de manera positiva los conflictos. En este sentido, Villegas *et al.* (2018) reportan, en un estudio realizado con adultos mexicanos, que los estilos positivos de comunicación se asocian con mayor satisfacción en la relación.



Conclusiones

Por lo expuesto anteriormente, se puede concluir, de manera general, que la empatía, la comunicación, el manejo de conflictos y el compromiso han propiciado la permanencia en la relación, pero que existen variaciones en la manera en que se presentan estas categorías entre las participantes en función de su edad y la duración de la unión. Los hallazgos permiten afirmar que los factores que inciden en la conservación de los vínculos íntimos están mediados por las características de los lazos que las unen y por ciertas variables socioculturales y demográficas del entorno, particularmente las creencias acerca de las relaciones íntimas, la estructura familiar, la distribución de roles y las formas de interacción en la vida cotidiana (Oudhof y Robles, 2014).

Acercas de las implicaciones teóricas del estudio, se confirman la complejidad y el carácter multidimensional de las relaciones de pareja, que implican la necesidad de abordar diversos factores (Vidal González *et al.*, 2012). Adicionalmente, en este trabajo se encontró que existe una interrelación entre los factores analizados: el estilo de comunicación incide en la capacidad de manejar los conflictos de manera adecuada, lo que a su vez puede contribuir a fortalecer el compromiso en la relación.

En el aspecto metodológico, el enfoque cualitativo a través de la realización de entrevistas personales permite comprender esta interacción dinámica de manera más clara y profunda. Tocante a las implicaciones prácticas, se considera que la información que ha resultado de esta investigación puede ser de utilidad en el trabajo psicológico en personas con problemas de pareja, prestando atención a las habilidades de empatía, los estilos de comunicación positivos y el adecuado manejo de conflictos.

En cuanto a las limitaciones de la investigación, esta se abordó en una región específica y en un grupo reducido de mujeres, por lo que los resultados no se pueden generalizar. Para futuras investigaciones se sugiere ampliar la muestra, así como abordar la perspectiva de los hombres, con el fin de analizar los



elementos a los que le atribuyen la permanencia en sus relaciones y determinar las diferencias y convergencias en sus experiencias respecto a la perspectiva de las mujeres.

Conflicto de intereses

En la realización de este estudio no se presentó ningún conflicto de interés en las partes involucradas.

Financiamiento

Agradecemos al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología el apoyo financiero para la realización de este estudio en la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México.

Agradecimientos

Agradecemos a los y las participantes del estudio.

Referencias

- Alarcón Lora, A. A., Munera Cavadias, L., & Montes Miranda, A. J. (2017). La teoría fundamentada en el marco de la investigación educativa. *Saber, Ciencia y Libertad*, 12(1), 236–245.
<https://doi.org/10.18041/2382-3240/saber.2017v12n1.1475>
- American Psychological Association. (2010). *Principios éticos de los psicólogos y Código de Conducta* [Enmiendas 2010]. American Psychological Association.
https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf
- Armenta Hurtarte, C., Sánchez-Aragón, R., & Diaz Loving, R. (2014). Efectos de la cultura sobre las estrategias de mantenimiento y satisfacción marital. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(2), 1572-1584. [https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(14\)70394-1](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(14)70394-1)
- Arnaldo Ocadiz, O. Y. (2001). *Construcción y validación de un instrumento de conflicto para parejas mexicanas* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional Autónoma de México.



https://repositorio.unam.mx/contenidos/construccion-y-validacion-de-un-instrumento-de-conflicto-para-parejas-mexicanas-252840?c=4AeogV&d=false&q=:*:*&i=44&v=1&t=search_0&as=0

Barajas Márquez, M., & Cruz del Castillo, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: Factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352.
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>

Barajas Márquez, M. W., González Forteza, C. F., Cruz del Castillo, C., & Robles García, R. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 20(2), 26-32. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133928816004>

Calderón P. P., Rivera A. S., Reyes, I., Flores G. M., Acuña M. L., & Romero, P. A. (2021). Influencia de la cultura en el buen trato dentro de la relación de pareja. En C. Armenta, A. C. Domínguez & C. Cruz (comp.), *Psicología social mexicana* (pp. 113-128). Universidad Iberoamericana.

Campos, G., & Poulsen, R. (2013). Estrategias de resolución de conflicto en parejas con hasta 7 años de matrimonio, hijos y alto ajuste marital. Un estudio descriptivo relacional. *Familias y Terapias*, 22(34), 63-84.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4497299>

Cassepp-Borges, V. (2021). Should I Stay or Should I Go? Relationship Satisfaction, Love, Love Styles and Religion Compatibility: Predicting the Fate of Relationships. *Sexuality & Culture*, 25, 871-883.
<https://doi.org/10.1007/s12119-020-09798-2>

Castillo Sotelo, M. (2019). Relación entre el tiempo de unión de la pareja, intimidad sexual y estilo de resolución de conflictos. *Enseñanza e Investigación Psicológica*, 1(2), 276-286.
<https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/45>



- Cohen, S., Schulz, M. S., Weiss, E., & Waldinger, R. J. (2012). Eye of the Beholder: The Individual and Dyadic Contributions of Empathic Accuracy and Perceived Empathic Effort to Relationship Satisfaction. *Journal of Family Psychology, 26*(2), 236-245. <https://doi.org/10.1037/a0027488>
- Costa, M., & Serrat Valera, C. (2015). *Terapia de parejas*. Alianza Editorial.
- Cruz, C., Romero, P. A., Barajas, M. M., & Fuentes, B. J. (2018). Resolución de conflictos de pareja y satisfacción de la relación en mujeres. En R. Díaz Loving, L. I. Reyes & F. López (Eds.), *Aportaciones actuales de la psicología social, volumen IV* (pp. 713-726). Asociación Mexicana de Psicología Social.
- Díaz-Loving, R., & Sánchez Aragón, A. R. (2002). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. Porrúa.
- Fernández Galindo, M. E., & Medina Centeno, R. (2016). Desconstruyendo el sentido del compromiso matrimonial o el amor “para toda la vida” en parejas tradicionales. *Redes, (33)*, 37-52. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7010563>
- García, F. E., Fuentes Zárate, R. & Sánchez Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP, 14*(2), 284-302. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461546437004>
- García Higuera, J. A. (2002). La estructura de la pareja: Implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud, 13*(1), 89-125. <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180618083004.pdf>
- González Flores, M. P., Yedra, L. R., Rojas-Solís, J. L., & Vera Ramírez, J. (2017). La vida en pareja y sus vicisitudes. *Revista Internacional PEI: Por la Psicología y Educación Integral, 6*(13), 1-26. https://www.academia.edu/34074090/la_vida_en_pareja_y_sus_vicisitudes
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2016). *Metodología de la investigación* (6ta edición). McGraw Hill.



- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2022). *Datos* [Conjunto de datos interactivos].
<https://www.inegi.org.mx/temas/nupcialidad/>
- Johnson, M. P. (1991). Commitment to Personal Relationships. In W. H. Jones & D. W. Perlman (Eds.),
Advances on personal relationships, Vol. 3 (pp. 117-143). John Wiley & Sons.
<http://www.personal.psu.edu/mpj/1991%20Jones%20&%20Perlman%20chapter.pdf>
- Laursen, B., & Hafen, C. A. (2010). Future Directions in the Study of Close Relationships: Conflict is Bad
(Except When It's Not). *Social Development, 19*(4), 858–872. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00546.x>
- López Parra, M. S., Rivera Aragón, S., García Méndez, M., & Reidl Martínez, L. (2013). Estilos de
comunicación como predictores del manejo de conflicto en el noviazgo. *Psicología Iberoamericana,*
21(1), 24-31. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133929862004>
- López, M. S., Rodríguez, M. F., Moreno, L., Vargas, B. I., Pozos, J. L., & San Juan, F. (2021). ¿Por qué
terminan los jóvenes una relación de pareja? Una comparación entre México y Colombia. En C.
Armenta, A. C. Domínguez & C. Cruz (Comp.), *Psicología social mexicana* (pp. 129-146).
Universidad Iberoamericana.
- Martínez Miguelez, M. (2015). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. Trillas.
- Maureira Cid, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología*
Iztacala, 14(1), 321-332. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/24815>
- Maureira Cid, F., Flores Ferro, E., Rojas Carvajal, J., Montiel Girardi, A., Valenzuela Mella, R., &
Veganzones Mancilla, P. (2017). Autopercepción del compromiso, intimidad, romance y amor en
una muestra chilena. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 20*(3), 1046-1056.
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/61753>



- Méndez Sánchez, M., Andrade Palos, P., & Peñaloza Gómez, R. (2013). Influencia de la sintomatología depresiva y estrategias del manejo del conflicto con la pareja en las prácticas parentales. *Uaricha Revista de Psicología*, 10(21), 14-27.
<http://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/108/401>
- Moreno Míguez, A., Ortega Gaspar, M., & Gamero-Burón, C. (2017). Los modelos familiares en España: reflexionando sobre la ambivalencia familiar desde una aproximación teórica. *Revista Española de Sociología*, 26(2), 149-167. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2016.5>
- Navarro Saldana, G., Maluenda Albornoz, J., & Varas Contreras, M. (2016). Diferencias en empatía según sexo y área disciplinar en estudiantes universitarios chilenos de la provincia de Concepción, Chile. *Educación*, 25(49), 63-82. <http://dx.doi.org/10.18800/educacion.201602.004>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Oudhof, H., & Robles, E. (2014). *Familia y crianza en México. Entre el cambio y la continuidad*. Fontamara.
- Oudhof, H., Robles, E., & Mercado, A. (2019) Parenting Activities of Mothers from Three Regions in Mexico. *Marriage & Family Review*, 55(8), 764-777.
<https://doi.org/10.1080/01494929.2019.1592056>
- Peñañiel Muñoz, O. (2011). Ruptura amorosa y terapia narrativa. *Ajayu*, 9(1), 53-86.
<http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v9n1/v9n1a2.pdf>
- Perlman, D. (2000). El lado oscuro de las relaciones. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 16(2), 95-121.



- Ripoll-Nuñez, K. J., & Cifuentes-Acosta, J. E. (2019). Compromiso, autorregulación e intimidad en parejas en cohabitación: Un estudio exploratorio en Bogotá, Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(2), 125-139. <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n2.74632>
- Rocha Narváez, B. L., Avendaño Parra, C. E., Barrios Alonso, M. A., & Polo Madera, A. (2016). Actitudes hacia el amor en relaciones románticas de jóvenes universitarios. *Praxis y Saber*, 8(16), 155-178. https://revistas.uptc.edu.co/index.php/praxis_saber/article/view/4596
- Sánchez-Aragón, R. (2018). Afectividad y co-regulación en la pareja: Validación de un inventario y cambios a través del ciclo vital. *Revista Psicología e Educação On-Line*, 1(1), 58-69. <https://docplayer.es/116586176-Afectividad-y-co-regulacion-en-la-pareja-validacion-de-un-inventario-y-cambios-a-traves-del-ciclo-vital.html>
- Sánchez-Aragón, R., & Calleja, N. (2021). Adaptación y validación de la Escala de Satisfacción con el Apoyo Recibido de la Pareja y diseño y validación de la Escala de Disposición a Recibir Apoyo Social. *Revista Costarricense de Psicología*, 40(1), 37-59. <https://dx.doi.org/10.22544/rcps.v40i01.03>
- Sánchez Aragón, R., & Díaz-Loving, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de Psicología*, 19(2), 257-277. https://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08-19_2.pdf
- Sánchez Aragón, R., & Martínez Pérez, M. (2016). Empatía en el contexto romántico: Diseño y validación de una medida. *Universitas Psychologica*, 15(1), 19-28. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-1.ecrd>
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., Scott, S. B., Kelmer, G., Markman, H. J., & Fincham, F. D. (2017). Asymmetrically Committed Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(8), 1241–1259. <https://doi.org/10.1177/0265407516672013>



- Torres González, T., & Ojeda García, A. (2009). El compromiso y la estabilidad en la pareja: Definición y dimensiones dentro de la población mexicana. *Revista de Psicología Iberoamericana*, 17(1) (enero-junio), 38-47. <https://doi.org/10.48102/pi.v17i1.275>
- Urbano Contreras, A., Iglesias García, M. T., & Martínez González, R. A. (2019). Diseño y validación de la Escala de Tiempo Compartido en la Pareja (TCP). *Psychology, Society, & Education*, 11(2), 165-175. <https://doi.org/10.25115/psye.v11i2.1909>
- Valdez Medina, J. L., González-Arratia López Fuentes, N. I., Torres Muñoz, M. A., & Rocha Tapia, N. C. (2011). Estrategias biológicas y psicosocioculturales que intervienen en la conservación de la pareja: Un análisis por sexo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(1), 57-72. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29215963005.pdf>
- Vidal González, L. F., Rivera Aragón, S., Díaz-Loving, R., & Méndez Ramírez, I. (2012). Elaboración de una escala de permanencia en la relación de pareja. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(33), 199-225. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6929790>
- Villanueva Orozco, G. B. T., Rivera Aragón, S., Díaz Loving, R., & Reyes-Lagunes, I. (2012). La comunicación en pareja: Desarrollo y validación de escalas. *Acta de Investigación Psicológica*, 2(2), 728-748. <https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v2n2/v2n2a10.pdf>
- Villavicencio Aguilar, C., & Jaramillo Paladinez, J. L. (2020). Desgaste emocional en la convivencia afectiva de pareja. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 7(1), 58-66. <https://doi.org/10.30545/academo.2020.ene-jun.6>
- Ventura, J. L., & Barboza, M. (2017). El tamaño de la muestra: ¿Cuántos participantes son necesarios en estudios cualitativos? *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*, 28(3), 1-2. <http://scielo.sld.cu/pdf/ics/v28n3/rci09317.pdf>



Zepeda-Goncen, G. D., & Sánchez-Aragón, R. (2021). Impacto de la cercanía, toque afectivo y satisfacción con el apoyo de la pareja en los comportamientos saludables. *Psicogente*, 24(45), 1-18.
<https://doi.org/10.17081/psico.24.45.3736>

Cómo citar este artículo: Navas Márquez, M. X., Oudhof Van Barneveld, H. ., del Carpio Ovando, P. S., González Arratia López Fuentes, N. I. ., & Robles Estrada, E. (2023). ¿Qué une a las parejas? Experiencias en las relaciones de mujeres del Valle de Toluca. *Psicumex*, 13(1), 1–33, e531. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v13i1.531>

