

Expectativas y satisfacción de pareja. Un análisis de caso desde la Terapia Cognitiva Conductual.

Arianna Márquez O'Neal⁶⁷
Chabely Torriente Menéndez⁶⁸
María Carla Lara Men⁶⁹
Alicia Hernández Montañó⁷⁰

Resumen

En el funcionamiento de las relaciones de pareja el factor cognitivo juega un papel determinante, en tanto las expectativas, las atribuciones y las percepciones que se tienen sobre la relación se convierten en aspectos que intervienen no solo en la elección de la pareja, sino también en el uso de estrategias que puedan ayudarlos a mantenerse y resolver sus conflictos, en pos de elevar su nivel de satisfacción. (Correa y Rodríguez, 2014). Por esta razón y tomando como ejes esenciales los componentes del amor de la teoría de Sternberg (1988), intimidad, pasión y compromiso, se realiza el análisis de un caso con el objetivo de identificar las cogniciones que intervienen en la formación y en el desarrollo de la relación de pareja. Para la realización de este estudio se utilizó una entrevista semi estructurada a una joven mexicana de 25 años residente en la ciudad de Saltillo, Coahuila. Después de realizada la entrevista se procedió a hacer el análisis de contenido mediante el programa Atlas. Ti, el que nos permitió visualizar no solo las cogniciones presentes en la joven, sino las conexiones entre estas y su satisfacción de pareja. Como resultados obtuvimos que las expectativas son una propiedad de las relaciones de parejas en tanto revela aquellas características que se buscan en otra persona con la que se pretende comenzar y mantener una relación. Además, obtuvimos que las expectativas están asociadas con lo que cada persona piensa de sí mismo, ya que en la medida de la autovaloración es que se decide con quien sí comenzar una relación que satisfaga las creencias que se tienen de la vida en pareja.

⁶⁷ Universidad Autónoma de Coahuila. aryoneal90@gmail.com

⁶⁸ Universidad Autónoma de Coahuila. chabelytorriente@gmail.com

⁶⁹ Universidad Autónoma de Coahuila. mariacarlalara19@gmail.com

⁷⁰ Universidad Autónoma de Coahuila. ahm123@hotmail.com

Palabras claves: expectativas, satisfacción de pareja, cogniciones

Introducción

Desde pequeños, la socialización constituye uno de los procesos más importantes en la vida del ser humano. En las interacciones, el individuo se apropia de las características sociales y culturales básicas para el desarrollo de su propia identidad, y va construyendo su manera de entender, percibir y relacionarse con la realidad. Sobre la base de estas interacciones, aprende a establecer vínculos afectivos, y es precisamente la pareja, quien se convierte en uno de los lazos de mayor trascendencia en la historia de vida del sujeto.

A juicio de Estrada (2003), la denominación de pareja indica la alianza de dos personalidades que interactúan y conforman una identidad común, la cual alude a un sistema de emociones y necesidades interrelacionadas entre sí, siendo más que la suma de las individualidades de sus integrantes. Cuando se origina una pareja, ambos miembros son portadores de experiencias y aprendizajes que han tenido lugar en el marco de la familia de origen. La manera en la que el ser humano concibe a la pareja se puede ver influida por la cultura en la que vive la persona, por la asignación y asunción de los roles que se han asimilado desde la infancia en el escenario familiar y por las cogniciones individuales (Garrido, Reyes, Torres & Ortega, 2008).

Wallerstein y Blakeslee (1995) definen la relación de pareja como la unión entre dos personas en las que existe un deseo de guardarse exclusividad y desarrollar un proyecto de vida en conjunto, y en el que, además, prevalece un profundo sentimiento de compromiso entre sus miembros. Por su parte, Rusbult (1983) considera el compromiso como un estado psicológico, en el que se involucran componentes emocionales y cognitivos de ambos integrantes de la pareja, que influyen en la ejecución de conductas indispensables para lograr el crecimiento y mantenimiento de la relación.

La priorización de los logros personales frente a las aspiraciones comunes, los mandatos culturales que definen las características que debe poseer una relación y los

comportamientos que se desean y se esperan del otro en la vida en pareja, así como la idealización del amor (Melero, 2008), constituyen algunos de los factores socioculturales que influyen en las dinámicas conyugales.

Sternberg en 1986, con el objetivo de descifrar los aspectos estructurales de las relaciones amorosas, propone la Teoría del Amor. Según el autor, los diferentes tipos y etapas del amor por los que transcurre una pareja se explican a través de tres componentes esenciales: intimidad, pasión y compromiso. La interacción y el desarrollo, así como la intensidad y el equilibrio de estas tres estructuras delimitan cómo se edifica y se sostiene una relación de pareja.

Mientras más sólida sea la relación entre los tres componentes, más difícil será quebrantar la unión. Sin embargo, si la relación solo está fundada sobre uno de los elementos, es poco probable que se logre un equilibrio armónico y funcional (Parrales & Pincay, 2018).

La intimidad se relaciona con el apoyo afectivo, la complicidad, la confianza y la seguridad, así como con la capacidad de los miembros de compartir sus pensamientos, emociones, sentimientos y preocupaciones personales a su pareja (Yela, 1997), procesos que intervienen en la promoción del vínculo y del bienestar de la unión (Parrales & Pincay, 2018).

Por su parte, la pasión o romance, alude a las conductas socialmente establecidas como adecuadas u oportunas, para demostrar la atracción hacia el otro conyugue y prolongar el interés de la pareja en el tiempo. La creencia de que existe algo mágico y especial en la relación, la atracción física desmedida, la identificación de la pareja con el ideal romántico, constituyen algunas de las ideas y actitudes apasionadas que emergen (Yela, 1997).

En relación con el compromiso se refiere, al interés y el sentido de responsabilidad que se desarrolla sobre el cuidado y la permanencia del otro miembro, así como de la unión en general. La pareja no solo se siente cautivada o motivada por el ferviente deseo hacia el otro, en este componente se involucran aspectos más profundos, claves en los procesos de afrontamiento y en la resolución de conflictos.

Debido a las revelaciones, la reciprocidad, la interdependencia personal y material, los proyectos y momentos compartidos, la intimidad y el compromiso aumentan con el transcurso del tiempo (Altman & Taylor, 1973; Rubin, 1973) y una vez llegado al máximo, tiende a estabilizarse (Yela, 1997).

Mientras que la pasión, manifiesta un crecimiento acelerado en los primeros períodos de relación, y posteriormente se produce una disminución significativa que se deriva de la convivencia, la reducción de la incertidumbre y de la atención selectiva (Berscheid, 1983; Maureira, 2011), se acrecientan los efectos de la habituación-saciación (Skinner, 1953), la ley de la ganancia-pérdida (Aronson y Linder, 1965), lo novedoso y la constante seducción dejan de ser tan atractivos (Yela, 1997).

Cada miembro de la pareja percibe el triángulo del amor de su conyugue de modo diferente, por lo que puede surgir discrepancias en las experiencias individuales acerca de la relación. De ahí la importancia del procesamiento de la información y de las cogniciones en la calidad de la relación.

Los procesos cognitivos median entre las situaciones que acontecen en una relación de pareja y las consecuencias emocionales, fisiológicas y conductuales que resultan de la interpretación de los hechos. No es el acontecimiento en sí quien originan las consecuencias, sino las creencias y los esquemas mentales a través de los cuales se interpreta la realidad (Ellis, Sichel, Yeager, Dimattia & Diguseppe, 1989; Beck, 2000).

La atención selectiva, las atribuciones, las asunciones, los estándares y las expectativas constituyen cogniciones que ocasionalmente influyen sobre la percepción de la relación que establecen los miembros de una pareja (Baucom y Epstein (1990) y Baucom, Epstein, Sayers y Sher (1989).

La atención selectiva, alude al proceso perceptivo en el que las personas tienden a centrarse en la información que confirma sus creencias y es consistente con sus esquemas, tendiendo a rechazar o despreciar la evidencia que la contradice o es inconsistente, lo que refuerza su mantenimiento, a pesar de que sea equivocada y disfuncional (Beck, 2000).

Algunas parejas tienden a focalizar su atención en los aspectos positivos de la relación, y otras en los negativos, obviando el resto de los elementos y distorsionando su realidad.

Por su parte, las atribuciones en las relaciones íntimas se consideran la manera en la que se responsabiliza a la pareja de los acontecimientos y el propósito que se percibe en la conducta del otro integrante (Melero, 2008). Las atribuciones negativas repercuten notablemente en que las parejas sean más vulnerables ante al efecto del estrés, mientras que las positivas desempeñan un papel protector ante las situaciones hostiles (Fincham, Beach & Baucom, 1987).

Cuando las personas asumen que los desacuerdos en su díada son destructivos e irreconciliables, y que no es posible lograr un cambio, la confianza en que la relación mejore disminuye y con ello se adjudica la imposibilidad de perdurar (Eidelson & Epstein, 1982). Las asunciones constituyen creencias básicas sobre la naturaleza de las relaciones y de las conductas de la pareja (Epstein, Baucon & Daiuto, 1997), elementos que pueden incidir favorable o desfavorablemente en las dinámicas de interacción y en la prolongación de la unión.

Cada persona es portadora de determinados estándares o patrones acerca de cómo “debería” ser su pareja y su relación. Estas cogniciones constituyen ideales que se han ido conformando durante las interacciones y las experiencias en la vida de la persona. Una tendencia estricta y reiterada del conyugue a contrastar las características reales de su pareja con su concepto ideal, puede constituir fuente de insatisfacción y decepción (Melero, 2008).

En investigaciones de Fletcher, Simpson y Thomas (2000), hallaron que las constantes comparaciones entre la pareja ideal y la pareja real tienden a impactar en la valoración sobre la relación. Además, Campbell, Simpson, Kashy y Fletcher (2001), por su parte encontraron que mientras menor sea la diferencia entre los estándares y los patrones de referencia, se pronostica mayor calidad de la relación.

Por su parte, las expectativas señalan aquellas creencias sobre el significado de una relación de pareja, los comportamientos que se esperan de ella, y la modulación de los

contenidos que considera relevante y satisfactorios de la unión (Melero, 2008). Mientras más significativa e irreales sean las diferencias expectativa-realidad, más posibilidades existen de que surjan discrepancias y desilusiones entre sus miembros (Epstein, 1986), y, contrariamente, mientras menores sean, más posibilidades de satisfacción marital pueden alcanzarse (Rusbult & Buunk, 1993).

Sabatelli y Pearce (1986) detectaron que quienes más altas expectativas presentan son las mujeres jóvenes y los hombres maduros, constituyendo la edad un factor que repercute sobre las expectativas acerca de las relaciones y su dinámica.

En muchas ocasiones los problemas que surgen alrededor del establecimiento de las dichas cogniciones en una relación están dadas por dos causas principalmente, la ausencia de comunicación de las perspectivas individuales al otro integrante de la pareja, y a excesivos niveles de exigencia en su consecución, lo que puede conducir a la elaboración e implementación de “demandas dogmáticas” (Ellis et al., 1989), así como a la aparición del sentimiento de frustración y rastros de insatisfacción.

Todas las parejas presentan dificultades en su relación, pero aquellas consideradas como exitosas tienen la capacidad de lidiar y afrontar los conflictos que se les manifiestan (Garrido, Reyes, Torres & Ortega, 2008). En la continuidad del vínculo, resultan de gran relevancia las estrategias de mantenimiento, debido a que intervienen en los procesos de estabilidad, funcionalidad y compromiso de la unión (Sánchez, 2009), y está muy vinculada con la satisfacción marital, factor clave de las dinámicas conyugales.

La satisfacción constituye un aspecto indispensable en la relación de pareja. En muchas ocasiones se asocia a variables tales como el estilo relacional (Gottman, 1994), el estilo afectivo (Mikulincer & Shaver, 2007), los procesos cognitivos (Baucom & Epstein, 1990; Baucom, Epstein, Sayers & Sher, 1989; Ellis et al., 1989; Beck, 1988) y el intercambio de reforzadores (Lieberman, Wheeler, de Visser, Kuehnel & Kuehnel, 1987), algunos de ellos han sido abordados en el presente estudio.

Según Melero (2008), la satisfacción puede definirse como aquella valoración subjetiva que el individuo realiza acerca su relación, y en la que intervienen factores claves como los sentimientos de amor, la efectividad de las interacciones, el refuerzo de conductas positivas, la percepción de reciprocidad, los acuerdos en las diversas áreas de la pareja, así como las habilidades personales que poseen ambos miembros para involucrarse y lograr, o no, que la relación se desarrolle y perdure.

El sentimiento de amor fortalece el vínculo afectivo, incide en el aumento de la fidelidad sexual, además de que constituye un reforzador vital para ambos miembros de la relación (Hendrick & Hendrick, 1997). Estimular las conductas positivas, aumenta la posibilidad de que se repitan, y, por ende, la probabilidad de vivenciar experiencias agradables en la unión.

Las expresiones verbales, las manifestaciones afectivas y la identificación de los actos que favorecen la vida en conjunto, constituyen tres fuentes importantes de gratificación (Liberman et al., 1987). Compartir y hacer partícipe al otro integrante de sus gustos, preferencias y aspiraciones, lograr un equilibrio entre lo que se ofrece y lo que se recibe a cambio, así como centrarse en los aspectos positivos de la relación.

Cuanto más acuerdo logran alcanzar los conyugues en las diferentes áreas de su relación: la comunicación en la pareja (Feliu & Güell, 1992; Geiss & O'Learly, 1981); las manifestaciones de afecto (Gottman, 1994); la satisfacción sexual (Lawrance & Byers, 1995); el manejo de los aspectos económicos y tareas domésticas (Conger et al., 1990); la educación y la crianza de los hijos (Belsky & Isabella, 1988), manejo del tiempo libre y del ocio (Gottman, 1993); el vínculo con las amistades y las relaciones familiares (Sprecher & Felmlee, 1992), y en las cuestiones ideológicas: filosofía de vida, religión y política (Melero, 2008); mayores niveles de entendimiento y satisfacción pueden alcanzar.

Es importante que se invierta en el fortalecimiento y bienestar de la unión, en el desarrollo de habilidades personales de comunicación y la resolución de conflictos, la empatía, en la capacidad de regocijo mutuo, pues son elementos que impactan en la calidad

de la relación y en su efecto amortiguador ante situaciones de conflicto o malestar (Melero, 2008), así como estimulan el sentido de pertenencia y acrecienta el compromiso con el otro.

A partir de lo antes expuesto, a través de un estudio de caso único el presente estudio persigue como objetivo identificar las cogniciones que intervienen en la formación y en el desarrollo de la pareja, así como las conexiones existentes entre ellas y la satisfacción de pareja.

Metodología

Participantes

La participante fue una joven mexicana de 25 años de edad, residente en la ciudad de Saltillo, Coahuila. En el momento del estudio se encontraba inmersa en una relación de pareja de 5 años de duración.

Instrumento

Se utilizó una entrevista exploratoria semiestructurada diseñada por los investigadores que permitiera conocer algunos de los elementos que influyen en el funcionamiento de las relaciones de pareja. La misma se hizo tomando en cuenta aspectos como las expectativas, los pensamientos sobre sí en torno a la relación y sobre la pareja, así como los logros que se consideraban que habían tenido en la relación hasta llegar a la evaluación de la satisfacción de pareja.

Procedimiento

La recolección de los datos se realizó en la Universidad Autónoma de Coahuila como parte de un estudio exploratorio sobre la satisfacción de pareja en jóvenes que en ese momento estuvieran en una relación. Se realizó el estudio del caso por medio de la entrevista exploratoria semiestructurada, la cual fue grabada con el consentimiento de la participante. Con el fin de facilitar la participación de la joven, la entrevista se concertó en un lugar y en un horario que fuera factible para ella. La entrevista comenzaba con una introducción informativa del objetivo de la investigación, se aseguraba a la participante la confidencialidad



de los datos y se le informaba de que toda la entrevista sería grabada, mostrándole el dispositivo de grabación todo el tiempo (Kvale, 2011).

Posteriormente se pasó a la transcripción de la entrevista para generar un documento que facilitara el estudio detallado de la información y que se pudiera leer las veces que fuera necesario. Como señala Kvale (2011) las transcripciones son traducciones de una lengua oral a una lengua escrita, por lo que no deja de ser una traducción de un modo narrativo, el discurso oral, a otro modo narrativo, el discurso escrito.

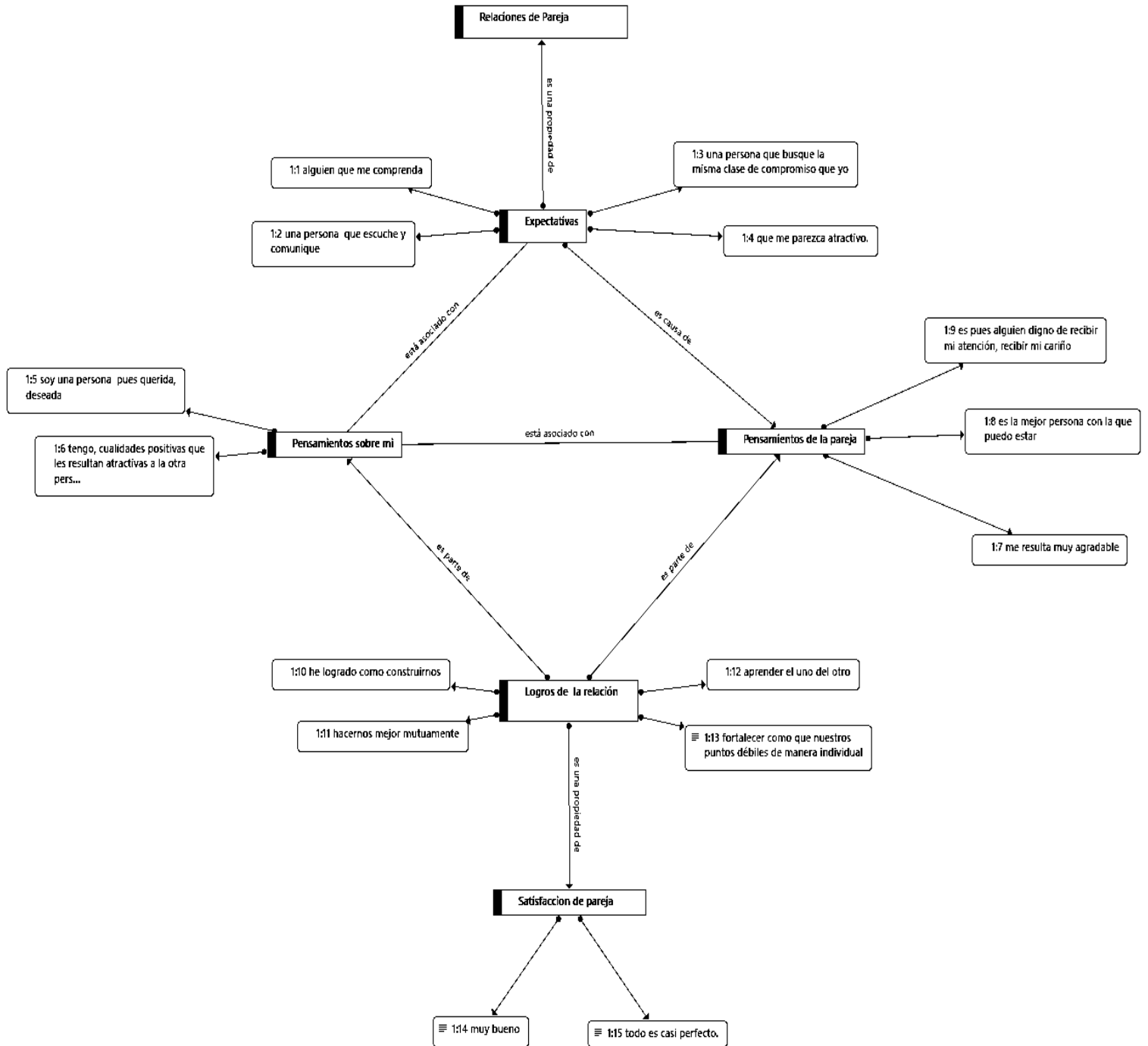
Una vez realizada la transcripción se analizó el contenido en el software ATLAS.ti, el cual se utiliza para el análisis de material de naturaleza cualitativa mediante el empleo del ordenador (Urraco, 2007). El texto producto de la transcripción fue analizado e interpretado usando varios procedimientos de codificación y generando anotaciones (Smit, 2002). Estas anotaciones o “memos” son las notas que ayudaron a los investigadores a incluir ideas, explicaciones, definiciones o interpretar significados que surgieron durante el proceso de codificación y análisis.

Resultados

Una vez codificados los datos y analizado el contenido resultante se obtuvo una red de significados que nos mostró los cuatro aspectos esenciales de la entrevista: las expectativas, los pensamientos sobre sí en torno a la relación, los pensamientos en torno a la pareja, así como los logros obtenidos en la relación, aspectos a partir de los cuales la sujeto evaluó su satisfacción de pareja.

Figura 1

Red de análisis del contenido



Fuente: Elaboración propia

Se pudo observar que las expectativas son una propiedad de las relaciones de parejas, ya que es uno de los aspectos cognitivos que influye no solo en la formación de una relación de pareja, sino también en la dinámica que tenga la díada. Tienen que ver con aquellos elementos que se esperan (plano afectivo y/o conductual) del vínculo con la otra persona. En este sentido la sujeto con la que se trabajó expresó que entre las expectativas que ella tiene con una relación de pareja se encuentran: “...alguien que me comprenda...”, “...una persona que escuche y se comunique...”, “...que busque la misma clase de compromiso que yo...”, “...que me parezca atractivo...”

También se observaron en los resultados que las expectativas están estrechamente asociadas con los pensamientos que se tienen sobre sí mismo, los cuales a su vez causan las expectativas que se tienen de la pareja. Esto nos demuestra que de igual manera se relacionan ambos tipos de pensamientos (los relacionados con sí mismo y los relacionados con la pareja), ya que la joven espera de la pareja que tenga características similares a las de ella para que haya equilibrio en la relación. Al respecto, expresa que “... soy una persona pues querida y deseada...”, “... tengo cualidades positivas que les resultan atractivas a otras personas...” (pensamientos sobre sí mismo); con respecto a la pareja expresa: “...pues alguien digno de recibir mi atención...” “...es la mejor persona con la que puedo estar...” “...me resulta muy agradable...”

Resultó interesante el hecho de que los logros de la relación sean parte también de los pensamientos anteriormente analizados. Lo que nos demuestra que los beneficios que se obtienen de la relación son resultado de la adecuada dinámica de interacción, la cual es posible cuando las expectativas en torno a la relación son cumplidas. La participante del estudio nos mostró que debido a la compatibilidad que tiene con su pareja es que han logrado aspectos positivos dentro de la relación diádica. Con respecto a los logros expresa que “...he logrado construirnos...”, “...hacernos mejor mutuamente...”, “...aprender el uno del otro...”, “... fortalecer como que nuestros puntos débiles de manera individual”.

Los logros obtenidos en la relación según los resultados analizados son una propiedad de la satisfacción de pareja. Esto explica que la satisfacción de pareja de la participante es

valorada sobre la base de las ganancias que ha tenido con la relación. De manera que el sentirse satisfecha con la relación implica para ella haber obtenido beneficios con la relación, los cuales fueron posible por la dinámica de interacción de la joven y su pareja sobre la base del cumplimiento de sus expectativas. Con respecto a la satisfacción de pareja, refiere “es muy buena...”, “...es casi perfecta...”. Además, obtuvimos que las expectativas están asociadas con lo que cada persona piensa de sí mismo, ya que en la medida de la autovaloración es que se decide con quien sí comenzar una relación que satisfaga las creencias que se tienen de la vida en pareja. Estos elementos dan cuenta de que la paciente experimenta satisfacción con la relación, la cual por su condición de ser una valoración subjetiva hace que sea adecuada, ya que en la medida que la joven lo perciba como satisfactorio aumenta las posibilidades de que la dinámica de pareja sea adecuada y esto lleve al planteamiento de nuevas expectativas que marquen una fase cualitativamente superior en el vínculo con su pareja.

Conclusiones

A modo de conclusión podemos decir que la satisfacción de pareja es una valoración que se hace de la relación con base en los logros alcanzados por los miembros de la díada. La valoración positiva o negativa de la satisfacción se sustenta en el factor cognitivo de las expectativas, las que tienen que ver con aquello que se espera de la pareja y de la relación en sí misma como resultado de un sistema de creencias ya aprendidas en torno a lo que implica estar en una relación de pareja.

El estudio en cuestión nos mostró que en la formación de la díada las expectativas funcionan como el medidor por el cual se evalúa la satisfacción con la relación debido a que es el componente cognitivo por el cual se decide estar o no con otra persona. En este sentido las parejas se sentirán más o menos satisfechas en la medida que logren aquello que esperan que suceda en la relación. Si embargo, aunque pareciera que esta relación directa entre la expectativa y lo que se obtiene en la interacción es buena para la pareja, no necesariamente sucede, ya que las expectativas de cada uno de los miembros pueden diferir teniendo en cuenta las creencias individuales, pero además porque es una idea disfuncional el pensar que siempre se deben cumplir con las expectativas de los demás hacia uno.

Por otra parte, el estudio reveló que la satisfacción de pareja es adecuada cuando se han cumplido las expectativas que desde un inicio se tienen de la relación, ya que estas permiten tener sentimientos positivos hacia el otro, que haya mayor intercambio positivo dentro de la relación experimentando así mayor congruencia entre ambos miembros de la díada, lo que al final trae como consecuencia que se obtengan resultados favorables para el desarrollo de la misma y con ella una adecuada valoración de la relación de pareja.

Referencias

- Altman, I. & Taylor, D.A. (1973). *Social Penetration: the development of interpersonal relationships*. New York: Rinehart and Winston.
- Baucom, D.H. & Epstein, N. (1990). *Cognitive-Behavioural Marital Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Baucom, D.H.; Epstein, N.; Sayers, S. & Sher, T.G. (1989). The role of cognitions in marital relationships: definitional, methodological, and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 31-38.
- Beck, A.T. (1988). *Love is never enough*. New York: Harper & Row.
- Beck, J.S. (2000). *Terapia Cognitiva. Conceptos básicos y profundización. Prólogo de Aaron T. Beck*. Barcelona: Gedisa.
- Berscheid, E. (1983). Emotion. En H. H. Kelley et al., *Close relationships*. New York: Freeman.
- Belsky, J. & Isabella, R. (1988). Maternal, infant and social-contextual determinants of attachment security. En J. Belsky & T. Nezworski (Eds.), *Clinical implications of attachment* (pp. 41-94). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Campbell, L., Simpson, J.A., Kashy, D.A. & Fletcher, G.J.O. (2001). Ideal standards, the self, and flexibility of ideals in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 447-462.
- Conger, R.; Elder, G.H.; Lorenz, F.O.; Conger, K.J.; Simons, R.L.; Whitbeck, L.B.; Huck, S. & Melby, J.N. (1990). Linking economic hardship to marital quality and instability. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 643-656.
- Correa, N. & Rodríguez, J. (2014). Estrategias de Resolución de Conflictos en la pareja: Negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 89-96.

- Eidelson, R.J. & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50*, 715-720.
- Ellis, A.; Sichel, J.L.; Yeager, R. J.; Dimattia, D.J. & Diguseppe, R. (1989). *Rational emotive couples therapy*. New York: Pergamon Press.
- Epstein, N.B., Baucom, D.H. & Daiuto, A. (1997). Cognitive-Behavioral Couples Therapy. En W.K. Halford & H.J. Markman. *Clinical Handbook of marriage and couples intervention* (pp. 415-449). New York: John Wiley and Sons.
- Epstein, N.B. (1986). Cognitive marital therapy multilevel assessment and intervention. *Journal of Rational Emotive Therapy, 4*, 68-81.
- Estrada, I. (2003). *El ciclo vital de la familia*. México: Grijalbo.
- Feliu, M.H. & Güell, M.A. (1992). *Relación de pareja. Técnicas para la convivencia*. Barcelona: Martínez Roca.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. & Baucom, D. H. (1987). Attribution processes in distressed and nondistressed couples: 4. Self-partner attribution differences. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 739-748.
- Fletcher, G. J. O.; Simpson, J. A. & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 340-354.
- Garrido, A.; Reyes, A.G.; Torres, L.E. & Ortega, P. (2008). Importancia de las expectativas de pareja en la dinámica familiar. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 13*(2), 231-238.
- Geiss, S.K. & O'Leary, K.D. (1981). Therapist ratings of frequency and severity of marital problem: Implications for research. *Journal of the Marriage and the Family Therapy, 7*, 515-520.
- Gottman, J.M. (1994). *What predicts divorce: The relationship between marital process and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Gottman, J. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology, 7*, 57-75.
- Hendrick, S.S. & Hendrick, C. (1997). Love and satisfaction. En R.J. Sternberg & M. Hojjat, *Satisfaction in close relationships* (pp. 56-78). New York: Guilford Press.
- Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en la investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata, S.L.
- Lawrance, K. & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction. *Personal Relationships, 2*, 267-285.



- Liberman, R.; Wheeler, E.G.; de Visser, L.; Kuehnel, J. & Kuehnel, T. (1987). *Manual de terapia de pareja*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztalaca*, 14(1), 321-332.
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación* (Tesis de doctorado). Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Valencia.
- Mikulincer, M. & Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change*. New York: Guilford Press.
- Parrales, C.D. & Pincay, K. (2018). *Las expectativas irreales en las relaciones matrimoniales de parejas que asisten al COVID* (Tesis de licenciatura). Facultad de Ciencias Psicológicas. Universidad de Guayaquil.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 265-273.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: the development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 101-117.
- Rusbult, C. E. & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 175-205.
- Sabatelli, R.M. & Pearce, J. (1986) Exploring marital expectations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 3(3), 307-321.
- Sánchez, R. (2009). Expectativas, percepción de estabilidad y estrategias de mantenimiento en las relaciones amorosas. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(2), 229-243.
- Smit, B. (2002). Atlas.ti for qualitative data analysis. *Perspectives in Education*, 20(3), 65-76.
- Sprecher, S. & Felmlee, D. (1992). The influence of parents and friends on the quality and stability of romantic relationships: A three-wave longitudinal investigation. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 888-900.
- Sternberg, R.A (1986). Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Yela, C. (1997) Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicothema*, 9(1), 1-15.
- Urraco Solanilla, M. (2007). La metodología cualitativa para la investigación en Ciencias Sociales. Una aproximación “mediográfica”. *Intersticios. Revista Sociológica de Pensamiento Crítico*, 1(1), 99-126.
- Wallerstein, J. & Blakeslee, S. (1995). *The Good Marriage*. New York: Warner Books.