

XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2019.

# Satisfacción conyugal: Variables determinantes.

Lucarelli, Ailén y Wittner, Valeria.

Cita:

Lucarelli, Ailén y Wittner, Valeria (2019). *Satisfacción conyugal: Variables determinantes. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-111/928>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ecod/OQy>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# SATISFACCIÓN CONYUGAL: VARIABLES DETERMINANTES

Lucarelli, Ailén; Wittner, Valeria

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Argentina

## RESUMEN

En el presente trabajo se realiza una recopilación de las investigaciones de los últimos diez años en torno al concepto de satisfacción conyugal, el cual constituye un importante predictor de la salud mental y física de las personas. Se enumeran y caracterizan las variables más relevantes que se encontraron en la bibliografía relacionadas con la satisfacción conyugal (contexto cultural; hábitat; nivel educativo; ámbito económico-laboral; género; salud; personalidad; estilo de apego; grado de diferenciación del self; creencias, normas y valores; sentido del humor; expresión del afecto, tiempo libre compartido; comunicación; sexualidad; compromiso; estrategias de mantenimiento; resolución de conflictos; presencia de hijos; edad y paso del tiempo).

## Palabras clave

Pareja conyugal - Satisfacción conyugal - Epistemología sistémica

## ABSTRACT

### MARITAL SATISFACTION: DETERMINANT VARIABLES

In the present work a compilation of the investigations of the last ten years around the concept of conjugal satisfaction is made, which is an important predictor of people's mental and physical health. The most relevant variables that were found in the bibliography related to marital satisfaction (cultural context, habitat, educational level, economic-labor sphere, gender, health, personality, attachment style, degree of self differentiation, beliefs, etc.) are listed and characterized. , norms and values, sense of humor, expression of affection, shared free time, communication, sexuality, commitment, maintenance strategies, conflict resolution, presence of children, age and passage of time).

## Key words

Conjugal couple - Conjugal satisfaction - Systemic epistemology

## Introducción

La red social de las personas, que representa la suma de todas las relaciones que un individuo percibe como significativas, puede cumplir las funciones de compañía social, apoyo emocional, guía cognitiva y consejos, regulación social, ayuda material y servicios y acceso a nuevos contactos (Sluzki, 1996). Dentro de ella, la familia nuclear y fundamentalmente la pareja conyugal son quienes suelen cumplir mayores funciones, constituyendo los vínculos más importantes para el individuo. El deterioro de estos vínculos puede generar serias dificultades en la salud física y mental, y es por esto que la satisfacción en

la relación de pareja es una dimensión muy importante en la vida de las personas.

Diversas investigaciones alrededor del mundo han hallado que la satisfacción conyugal predice la felicidad global, por encima y más allá de otros tipos de satisfacción; predice también el bienestar psicológico y la salud física, y puede servir de amortiguador para los acontecimientos vitales estresantes (Acevedo & Aron, 2009). Además, se ha comprobado que la falta de satisfacción en la relación tiene consecuencias adversas en la calidad de vida de las personas, tales como dificultades económicas, sociales, familiares y personales (Oropeza, Armenta, García, Padilla & Díaz, 2010). Todo esto se ve reflejado a su vez desde el punto de vista clínico, en donde se ha encontrado que uno de los motivos principales por la cual las personas buscan ayuda psicológica es por problemas de pareja (Oropeza et. Al, 2010). Entonces, el estudio de la satisfacción conyugal se torna de vital importancia para los profesionales de la salud mental, debido al decisivo impacto que tiene sobre la calidad de vida en general de las personas.

## Variables asociadas a la satisfacción conyugal

Se recopilan aquí 21 de las variables más importantes que se encuentran en la bibliografía asociadas a la satisfacción conyugal, aunque no conforman una lista exhaustiva. Se tomaron en cuenta las investigaciones publicadas en los últimos años, a excepción de las relacionadas con la variable del paso del tiempo, de las cual no se han podido encontrar estudios recientes; sin embargo, se incluye esta variable debido a su importancia dentro del ciclo vital.

Estas variables están relacionadas unas con otras y definen un proceso en el cual un cambio en una de ellas o en sus relaciones causa efectos cuantitativos crecientes y decrecientes en los demás elementos y en el sistema como tal de resultados impredecibles. Entendidas de esta manera, cada una las variables tomada de manera aislada no es más que un recorte de la realidad que puntúa una serie de hechos que nos permite operar en un mundo signado por la complejidad.

## Variables externas o contextuales

**1. Contexto cultural:** Son los valores sociales que influyen en las conductas, creencias, rasgos de personalidad, valores, actitudes y capacidades individuales (Díaz-Loving, 2011) y por ende, afectan a la percepción de la relación y a la satisfacción.

**2. Hábitat:** Son los aspectos físicos (espacio del hogar) y sociales (seguridad y entorno político). Armenta, Sánchez & Díaz-

Loving (2012) explican que influyen en la satisfacción debido que puede facilitar o no las actividades y convivencia.

**3. Nivel educativo:** Las personas con escolaridad baja y media suelen desempeñar trabajos que les reditúan ingresos insuficientes, generando insatisfacción en la pareja como reflejo de una insatisfacción general (Vera, 2011). Los que tienen una alta escolaridad suelen percibir un ingreso alto y se relaciona con una mayor satisfacción.

**4. Ámbito económico-laboral:** Delimita el tipo de actividades que puede llevar la pareja (ir al cine, viajar, etc.) (Armenta et al., 2012). Asimismo, el estrés que puede causar el tiempo dedicado al trabajo puede mermar la satisfacción (Khalfani, 2009).

#### ***Variables individuales***

**5. Género:** Socialmente hay expectativas diferentes sobre lo que hombres y mujeres deben ser y hacer, y si no se cumplen puede conllevar sentimientos de culpa y enojo. Cabrera & Aya (2014) encontraron que para los hombres suele jugar un rol más importante el atractivo físico, y para las mujeres la estabilidad financiera o estatus social. Por otro lado, Lavner & Bradbury (2010) han hallado una mayor insatisfacción en las mujeres debido a que socialmente se espera que se ocupen del trabajo doméstico y del cuidado de los hijos.

**6. Salud:** La salud mental y física de las personas se relaciona con la satisfacción conyugal (Rohrbaugh, Mehl, Shoham, Reilly & Ewy, 2008).

**7. Personalidad:** Según el modelo del "Big five" de Cattell, los 5 grandes rasgos de personalidad son: complacencia (tendencia a ser confiado, cálido y generoso); extraversión (tendencia a ser optimista, asertivo, comunicativo y amigable); conciencia (tendencia a ser eficiente, organizado y responsable); apertura a la experiencia (creatividad, aceptación de sentimientos y preferencia por la diversidad) y neuroticismo (tendencia a expresar sentimientos negativos e inestabilidad emocional). Las personas con alto grado de neuroticismo tienden a tener relaciones inestables y una baja satisfacción (Farfán, 2013), mientras que los rasgos de complacencia, conciencia y extraversión están relacionados con una alta satisfacción (Cabrera & Aya, 2014).

**8. Estilo de apego:** Es la propensión a establecer vínculos afectivos con otras personas (Bowlby, 2006). Quienes presentan un estilo de apego evitativo describen temor a la cercanía y disfrutan menos de sus relaciones; quienes tienen un estilo ansioso tienden a reportar más preocupación y dependencia; y las personas con un estilo seguro describen sus experiencias amorosas como más felices y de confianza y reportaron los mayores niveles de satisfacción (Guzmán & Contreras, 2012).

**9. Grado de diferenciación del self:** Es la medida en la que ambos cónyuges son independientes y autónomos y menos propensos a reaccionar con emociones negativas. Las personas con un nivel alto de diferenciación del self presentan mayor satisfacción debido a que se involucran libremente, a través de límites flexibles que les permiten la unión e intimidad sin llegar

a la fusión y regulan mejor sus emociones (Rodríguez, Skowron, Cagigal & Muñoz, 2016).

**10. Creencias, normas y valores:** Definen las características deseables de la pareja, conductas y actividades que se deben realizar, etc., creando expectativas que serán satisfechas o no. Pérez & Sánchez (2018) han encontrado que las más relevantes para la satisfacción son las de la relación ideal, la tradición, la lealtad, la interacción satisfactoria y la coincidencia entre los cónyuges.

**11. Sentido del humor:** Olagüe (2017) distingue el sentido del humor positivo del sentido del humor negativo o hiriente, y encontró que el primero se relaciona positivamente y el segundo negativamente con la calidad de la relación.

#### ***Variables inherentes a la relación de pareja***

**12. Expresión del afecto:** González (2011) postula que los hombres tienden a no expresar su sentir y se sienten presionados por sus cónyuges para expresar sus sentimientos, quienes a su vez los perciben como distantes, generando insatisfacción. A su vez, la satisfacción aumenta cuando los sentimientos se demuestran a través de la expresividad y el afecto, más que expresadas verbalmente.

**13. Tiempo libre compartido:** Procura satisfacción si provee buena comunicación, intimidad, erotismo y sexualidad (González, 2011). Por el contrario, la rutina se caracteriza por el sentimiento de tedio y monotonía, generando una baja satisfacción.

**14. Comunicación:** Promueve un adecuado manejo de conflicto. Flores (2011) y Armenta & Díaz-Loving (2008) explican que un estilo asertivo, optimista y oportuno tiende a generar patrones de comunicación positivos, lo cual produce satisfacción.

**15. Sexualidad:** Cuanto más parecidas y compatibles sean las necesidades sexuales de los cónyuges, mayor satisfacción habrá. Díaz (2010) encontró que la satisfacción sexual se relaciona con la satisfacción conyugal de manera bidireccional o recíproca.

**16. Compromiso:** Se refiere al sentido de pertenencia hacia una pareja como algo duradero. Cuando es mutuo, ambas partes muestran sentimientos positivos entre sí (Nina-Estrella, 2011).

**17. Estrategias de mantenimiento:** Son las destrezas para corregir o prevenir situaciones que afecten la estabilidad de la pareja. Nina-Estrella (2011) halló que contribuyen positivamente a la satisfacción, dado que auxilian en la creación de estabilidad, funcionalidad y compromiso.

**18. Resolución de conflictos:** Son las habilidades para enfrentar las nuevas situaciones o problemas. Influyen directamente en la satisfacción y suelen aumentar con la edad (García, 2016).

#### ***Variables relativas al ciclo vital***

**19. Hijos:** El nacimiento de los hijos suele aumentar los conflictos, especialmente cuando los hijos son pequeños y requieren mayor atención. Algunas investigaciones sugieren que a mayor cantidad de hijos menor satisfacción (Mora, Gómez & Rivera,

2013). Armenta et al. (2012) hallaron que las mujeres se ven mayormente afectadas debido a que culturalmente se espera que sean la fuente principal de su cuidado.

**20. Paso del tiempo:** Algunos autores hallaron una satisfacción mayor al principio, un descenso en los años intermedios del matrimonio, y un incremento posterior, en forma de "U" (Anderson, Russell, & Schumm, 1983 y Kimble, 2002). Otros consideran que este patrón es progresivo lineal en declive, como Vaillant & Vaillant (1993).

**21. Edad:** Las parejas más jóvenes suelen tener un grado mayor de satisfacción; desde los 26 años y hasta los 35 se produce un bajón, que se extiende hasta poco antes de los 40, y luego hay un pequeño repunte. Valenzuela (2011) postula que esto coincide con etapa de la vida de mucha tensión debido al estrés, a la competencia laboral y al presupuesto estrecho. A su vez, explica que el repunte en la satisfacción que se ve desde los 45 años coincide con que los hijos ya están grandes y la pareja recupera sus espacios.

### Conclusiones

La pareja conyugal constituye un sistema que actúa como una unidad y el entorno la reconoce como tal. Como todo sistema se trata de una entidad que excede la mera suma de los elementos que la componen y utiliza recursos (como el manejo de los conflictos o las estrategias de mantenimiento) para intentar mantener la homeostasis a lo largo del tiempo. Para lograr esto debe decidir una única conducta para afrontar situaciones, cobrando relevancia entonces la calidad de la comunicación entre los miembros de la pareja. Sin embargo, las etapas del ciclo vital se irán sucediendo, exigiendo una reorganización de los roles cada vez, y los recursos que posea la pareja (como el compromiso, el sentido del humor, la expresión del afecto) permitirán atravesar el cambio de segundo orden necesario para alcanzar una nueva estabilidad sin quebrarse en el camino, y manteniendo lo más alta posible la satisfacción en la pareja y con ella, su salud física y mental.

Al mismo tiempo, los factores que inciden en la satisfacción conyugal están íntimamente relacionados entre sí, de modo que un cambio en uno de ellos provoca un cambio en los demás y en el sistema total. Por ejemplo, el grado de diferenciación del self de cada cónyuge estará determinado por su estilo de apego, y a su vez éstos determinan y son determinados por el tipo de personalidad, todo lo cual tendrá efectos (y será afectado por) su forma de relacionarse, de manifestar el afecto, de comunicarse. Y, a su vez, todos estos cambian constantemente no sólo a través del ciclo vital de la pareja, sino también en el transcurso del contexto socio-histórico-cultural, que representa el macrosistema en el que está inserto el sistema conyugal.

### BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, B.P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, 13(1), 59-65.
- Anderson, S.A., Russell, C.S. & Schumm, W.R. (1983). Perceived marital quality and family life-cycle categories: A further analysis. *Journal of Marriage and the Family*, N° 45, 127-139.
- Armenta Hurtarte, C. & Díaz-Loving, R. (2008). Comunicación y satisfacción: analizando la interacción de pareja. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 23-27. Extraído el 27 de diciembre, 2018, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915922004>
- Armenta Hurtarte, C., Sánchez Aragón, R. & Díaz Loving, R. (2012). ¿De qué manera el contexto afecta a la satisfacción con la pareja? *Suma Psicológica*, Vol. 19, N° 2, 51-62. Extraído el 4 de febrero, 2019, de <http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v19n2/v19n2a04.pdf>
- Bowlby, J. (2006). *Formación y pérdida de vínculos*. Madrid: Morata.
- Cabrera García, V. & Aya Gómez, V. (2014). Limitations of Evolutionary Theory in Explaining Marital Satisfaction and Stability of Couple Relationships. *Int J Psychol Res*. N° 7(1), 81-93.
- Díaz-Loving, R. (2011). Current mesoamerican couples: Cultural heritage; families in transition; sustainable relationships. *Acta de Investigación Psicológica*, 1(2), 330-251.
- Díaz-Puches, E.P. (2010). *Formas de relación entre la satisfacción marital y la satisfacción sexual en un grupo de parejas heterosexuales que residen en la ciudad de Bogotá*. Pontificia Universidad Javeriana. Extraído el 18 de abril, 2019, de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/7932/tesis202.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Farfán, D. (2013). *Rasgos de Personalidad y su Relación con la Satisfacción Marital en Trabajadores de la Universidad Peruana Unión*. (Tesis para Maestría) Universidad Peruana Unión. Perú.
- Flores-Galaz, M.M. (2011). Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital? En Acta de investigación psicológica, Vol.1, N°2, México, agosto 2011. Extraído el 12 de mayo de 2019 de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322011000200003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322011000200003)
- García, F.E. (2016). *Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes*. Universidad Santo Tomás, Concepción, Chile. Extraído el 18 de abril, 2019, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612016000200004](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612016000200004)
- González-Jimenez, A.J. (2011). La adquisición de competencias comunicativas interculturales, emocionales y sociales a través de un programa de intervención. En E. Soriano (Ed.): *El Valor de la Educación en un Mundo Globalizado*. Madrid: La Muralla. Pp. 127-150.
- Guzmán, M. & Contreras, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Psykhé*, N° 21(1), 69-82.
- Khalfani-Cox, L. (2009). *Couples: Once Again, Money Causes More Arguments than Sex, According to PayPal Survey*. Extraído el 23 de enero, 2019, de <https://www.paypal-media.com/releasedetail.cfm?ReleaseID=362316>.
- Kimble, Ch. (2002). *Psicología Social de las Américas*. México: Pearson Educación.

- Lavner, J. & Bradbury, T. (2010). Patterns of Change in Marital Satisfaction over the Newlywed Years. *Journal of Marriage and Family*, N° 72(5), 1171-1187.
- Mora, M., Gómez, M. & Rivera, M. (2013). La satisfacción marital y los recursos psicológicos en las parejas con y sin hijos pequeños en pro del bienestar familiar. *Revista de Psicología*, N° 10(22), 79-96.
- Nina-Estrella, R. (2011). ¿Qué nos mantiene juntos? Explorando el compromiso y las estrategias de mantenimiento en la relación marital. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, Vol. 13, N° 2, 197-220. Extraído el 30 de enero, 2019, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80220774010>
- Olagüe-Etxarte, A. (2017). Sentido del humor y satisfacción marital. Trabajo de fin de Máster, Universidad de Salamanca. Extraído el 18 de abril, 2019, de [https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/135535/1/TFM\\_OlaEtxA\\_Sentido.pdf](https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/135535/1/TFM_OlaEtxA_Sentido.pdf)
- Oropeza, R.E., Armenta, C., García, A., Padilla, N. & Díaz-Loving, R. (2010). Validación de la Escala de Evaluación de Relaciones en la Población Mexicana. *Psicología Iberoamericana*, N° 18(1), 56-65. Extraído el 23 de enero, 2019, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915921007>
- Pérez-Pérez, A.E. & Sánchez-Aragón, R. (2018). Normas y creencias de la permanencia relacional: diseño y validación de una medida. *Interacciones, Revista de Avances en Psicología*, Vol. 4, N° 1, 31-42. Extraído el 18 de abril, 2019, de <https://ojs.revistainteracciones.com/index.php/ojs/article/view/83/html>
- Rodríguez-González, M., Skowron, E.A., Cagigal, V. & Muñoz, I. (2016). Differentiation of Self, Mate Selection, and Marital Adjustment: Validity of Postulates of Bowen Theory in a Spanish Sample. *The American Journal of Family Therapy*, N° 44(1), 11-23.
- Rohrbaugh, M.J., Mehl, M.R., Shoham, V., Reilly, E.S. & Ewy, G.A. (2008). Prognostic significance of spouse we talk in couples coping with heart failure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, N° 76, 781-789.
- Sluzki, C.E. (1996). *La Red Social: Frontera de la Práctica Sistémica*. Ed. Gedisa.
- Vaillant, C.O. & Vaillant, G.E. (1993). Is the u-curve of marital satisfaction an illusion? A 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and the Family*, N° 55, 230-239.
- Valenzuela, E. (2011). Los chilenos y la iglesia. En *Encuesta Nacional Bicentenario. Universidad Católica – Adimark 2011, “Una mirada al alma de Chile”*. Seminario 5 de enero, 2012. Extraído el 3 de febrero de 2019 de [http://www.academia.edu/6283393/Conflicto\\_y\\_crisis\\_de\\_expectativas\\_la\\_necesidad\\_de\\_un\\_pacto\\_social](http://www.academia.edu/6283393/Conflicto_y_crisis_de_expectativas_la_necesidad_de_un_pacto_social)
- Vera, J. (2011). *Patrones de comunicación en parejas y su relación con la satisfacción marital en profesores de la Universidad privada de Asunción*. Eureka. 8(2). Pp. 200-216.