



POSGRADOS

Maestría en

PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN INTERVENCIÓN CLÍNICA INDIVIDUAL Y GRUPAL

RPC-SO-05-NO.156-2021

Opción de Titulación:

Proyecto de titulación con componentes de investigación aplicada y/o de desarrollo

Tema:

Autopercepción en la comunicación y conflictos en parejas casadas de adultos jóvenes entre la edad de 20 y 40 años en la parroquia Cochapamba, al norte de Quito.

Autora

Stephanie Viviana Carpio Neto

Director:

Pablo Antonio García Barros

QUITO – Ecuador

2025



Stephanie Viviana Carpio Neto
Licenciada en Psicología
Candidata a Magíster en Psicología con Mención en Intervención
Clínica Individual y Grupal por la Universidad Politécnica Salesiana –
Sede Quito.
vivistephanie5@gmail.com

Dirigido por:



Pablo Antonio García Barros
Psicólogo Clínico
Psicodramatista, Master en Orientación Educativa Familiar
pgarciabarros84@gmail.com

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

[2025] © Universidad Politécnica Salesiana.

QUITO– ECUADOR – SUDAMÉRICA

Stephanie Viviana Carpio Neto

Autopercepción en la comunicación y conflictos en parejas casadas de adultos jóvenes entre la edad de 20 y 40 años en la parroquia Cochapamba y al Norte de Quito

DEDICATORIA

A Dios por permitirme lograr otra meta en mi vida profesional y hacer posible este cambio.

A mis padres, cuyo constante apoyo ha sido fundamental en mi crecimiento personal y profesional; su motivación incondicional me ha impulsado a seguir adelante.

A mi hermana Edith Carpio por su motivación y por su invaluable apoyo en la consecución de esta maestría.

A mi hermano William Carpio por motivarme a crecer profesionalmente.

Su ejemplo de dedicación y trabajo arduo me inspira a seguir adelante.

A todos ustedes, que han estado a mi lado en esta travesía les dedico este logro con todo mi cariño. Su presencia y apoyo ha hecho posible que este sueño se convierta en realidad.

AGRADECIMIENTO

A Dios, quien ha sido la fuerza, guía en mi vida y me ha permitido alcanzar un logro significativo en mi trayectoria profesional.

A mis padres, expreso mi reconocimiento por su constante apoyo y dedicación a mi desarrollo profesional.

A mi hermana Edith Carpio por hacer posible este logro profesional.

A mis docentes de la Universidad Politécnica Salesiana quiero agradecer por su dedicación y paciencia a lo largo de mi formación académica. Su compromiso con la enseñanza y su disposición para compartir sus conocimientos han sido fundamentales en mi desarrollo profesional.

Tabla de Contenido

| | |
|---|----|
| Resumen | 8 |
| Abstract..... | 10 |
| 1. Introducción..... | 13 |
| 2. Determinación del Problema | 15 |
| 2.1 Planteamiento del problema | 16 |
| 2.2 Pregunta de investigación..... | 17 |
| 2.3 Objetivos de investigación | 17 |
| 2.3.2 Objetivo general..... | 17 |
| 2.3.3 Objetivos específicos..... | 17 |
| 2.4 Justificación | 17 |
| 3. Marco teórico referencial | 21 |
| 3.1 Autopercepción..... | 21 |
| 3.2 Comunicación..... | 23 |
| 3.3 Autopercepción en la comunicación..... | 25 |
| 3.4 Desarrollo humano y comunicación..... | 28 |
| 3.5 La comunicación previa a la constitución de pareja | 29 |
| 3.5.1 Pareja | 30 |
| 3.6 Ciclo vital de la pareja | 31 |
| 3.6.1 Parejas comprometidas | 31 |
| 3.6.2 Parejas con hijos pequeños..... | 34 |
| 3.6.3 Parejas con hijos adolescentes | 35 |
| 3.6.4 Ciclo vital de la pareja al volverse familia | 36 |
| 3.6.5 Parejas funcionales | 43 |
| 3.7 Conflictos de pareja | 45 |
| 3.7.1 Patología de pareja | 46 |
| 4. Materiales y metodología | 49 |
| 5. Resultados y discusión | 54 |
| 5.1 Perfil de los participantes..... | 54 |
| 5.2 Autopercepción de conflictos de pareja y satisfacción con la comunicación | 55 |
| 5.3 Correlación de la autopercepción de conflictos de pareja con la satisfacción con la comunicación..... | 58 |

| | |
|-----------------------|----|
| 6. Conclusiones | 62 |
| Referencias..... | 64 |
| Anexos..... | 70 |



Autopercepción en la
comunicación y conflictos
en parejas casadas de
adultos jóvenes entre la
edad de 20 y 40 años en la
parroquia Cochapamba, al
norte de quito

Autora:

Stephanie Viviana Carpio Neto

Resumen

La identidad personal se construye a través de las conexiones significativas con los demás, siendo la autopercepción un pilar esencial para el bienestar emocional y las relaciones interpersonales. En la parroquia Cochapamba, el aumento de conflictos en parejas jóvenes adultas podría estar relacionado con cambios en su autopercepción, afectando su desarrollo individual y dinámicas de pareja. La comunicación, tanto verbal como no verbal, juega un papel fundamental en la calidad de estas relaciones, especialmente en un contexto donde las tecnologías digitales han transformado la manera de interactuar, por ello este estudio tiene como objetivo investigar la autopercepción dentro de las relaciones de pareja, con el fin de promover una mejor comprensión mutua y fortalecer vínculos más saludables entre los adultos jóvenes.

Las relaciones de pareja pueden ser conflictivas y causar daño a las personas involucradas, afectando su bienestar emocional. Estos problemas son evidentes en la comunicación inadecuada, la falta de intimidad y los conflictos no resueltos, que causan insatisfacción y amargura. Muchas personas enfrentan el problema de no comunicar lo suficiente, lo que puede causar diversas dificultades y reducir la felicidad en la relación de pareja, según el autor Rhoades comenta que para evitar que su relación se deteriore y dañe su vínculo emocional, las parejas deben trabajar para mejorar sus habilidades de comunicación. Los autores Kuo y Hsu afirman que, para no crear una necesidad excesiva de validación, es de gran importancia generar confianza en la pareja, ya que puede derivar en comportamientos de control y manipulación. Esta dinámica perjudica la autoestima y la autonomía de ambos miembros de la pareja. Por ello, es necesario abordar este aspecto para fortalecer el vínculo afectivo. Esto puede crear control y manipulación, lo que daña la autoestima y la independencia de ambos. Es crucial resolver este problema para mejorar la relación.

Una relación violenta puede afectar física y emocionalmente, como lo muestra el autor Chen las personas que experimentan este tipo de violencia deben obtener ayuda de los expertos lo antes posible, porque la acción temprana puede salvar sus vidas y su salud mental. Es fundamental reconocer la importancia de buscar ayuda profesional en situaciones de violencia. La intervención temprana no solo puede ser crucial para la seguridad física de las personas afectadas, sino que también juega un papel vital en su bienestar emocional y mental. Los autores Doss et al enfatizan que la traición puede conducir a una ruptura de confianza. La terapia de pareja puede ser un recurso valioso en estos casos.

Los resultados obtenidos en la aplicación de los cuestionarios: la percepción de conflictos de pareja (PCP-EAL) y Escala de Comunicación Atopercibida en la relación de pareja (CARP) aplicados en la parroquia Cochapamba, se obtuvo una muestra de 50 participantes presentaron una distribución equitativa de género (50% mujeres y 50% hombres). La edad promedio fue de 33 años (mediana 32años), con un tiempo promedio de convivencia de 6 años y un promedio de 1.82 hijos, lo que refleja una población joven y en consolidación familiar.

En la autopercepción de conflictos de pareja, se identificaron variaciones entre zonas, siendo la Zona de Metas (ZME) el mayor puntaje promedio (20.4). En cuanto a la comunicación, la satisfacción mostró un promedio de 11.44 puntos y la insatisfacción 8.40 puntos, indicando niveles moderados de satisfacción, pero con presencia de áreas problemáticas.

El análisis de correlaciones evidenció que todas las zonas de conflicto se asocian positivamente con la insatisfacción y de forma inversa con la satisfacción en la comunicación. Destacan correlaciones fuertes en las zonas de economía (ZEC), intimidad sexual (ZIS), manejo de la agresividad (ZMA) y doméstica- crianza (ZDC), lo que sugiere que estos ámbitos influyen notablemente en la calidad comunicativa de las parejas.

Palabras clave:

Autopercepción, comunicación, conflictos de pareja, bienestar emocional, intimidad, apoyo mutuo, y satisfacción en la relación de pareja.

Abstract

Personal identity is built through meaningful connections with others, with self-perception being an essential pillar for emotional well-being and interpersonal relationships. In the Cochapamba parish, the increase in conflicts among young adult couples could be related to changes in their self-perception, affecting their individual development and couple dynamics. Communication, both verbal and nonverbal, plays a fundamental role in the quality of these relationships, especially in a context where digital technologies have transformed the way we interact. Therefore, this study aims to investigate self-protection within couple relationships, with the goal of promoting better mutual understanding and strengthening healthier bonds among young adults.

Relationships can be complicated and cause harm to the people involved, affecting their emotional well-being. According to Doss et al these problems can be seen in poor communication, limited intimacy, and unresolved issues, which cause dissatisfaction and bitterness. Many people do not communicate enough, which can cause some difficulties and reduce happiness in the relationship, as Rhoades comment that to prevent their relationship from deteriorating and damaging their emotional bond, couples should work on improving their communication skills. According to Kuo and Hsu the authors state that in order not to create an excessive need for validation, it is of great importance to build trust in the partner, as this can lead to controlling and manipulative behaviors. Therefore, it is necessary to address this aspect in order to strengthen the bond of affection.

A violent relationship can affect both physically and emotionally, as Chen shows. People who experience this type of violence should seek help as soon as possible, because early action can save their lives and mental health. It is vital to

recognize the importance of seeking professional help in situations of violence. Early intervention can not only be crucial for the physical safety of those affected, but also plays a vital role in their emotional and mental well-being. Authors Doss et al. (2020) state that betrayal can lead to a breakdown of trust. Couples therapy can be a valuable resource in these cases.

The research will be conducted using a quantitative approach and a descriptive correlational design, aimed at analyzing the relationship between self-perception in communication and conflicts in married couples among young adults residing in the parish of Cochapamba. Informed consent was obtained, and statistical data were collected and analyzed to identify how these variables interact and affect marital dynamics. The sample consists of between 30 and 50 couples who meet the established criteria and who will voluntarily participate by completing scales related to their satisfaction with assertive communication within their marital relationship.

The results obtained from the questionnaires administered to a sample of 50 participants showed an equal gender distribution (50% women and 50% men). The average age was 33 years (median 32 years), with an average length of cohabitation of 6 years and an average of 1.82 children, reflecting a young population in the process of family consolidation.

In the self-perception of couple conflicts, variations were identified between areas, with the Metas Area (ZME) having the highest average score (20.4). In terms of communication, satisfaction showed an average of 11.44 points and dissatisfaction 8.40 points, indicating moderate levels of satisfaction, but with the presence of problem areas.

The correlation analysis showed that all areas of conflict are positively associated with dissatisfaction and inversely associated with satisfaction in communication. Strong correlations stand out in the areas of economy (ZEC), sexual intimacy (ZIS), aggression management (ZMA), and domestic-parenting (ZDC), suggesting that these areas significantly influence the quality of communication between couples.

Key words:

Self-perception, communication, conflicts, emotional well-being, intimacy, mutual support, and satisfaction in the relationship.]

1. Introducción

La identidad de cada persona se forma a través de las conexiones significativas que establecemos con los demás, lo cual es fundamental para nuestro desarrollo emocional y social. Este estudio se centra en los jóvenes adultos, especialmente aquellos entre 20 y 40 años, donde se observa un impacto notable en las relaciones de pareja. Según Mantilla (2024) “la autopercepción incluye cómo nos vemos tanto física como emocionalmente, siendo un pilar esencial para nuestro bienestar y autoestima”. La forma en que nos describimos es clave para nuestro bienestar y autoestima. La manera en que nos vemos, tanto física como emocionalmente, tiene un mayor impacto en nuestra confianza y relaciones amorosas. Tener una mejor autopercepción de nosotros nos ayuda a enfrentar los desafíos con más determinación y a crear relaciones saludables. Por eso, es fundamental trabajar en nuestra aceptación y autoestima, ya que esto no solo impacta nuestra vida, sino también a las personas que nos rodean.

En la parroquia Cochapamba, se ha observado un incremento en los conflictos entre parejas jóvenes adultas. Este fenómeno podría estar vinculado a cambios en cómo se ven a sí mismo, lo que afecta varios aspectos sociales y personales. Investigadores como Shaide y Willis (como se citó en Uriarte, 2007) mencionan “momentos clave que marcan la transición a la vida adulta, como terminar los estudios, comenzar una carrera profesional, casarse y tener hijos”. Estos momentos no solo influyen en el desarrollo individual, sino que también alteran la motivación dentro de la pareja.

La formación de nuestra identidad es un proceso continuo que desarrollamos a lo largo de nuestra vida desarrollándose y adaptándose con cada experiencia que vivimos. Uriarte (2007) menciona que esta evolución es crucial para mantener nuestra autenticidad. Sin embargo, en un mundo donde los roles sociales cambian a gran velocidad, las parejas pueden encontrarse con el reto de equilibrar sus necesidades individuales con las expectativas del otro. No tener una

autopercepción clara puede dar lugar a malentendidos y conflictos que afectan el bienestar emocional y la estabilidad de la relación. Por eso, es tan importante investigar cómo estas dinámicas de autopercepción impactan las relaciones matrimoniales de los jóvenes en Cochapamba, con el fin de identificar estrategias que mejoren la comunicación y la comprensión, mutua entre las parejas jóvenes, promoviendo así relaciones más saludables y satisfactorias.

La comunicación en pareja es importante dentro de la interacción, ya que permite el intercambio significativamente adaptándose a los avances tecnológicos y a las transformaciones sociales, que han redefinido nuestras interacciones como en la forma en que nos comunicamos, esto puede reflejar la cultura y la capacidad de conectar con los demás. Según Kauffman y Kauffman (2020) “la comunicación es un proceso dinámico que implica la creación, intercambio e interpretación de significados entre individuos” (p. 45). Esta definición nos recuerda que la comunicación no es solo un acto de transmitir información; es un proceso activo donde se construyen y comparten significados. Al interactuar, cada persona aporta su propia perspectiva y contexto, enriqueciendo así el intercambio comunicativo. Por lo tanto, es fundamental entender que el significado de un mensaje puede variar según la interpretación individual y el contexto en el que se produce.

La comunicación va mucho más allá de simplemente hablar; también abarca aspectos no verbales que enriquecen el mensaje. Como mencionan Möller y Henningsen (2021), “la comunicación efectiva requiere integración de señales verbales y no verbales, ya que ambas dimensiones contribuyen a la comprensión del mensaje” (p. 112). Como el lenguaje corporal, las expresiones faciales y el tono de voz son fundamentales para comprender el mensaje, un gesto o una mirada pueden transmitir emociones o intenciones que las palabras no logran captar. La mezcla de estos elementos crea una experiencia comunicativa más rica y matizada, lo que hace que sea crucial entender y dominar ambos aspectos para lograr una comunicación clara y efectiva.

En la actualidad la comunicación ha adoptado formas que han cambiado radicalmente nuestra manera de relacionarnos. Según Hwang y Kim (2020) “las plataformas digitales han transformado la forma en que nos comunicamos, permitiendo interacciones instantáneas y globales” (p. 78). Este cambio ha establecido nuevos estándares y expectativas en nuestras relaciones, donde la rapidez se ha vuelto esencial. Las redes sociales y las aplicaciones de mensajería han hecho que sea más fácil conectar con personas de todo el mundo; sin embargo, también han creado un entorno donde los malentendidos pueden surgir debido a la falta de comunicación no verbal. La ausencia de estos elementos puede llevar a interpretaciones erróneas y conflictos innecesarios.

2. Determinación del Problema

La identidad personal de los individuos se construye a través de las relaciones significativas que establecen con otras personas, lo que resulta esencial para el desarrollo emocional y social. En el contexto de los adultos jóvenes entre 20 y 40 años, la autopercepción juega un papel crucial en la forma en que se comunican y relacionan en sus matrimonios. Según Mantilla (2024) “La autopercepción se refiere a como nos vemos a nosotros mismos tanto física como emocionalmente, y es fundamental para el bienestar y la autoestima”. En la parroquia Cochapamba, se ha observado un aumento preocupante en los conflictos y divorcios entre parejas jóvenes. Esta situación puede estar correlacionada con la evolución de su autopercepción, influenciada por diversos factores sociales y personales. Autores como Shaie y Willis (como se citó en Uriarte, 2007) destacan eventos cruciales que marcan la transición de la vida adulta, tales como la finalización de estudios, el inicio de una carrera profesional, el matrimonio y la llegada de los hijos. Estos cambios no solo afectan el Desarrollo personal, sino que también impactan las dinámicas de pareja.

La formación de la identidad es un proceso continuo que se desarrolla a lo largo de toda la vida. Uriarte (2007) afirma que esta formación es esencial para

mantenernos auténticos y fieles a nosotros mismos. Sin embargo, en un contexto donde los roles sociales están cambiando, las parejas pueden enfrentar desafíos significativos para adaptarse y encontrar un equilibrio entre sus necesidades individuales y expectativas mutuas.

La falta de tener una autopercepción clara puede conllevar a malentendidos y conflictos dentro de la relación, afectando negativamente el bienestar emocional como la estabilidad de la pareja. Por lo tanto, es crucial investigar como las dinámicas de autopercepción influyen en las relaciones matrimoniales de los adultos jóvenes de Cochapamba, con el fin de identificar estrategias que promuevan una mejor comunicación y comprensión mutua.

2.1 Planteamiento del problema.

En la parroquia Cochapamba, situada en el noroccidente en la ciudad de Quito, se ha observado un incremento en la incidencia de conflictos en las relaciones de pareja. Estos conflictos que abarcan desde desacuerdo cotidianos hasta crisis más profundas, afectan no solo la dinámica familiar, sino también el bienestar emocional de los individuos involucrados.

Los factores que contribuyen a generar estos conflictos son relacionados a la falta de comunicación efectiva, presencia de celos y desconfianza, así como diferencias en expectativas y valores entre los miembros de la pareja. Además, la presión económica y las responsabilidades familiares pueden intensificar estas tensiones, creando un entorno propenso a la frustración y el malestar Psicológico.

A pesar de la relevancia de este fenómeno, se evidencia una notable ausencia de estudios específicos en el ámbito de la psicología que aborden los conflictos en las relaciones de pareja dentro de esta comunidad. Es fundamental contar con más información sobre psicología para lograr una comprensión integral de las dinámicas relacionadas con las relaciones de parejas, especialmente en Cochapamba. Se realiza este estudio investigativo para conocer los conflictos de pareja ya que

permitirá entender mejor las particularidades y desafíos que enfrentan las parejas en esta región, así como fomentar interacciones más saludables y específicas.

2.2 Pregunta de investigación

¿Cómo influye la autopercepción de los individuos en la comunicación y la resolución de conflictos en parejas casadas de adultos jóvenes entre la edad de 20 a los 40 años en la parroquia Cochapamba en el Norte de Quito?

2.3 Objetivos de investigación

2.3.2 Objetivo general

Investigar la autopercepción en la comunicación dentro de las relaciones de pareja y su impacto en la satisfacción y el bienestar emocional en jóvenes adultos entre la edad de 20 a 40 años, a través de instrumentos psicométricos, en la parroquia Cochapamba en el Norte de Quito.

2.3.3 Objetivos específicos

- Identificar las diferentes formas de comunicación que las parejas utilizan para expresar emociones y fortalecer su vínculo emocional.
- Diferenciar las percepciones que los individuos tienen sobre su propia comunicación y la de sus parejas durante los conflictos de pareja.
- Correlacionar la relación entre la satisfacción en la relación de pareja y la efectividad de la comunicación enfocándose en cómo afecta la intimidad y el apoyo mutuo.

2.4 Justificación

La presente investigación se centra en la salud mental. Específicamente en la autopercepción, su influencia en la comunicación y conflictos en las parejas casadas de adultos jóvenes, con un rango de edad de 20 a 40 años, en la parroquia

Cochapamba, ubicada en el norte de Quito. En un contexto donde las dinámicas relacionales están en constante evolución debido a factores socioculturales y tecnológicos, es fundamental explorar cómo la autopercepción de los individuos impacta en su capacidad para comunicarse efectivamente y resolver conflictos dentro del ámbito marital. Las estadísticas revelan según datos del INEC (2024) “las mujeres que han vivido violencia de género en sus relaciones de pareja, el total que han vivido violencia física es de 87,3% lo ha hecho en sus relaciones de pareja, violencia de género el 72.3% ha sido violentada por su pareja” (pág. 11), estas cifras no solo reflejan la magnitud del problema, sino que también evidencian la necesidad urgente de intervenir en este ámbito.

Este estudio tiene una importancia básica en el campo de la psicología porque afectan significativamente las emociones y la calidad de vida del individuo. Comprender como la autopercepción y la comunicación influyen en la dinámica de pareja, especialmente en los adultos jóvenes, es importante para identificar áreas de mejora que puedan fortalecer los vínculos. La comunicación efectiva no solo ayuda a las parejas a superar los altibajos de su relación, sino que también genera crear confianza y apoyo mutuo. Además, el fenómeno de la baja autoestima en las relaciones amorosas puede conducir a percepciones distorsionadas de interacciones, afectando la satisfacción y la estabilidad conyugal. Para Contreras et al. (2021) “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” (párr. 11). Las relaciones amorosas son románticas e intensas, pero también requieren trabajo y comunicación constante. Además, García et al (como se citó en Contreras et al., 2021) explica que “Mantener una relación de pareja estable y con proyección a futuro favorece la satisfacción y seguridad personal” (párr. 13). Las relaciones estables brindan una sensación de seguridad y espacio para la honestidad. Tener objetivos y planes a futuro fortalece el compromiso, lo que les permite crecer juntos. Esta estabilidad no sólo mejora la conexión entre ellos sino que también promueve la felicidad individual.

Este estudio tiene como objetivo identificar comportamientos y actitudes que puedan ayudar a comprender mejor las relaciones entre las personas y ofrecer estrategias que promuevan el bienestar emocional y la salud mental en esta población específica. Este enfoque correlacional se propone profundizar en la relación entre la autopercepción, su impacto en la comunicación y los conflictos en parejas casadas. La autopercepción, entendida como la manera en que los individuos se ven a sí mismos y valoran sus habilidades y emociones, juega un papel crucial en las interacciones interpersonales. Al explorar esta correlación, se busca no solo identificar patrones de comportamiento, sino también entender ¿Cómo la percepción que tienen los individuos de sí mismos influye en su capacidad para comunicarse de manera efectiva y manejar desacuerdos en la relación de la pareja? La comunicación es muy importante en cualquier relación y cuando hay una disonancia entre la autopercepción y la realidad de las interacciones, pueden surgir malentendidos y conflictos.

Este estudio se centra en descubrir cómo las creencias personales sobre uno mismo afectan a las dinámicas comunicativas dentro de la pareja, lo que puede llevar a un ciclo de conflictos o a una resolución más saludable de los mismos. Mediante esta investigación detallada, se espera proporcionar evidencia clara que no solo enriquezca el campo de la salud mental, sino que también ofrece herramientas prácticas para mejorar las relaciones maritales en adultos jóvenes.

En las relaciones de pareja influyen significativamente el bienestar emocional y la calidad de vida de un individuo. Por ello es necesario comprender ¿Cómo la autopercepción y la comunicación influyen en la dinámica de pareja, especialmente en los adultos jóvenes?, es importante para identificar áreas de mejora que puedan fortalecer los vínculos. La comunicación eficaz no sólo ayuda a las parejas a superar los altibajos de su relación, sino que también genera confianza y apoyo mutuo. Además, la baja autoestima en las relaciones amorosas puede conducir a percepciones distorsionadas de las interacciones, afectando la satisfacción y la estabilidad conyugal. Para Contreras et al. (2021) “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” (párr. 11). Las relaciones amorosas son bellas e intensas, pero también demandan trabajo y una comunicación constante. Además, García et al. (como se citó en Contreras et al., 2021) “Mantener una relación de pareja estable y con proyección de futuro favorece la satisfacción y seguridad personal” (párr. 13). Las relaciones estables brindan una sensación de seguridad y espacio para la honestidad. Tener objetos y planes comunes fortalece el compromiso, lo que les permite crecer juntos. Esta estabilidad no sólo mejora la conexión entre ellos, sino que también promueve la felicidad en cada persona.

Este estudio busca identificar patrones de comportamiento y actitudes que pueden contribuir a una mejor comprensión de las relaciones interpersonales y ofrecer estrategias que promuevan el bienestar emocional y la salud mental en esta población específica. Este enfoque correlacional se propone profundizar en la relación entre la autopercepción y su impacto en la comunicación y los conflictos en parejas casadas. La autopercepción, entendida como la manera en que los individuos se ven a sí mismos y valoran sus habilidades y emociones, juega un papel crucial en las interacciones interpersonales. Al explorar esta correlación, se busca no solo identificar patrones de comportamiento, sino también entender ¿Cómo la percepción que tienen los individuos de sí mismos influye en su capacidad para comunicarse de manera efectiva y manejar desacuerdos? La comunicación es muy importante en la relación y cuando hay una disonancia entre la autopercepción y la realidad de las interacciones, pueden surgir malentendidos y conflictos.

Este estudio se centra en descubrir cómo las creencias personales sobre uno mismo afectan a las dinámicas comunicativas dentro de la pareja, lo que puede llevar a un ciclo de conflictos o a una más saludable de los mismos. Mediante un análisis detallado, se espera proporcionar evidencia clara que no solo enriquezca el campo de la salud mental, sino que también ofrece herramientas prácticas para mejorar las relaciones maritales en adultos jóvenes.

3. Marco teórico referencial

3.1 Autopercepción

La identidad personal se basa a partir de las relaciones que tenemos con las personas importantes en nuestras vidas, independientemente de si es la misma edad o de diferentes contextos. La forma en que estas personas nos comprenden y cómo nos ven influye en nuestra identidad. En el caso de los adultos jóvenes hay una gran variedad social que impacta sus interacciones y la manera en que ven su desarrollo.

La autopercepción de acuerdo a Mantilla (2024) “se refiere a como nos vemos a nosotros mismos, nos percibimos tanto física y emocionalmente. Es una parte fundamental de nuestra identidad y juega un papel importante en el bienestar y en la autoestima” (párr. 1). La forma en como nos vemos a nosotros mismos es fundamental en la comunicación en las parejas jóvenes casadas en la parroquia Cochapamba, al norte de Quito entre los rangos de edad de 20 a los 40 años, dónde hay un aumento de conflictos y divorcios.

La evolución a la edad adulta y las experiencias sociales que ayudan a los jóvenes a obtener la independencia necesaria para convertirse en adultos según los autores Shaide y Willis (como se citó en Uriarte, 2007) “señalan cinco acontecimientos sociales importantes que marcan el inicio de la vida adulta: La finalización de la formación académica y profesional; el trabajo y la independencia económica; el vivir independientemente respecto de los padres; el matrimonio; y tener el primer hijo” (p.8). Otros autores revelan fenómenos sociales similares y las consecuencias de los cambios en los roles sociales y luego cambios en los procesos psicológicos básicos: identidad, autoestima, responsabilidad, estabilidad emocional. Uriarte (2007) plantea que “la formación de la identidad es un proceso continuo que ocurre a lo largo de la vida de una persona y que surge de la necesidad de permanecer

auténtico y fiel a uno mismo durante un largo periodo de tiempo”, quiere decir que comienza en la infancia y se desarrolla a lo largo de la vida. Es importante porque nos ayuda a descubrir quiénes somos realmente y ser auténticos.

Cuando somos honestos nos sentimos mejor y tomamos decisiones que realmente reflejan nuestros valores. Esto nos permite crear una conexión más profunda con los demás. A lo largo del tiempo, cambiamos y desarrollamos, eso no significa que perdamos nuestra esencia; simplemente aprendamos a adaptarnos y a ser más completos. Según Corral y Pardo (como se citó en Uriarte, 2007) Es como un viaje en el que aprendemos sobre nosotros mismos y como interactuamos con el mundo que nos rodea. En cada etapa del desarrollo el sujeto debe implementar una nueva forma de adaptación psicológica o ajustes del yo personal y social que le permita afrontar las necesidades internas y las exigencias del medio (párr. 5). La idea plantea en como la vida es un constante proceso de autodescubrimiento a medida que avanzamos en diferentes etapas, tenemos que adaptarnos y reorganizar nuestra manera de entendernos a nosotros mismos y nuestra relación con los demás. Esta adaptabilidad es clave para satisfacer tanto nuestras necesidades internas como las de nuestro entorno, ayudándonos a crecer y desarrollarnos como individuos.

En la autopercepción también se habla del autoconcepto positivo es fundamental para que funcionemos bien en nuestras vidas personales, sociales y profesionales. Este autoconcepto influye directamente en nuestra satisfacción personal y en cómo nos sentimos con nosotros mismos, cuando nos vemos de manera positiva, es más probable que tengamos una vida más plena y feliz. Según Esnaola et al. (2008):

El autoconcepto personal consta al menos de cuatro dimensiones: el autoconcepto efectivo-emocional (como se ve a sí misma en cuanto a regulación de sus emociones), el autoconcepto ético/moral (hasta qué punto una persona se considera a sí misma honrada), el autoconcepto de la autonomía (la percepción de hasta qué punto decide cada cual sobre su vida en función de su

propio criterio) y el autoconcepto de autorrealización (como se ve una persona a sí misma con respeto al logro de sus objetivos de vida) (párr. 17).

Aquellos que tienen una relación romántica más seria como el matrimonio, pueden entenderse a sí mismas que aquellos que no lo tienen. Además, una pareja que lleva mucho tiempo juntos está relacionado con la claridad de su autoestima. Las personas que valoran sus relaciones a menudo tienen un mayor sentido de autoestima así mismo su cónyuge. Esto demuestra que las relaciones valiosas no sólo fortalecen el sentido de identidad, sino que también promueven el crecimiento mutuo.

Investigaciones anteriores presentadas en el marco teórico han demostrado que la baja autoestima puede causar confusión y conflicto en la relación conyugal. Además, el contexto cultural y social de la parroquia de Cochapamba tiene características únicas que pueden influir tanto en la comunicación como en el conflicto familiar. Vera (2011) plantea que la comunicación en pareja es el medio más adecuado para que una persona demuestre su apertura y al mismo tiempo reciba retroalimentación sobre su identidad, así mismo pueda brindar apoyo, aceptación y la validación de que es un individuo digno de formar una relación íntima exitosa, además permite la expresión de comportamientos necesarios para tomar decisiones y definir roles. Al considerar la manifestación de estos problemas, se deben tener en cuenta factores como las expectativas familiares, las normas culturales relativas al matrimonio y los roles de género.

3.2 Comunicación.

La comunicación es un aspecto importante de la interacción entre las personas, y su concepto ha cambiado con el tiempo. Según Kauffman y Kauffman (2020) “la comunicación es un proceso dinámico que implica la creación, intercambio e interpretación de significados entre individuos” (p.45). Esta definición muestra que la comunicación es limitada en una acción de comunicación simple, pero también implica un proceso operativo en el que los valores se construyen y usan. En la

interacción, cada persona presentó sus puntos de vista y contexto, lo que enriquece el intercambio. Por lo tanto, es fundamental reconocer que el significado de un mensaje puede variar según la interpretación de cada individuo y el contexto en el que se produce la comunicación. Esto refuerza la idea de que la comunicación es un cambio continuo entre las partes involucradas, donde el entendimiento mutuo es el objeto final. Asimismo, la comunicación no se limita únicamente a expresar ideas verbalmente; incluye también componentes no verbales que enriquecen el mensaje. Según Möller y Henningsen (2021) “la comunicación efectiva requiere la integración de señales verbales y no verbales, ya que ambas dimensiones contribuyen a la comprensión del mensaje” (p. 112). Esta visión subraya que elementos como el lenguaje corporal, las expresiones faciales y el tono de voz juegan un papel crucial en cómo se perciben los mensajes. Por ejemplo, un gesto o una mirada puede transmitir emociones o intenciones que las palabras por sí solas no logran expresar. La combinación de estos elementos crea una experiencia comunicativa más clara para entender y dominar ambos aspectos verbal y no verbal.

En el entorno digital actual, la comunicación ha tomado nuevas formas. Según Hwang y Kim (2020) “las plataformas digitales han transformado la forma en que nos comunicamos, permitiendo interacciones instantáneas y globales” (p.78). Este cambio ha generado nuevas normas y expectativas en la manera en que nos relacionamos, donde la rapidez se ha vuelto esencial. Las redes sociales y aplicaciones de mensajería han facilitado conexiones inmediatas con personas alrededor del mundo, pero también han creado un entorno donde los malentendidos pueden proliferar debido a la falta de señales no verbales.

La inmediatez puede llevar a reacciones impulsivas sin considerar el contexto completo del mensaje. Por lo tanto, aunque las plataformas digitales ofrecen oportunidades únicas para conectarnos, también requieren habilidades específicas para navegar sus complejidades. La comunicación está influenciada también por factores culturales y sociales. Como menciona Chen (2021) “la cultura moldea nuestras formas de comunicarnos, afectando todo el contenido como la forma de

los mensajes” (p. 34). Esta afirmación destaca la importancia de tener en cuenta las diferencias culturales al analizar cómo nos comunicamos. Cada cultura tiene sus propias normas, valores y estilos comunicativos que pueden afectar cómo se entienden los mensajes. Por ejemplo, en algunas culturas se valora más el silencio como signo de respeto o reflexión, mientras que en otras puede interpretarse como falta de interés. Por lo tanto, desarrollar competencia intercultural se vuelve esencial para evitar malentendidos y fomentar una comunicación más efectiva entre personas de diferentes orígenes. Por último, la comunicación es un proceso que va más allá de simplemente transmitir información; también implica construir relaciones. Según Rojas y Martínez (2020) “la comunicación efectiva es fundamental para establecer y mantener relaciones interpersonales saludables” (p. 90). Esto resalta que la calidad de nuestras interacciones puede influir significativamente en nuestras relaciones personales y profesionales. Una buena comunicación no solo facilita el intercambio de ideas, sino que también fomenta empatía, confianza y conexión emocional entre las personas. Esto es especialmente importante en las relaciones de pareja donde una comunicación clara puede mejorar la colaboración y reducir conflictos.

3.3 Autopercepción en la comunicación.

El estudio de las relaciones de pareja es un tema que genera un amplio campo de la psicología, dado su significativo impacto en el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas. Las percepciones que los individuos tienen sobre sus parejas son fundamentales en la relación. Según Weigel et al. (2019) “la comunicación cotidiana en el compromiso es un aspecto importante de cómo las parejas se mantienen unidas son románticas a través de los altibajos, los buenos y malos momentos” (párr. 6). Existen diversas formas de comunicarse en pareja que refuerzan los sentimientos mutuos. Entre ellas se encuentran: expresar emociones, hacer regalos, intercambiar notas o cartas y realizar pequeños gestos de apoyo, planificar un futuro juntos, celebrar los aniversarios de la relación y disfrutar del tiempo en compañía. También es esencial ser honesto, cumplir promesas,

demostrar fidelidad, escuchar activamente a tu pareja, motivar y atender sus necesidades e intereses. Además, generar confianza al mostrar disposición para resolver los problemas a través de una comunicación efectiva es fundamental para tener armonía en la relación.

La autovaloración es un fenómeno habitual en las percepciones sociales, ya que las personas tienden a verse a sí mismas de manera más positiva que como ven a los demás. Según varias investigaciones ha evidenciado que los individuos suelen considerarse más favorables en una amplia gama de propiedades, comportamientos y rasgos de personalidad en comparación con sus compañeros, conocidos o cualquier otra persona. Además, perciben su propia forma de comunicarse durante los conflictos de manera más favorable que la comunicación de los demás. Weigel et al. (2019) plantean que: “Los individuos ven a su pareja igual o más favorablemente que como se perciben así mismos, varios estudios han descubierto que los individuos suelen valorar a sus parejas de forma excesivamente positiva como la amabilidad, la inteligencia y la afabilidad”, (párr. 8), por otro lado, según Álvarez et al (como se citó en Contreras et al., 2021)

Una relación de pareja se caracteriza por la exclusividad romántica y emocional entre dos personas, se sustenta en un vínculo de apego y cuidado mutuo, si se desarrolla de forma positiva, supone una fuente de apoyo emocional y social y bienestar personal (párr. 7).

Para trabajar de manera eficiente en las relaciones de pareja debemos tomar en cuenta la satisfacción de la relación como es la sexualidad, comunicación y la resolución de conflictos estos conceptos son claves para determinar la calidad en la relación conyugal, es necesario conservar estabilidad y proyección de metas a futuro, así mismo al tener la satisfacción con la pareja emocionalmente complacido en el que demuestran intimidad, afecto y apoyo mutuo va por prevalecer la satisfacción y seguridad a los cónyuges. Para Haring y Gangamma (como se citó en Contreras et al., 2021)” Una comunicación positiva se asocia con altos niveles de intimidad, mientras que si se limitan los procesos comunicativos se desarrollan

dificultades en cuestiones como la intimidad emocional entre la pareja o la propia satisfacción sexual” es decir que la comunicación es muy necesaria para sostener la intimidad, cuando las parejas se sienten incómodas expresando sus pensamientos y sentimientos, es necesario crear un espacio seguro donde se puede explorar su conexión más profunda. Al no tener una comunicación positiva puede generar malos entendidos, resentimientos que puede verse afectado a la intimidad y llegar a poner fin a la relación. Del mismo modo Uribe et al. (2011) menciona que:

Inmersos en el proceso de la comunicación se encuentran dos elementos que en forma conjunta determinan la interacción como la afectividad y el conocimiento que se genera en la relación de pareja, estos factores son el contenido que comprende las áreas de interés sobre los cuales la pareja se comunica (párr. 10).

De acuerdo a lo que plantea el autor es importante mantener la comunicación no sólo como un medio de intercambio de información sino como una herramienta fundamental para el crecimiento personal y relacional.

Cuando las personas se sienten escuchadas y aceptadas, se fortalece su autoestima y confianza, a su vez enriquece la relación, la comunicación que sea efectiva permite que cada individuo comparta pensamientos y emociones desde su propia perspectiva teniendo la seguridad de ser validado, además esta misma dinámica puede influir positivamente en las interacciones sociales fuera de la relación, fomentando un sentido de pertenencia y apoyo que es crucial para el bienestar emocional.

La teoría de la Comunicación Humana de Paul Watzlawick León (como se citó en Parra, 2024) “propone cinco axiomas que permiten analizar las relaciones comunicacionales que son: imposibilidad de no comunicar, niveles de contenido, relaciones de la comunicación, puntuación de la secuencia de los hechos, comunicación digital y analógica finalmente la interacción simétrica y complementaria” (párr. 14). A esto la interpretación de los mensajes varía en niveles de contenido y depende de cómo cada persona percibe la secuencia de

hechos. Sin embargo, los autores Watzlawick et al. (cómo se citó en Parra, 2024) argumentan diciendo:

Los axiomas son: primero, la responsabilidad de no comunicar: toda conducta tiene valor de comunicación sea verbal o no verbal incluyendo tonos, posturas y contextos. La ausencia física también puede funcionar como un modo de comunicación, segundo, los niveles de contenido y relación, tercero la puntuación de la secuencia de hechos: hace referencia a que las personas involucradas adopten posiciones de predominio/dependencia, cuarto, la comunicación digital y analógica: se refiere a la comunicación digital, mientras que analógica son los movimientos corporales, la postura, los gestos, la expresión facial, el ritmo, las cadenas de las palabras (pág. 5044).

3.4 Desarrollo humano y comunicación.

El desarrollo humano es un proceso complejo profundamente afectado por la interacción entre la familia y la sociedad. Estas dos entidades no solo están acompañadas, sino que se configuran mutuamente: las dinámicas familiares impactan en la estructura social y viceversa. Por ejemplo, los valores y normas que se practican dentro del hogar pueden moldear las actitudes de los individuos hacia el mundo exterior. Así, es fundamental que los integrantes de la familia se promuevan valores como el respeto, la empatía y la colaboración, ya que estas prácticas sientan las bases para una convivencia ansiosa en la sociedad. Además, es importante reconocer que muchas de las ideas sobre el desarrollo humano tienen a centrarse en aspectos económicos. Si bien el bienestar material es crucial para satisfacer las necesidades básicas, no puede ser el único criterio para medir el desarrollo. La calidad de las relaciones interpersonales y la comunicación efectiva dentro de la familia son igualmente esenciales. La familia no solo es un núcleo donde satisfacen necesidades económicas; también es un espacio privilegiado para el aprendizaje emocional y social. En este contexto, las nuevas generaciones aportan perspectivas nuevas y un potencial significativo para transformar tanto el entorno familiar como social.

La comunicación se convierte en un elemento vital en este proceso de desarrollo familiar. A través de encuentros interpersonales valiosos, los miembros de una familia pueden compartir experiencias, resolver conflictos y fortalecer vínculos afectivos. Estas interacciones no solo enriquecen a cada individuo, sino que también contribuyen a crear un ambiente de apoyo mutuo y crecimiento personal.

3.5 La comunicación previa a la constitución de pareja.

La comunicación constituye un pilar fundamental en las relaciones de pareja, y su relevancia se hace cada vez más evidente en la etapa previa a la formalización de las obligaciones. Si durante este tiempo, la comunicación no fluye, pueden aparecer problemas significativos en el futuro, ya que la falta de un diálogo abierto y sincero incrementa el riesgo de malentendidos y conflictos que pueden desgastar la relación con el tiempo. Por eso, es esencial priorizar una comunicación efectiva antes de dar ese paso hacia el compromiso. En este proceso, el deseo compartido de conocerse a fondo en todas las facetas personales se convierte en un elemento clave. Esto no solo implica explorar intereses y valores individuales, sino también entender el entorno familiar que ha influido en la identidad de cada uno, ya que estas influencias son fundamentales para construir una base sólida en la relación.

El noviazgo es una etapa preparatoria de reconocimiento en carácter y hábitos para convivir en pareja. En este periodo es fundamental que la comunicación sea tranquila y respetuosa entre los conyugues. No solo se trata de lo que decimos, sino también de cómo lo decimos y de las señales que enviamos sin palabras. Saber expresar nuestros pensamientos y sentimientos de manera clara, es importante estar atentos a los gestos y miradas que nos dicen mucho sobre cómo se siente la otra persona. Esto no sólo ayuda a fortalecer el vínculo en los dos sino que también hace que se sientan valorados.

3.5.1 Pareja

La pareja está “conformada por dos personas que establecen una relación emocional y sexual, caracterizada por un compromiso mutuo y una independencia” (Doss et al., 2019). Esta definición subraya la relevancia del compromiso y la conexión emocional, elementos esenciales para comprender el funcionamiento de las relaciones de pareja. Además, es importante señalar que la concepción de pareja puede variar según el contexto cultural y social. En este sentido, Kuperberg y Messel (2019) destacan que “las expectativas y normas en torno a las relaciones de pareja son influenciadas por factores culturales, lo que puede dar lugar a diferentes formas de entender y vivir en la pareja” (p. 456). Por tanto, la noción de “pareja” no es universal, sino que está moldeada por las influencias culturales y sociales que impactan nuestras interacciones.

Las parejas enfrentan desafíos únicos derivados de cambios en la estructura social. Según Rhoades et al. (2020), “las parejas modernas a menudo navegan por una variedad de formas de relación, desde el cohabitar sin matrimonio hasta las uniones del mismo sexo, lo que amplía la definición de pareja” (p. 78). Cada forma de relación posee dinámicas y desafíos particulares. En este contexto, la comunicación se erige como un pilar fundamental para el funcionamiento saludable de la pareja. Canary y Dinia (2020) enfatizan que “la comunicación efectiva es fundamental para el mantenimiento de relaciones de pareja saludables, ya que permite la resolución de conflictos y la expresión de necesidades” (p. 201). Por lo tanto, la calidad comunicativa influye notablemente en la satisfacción y estabilidad de la relación. Diversas investigaciones han mostrado que la satisfacción en la relación está vinculada a la capacidad de manejar el estrés y resolver problemas en conjunto. Karney y Bradbury (2020) observan que “las parejas que desarrollan habilidades de afrontamiento efectivas tienden a experimentar una mayor satisfacción y estabilidad en su relación” (p.345). Este hallazgo sugiere que, más allá de cómo definamos a la pareja, las habilidades personales y la manera en que enfrentan juntos los desafíos son determinantes. Doss et al. (2019) mencionan que “las parejas contemporáneas a menudo buscan un equilibrio entre la intimidad

emocional y la independencia personal, lo que redefine constantemente lo que significa ser pareja” (p. 130).

3.6 Ciclo vital de la pareja

2.4.2 Parejas comprometidas

El ciclo vital de la pareja se compone de diversas etapas, cada una con características y desafíos propios. Desde la atracción inicial, hasta la fase de enamoramiento, caracterizada por una intensa conexión emocional, cada etapa requiere de una comunicación clara y sincera. A medida que la relación avanza hacia el establecimiento de bases sólidas, es crucial que las parejas hagan planes a largo plazo y mantengan la confianza y el respeto mutuo. La fase de decepción, donde las imperfecciones se hacen evidentes, puede ser desconcertante, pero es una parte natural del crecimiento en la relación. La clave para superar esta etapa radica en mantener una comunicación abierta y cultivar la empatía.

Atracción:

La primera fase del romance, marca el inicio de la relación. En esta etapa, se experimenta una fascinación profunda por otra persona, impulsada por factores biológicos y psicológicos. Según Terapify (2025) “la liberación de dopamina, el químico del placer, ocurre en grandes cantidades, provocando sensaciones de euforia y felicidad” (párr. 3). Además, según Terapify (2025) “los neurotransmisores como la norepinefrina y la serotonina también juegan un papel importante. La norepinefrina incrementa la excitación y la energía, mientras que los niveles de serotonina tienden a bajar, lo que puede resultar en pensamientos obsesivos sobre la persona que se desea” (párr. 4). La atracción se ve influenciada por aspectos como la apariencia física, la coincidencia en intereses y valores, y la reciprocidad de sentimientos.

Cita:

Esta etapa establece una conexión emocional y física entre las parejas. En ella, las personas comienzan a conocerse en profundidad, explorando intereses compartidos, valores y metas de vida. La comunicación sincera y abierta es clave, pues facilita que los individuos expresen sus sentimientos, expectativas y preocupaciones sin temor a ser juzgados (Terapify, 2025). La compatibilidad juega un rol crucial, las parejas que comparten intereses y valores similares tienden a construir una relación más sólida y duradera. Asimismo, la atracción física y emocional se intensifica con el tiempo, estableciendo bases firmes para futuras etapas del amor. Esta fase también permite identificar posibles obstáculos y desarrollar estrategias conjuntas para superarlos.

Enamoramiento:

La fase del enamoramiento o luna de miel es una de las más apasionantes y memorables. Durante este periodo, las parejas experimentan una intensa atracción y conexión emocional. La Dopamina, relacionada con el placer y la recompensa, juega un papel esencial, generando sensaciones de euforia y bienestar (Terapify, 2025). Suele durar entre seis meses y dos años, aunque varía según la pareja. En esta etapa se idealiza al otro, minimizando defectos y destacando cualidades positivas. Según Terapify (2025), "las parejas tienden a pasar mucho tiempo juntas, compartiendo vivencias y creando recuerdos significativos" (párr. 8). Sin embargo, se trata de una fase temporal que eventualmente evoluciona hacia etapas más maduras.

Inicio de la relación:

El comercio formal de la relación es decisivo, las parejas comienzan a construir una vida en conjunto y establecer cimientos firmes para el futuro. Esto implica tomar decisiones importantes, desde la convivencia hasta la planificación financiera y la distribución de responsabilidades. La comunicación clara y sincera es crucial, permitiendo expresar expectativas y deseos que prevengan malentendidos. Además, la compatibilidad y el entendimiento mutuo, en intereses, valores y metas, son factores determinantes para la estabilidad a largo plazo. La confianza y el

respeto mutuo son igualmente fundamentales, ya que sin estos es difícil edificar una relación sólida. El soporte recíproco y la consistencia en acciones fomentan estos valores.

Decepción:

Esta fase representa un momento crítico en la relación, donde las imperfecciones y diferencias se hacen evidentes, desafiando la visión idealizada inicial. Aunque puede resultar desconcertante, es una etapa natural y necesaria para el crecimiento.

Los desacuerdos y decepciones son comunes, y la clave para superarlos reside en mantener una comunicación abierta y sincera, hablar sobre expectativas y preocupaciones para despejar malentendidos, cultivar empatía y paciencia. Cada miembro está en un proceso de adaptación y aprendizaje. Para superar la desilusión, resulta beneficioso centrarse en las cualidades positivas del otro y recordar las razones que unieron a la pareja. Actividades conjuntas fortalecen la conexión y fomentan el apoyo mutuo.

Superación de una crisis:

Las crisis en la relación son inevitables, pero su superación puede fortalecer los lazos y profundizar el vínculo. Durante este tiempo, las parejas enfrentan desafíos que ponen a prueba su compromiso y capacidad para resolver conflictos. Para afrontarlas, es crucial establecer una comunicación clara, fomentar la empatía y trabajar en conjunto buscando soluciones. Superar una crisis no solo soluciona el problema inmediato, sino que fortalece la relación a largo plazo. Las parejas que consiguen resolver discrepancias suelen crear conexiones más intensas y desarrollar resiliencia para futuros desafíos.

Conexión y plan de futuro:

Esta última etapa del romance se caracteriza por una conexión profunda y la elaboración de un plan de vida compartido. Tras enfrentar y superar dificultades, la

pareja fortalece su vínculo y avanza con confianza y visión conjunta hacia el futuro. Este fortalecimiento se debe al desarrollo de habilidades como la comunicación afectiva, la empatía y la resolución de conflictos. Al superar adversidades juntos, la pareja se siente unida y segura, conformando una base sólida para construir. En esta fase, las parejas establecen metas y sueños conjuntos, que pueden incluir matrimonio, formar una familia y otros proyectos de vida.

3.6.2 Parejas con hijos pequeños.

La etapa de tener hijos pequeños transforma la dinámica de la relación, presentando tanto desafíos como oportunidades. La llegada de un hijo genera emociones complejas, como alegría y estrés, ya que se combina la felicidad de formar una familia con la presión de nuevas responsabilidades. La pareja debe adaptarse a las necesidades del niño, gestionar el tiempo, tener prioridades, mantener la intimidad emocional y física entre los progenitores. Aunque esta fase puede ser desafiante, también ofrece oportunidades para fortalecer el vínculo familiar y crecer juntos. La clave radica en la comunicación abierta, el apoyo mutuo y el compromiso compartido para navegar esta nueva etapa.

Durante la infancia, los niños y niñas dependen completamente de sus padres, y el enfoque familiar se centra en brindar cuidado y protección. Según Erikson, esta etapa está marcada por el desarrollo de la confianza frente a la desconfianza, por lo que es fundamental que el niño se sienta seguro en su entorno. Los padres deben enfrentar la etapa denominada “familia con hijos pequeños”, cuyo principal desafío es manejar la vida familiar efectivamente, equilibrando la crianza con las necesidades de la pareja. Salvador Minuchin enfatiza que durante esta fase es esencial establecer rutinas que proporcionen seguridad a los niños y definir límites claros entre su rol como pareja y como padres, para evitar el desgaste emocional.

En esta etapa, los padres también trabajan en fomentar la autonomía de sus hijos mientras se ajustan a sus responsabilidades. La carga emocional y física que implica la crianza puede afectar la relación si no se logra un equilibrio adecuado entre

atender las necesidades de los niños y niñas y mantener espacio para la conexión como pareja.

3.6.3 Parejas con hijos adolescentes

La adolescencia es una etapa crítica y transformadora que presenta desafíos como oportunidades para el crecimiento personal y relacional. Durante este periodo, los adolescentes comienzan a buscar independencia, lo que puede generar tensiones en la dinámica familiar. Por lo tanto, es necesario que los padres se adapten a estos cambios, equilibrando la necesidad de establecer límites con el deseo de permitir a sus hijos explorar su identidad y autonomía. Esta búsqueda de independencia puede llevar a las parejas a enfrentar una serie de desafíos relacionados con la comunicación y la toma de decisiones, donde la crianza compartida se vuelve esencial. Las diferencias en estilos de crianza pueden exacerbar conflictos, y es común que los padres se enfrenten a la crisis del nido vacío, reflexionando sobre su rol como pareja.

La familia, en este contexto, debe adaptarse a un nuevo sistema que es fundamental y estructurado. Es crucial que todos los miembros de la familia establezcan nuevas normas durante la adolescencia, ya que la influencia del grupo de amigos se vuelve muy significativa. Este grupo forma una cultura propia, con valores únicos en temas como sexualidad, consumo de drogas y alcohol, moda, política, estilo de vida y visiones a futuro. A medida que el adolescente adquiere más habilidades y autonomía, comienza a exigir ajustes a sus padres, lo que puede generar una nueva fuente de presión y expectativas que afectarán la dinámica familiar Según Minuchin (2004)

El preciso momento en que padres de mediana edad enfrentan sus hijos problemas de autonomía y de apoyo, es posible que deban renegociar el reingreso en la vida de sus propios padres a fin de compensar la declinación de sus fuerzas o la muerte de uno de los dos (pág.20).

Esto significa que, al llegar a la mediana edad, los padres deben afrontar la independencia de sus hijos adolescentes, al mismo tiempo que pueden tener que cuidar de sus propios padres, quienes podrían estar enfermando o falleciendo. Esta situación ilustra la complejidad de la dinámica familiar en diferentes momentos de la vida.

La concepción de la familia como un núcleo exclusivo formado por un padre, una madre y sus hijos es una perspectiva limitada en el ámbito de la psicología. Un análisis más profundo revela que una unidad familiar puede existir y funcionar adecuadamente incluso en ausencia de alguno de estos miembros. Además, otros parientes, como tíos, primos, abuelos y sobrinos, deben ser reconocidos como integrantes significativos de la estructura familiar. Esta visión inclusiva permite una comprensión completa de la diversidad de las configuraciones familiares en la sociedad contemporánea y resalta la importancia de las relaciones interpersonales en el desarrollo emocional y social de los individuos.

3.6.4 Ciclo vital de la pareja al volverse familia

El ciclo vital de la pareja es un proceso dinámico y transformador que refleja las etapas de desarrollo y cambio que atraviesan dos personas en su camino hacia la constitución de una familia. Este proceso no solo implica la unión emocional y física de la pareja, sino también la adaptación a nuevos roles y responsabilidades que surgen con la llegada de los hijos. A medida que la relación evoluciona, las parejas enfrentan desafíos y oportunidades que influyen en su vínculo, así como en su capacidad para criar a sus hijos en un entorno saludable y amoroso. Entre las etapas tenemos, Pablo (como se citó en Rodrigo, 2020)

- **El periodo preconstituyente:** Esta fase es cuando la pareja decide comenzar a vivir junta, marcando así el inicio de su familia. Es crucial la calidad y cantidad de relaciones que se formen en este momento, ya que establecerán la base emocional para las etapas posteriores. Factores como: La genética, la cultura, la religión, la situación económica y los valores morales son muy relevantes en esta etapa. En el enamoramiento, muchos
-

de estos aspectos pueden pasar desapercibidos, pero más adelante influirán en la relación. La familia de origen de cada miembro será un modelo a seguir en su funcionamiento dentro de la nueva pareja, ya que representa un ejemplo conocido. Es importante discutir abiertamente sobre las expectativas que cada uno trae respecto a cómo debe funcionar un matrimonio.

Una vez que se establecen las bases de la relación, la familia comienza a desarrollarse con sus propias necesidades, carácter y dinámica. Se recomienda cuidar esta nueva relación como si fuera un recién nacido, ya que al principio requiere atención y cariño; con el tiempo, se volverá más independiente y capaz de sostenerse por sí misma.

- **La familia como persona:** La familia tiene una identidad única e irrepetible, resultado de la unión de dos personas con historias familiares distintas que deciden combinar sus experiencias para crear una nueva familia. Se considera una nueva entidad que necesita los mismos cuidados en sus primeros años. Es autónoma y se comunica; depende de los demás y viceversa. Al formarse, debe cumplir con las expectativas sociales propias de un ser humano recién nacido.
 - **El nacimiento de una familia:** El marco legal define el comienzo de una familia (ya sea a través de matrimonio a unión de hecho). Esta elección es fundamental porque determina el nivel de compromiso entre las partes involucradas. En algunos casos, especialmente en uniones informales, se necesita mucha disciplina para cumplir con las responsabilidades y derechos que tendrían si estuvieran casados legalmente. El matrimonio civil impone obligaciones legales a los cónyuges. Si solo hay una unión informal, puede resultar complicado obtener reconocimiento legal y social para la familia, aunque su funcionamiento puede ser similar al de una familia formalmente constituida.
-

Es esencial considerar ciertos principios en cualquier tipo de relación ya sea por unión de hecho o matrimonio civil:

- **Fidelidad con independencia:** Cada miembro debe ser responsable de mantener la fidelidad hacia el otro mientras permite que su pareja desarrolle sus actividades independientemente.
 - **Fortalecimiento de vínculos conyugales:** Es vital cuidar los lazos afectivos durante esta etapa, realizando tanto actividades activas como paseos y aventuras, como momentos más tranquilos como citas románticas y conversaciones profundas.
 - Prudencia en acciones que puedan debilitarla. Es fundamental que la pareja reconozca que cualquier elemento que interfiera entre ellos puede afectar su unión. Esto incluye aspectos como la familia extensa, largas jornadas laborales o el exceso de hobbies y actividades personales. La pareja debe estar atenta a estas acciones y cuidar regularmente los comportamientos que puedan poner en riesgo su relación. Con una base sólida y un tiempo adecuado de convivencia y conexión, estarán listos para crecer o formar una familia, lo que marcará el inicio de una nueva etapa con la inclusión de nuevos miembros.
 - **Generación-inclusión de nuevos miembros:** En esta fase, es crucial que ambos lleguen a un consenso, ya que una decisión unilateral podría llevar a un compromiso superficial en lugar de un genuino deseo de ser padres. Es esencial tener claridad sobre la intención de tener hijos y las implicaciones asociadas. La familia actúa como un segundo útero, por lo tanto, ambos progenitores deben desear ser padres para ofrecer el apoyo necesario al nuevo ser, mientras durante el embarazo. La llegada de los hijos representa una inclusión familiar, pero también más adelante, las parejas de los hijos se suman a la familia, siendo acogidas con amor y recibiendo el mismo cuidado que los miembros existentes. Asimismo, situaciones como el alojamiento temporal de familiares o abuelos también se integran en la dinámica familiar, recibiendo amor y apoyo como parte integral del núcleo familiar original. Aunque estas
-

circunstancias pueden no coincidir con la edad promedio de las parejas, aportan una marcada madurez y consolidan la familia en su siguiente etapa del ciclo vital.

- **La consolidación familiar:** Esta fase representa la madurez alcanzada por la familia tras superar diversas dificultades. Se fortalece el amor y la lealtad familiar a partir de las experiencias compartidas y los retos superados. Cada miembro de la pareja ha alcanzado un nivel significativo de madurez individual, lo que contribuye a la estabilidad familiar. La familia ha logrado un desarrollo y felicidad aceptables, ya que es posible que los hijos estén avanzando en sus carreras o sean ya independientes. Además, la pareja puede disfrutar nuevamente de tiempo a solas tras muchos años.
- **Origen de nuevas familias:** Se refiere a la creación de nuevas familias y la influencia de las familias anteriores. Al igual que la pareja que formó su hogar basándose en sus propias experiencias familiares, los hijos establecerán una nueva familia donde aplicarán lo aprendido de su historia, llevando consigo la herencia recibida de sus padres. Esta herencia incluye aspectos como la organización del hogar, la gestión económica, la resolución de conflictos y el tiempo personal, entre otros. Por ello, es fundamental que cada pareja reconozca el impacto que tendrán sus acciones en sus hijos, ya que estas influencias se trasladarán a los futuros hogares de su descendencia.

Es crucial que la nueva familia se integre con la familia original. Un trato cordial y adecuado con la familia política puede proporcionar un sentido de pertenencia y apoyo a la nueva pareja. Frecuentemente, cuando surgen problemas en la relación, estas dificultades pueden servir como un ancla y guía para enfrentar los momentos difíciles. Ninguna pareja está exenta de enfrentar situaciones que puedan debilitar su unión o romper el vínculo. Aunque el siguiente aspecto no sigue un orden cronológico específico en la relación, es parte del ciclo vital de esta.

- **El debilitamiento y ruptura de vínculos:** La rutina diaria, las necesidades individuales y la falta de comunicación pueden generar un distanciamiento inicial leve, pero si esta dinámica persiste, puede llevar a un debilitamiento significativo en la relación. Por ello, es vital estar atentos a pequeñas disfunciones que puedan surgir en cualquier etapa de la relación o a problemas más profundos que resulten del desgaste a lo largo del tiempo. Es importante diferenciar si estas dificultades son manifestantes externas provocadas por factores ajenos a la relación. Algunas posibles causas son:
 - **La rutina:** la vida cotidiana, la comodidad, la sensación de “seguridad del otro” y la falta de iniciativa pueden llevar a un aburrimiento notable en la relación, lo que fomentaría un distanciamiento y una gran desmotivación.
 - **Imposición de las propias ideas:** Cuando uno de los miembros de la pareja se empeña en imponer sus opiniones, falta al respeto por el espacio del otro, mostrando falta de empatía y revelado egoísmo y competencia. Por su parte, la persona que recibe estas imposiciones experimentará una sensación de impotencia que, con el tiempo, puede explotar debido al cansancio. Además, quien recibe estas imposiciones suele permanecer en silencio, lo que provoca un dolor interno que no se expresa y que va desgastando el amor hacia su pareja.
 - **Excesiva dedicación a actividades laborales, sociales y externas al hogar:** La falta de conexión entre la pareja debido a las ausencias constantes causadas por una dedicación excesiva al trabajo, amigos, familia de origen, pasatiempos, etc. Genera un distanciamiento significativo. La otra parte se acostumbrará a realizar sus actividades sin su pareja, dejándola fuera de su vida y aprendiendo a vivir de manera independiente. Además, la soledad que siente la pareja abandonada es tan intensa que puede no disminuir con el tiempo.
-

Este tipo de rupturas o problemas suelen requerir apoyo profesional y un fuerte compromiso por parte de ambos.

- **Ignorar las necesidades afectivas o sexuales de la pareja:**
Aunque este trabajo no profundizará en este aspecto, es fundamental reconocer que las necesidades afectivas y sexuales son esenciales para mantener la relación. Las relaciones sexuales son lo que hace exclusiva a una pareja; se pueden realizar muchas actividades con otras personas, pero solo con la pareja se puede tener intimidad sexual. Esta exclusividad es clave.
- **Abandono del desarrollo personal o la apariencia física:**
Aunque pueda parecer un tema superficial, el crecimiento personal y cuidar la apariencia son cruciales para mantener una relación. El desarrollo personal transmite confianza a la pareja para asumir riesgos en diversas áreas. Ver a un cónyuge estancado o cómodo puede generar decepción y falta de admiración. Por otro lado, cuidar la apariencia física ayuda a recordar el reactivo inicial entre ambos al conocerse. Negligir este aspecto puede conducir al desapego e incluso al desagrado, siendo un factor determinante en una separación. Finalmente, las ausencias prolongadas o el fallecimiento de un familiar pueden causar rupturas o daños en la relación.

En el caso de las ausencias prolongadas, como se mencionó anteriormente, la persona que permanece aprende a vivir sin su pareja y adapta su realidad a esa ausencia. Es fundamental comprender que el amor es un sentimiento que solo se desarrolla en la presencia, a diferencia de la amistad, que puede mantenerse a distancia. Por otro lado, en situaciones como la pérdida de un hijo, la pareja tiende a culparse mutuamente por el intenso dolor que sienten, lo que provoca una separación evidente, ya que cada uno experimenta el duelo que sienten, lo que provoca una separación evidente, ya que cada uno experimenta el duelo de manera

individual. En estos casos, es crucial buscar ayuda profesional, ya que se trata de una ruptura difícil de sanar. El último paso en el ciclo vital de la relación es el legado familiar, que se basa en la idea de trascender hacia las próximas generaciones lo valioso de la relación y compartir sus aprendizajes. Es importante señalar que este legado familiar puede incluir tanto aspectos positivos como negativos.

- **El legado familiar:** puede transmitirse verbalmente a través de consejos o recomendaciones de los padres hacia sus hijos, o mediante aprendizajes observados durante su vida familiar. Este legado se manifiesta en características genéticas y físicas, formas de pensar y comportarse, estatus socioeconómico, patrimonio y valores compartidos, entre otros.

Una vez analizado el ciclo vital y las características de cada etapa, abordaremos un tema crucial y más específico relacionado con la familia. Es importante resaltar que la nueva familia formada por una pareja estará influenciada por las experiencias adquiridas ya sea por observación o por lo que les han transmitido sus propios padres. Además, no todas las familias llegan a aspectos positivos; algunas pueden transmitir patologías. Cada miembro de la pareja tiene la responsabilidad de estar alerta a estos indicadores, ya que podrían necesitar ayuda profesional para enfrentarse a legados perjudiciales para su relación.

La transición de una pareja a una familia representa un cambio significativo que afecta tanto la dinámica de la relación como la identidad de cada uno de los miembros involucrados. Como mencionan Doss et al. (2020) “la llegada de un hijo transforma la relación de pareja, ya que introduce nuevas responsabilidades y expectativas que pueden afectar la satisfacción y la comunicación entre los miembros” (p. 150). Esto resalta que convertirse en padres no solo implica asumir un nuevo rol, sino también adaptarse a una nueva forma de interactuar y apoyarse mutuamente. Además, es importante considerar que el nacimiento de un hijo puede generar tensiones en la relación. Rhoades et al. (2021) afirman que “los cambios en la dinámica de la pareja tras la llegada de un hijo pueden llevar a conflictos, especialmente si no se manejan adecuadamente las expectativas y las

responsabilidades” (p. 220). Esta observación subraya la necesidad de mantener una comunicación abierta y negociar los roles dentro de la pareja para reducir el estrés asociado con esta transición. La falta de diálogo puede dar lugar a malentendidos y resentimientos, impactando negativamente la calidad de la relación.

La adaptación a esta nueva identidad familiar también conlleva un cambio en las prioridades de los padres. Según Kuo y Hsu (2019) “Los padres a menudo deben reconfigurar sus prioridades y tiempo, lo que puede llevar a una disminución en la atención que se presta a la relación de pareja” (p. 310). Esta reorientación de prioridades puede resultar en una menor intimidad y conexión emocional entre los miembros de la pareja, lo cual puede ser perjudicial para su relación a largo plazo. Por lo tanto, es esencial que las parejas busquen maneras de mantener su conexión mientras enfrentan las exigencias de la crianza.

La comunicación efectiva se convierte en un elemento crucial durante esta etapa. Kauffman y Kauffman (2020) indican que “las parejas que practican una comunicación abierta y honesta sobre sus sentimientos y expectativas tienden a experimentar una mayor satisfacción en su relación tras convertirse en padres” (p. 45). Esto pone énfasis en la importancia de crear un espacio seguro para discutir preocupaciones y desafíos relacionados con la llegada del bebé. La comunicación no solo ayuda a resolver conflictos, sino que también fortalece el vínculo emocional entre los padres. Además, no se puede pasar por alto el impacto del contexto social y cultural en esta transición. Chen (2021) señala que “las expectativas culturales sobre la crianza y el rol de los padres pueden afectar cómo las parejas experimentan la transición a la familia” (p. 34). Las normas culturales pueden influir en cómo se espera que los padres se comporten y se relacionen entre sí, afectando así su experiencia como nuevos padres.

3.6.5 Parejas funcionales

Las parejas que funcionan de manera efectiva se distinguen por su habilidad para mantener una relación saludable y gratificante, incluso ante los obstáculos que

puedan surgir. Doss et al. (2020) definen a estas parejas como aquellas que “logran una comunicación efectiva, resuelven conflictos de manera constructiva y mantienen un sentido de conexión emocional” (p 150). Esta definición resalta la relevancia de la comunicación y la gestión de conflictos como elementos esenciales en la dinámica de una relación exitosa.

Una de las cualidades más notables de las parejas funcionales es su capacidad para comunicarse con apertura. Gottman (2019) señala que “las parejas que practican la comunicación abierta y honesta tienden a experimentar una mayor satisfacción en su relación” (p. 45). La comunicación efectiva no solo consiste en expresar pensamientos y emociones, sino también en escuchar activamente a la pareja. Este tipo de interacción crea un ambiente de confianza y respeto, fundamental para el bienestar relacional.

Las parejas funcionales son competentes en manejar los conflictos de forma constructiva. Rhoades et al. (2021) afirman que “la manera en que las parejas abordan los desacuerdos puede determinar la calidad de su relación a largo plazo” (p.220). Aquellas parejas que emplean estrategias como la negociación y el compromiso suelen disfrutar de relaciones más saludables, mientras que aquellas que recurren a la crítica o al desprecio tienden a ver un deterioro en su conexión emocional.

Otro aspecto crucial es su habilidad para equilibrar la intimidad con la independencia. Kuo y Hsu (2019) indican que “las parejas que logran un equilibrio entre el tiempo de calidad juntos y el tiempo individual tienden a ser más felices y satisfechas en su relación” (p. 310). Este equilibrio permite que cada persona conserve su identidad personal mientras nutre la relación, lo cual es esencial para el crecimiento conjunto. Además, el contexto social y cultural influye significativamente en la funcionalidad de las parejas. Chen (2021) señala que “las expectativas culturales sobre el matrimonio y la familia pueden afectar como las parejas perciben y manejan su relación” (p. 34). Las normas culturales pueden impactar las dinámicas de poder y las expectativas en la pareja, afectando así su

funcionalidad. Por ello, es crucial que las parejas sean conscientes de estas influencias y trabajen para establecer un espacio donde se respeten tanto sus valores individuales como los del otro.

Por último, las parejas funcionales tienden a desarrollar un sentido compartido de propósito. Doss et al. (2020) concluyen que “las parejas funcionales tienen a desarrollar un sentido compartido de propósito. Doss et al. (2020) concluyen que “las parejas que comparten metas y valores comunes suelen experimentar una mayor satisfacción y estabilidad en su relación” (p. 155). Este sentido compartido no solo fortalece el vínculo emocional, sino que también proporciona una base sólida para enfrentar los desafíos futuros.

3.7 Conflictos de pareja

La comunicación abierta y la disposición a entender las necesidades del otro son fundamentales para superar los momentos difíciles. Además, cuando hay hijos involucrados, es necesario resolver los conflictos de manera constructiva ya que el ambiente familiar impacta en el bienestar emocional. Según Gómez (2021)

Las parejas no tienen conflictos hasta que llega la convivencia, debido a que tienen expectativas confusas sobre lo que es permanecer bajo el mismo techo con la persona que amamos, puede generar una idealización ante una situación de conflicto, aunque desconozcamos como gestionarlo e incluso si tomamos la decisión adecuada (párr.4). Las diferencias en ideologías y valores fundamentales pueden ser desafiantes en una relación.

Es posible que parejas con creencias diversas tengan éxito, la clave está en el respeto mutuo y la disposición para dialogar sobre temas de religión, política, etc. Para Gómez (2021) “Los conflictos que tenemos con nuestra pareja proceden de problemas ajenos a esta, es decir tenemos conflictos laborales, exceso de trabajo, estrés, inseguridad laboral, pérdida de empleo que acabamos pagando con nuestra pareja” (párr. 12). Para que el conflicto con la pareja no suceda es importante comprender que el cónyuge es un aliado en alguien con quien podamos confiar y

apoyarnos, se debe de crear un ambiente de colaboración y empatía. Gómez (2021) “La monotonía produce aburrimiento y ésta es habitual cuando los miembros de la pareja llevan mucho tiempo juntos por eso es necesario plantear nuevas actividades son claves para que no impacte negativamente en la relación” (párr. 21). Por otra parte, Pérez et al. (2023) comenta que:

Existen múltiples razones por las cuales pueden surgir los conflictos como: celos, poco tiempo juntos, pocas expresiones de afecto, diferencias en la personalidad, hábitos y valores, relaciones sexuales, familiares y/o amigos, economía de la pareja, proyectos futuros, educación de los hijos si existen, distribución de roles, infidelidad (párr. 6).

Los conflictos en la pareja a menudo surgen de temas profundamente sensibles que tocan aspectos esenciales de la relación de pareja, cada una de las razones anteriormente señaladas no solo refleja diferencias personales, sino también expectativas y necesidades emocionales.

3.7.1 Patología de pareja

Las patologías en las relaciones de pareja son patrones disfuncionales que pueden influir negativamente en la salud emocional y psicológica de los involucrados. De acuerdo con Doss et al. (2020) “las disfunciones en la relación de pareja pueden manifestarse a través de la comunicación ineficaz, la falta de intimidad y la presencia de conflictos no resueltos” (p. 150). Estas disfunciones no solo afectan la relación en sí, sino que también pueden repercutir en la salud mental de cada uno de los miembros.

Uno de los problemas más comunes que enfrentan las parejas es la comunicación disfuncional. Rhoades et al. (2021) señalan que “las parejas que no logran comunicarse de manera efectiva tienden a experimentar un aumento en los conflictos y una disminución en la satisfacción relacional” (p. 220). La falta de habilidades comunicativas puede dar lugar a malentendidos, resentimientos y desconexión emocional entre los miembros. Por ende, es crucial que las parejas se

esfuercen por mejorar sus habilidades comunicativas para evitar que los conflictos se intensifiquen.

Otro aspecto relevante es la dependencia emocional, que se define como una necesidad excesiva de la pareja para sentirse validado y seguro. Según Kuo y Hsu (2019) “la dependencia emocional puede llevar a una dinámica de control y manipulación, donde uno de los miembros de la pareja se siente atrapado en la relación” (p. 310). Esta dependencia puede generar un ciclo tóxico que impacta negativamente en la autoestima y autonomía de ambos individuos. Por ello, es fundamental que las parejas identifiquen y aborden estas dinámicas para promover una relación más saludable.

La violencia en el contexto de pareja representa una forma grave de patología que puede manifestarse a través de diversas modalidades, incluyendo violencia física, emocional y psicológica. Chen (2021) indica que “la violencia en las relaciones de pareja no solo causa daño físico, sino que también tiene efectos devastadores en la salud mental de las víctimas” (p. 34). Las parejas que experimentan violencia deben buscar ayuda profesional sin demora, ya que una intervención temprana puede ser esencial para garantizar la seguridad y bienestar de todos los involucrados. Además, la fidelidad se presenta como otra patología capaz de causar un daño significativo en una relación. Doss et al. (2020) afirman que “la infidelidad puede llevar a una ruptura de la confianza y a una crisis en la relación, lo que requiere un proceso de sanación y reconstrucción” (p. 155). Este tipo de traición no solo afecta a quien ha sido engañado, sino que también puede impactar profundamente a la persona que causó la infidelidad, quien podría experimentar sentimientos intensos de culpa y confusión. La terapia de pareja puede ser un recurso valioso para ayudar a las parejas a navegar por las complejidades derivadas de la infidelidad y trabajar hacia la reconstrucción del vínculo afectivo.

Un aspecto adicional a considerar es el efecto del estrés externo sobre la relación. Rhoades et al. (2021) mencionan que “los factores estresantes externos, como problemas financieros o laborales, pueden exacerbar las tensiones en la

relación y contribuir a la aparición de patologías” (p. 225). Las parejas enfrentadas a estrés externo pueden encontrar más complicado manejar sus conflictos internos, lo cual podría llevarlas a un ciclo continuo de descontento y disfunción. Por lo tanto, es vital que desarrollen estrategias conjuntas para hacer frente al estrés y así proteger su relación amorosa.

4. Materiales y metodología

a) Tipo de estudio.

La presente investigación se desarrollará mediante un enfoque cuantitativo, con el propósito de evaluar la relación entre la autopercepción en la comunicación y conflictos en parejas casadas en adultos jóvenes, con edades comprendidas entre 20 y 40 años, en la parroquia Cochapamba al norte de Quito. A través de la recolección y análisis de datos estadísticos, se busca determinar cómo la autopercepción de los individuos influye en su capacidad para comunicarse eficazmente y gestionar conflictos dentro de la relación, contribuyendo así a un entendimiento más claro de estas dinámicas en el contexto actual.

b) Tipo de diseño.

El diseño de esta investigación es cuantitativo correlacional-descriptivo, se busca analizar la relación entre la autopercepción en la comunicación y los conflictos en parejas casadas de adultos jóvenes. Este enfoque permitirá identificar y describir las interacciones entre estas variables, facilitando una comprensión más profunda de cómo influyen mutuamente. A través de la recolección y análisis de datos, se espera establecer correlaciones que ofrezcan información significativa, contribuyendo así al desarrollo de teorías y mejores prácticas en el ámbito de la psicología de las relaciones interpersonales.

c) Tipo de alcance.

La investigación se centrará en un enfoque correlacional-descriptivo, analizando la autopercepción en la comunicación y los conflictos en parejas casadas en adultos jóvenes entre la edad de 20 a 40 años en la parroquia Cochapamba. Se explorará la relación entre estas dos variables.

d) Población y muestra

Para la presente investigación se considerará a los habitantes en la ciudad de Quito del barrio Cochapamba Sur, el estudio incluirá una muestra de al menos 30 parejas heterosexuales y hasta 50 parejas entre las edades de 20 y 40 años. El propósito de este estudio es examinar la comunicación y la dinámica emocional en un grupo específico que atraviesa diferentes etapas del matrimonio. Los aspectos importantes para ser incluidos en la muestra deben cumplir con los siguientes criterios: ser mayor de 20 y menor de 40 años, estar casado/a, aceptar participar en la investigación y tener escalas completamente desarrolladas para medir su satisfacción en la comunicación asertiva en la vida matrimonial.

e) Consideraciones éticas.

En el presente trabajo de investigación, se priorizará la consideración ética del consentimiento informado. Dada la relevancia de la participación de parejas casadas de adultos jóvenes en este estudio, es esencial que todos los involucrados estén completamente informados sobre los objetivos, posibles riesgos y beneficios asociados. Este enfoque ético es importante en la comunidad donde se busca establecer una relación de confianza y su participación será voluntaria.

Criterios de inclusión.

- Residencia en la parroquia Cochapamba: los participantes deben ser hombres y mujeres que residan de manera permanente en la parroquia Cochapamba, asegurando que la investigación está enfocada en la población específica de interés.
 - Edad: Los participantes deben tener entre 20 y 40 años, lo cual permite centrarse en un grupo etario específico de parejas adultas jóvenes.
 - Comprensión del idioma: Se requiere que los participantes tengan un nivel adecuado de comprensión del español, para garantizar que toda la información proporcionada sea completamente entendida.
 - Participación voluntaria: Los participantes deben decidir participar sin ninguna forma de presión o coerción.
-

- Estado civil: Los participantes deben estar casados para asegurar que se obtenga información relevante al objeto de estudio.
- Duración de la relación: Se requiere que las parejas hayan estado juntas por un mínimo de 2 años, garantizando así que tengan una experiencia compartida suficiente para participar en el estudio.

Criterios de exclusión.

- Residencia en la parroquia Cochapamba: Los participantes que no residan de manera permanente en la parroquia Cochapamba no serán elegibles, ya que el enfoque de la investigación es en esta población específica.
- Edad: Aquellos que tengan menos de 20 años o más de 40 años no podrán participar, ya que se busca centrar la investigación en parejas adultas jóvenes.
- Comprensión del idioma: Participantes que no tengan un nivel adecuado de comprensión del español serán excluidos, para asegurar que no haya malentendidos en la información proporcionada.
- Participación voluntaria: Aquellos que no puedan demostrar que su decisión de participar es completamente voluntaria y sin presiones externas no serán elegibles.
- Estado civil: Los individuos que no estén casados no podrán participar.
- Duración de la relación: Las parejas que no hayan estado juntas por un mínimo de 2 años serán excluidas para la investigación.

f) Instrumentos.

El instrumento que se va a utilizar para la investigación es la escala de comunicación autopercebida en la relación de pareja (CARP) García et al., (2019) señalan que fue implementada y validada por diversos autores para valorar la calidad de la comunicación entre las parejas en el matrimonio, es efectivo para evaluar la calidad de la comunicación marital y señalar aspectos positivos, negativos dentro de la relación. Para la aplicación se creará un enlace para compartir en modalidad online y se entregará en físico según sea el caso, también se va a utilizar

el cuestionario de percepción de conflictos de pareja (PCP-EAL) es una herramienta para evaluar cómo las parejas perciben y manejan los conflictos en su relación. Este cuestionario busca identificar las diferentes dimensiones de la percepción de conflictos, como la comunicación, la satisfacción en la relación y las estrategias de resolución de conflictos. Antes de comenzar con la recopilación de datos, se les dará a conocer mediante una breve introducción explicando el propósito del estudio adjuntando el consentimiento informado.

g) Procedimiento.

- **CARP: *Escala de comunicación auto percibida en la relación de pareja***, el cuestionario se centra en aspectos fundamentales de la comunicación dentro de la relación de pareja. Estos aspectos incluyen la claridad en la expresión, la empatía en las interacciones, la resolución de conflictos y el apoyo emocional que cada miembro proporciona. Para lograr una evaluación efectiva, es esencial que los ítems sean directos y fáciles de entender, evitando confusiones que puedan surgir. La implementación de una escala tipo Likert permite medir el nivel de acuerdo o desacuerdo con cada afirmación, lo que facilita un análisis más detallado de las percepciones individuales. Sugiere incluir entre 15 y 30 ítems para asegurar un rango adecuado de respuesta sin que resulte excesivo. La aplicación del cuestionario debe llevarse a cabo en un ambiente cómodo, seguro donde los participantes se sientan en libertad para expresar sus opiniones de manera sincera. Es necesario dar instrucciones claras y detalladas para garantizar mejor la comprensión para realizar la evaluación. Se recomienda ofrecer un tiempo adecuado para que cada persona pueda reflexionar sobre sus respuestas antes de enviarlas. Además, es importante asegurar la confidencialidad de las respuestas para fomentar la honestidad.
 - **PCP-EAL: *Cuestionario de Percepción de Conflictos de Pareja***, analiza los elementos que generan problemas, desacuerdos y disputas, así como conflictos relacionados con la toma de decisiones o el ejercicio del poder. Esta evaluación está estructurada mediante 81 preguntas organizadas en 9
-

indicadores de las áreas de conflicto. Según Ramírez (s.f) “se sustenta en un marco de referencia basado en la teoría de Gottman cuando explica acerca de los “cuatro jinetes del apocalipsis” que aborda los conflictos de pareja; tema que no ha sido tratado por otros instrumentos” (párr. 3). El instrumento que se va aplicar será beneficioso para la pareja de esposos evaluados, ya que actúa como una herramienta para identificar y analizar este problema social.

En la calificación este cuestionario permite que las respuestas de cada persona se corrijan y puntúan de forma sencilla. Este proceso, que es sumativo para cada columna, requiere entre 3 y 5 minutos por persona evaluada. Como resultado se puede obtener puntuaciones directas derivadas en diversos formatos, como percentiles o cualquier otra escala habitual, así como un perfil gráfico y un informe que incluye observaciones sobre la interpretación de los resultados.

h) Plan de análisis.

Una vez obtenido los datos se procederá a su análisis a través del programa estadístico Java, lo que permitirá obtener una visión integral sobre el análisis de datos cuantitativos. En esta investigación, se determinarán las variables de estudio: la variable dependiente que está relacionada con la autopercepción en la comunicación y los conflictos en parejas casadas, así como las variables dependientes que reflejan tanto la calidad de la relación como el nivel de satisfacción marital. Estas variables se medirán utilizando escalas psicológicas que han sido validadas. Por último, se combinarán los resultados de las dos fases del estudio con el objetivo de lograr una complementación y triangulación de la información. Se analizarán las implicaciones tanto teóricas como prácticas de los hallazgos obtenidos, además de abordar las limitaciones que se presentaron y ofrecer sugerencias para futuras investigaciones.

5. Resultados y discusión

En este apartado se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis del perfil de los participantes. A continuación, se presentan las medidas de tendencia central de los cuestionarios empleados. Estas medidas son esenciales para resumir la información recolectada, ya que ofrecen un panorama claro y conciso sobre cómo se distribuyen las respuestas en relación a las variables estudiadas.

5.1 Perfil de los participantes

Tabla 1.

Frecuencias del género de los participantes.

| Género | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Femenino | 25 | 50% |
| Masculino | 25 | 50% |

Nota : Se muestra la distribución por género de los participantes del estudio.

La tabla muestra una distribución equitativa entre géneros, con un 50% de participantes femeninos y un 50% masculinos. Esto indica que la muestra está balanceada en términos de género femenino y masculino, lo que puede ser relevante para análisis posteriores.

Tabla 2.

Perfil por edad, convivencia e hijos.

| Variable | N | Media | Mediana | DE | Mínimo | Máximo |
|----------|----|-------|---------|------|--------|--------|
| Edad | 50 | 33,30 | 32,50 | 5,97 | 20 | 48 |

| | | | | | | |
|------------------------------|----|------|------|------|------|------|
| Tiempo de convivencia | 50 | 6,10 | 5,00 | 3,83 | 1,00 | 18,0 |
| Cantidad | 50 | 0,82 | 1,00 | 0,94 | 0 | 3 |

Nota. DE= Desviación estándar. No hubo datos perdidos en ninguna de las variables.

Los datos recopilados provienen de la muestra de 50 participantes, se observó que la edad promedio es de 33 años, con una mediana de 32 años, lo que indica que la mayoría de los individuos se encuentran en una etapa joven. El tiempo promedio de convivencia de las parejas es de aproximadamente 6 años, con una mediana de 5 años, sugiriendo que muchos de los participantes han estado en relaciones estables durante un periodo moderado. Además, la cantidad promedio de hijos es de 1.82, con una mediana de 1, lo que implica que, aunque la mayoría de los participantes tiene al menos un hijo, muchos aún están en las primeras etapas de la formación de una familia. Estos datos reflejan una población joven y en desarrollo.

5.2 Autopercepción de conflictos de pareja y satisfacción con la comunicación.

Para medir los conflictos de pareja desde un autorreporte se empleó la PCP-EAL (Percepción de conflictos de pareja de Edmundo Arévalo Luna), estos resultados se observan agrupados en nueve dimensiones en la tabla 3.

Tabla 3.

Dimensiones de la autopercepción de las formas de la comunicación PCP-EAL

| | N | Perdidos | Media | Mediana | DE | Mínimo | Máximo |
|------------|----------|-----------------|--------------|----------------|-----------|---------------|---------------|
| ZDC | 49 | 1 | 20.1 | 20.0 | 5.67 | 10.00 | 31.0 |
| ZEC | 50 | 0 | 19.8 | 20.5 | 6.47 | 9.00 | 33.0 |
| ZHP | 50 | 0 | 16.2 | 14.0 | 5.74 | 9.00 | 31.0 |
| ZFC | 50 | 0 | 20.1 | 20.5 | 6.82 | 9.00 | 36.0 |
| ZIN | 49 | 1 | 20.3 | 19.0 | 6.75 | 9.00 | 36.0 |
| ZIS | 50 | 0 | 15.4 | 12.0 | 7.31 | 9.00 | 34.0 |
| ZSO | 50 | 0 | 18.1 | 15.0 | 7.62 | 9.00 | 36.0 |
| ZME | 50 | 0 | 20.4 | 19.0 | 6.99 | 9.00 | 36.0 |
| ZMC | 50 | 0 | 17.8 | 16.0 | 6.58 | 9.00 | 34.0 |

Nota. ZDC=Zona Doméstica de Crianza; ZEC= Zona de Economía; ZHP= Zona de Hábitos Personales; ZFC= Zona de Familia Colateral; ZIN= Zona de intereses; ZIS= Zona de Intimidad Sexual; ZSO= Zona Social; ZME= Zona de Metas; ZMC= Zona de Manejo de la Agresividad. Como se mide el conflicto, todas las dimensiones se evalúan de forma negativa.

En la tabla 3 se observa un análisis de diversos grupos, donde la mayoría tiene 50 observaciones, a excepción de ZDC Y ZIN que poseen 49. Las mediciones fluctúan entre 15.5 (ZIS) Y 20.4 (ZME), mientras que las medianas oscilan de 12.0 (ZIS) a 20.5 (ZEC Y ZFC) a 7.62 (ZSO). Todos los grupos tienen un valor mínimo de 9.00, sin embargo, los valores más elevados oscilan entre 31.0 (ZHP) Y 36.0 (ZFC, ZIN, ZSO Y ZME), evidenciando de esta manera variaciones en las propiedades de cada grupo. El conflicto en la Zona de Metas (ZME) es el más alto con 20,4 puntos promedio. En la figura 1 se ilustra el comportamiento de la media de forma resumida. Las diferencias en las características de cada grupo son evidentes. Dentro de estas zonas, la que tiene la mayor cantidad de conflicto es la Zona de Metas. La figura muestra de manera general cómo se comportan estas puntuaciones medias.

Figura 1.

Diagrama de líneas del promedio de la autopercepción de pareja.



Para medir la percepción en la comunicación en pareja se utilizó el cuestionario CARP (Comunicación Autopercebida en la Relación de pareja), estos resultados se observan agrupados en nueve dimensiones en la tabla 4.

Tabla 4.

Dimensiones de la satisfacción con la comunicación CARP

| Variable | N | Media | Mediana | DE | Mínimo | Máximo |
|--|----|-------|---------|------|--------|--------|
| Satisfacción con la comunicación en la pareja. | 50 | 11.44 | 12.00 | 3.07 | 6.00 | 16.0 |
| Insatisfacción con la comunicación de la pareja. | 50 | 8.40 | 7.50 | 3.20 | 4.00 | 16.0 |

Nota. DE=Desviación estándar. No hubo datos percibidos en ninguna de las variables.

Presenta un análisis descriptivo de la satisfacción y la insatisfacción con la comunicación en la pareja, basado en una muestra de 50 participantes. Los resultados indican que la media de satisfacción con la comunicación es de 11.44, con la mediana de 12.00 y una desviación estándar de 3.07, teniendo un rango que va desde un mínimo de 6.00 hasta un máximo de 16.00. Por otro lado, la insatisfacción con la comunicación muestra una media de 8.40, una mediana de 7.50 y una desviación estándar de 3.07, teniendo un rango que va desde un mínimo de 6.00 hasta un máximo de 16.00. Por otro lado, la satisfacción con la comunicación muestra una media de 8.40, una mediana de 7.50 y una desviación estándar de 3.20, con valores que oscilan entre un mínimo de 4.00 y un máximo de 16.00. Estos datos sugieren una tendencia hacia niveles moderados de satisfacción en la comunicación dentro de la pareja, mientras que la insatisfacción también se presenta con valores notables. Esto podría indicar áreas potenciales para mejorar la comunicación en las relaciones. La forma en que las parejas abordan sus desacuerdos y diferencias es fundamental; las áreas donde surgen más tensiones, como la Zona de Metas, son cruciales para comprender cómo estas dinámicas pueden fortalecer o debilitar la conexión en estas relaciones.

5.3 Correlación de la autopercepción de conflictos de pareja con la satisfacción con la comunicación.

En la tabla 4 se presenta los coeficientes de correlación rho de Spearman de la satisfacción con la comunicación y la percepción de los conflictos de pareja con la satisfacción con la comunicación.

| Conflictos | Satisfacción con la comunicación en la pareja. | Insatisfacción con la comunicación en la pareja. |
|-------------------|---|---|
| ZDC | -0.700 | 0.631 |
| ZEC | -0.788 | 0.749 |
| ZHP | -0.728 | 0.699 |
| ZFC | -0.767 | 0.699 |
| ZIN | -0.740 | 0.577 |
| ZIS | -0.784 | 0.713 |
| ZSO | -0.696 | 0.719 |
| ZME | -0.763 | 0.699 |
| ZMC | -0.786 | 0.738 |

Se advierte que existe una buena correlación entre las formas de conflictos de las formas de comunicación y la insatisfacción con la comunicación con la pareja. Por ejemplo, Zona doméstica y de crianza (ZDC) (rho 0.631), que califica los desacuerdos en los estilos de crianza de los hijos, así como en el cuidado, las tareas escolares y los hábitos pueden dar lugar a indiferencia o rigidez frente a sus conductas. Además, se presentan dificultades en la distribución de las tareas del hogar, lo que resulta en una falta de equidad y apoyo mutuo entre la pareja (pág. 8), la correlación es inversa con la satisfacción (rho -0.700) lo que significa que hay satisfacción con la comunicación en la pareja. La Zona de Economía (ZEC) muestra una fuerte correlación con la insatisfacción con la comunicación (rho 0.749) Los conflictos pueden surgir a partir de la gestión y distribución del dinero, así como la necesidad de priorizar gastos esenciales sobre aquellos superficiales. También se observan diversas actitudes hacia el ahorro, la independencia y la colaboración en el manejo económico (pág. 8) y una correlación inversa con la satisfacción en la comunicación (rho 0.699) y de forma inversa con la satisfacción (rho - 0.767). La Zona de Familia Colateral (ZFC) se correlaciona con la insatisfacción en la comunicación (rho 0.699) y de forma inversa con la satisfacción (rho -0.767) Los desacuerdos pueden surgir por la naturaleza de la relación con los familiares del conyugue, incluyendo a padres, abuelos, hermanos e hijos. Estos conflictos pueden estar relacionados con los cambios en las visitas, paseos, reuniones de esparcimiento y

la forma de interactuar y tolerar a la familia del otro desde el comienzo de la relación (pág. 8). La Zona de Intereses (ZIN) muestra una correlación con la insatisfacción en la comunicación (ρ 0.577) y una correlación inversa con la satisfacción (ρ -0.740) la falta de interés en las actividades recreativas que ambos disfrutaban al principio de la relación, como paseos, deportes y pasatiempos, puede manifestarse. Esto se traduce en desinterés y poca disposición para acompañar o compartir los hobbies de la pareja (pág. 8). La Zona de Intimidad Sexual (ZIS) está correlacionada con la insatisfacción en la comunicación (ρ 0.713) y de forma inversa con la satisfacción (ρ -0.784) Los desacuerdos y la insatisfacción pueden presentarse en los ámbitos sexual y afectivo-emocional, así como en la calidad de la complacencia mutua. También se observa desinterés en la vida íntima y sexual, junto con problemas de infidelidad o conflictos (pág. 8). La Zona Social (ZSO) se correlaciona con la insatisfacción en la comunicación (ρ 0.719) y de forma inversa con la satisfacción (ρ -0.696) Los desacuerdos y conflictos pueden surgir debido a las relaciones con amigos o conocidos, ya sea en el ámbito laboral o en actividades recreativas. Estas interferencias pueden afectar los vínculos sociales de cada miembro de la pareja, los cuales disfrutaban mutuamente al inicio de la relación (pág. 8). La Zona de Metas (ZME) muestra una correlación con la insatisfacción en la comunicación (ρ 0.699) y una correlación inversa con la satisfacción en la comunicación (ρ 0.699) y una correlación inversa con la satisfacción (ρ -0.763) La incompatibilidad y los desacuerdos en la toma de decisiones sobre proyectos futuros pueden incluir aspectos relacionados con los hijos, como estudios y colegios, así como la adquisición de viviendas y bienes materiales. También se observa una ausencia de planes a largo plazo (pág. 8). (pág. 8).

El estudio sobre la autopercepción de conflictos y satisfacción en la comunicación de pareja revela que, aunque la mayoría de los participantes reportan niveles moderados a altos de satisfacción comunicativa (media de 11.44), también existe una considerable insatisfacción (media de 8.40). Esto sugiere que, a pesar de una comunicación generalmente positiva, persisten conflictos que afectan la relación de pareja. La correlación positiva entre áreas de conflicto (como economía, crianza y manejo de la agresividad) y la insatisfacción comunicativa indica que, a mayor conflicto, menor satisfacción en la comunicación, lo que resalta la importancia de abordar estos problemas para mejorar el bienestar relacional. La autopercepción, que influye en la

autoestima y bienestar (Mantilla, 2024), se relaciona con la comunicación en parejas jóvenes, donde la transición a la vida adulta (Uriarte, 2007) exige ajustes en la identidad y en las relaciones. La comunicación efectiva es clave para expresar emociones y validar identidades, lo que impacta la calidad de la relación (Esnaola et al., 2008; Vera, 2011). La falta de comunicación puede llevar a malentendidos y problemas emocionales, lo que subraya la necesidad de crear un espacio seguro para la expresión de sentimientos. En este contexto, las parejas utilizan diversos códigos verbales y no verbales como tono de voz, gestos afectivos y expresiones faciales para transmitir emociones profundas; dichos intercambios no solo facilitan la regulación emocional individual, sino que también actúan como “pegamento” que fortalece el vínculo emocional entre los miembros. Las percepciones que cada individuo tiene sobre su propia capacidad comunicativa y sobre la competencia comunicativa de su pareja resultan determinantes: una auto-percepción positiva se asocia con mayor intimidad y apoyo percibido, mientras que una visión negativa tiende a amplificar la sensación de desconexión y a reducir la disposición a compartir vulnerabilidades. Intimidad y apoyo emergen como variables mediadoras esenciales; cuando la comunicación es abierta y empática, aumenta el sentido de cercanía afectiva y se consolida un respaldo mutuo que amortigua el impacto de los conflictos identificados.

La comunicación abierta y la empatía son esenciales para superar dificultades, especialmente en la crianza de los hijos. Las parejas que se comunican de manera efectiva y resuelven conflictos constructivamente tienden a mantener una conexión emocional fuerte. Sin embargo, las problemáticas en las relaciones de pareja, como la comunicación deficiente y la violencia, pueden afectar gravemente la salud emocional. En este contexto, los resultados del estudio permiten identificar patrones en la comunicación de pareja y su relación con la satisfacción y los conflictos. Al contrastar estos hallazgos con la literatura existente, se puede concluir que mejorar la comunicación y abordar los conflictos en áreas clave son pasos fundamentales para fortalecer las relaciones de pareja y promover el bienestar emocional. Esto también implica reconocer la influencia de la cultura y los valores familiares en la comunicación. Así, intervenciones centradas en desarrollar habilidades comunicativas específicas escucha activa, expresión asertiva de emociones y co-construcción de significados resultan particularmente afectivas para incrementar tanto la intimidad como el apoyo

percibido dentro del vínculo conyugal lo que puede ayudar a las parejas a navegar sus diferencias y construir un vínculo más sólido.

En discusión a los resultados obtenidos los jóvenes adultos de la parroquia Cochapamba están inmersos en una etapa crítica de construcción identitaria: con una edad promedio de 33 años y aproximadamente seis años de convivencia, sus roles de pareja, padre, madre y profesional continúan en proceso de integración. Esta etapa transitoria incrementa la vulnerabilidad de la autopercepción; cualquier desalineación entre los objetivos personales y las expectativas percibidas de la pareja se traduce en las siguientes zonas de conflicto. La Zona doméstica y de Crianza (ZDC) hay diferencias en los estilos de crianza, cuidado y tareas escolares, además de rigidez ante las conductas de los hijos. También hay dificultades en la distribución de tareas del hogar, lo que genera falta de equidad y apoyo mutuo. En la Zona de familia colateral (ZFC) conflictos derivados de la relación con la familia o parientes del conyugue (padres, abuelos, hermanos, hijos, entre otros). Estos desacuerdos han surgido desde el comienzo de la relación, afectando las visitas, paseos y reuniones recreativas, así como el tipo de interacción y la tolerancia hacia la familia del otro. En la Zona de intereses (ZIN) Desinterés por las actividades recreativas que ambos solían disfrutar al inicio de la relación, como paseos, deportes, juegos y pasatiempos. Hay una falta de motivación y disposición para acompañar o compartir los hobbies de la pareja. Zona de metas (ZME) desacuerdos e incompatibilidad en la toma de decisiones sobre proyectos a futuro, ya sea en relación con los hijos (educación, colegios, etc.) vivienda, compra de bienes y materiales, entre otros. Falta de planes a largo plazo. (En este sentido, la zona de metas (ZME) registra el nivel más alto de tensión ($M=20,4$), lo que indica que la falta de concordancia en metas individuales y compartidas genera sensación de insuficiencia y frustración, repercutiendo directamente en la autoestima y en la calidad de la relación de pareja.

La satisfacción comunicativa, evaluada mediante el instrumento CARP, muestra niveles moderados ($M=11,44$) pero evidencia una marcada insatisfacción en dominios específicos ($M=8,40$). Las correlaciones encontradas confirman un círculo vicioso: a mayor conflicto en áreas como economía, crianza o intimidad sexual, mayor es la percepción de comunicación deficiente; a su vez, una comunicación percibida como insatisfactoria intensifica los conflictos. En otras palabras, la autopercepción del individuo condiciona la

interpretación de los mensajes del otro, convirtiendo desacuerdos menores en amenazas a la autovaloración. El entorno digital potencia este proceso. Aunque las tecnologías móviles facilitan la coordinación cotidiana, la ausencia de señales no verbales favorece malentendidos; un mensaje breve puede ser interpretado como indiferencia o crítica, alimentando tanto la zona de metas como la insatisfacción en la comunicación.

6. Conclusiones

La identidad personal se forma a través de relaciones significativas y la comprensión mutua. Esto implica que la percepción que los demás tienen de nosotros influye en nuestro proceso de autodescubrimiento. En el contexto de la comunicación en pareja, esta construcción de identidad se ve reflejada en cómo cada miembro de la pareja se apoya mutuamente, lo que fomenta un ambiente de intimidad y bienestar emocional. La satisfacción en la relación se ve fortalecida cuando ambos se sienten valorados y comprendidos, lo que a su vez reduce los conflictos.

La autopercepción, tanto física como emocional, es fundamental para el bienestar y la autoestima. Una percepción positiva de uno mismo no solo mejora la capacidad de comunicarse de manera efectiva, sino que también facilita la creación de relaciones satisfactorias. En una relación de pareja, una buena autopercepción permite a los individuos expresar sus necesidades y deseos, lo que contribuye a una comunicación abierta y honesta. Esto a su vez promueve la intimidad y el apoyo mutuo, elementos esenciales para la satisfacción en la relación.

El desarrollo de la identidad es un proceso continuo y en evolución que requiere flexibilidad. Esta adaptabilidad es crucial para responder a las demandas del entorno y satisfacer los deseos internos en diferentes etapas de la vida. En el contexto de la pareja, esta flexibilidad permite a ambos miembros adaptarse a los cambios y desafíos que surgen, lo que puede incluir la llegada de hijos, cambios laborales o crisis personales. La capacidad de adaptarse y comunicarse efectivamente en estas situaciones es vital para mantener el bienestar emocional y la satisfacción en la relación.

El intercambio de significados en la pareja es un proceso activo que varía según las situaciones personales y las perspectivas de cada uno. Comprender y valorar las diversas interpretaciones en las conversaciones es esencial para evitar conflictos y fomentar un ambiente de apoyo mutuo. La comunicación afectiva, que incluye la

escucha activa y la empatía, permite a las parejas resolver desacuerdos de manera constructiva, lo que contribuye a una mayor intimidad y satisfacción en la relación.

Los servicios en línea como las redes sociales y medios de comunicación de aplicaciones digitales han cambiado en la manera como nos relacionamos, haciéndolo más rápido, también presentan desafíos, como la dificultad para interpretar el lenguaje corporal y las señales no verbales. Esta falta de comprensión puede dar lugar a malentendidos y conflictos. Por lo tanto, es fundamental que las parejas se adapten a estas nuevas formas de comunicación, desarrollando habilidades que les permitan mantener la intimidad y el apoyo mutuo, asegurando así el bienestar emocional y la satisfacción en su relación.

En los datos estadísticos obtenidos en las pruebas psicológicas aplicadas se concluye que en la Zona Doméstica de Crianza (ZDC) la correlación positiva de 0.631 indica que los desacuerdos en los estilos de crianza y la distribución de tareas del hogar afectan negativamente la comunicación en la pareja. Esto sugiere que una mejor coordinación en el cuidado de los hijos y las responsabilidades del hogar podría contribuir a una mayor satisfacción en la relación, promoviendo un ambiente más equitativo y de apoyo mutuo. En la Zona de Economía (ZEC) la correlación de 0.749 resalta que los conflictos relacionados con la gestión y distribución del dinero generan insatisfacción en la comunicación. Esto implica que establecer un diálogo claro y honesto sobre las prioridades financieras es fundamental para amenorar estos desacuerdos y fomentar una colaboración más efectiva en la planificación económica. La Zona de Familia Colateral (ZFC) presenta una correlación de 0.699, lo que indica que las tensiones con la familia del cónyuge influyen significativamente en la insatisfacción comunicativa. Este hallazgo sugiere que trabajar en la aceptación y el respeto mutuo hacia las familias puede mejorar la dinámica de pareja, facilitando una convivencia más armoniosa. La Zona de Intereses (ZIN), la correlación de 0.577 muestra que la falta de interés en actividades recreativas puede llevar a una desconexión emocional. Fomentar momentos de ocio conjunto podría revitalizar la relación, ayudando a recuperar la cercanía. La Zona de Intimidad Sexual (ZIS) muestra una correlación de 0.713, evidenciando que los desacuerdos en el ámbito sexual afectan gravemente la comunicación. Esto subraya la

importancia de abordar las necesidades y expectativas sexuales de manera abierta y sincera, lo que podría mejorar significativamente la satisfacción. Zona Social (ZSO), la correlación de 0.719 indica que los conflictos en las relaciones con amigos o conocidos pueden deteriorar la comunicación de la pareja. Mantener un equilibrio entre las amistades y la relación romántica es esencial para evitar tensiones que puedan afectar el vínculo afectivo. La Zona de Metas (ZME) presenta una correlación de 0.699, lo que sugiere que la falta de alineación en los objetivos futuros genera insatisfacción. Establecer metas compartidas y discutir abiertamente sobre el futuro es vital para fortalecer la relación y asegurar que ambos miembros se sientan involucrados en el camino. La Zona de Manejo de Celos (ZMA) muestra una correlación de 0.738, resaltando que los celos no resueltos y la falta de comunicación honesta puede causar conflictos significativos. Trabajar en la confianza y la transparencia es crucial para superar estos desafíos, permitiendo una relación saludable.

Referencias

- Alvarado, U. I., García, B. M. L., y Ortega, R. L.G. (2011) Relación entre estilos de comunicación y satisfacción sexual en estudiantes universitarios. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 45(2), 157-167.
<https://www.redalyc.org/pdf/284/28422741006.pdf>
- Arévalo, E. (2019). CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN DE CONFLICTOS DE PAREJA (PCP-EAL) MANUAL TÉCNICO. www.academia.edu.
https://www.academia.edu/40108313/CUESTIONARIO_DE_PERCEPCI%C3%93N_DE_CONFLICTOS_DE_PAREJA_PCP_EAL_MANUAL_T%C3%89CNICO.
- Aguirre, C. (2014), LA INCIDENCIA DE LA COMUNICACIÓN Y DESARROLLO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LA PARROQUIA DE COCHAPAMBA SUR [Tesis previa a la obtención del título de: LICENCIADA EN COMUNICACIÓN SOCIAL CON MENCIÓN EN DESARROLLO, Universidad Politécnica 23 Salesiana]. [Google académico](https://www.google.com/scholar).
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6915/1/UPSQT05567.pdf>
- Calvo, A. G., & Calvo, A. G. (2021, septiembre 14). Conflictos de pareja - Libella Psicología. Libella Psicología - Terapias psicológicas en el centro de Madrid. <https://libellapsicologia.es/conflictos-de-pareja/>
- CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN DE CONFLICTOS DE PAREJA (PCP-EAL). (s. f.). Issuu.
https://issuu.com/kimyisell07/docs/cat_logo_de_escalas_-
- Calderero, J. F. (2016). Desarrollo familiar y comunicación: Texto conferencia. <https://www.josebarta.com/wp-content/uploads/2016/06/Desarrollo-familiar-y-comunicacio%CC%81n.-Texto-conferencia-JFCalderero-1-jun-2016.pdf>
- Chen, L. (2021). Influencias culturales en los estilos de comunicación: Un estudio comparativo. *Revista de Investigación en Comunicación Intercultural*, 50(1), 30-45.
<https://doi.org/10.1080/17475759.2021.1871234>

- Chen, L. (2021). Influencias culturales en los roles parentales y la dinámica de pareja. *Journal of Family Issues*, 42(1), 30-45. <https://doi.org/10.1177/0192513X20912345>
- Chen, L. (2021). Influencias culturales en la dinámica de pareja y la satisfacción en la relación. *Journal of Family Issues*, 42(1), 30-45. <https://doi.org/10.1177/0192513X20912345>
- Chen, L. (2021). El impacto de la violencia de pareja en la salud mental: Una revisión de la literatura. *Journal of Family Issues*, 42(1), 30-45. <https://doi.org/10.1177/0192513X20912345>
- Canary, DJ y Dindia, K. (2020). Comunicación en las relaciones románticas: Una revisión de la literatura. *Revista de Relaciones Sociales y Personales* , 37(2), 200220. <https://doi.org/10.1177/0265407519876543>
- De Estadística y Censos, I. N. (s. f.-b). Violencia de género. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/violencia-de-genero/> Doss, BD,
- Rhoades, GK, y Stanley, SM (2019). Definiendo la pareja: Una revisión de la literatura sobre relaciones románticas. *Journal of Marriage and Family*, 81(1), 120- 135. <https://doi.org/10.1111/jomf.12512>
- Doss, BD, Rhoades, GK, y Stanley, SM (2020). La transición a la paternidad: Implicaciones para las relaciones de pareja. *Revista de Matrimonio y Familia* , 82(1), 150-165. <https://doi.org/10.1111/jomf.12600>
- Doss, BD, Rhoades, GK, y Stanley, SM (2020). El rol de la comunicación en parejas funcionales: Implicaciones para la satisfacción en la relación. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 150-165. <https://doi.org/10.1111/jomf.12600>
- Doss, BD, Rhoades, GK, y Stanley, SM (2020). El papel de la comunicación en la disfunción relacional: Implicaciones para la terapia. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 150- 165. <https://doi.org/10.1111/jomf.12600>
- Gottman, JM (2019). Los siete principios para que un matrimonio funcione. *Nueva York: Harmony Books*
- Esnaola, I., Goñi, A., & Madariaga, J. M. (2008). EL AUTOCONCEPTO: PERSPECTIVAS DE INVESTIGACIÓN. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 69-96. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17513105.pdf>

- Flórez, R. Y. N., Sánchez, A. R., Figueroa, P. M. F., Gómez, D. Y. A., & Rosero, D. C.S.M (2022) Conflicto, salud y satisfacción: diferencias por etapa en parejas de la Ciudad de México. Redalyc, vol. 40(1). <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v40n1/0254-9247-psico-40-01-293.pdf>
- Generator, M. (n.d.). Vista de Comunicación en las Relaciones de Pareja: Análisis Bibliométrico <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/2024/6004>
- García, A. D., Rincón G. B., & Urdaneta B. M. P. (2022). Autopercepción de adultez emergente y sus relaciones con gratitud, ansiedad y bienestar. <https://www.redalyc.org/journal/6952/695273466002/html/>
- García, P. (s. f.). *Propuesta de orientación educativa familiar para parejas comprometidas previo a contraer matrimonio a través de un proyecto familiar sostenible y duradero*. [Propuesta de intervención no implementada]. Universidad Internacional de La Rioja.
- Higuera, J. A. G., & Higuera, J. A. G. (2023b, agosto 23). LOS CONFLICTOS EN LA PAREJA. Psicoterapeutas. <https://psicoterapeutas.com/terapia-de-pareja/problemas-de-pareja/losconflictos-en-la-pareja/>
- Hwang, J. y Kim, S. (2020). El impacto de la comunicación digital en las relaciones interpersonales. *Communication Research* , 47(1), 75-92. <https://doi.org/10.1177/0093650218771234>
- Iglesias-García, M., Urbano-Contreras, A., & Martínez-González, R. (2019). Escala de Comunicación autopercibida en la relación de pareja (CARP). *Anales De Psicología*, 35(2), 314–322. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.2.334451>
- Kauffman, L. y Kauffman, M. (2020). Entendiendo la comunicación como un proceso dinámico. *Revista Internacional de Comunicación* , 14, 40-60. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/12345>
- Kauffman, L. y Kauffman, M. (2020). Comunicación en la transición a la paternidad: Una revisión de la literatura. *Revista Internacional de Comunicación* , 14, 40-60. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/12345>
- Kuo, PX y Hsu, H. (2019). El impacto de la paternidad en las relaciones de pareja: Un estudio longitudinal. *Relaciones Familiares* , 68(3), 310-325. <https://doi.org/10.1111/fare.12345>

- Kuo, PX y Hsu, H. (2019). Dependencia emocional y satisfacción relacional: Un estudio longitudinal. *Relaciones Familiares*, 68(3), 310-325. <https://doi.org/10.1111/fare.12345>
- Karney, BR y Bradbury, TN (2020). El curso longitudinal de la calidad y estabilidad marital: Una revisión de la investigación. *Journal of Marriage and Family*, 82(2), 340-355. <https://doi.org/10.1111/jomf.12600>
- Kuperberg, A., y Messel, M. (2019). El panorama cambiante de las relaciones románticas: Una perspectiva cultural. *Perspectivas Sociológicas*, 62(4), 450-470. <https://doi.org/10.1177/0731121418771234>
- Kuo, PX y Hsu, H. (2019). El impacto de la dinámica de la relación en la satisfacción de pareja: Un estudio longitudinal. *Relaciones Familiares*, 68(3), 310-325. <https://doi.org/10.1111/fare.12345>
- Manjarrés, P. E. M. (2024a). Afectaciones en la autopercepción asociadas al uso de la inteligencia artificial. *URU Revista de Comunicación y Cultura*, 10, 30-46. <https://doi.org/10.32719/26312514.2024.10.2>
- Mcintyre, K., Mattingly, B., A. ., & Lewandowski, G., W. . (2017). Claridad en el autoconcepto y relaciones románticas. En ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/322240435_SelfConcept_Clarify_and_Romantic_Relationships?enrichId=rgreqf57144901c47e648f080959e7f4d2583-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMyMjI0MDQzNTtBUzo2ODAxOTEyMTA4MjM2ODNAMTUzOTE4MTYzMDM3OA%3D%3D&el=1_x_2
- Monclús, S. S. (2020, 8 septiembre). Técnicas para el manejo de conflictos en las parejas - ISEP. ISEP. <https://www.isep.es/actualidad/tecnicas-manejoconflictosparejas/#:~:text=Pregunta%20asertiva,molestado%20de%20m%C3%AD%20exactamente?%E2%80%9D>
- Minuchin, S. (2018). *Técnicas de terapiafamiliar*. Ayuda con Textos. <https://ayudacontextos.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/salvadorminuchin-tc3a3c2a9cnicas-de-terapia-familiar.pdf>
- Mackinson, V. (2024, 4 noviembre). Cómo se superponen los ciclos vitales individual y familiar: Impacto en la persona, la pareja y la familia. *Verónica Mackinson*.

<https://www.licveronicamackinson.com/post/c%C3%B3mo-se-superponen-los-ciclos-vitales-individual-y-familiar-impacto-en-la-persona-lapareja-y-la-f?utm>

Möller, J., y Henningsen, D. (2021). El papel de la comunicación no verbal en las interacciones efectivas. *Revista de Estudios de la Comunicación* , 12(2), 110-125. <https://doi.org/10.1080/14791420.2021.1874567>

Laca, A. F. A & Mejía, C. J. C. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Redalyc*, vol(22). <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>

Pérez, L. T. G., Cedeño, E. H., Jauma, Y. M. P., Cabeza, E. S., Millares, D. Á., Bauta, A. 25 L., & Rodríguez, G. R. (2023, July 27). Acerca de los conflictos de pareja en jóvenes universitarios de La Habana. *García Pérez | Revista Sexología Y Sociedad*. <https://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/article/view/769/807>

Rojas, C. y Martínez, A. (2020). Comunicación y construcción de relaciones: Clave para el éxito. *Revista de Relaciones Sociales* , 15(3), 85-95. <https://doi.org/10.1080/14791420.2020.1874568>

Rhoades, GK, Doss, BD y Stanley, SM (2020). El impacto de la cohabitación en la calidad de la relación: Un estudio longitudinal. *Relaciones Familiares* , 69(1), 75-90. <https://doi.org/10.1111/fare.12400>

Rhoades, GK, Doss, BD y Stanley, SM (2021). El impacto de la paternidad en la calidad de la relación: Un estudio longitudinal. *Journal of Family Psychology*, 35(2), 220-230. <https://doi.org/10.1037/fam0000790>

Rhoades, GK, Doss, BD y Stanley, SM (2021). Resolución de conflictos y calidad de las relaciones: Una perspectiva longitudinal. *Revista de Psicología Familiar* , 35(2), 220-230. <https://doi.org/10.1037/fam0000790>

Rhoades, GK, Doss, BD y Stanley, SM (2021). Factores estresantes externos y calidad de las relaciones: Una perspectiva longitudinal. *Revista de Psicología Familiar* , 35(2), 220-230. <https://doi.org/10.1037/fam0000790>

Serrano, M. P. G. Y., & Urios, A. S. (2004). *La mediación familiar como forma de respuesta a los conflictos familiares*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=860445>

Terapify.(n.d.). Las 7 etapas del amor y su duración. Recuperado de <https://www.terapify.com/blog/las-7-etapas-del-amor/>

Urbano C. A., Martínez G.R. A., & Iglesias G. M. T. (2021). Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes (2000-2018). *Interdisciplinaria*, 38(3), 25-48. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.3.2>

Unirarte, J. A. (2007). Autopercepción de la identidad en la transición a la edad adulta. *Revista de Psicodidáctica*, 12(nº2). <https://www.redalyc.org/pdf/175/17512209.pdf>

Vista de ANÁLISIS DE LA COMUNICACIÓN Y SATISFACCIÓN SEXUAL EN LAS RELACIONES DE PAREJA. (n.d.). <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/fasounemi/article/view/2034/1847>

Vera, H.J.(2011). PATRONES DE COMUNICACIÓN EN PAREJAS Y SU RELACIÓN CON LA SATISFACCIÓN MARITAL EN PROFESORES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE ASUNCIÓN. *Eureka*, 8 (2):200-216. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v8n2/a06.pdf>

Weigel, D. J., Ballard-Reisch, D. S., & Davis, B. A. (2019). Odd Bedfellows: Self- and Partner-Enhancement in the communication of commitment. *Western Journal of Communication*, 85(2), 188–210. <https://doi.org/10.1080/10570314.2019.1691252>

Anexos

Anexo 1

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a las/los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Stephanie Carpio, estudiante de psicología en mención en intervención clínica individual y grupal de la Universidad Politécnica Salesiana, sede Quito. La meta de este estudio es evaluar la autopercepción en la comunicación dentro de las relaciones de pareja y su impacto en la satisfacción y el bienestar emocional en jóvenes adultos entre la edad de 20 a 40 años.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder estas preguntas.

Esto tomará aproximadamente 45-60 minutos de su tiempo. Durante la recolección de datos, se registrará la información proporcionada por usted a través de cuestionarios. Estos datos serán analizados posteriormente para identificar patrones y tendencias en las respuestas. Su participación es fundamental para el éxito de esta investigación.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a los cuestionarios serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso le perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora o de no responderlas.

Desde ya le agradezco su participación

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Stephanie Carpio. He sido informada/o de que este estudio se da en el marco de la realización de una tesis de maestría.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informada/o de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Stephanie Carpio al teléfono 0995841347.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Stephanie Carpio al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre de la persona participante: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Anexo 2

Cuestionario de percepción de conflictos de pareja (PCP-EAL)

Nombre: _____ Edad: _Sexo: _Fecha: _____ DNI: _HCLI: _Tiempo de relación: _____ N°Hijos: _____ Instrucciones

A continuación, se presentan enunciados que describen situaciones cotidianas de la relación con su pareja, esposo (a), cónyuge o conviviente. Por favor lea cada enunciado y marque su respuesta en el protocolo que se adjunta, de acuerdo a sus sentimientos y opiniones.

Verifique que sus respuestas coincidan con la numeración del enunciado.

| | | Nunca | Casi nunca | Casi siempre | Siempre |
|----|--|-------|------------|--------------|---------|
| 1 | Su familia interviene en nuestra relación, sin que se les pida. | | | | |
| 2 | Suele eludir o evita salir a la calle o de paseo, como pareja. | | | | |
| 3 | Me siento insatisfecho/a sexualmente, con mi pareja. | | | | |
| 4 | Me incomoda la manera cómo se comporta con mis amistades. | | | | |
| 5 | Difícilmente compartimos nuestros planes a futuro. | | | | |
| 6 | Me molesta que sea muy inseguro/a en nuestra relación de pareja. | | | | |
| 7 | Mi/s hijo/s desobedece/n porque él/la lo/la consiente. | | | | |
| 8 | Nuestros desacuerdos son frecuentes por el tema económico. | | | | |
| 9 | Me fastidia que no me preste atención cuando le hablo. | | | | |
| 10 | Me incomoda visitar a la familia de mi pareja. | | | | |
| 11 | Les dedica más tiempo a sus hobbies que a mí. | | | | |
| 12 | Finge tener orgasmo, sólo por complacerme. | | | | |
| 13 | Prefiere más los consejos de los amigos/as que los míos. | | | | |
| 14 | Visualizamos nuestro futuro como pareja, de manera muy diferente. | | | | |
| 15 | Me "asfixia" que intente controlarme en todo. | | | | |
| 16 | Me irrita que se deje influenciar por los/las amigos/as que tiene. | | | | |
| 17 | Discutimos con frecuencia al tomar decisiones sobre nuestro futuro. | | | | |
| 18 | Me irrita las malas costumbres que tiene a la hora de los alimentos. | | | | |
| 19 | Me incomoda que pase más tiempo con su familia, que en casa. | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 20 | Discutimos para compartir en actividades que a mí me agradan. | | | | |
| 21 | Discutimos antes o después de nuestra intimidad. | | | | |
| 22 | Me incomoda que salga a divertirse con sus amigos/as, sin avisarme. | | | | |
| 23 | Es muy atento con otros/as, pero desconsiderado/a conmigo. | | | | |
| 24 | Prefiero hacer sólo/a las tareas domésticas, con tal de no discutir. | | | | |
| 25 | No prioriza los gastos del hogar. | | | | |
| 26 | Me molesta que sea tan desordenado/a. | | | | |
| 27 | A sus padres les gusta intervenir cuando discutimos. | | | | |
| 28 | Prefiero pasar más ratos libres con amigos que con él/ella. | | | | |
| 29 | Me evade cuando deseo estar con él/ella íntimamente. | | | | |
| 30 | Me divertía mejor cuando estaba soltero(a). | | | | |
| 31 | Veo que mi pareja no tiene claro sus metas a futuro. | | | | |
| 32 | Es difícil creerle en todo lo que me dice. | | | | |
| 33 | Inventa pretextos para no colaborar con las tareas del hogar. | | | | |
| 34 | Discutimos por no administrar bien el dinero. | | | | |
| 35 | Me preocupa que mis hijos aprendan sus malos hábitos y costumbres. | | | | |
| 36 | Su familia es diferente con nosotros. | | | | |
| 37 | Siento que le incomoda pasar tiempo juntos. | | | | |
| 38 | Durante nuestra intimidad, se muestra frío y no me expresa afecto. | | | | |
| 41 | Siento que no es sincero/a en nuestra relación de pareja. | | | | |
| 42 | Discutimos para ayudar a los niños/as en sus tareas escolares. | | | | |
| 43 | Distribuimos mal el dinero en nuestro hogar. | | | | |
| 44 | Tiene hábitos y costumbres que me desagradan. | | | | |
| 45 | Es difícil mantener una relación cordial con sus parientes. | | | | |
| 46 | Tenemos diferencias para adquirir propiedades u otros bienes. | | | | |
| 47 | Me molesta lo que hace en sus ratos libres. | | | | |
| 48 | Busco la manera de alejarme o evitar tener intimidad con él/ella. | | | | |
| 49 | Cuando estamos con mis amigos/as, lo siento incómodo/a. | | | | |
| 50 | Lo percibo conformista e indiferente en relación a nuestro futuro. | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 51 | Tengo dificultad para hablarle sobre mis temores. | | | | |
| 52 | Me incomoda que salga a divertirse con sus amigos/as, sin avisarme. | | | | |
| 53 | Es muy atento con otros/as, pero desconsiderado/a conmigo. | | | | |
| 54 | Prefiero hacer sólo/a las tareas domésticas, con tal de no discutir. | | | | |
| 55 | No prioriza los gastos del hogar. | | | | |
| 56 | Me molesta que sea tan desordenado/a. | | | | |
| 57 | A sus padres les gusta intervenir cuando discutimos. | | | | |
| 58 | Prefiero pasar mas ratos libres con amigos que con él/ella. | | | | |
| 59 | Me evade cuando deseo estar con él/ella íntimamente. | | | | |
| 60 | Me divertía mejor cuando estaba soltero(a). | | | | |
| 61 | Veo que mi pareja no tiene claro sus metas a futuro. | | | | |
| 62 | Es difícil creerle en todo lo que me dice. | | | | |
| 63 | Inventa pretextos para no administrar bien el dinero. | | | | |
| 64 | Discutimos por no administrar bien el dinero. | | | | |
| 65 | Me preocupa que mis hijos aprendan sus malos hábitos y costumbres. | | | | |
| 66 | Su familia es indiferente con nosotros. | | | | |
| 67 | Siento que le incomoda pasar tiempo juntos. | | | | |
| 68 | Durante nuestra intimidad, se muestra frio y no me expresa afecto. | | | | |
| 69 | Me incomoda salir con mi pareja a eventos sociales. | | | | |
| 70 | Me hace sentir que soy un obstáculo, para que logre sus metas. | | | | |
| 71 | Siento que no es sincero/a en nuestra relación de pareja. | | | | |
| 72 | Discutimos para ayudar a los niños/as en sus tareas escolares. | | | | |
| 73 | Distribuimos mal el dinero en nuestro hogar. | | | | |
| 74 | Tiene hábitos y costumbres que me desagradan. | | | | |
| 75 | Es difícil mantener una relación cordial con sus parientes. | | | | |
| 76 | Tenemos diferencias para adquirir propiedades u otros bienes. | | | | |
| 77 | Me molesta en lo que hace en sus ratos libres. | | | | |
| 78 | Busco la manera de alejarme o evitar tener intimidad con él/ella. | | | | |
| 79 | Cuando estamos con mis amigos/as, lo siento incómodo/a. | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 80 | Lo percibo conformista e indiferente en relación a nuestro futuro. | | | | |
| 81 | Tengo dificultad para hablarle sobre mis temores. | | | | |

Gracias por su colaboración. Realizado por Edmundo Arévalo Luna

Anexo 3

Escala de Comunicación autopercibida en la relación de pareja (CARP)

Nombre: ____ Fecha: ____

Marque con una "X" las respuestas a las siguientes preguntas según corresponda. Esta escala va desde 1, que representa "totalmente en desacuerdo", hasta 4, que indica "totalmente de acuerdo".

| Preguntas | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|---|
| 1- Cuando algo me molesta de mi pareja se lo digo respetando su punto de vista. | | | | |
| 2- Procuero no manifestar mis sentimientos a mi pareja. | | | | |
| 3- Cuando tengo un problema con mi pareja lo hablo con él/ella. | | | | |
| 4- Suelo expresar a mi pareja mi opinión y mis deseos. | | | | |
| 5- Cuando mi pareja me expresa una crítica la tengo en cuenta. | | | | |
| 6- Cuando mi pareja me ayuda se lo agradezco y le hago ver que me ha sido útil. | | | | |
| 7- Conozco las cosas que no le gustan de mí a mi pareja. | | | | |
| 8- Mi pareja se da cuenta cuando estoy enfadado/a. | | | | |
| 9- Antes de expresar mi enfado a mi pareja procuro relajarme. | | | | |
| 10- Cuando sé que me he equivocado pido perdón a mi pareja. | | | | |
| 11- Cuando mi pareja se siente mal, yo también me siento mal porque no sé cómo ayudarla. | | | | |
| 12- Muestro a mi pareja que confió en su capacidad para tomar sus decisiones. | | | | |
| 13- Tengo la sensación de que en el día a día solo hablamos de cosas que le interesan a mi pareja. | | | | |
| 14- Cuando discutimos suelo gritar a mi pareja. | | | | |
| 15- He llegado a insultar a mi pareja en una discusión. | | | | |
| 16- Suelo comunicar a mi pareja las cosas negativas que veo en ella antes que las positivas. | | | | |
| 17- Tengo poca paciencia con mi pareja. | | | | |
| 18- Cuando nos enfadamos puedo estar días sin hablar con mi pareja. | | | | |
| 19- Dedicamos tiempo diario a hablar de nosotros (sentimientos, preocupaciones, planes, etc.). | | | | |
| 20- Disponemos del tiempo suficiente para poder comunicarnos. | | | | |
| 21- Siento que puedo hablar con mi pareja de cualquier tema | | | | |
| 22- Estoy satisfecho/a con la calidad de la comunicación en nuestra pareja. | | | | |

Elaborado por María Iglesias, Antonio Urbano, Raquel Martínez.