

FASES RELACIONALES Y VARIABLES PSICOSOCIALES: UN ANÁLISIS TRANSVERSAL DE LA PAREJA EN INICIO, MANTENIMIENTO Y DISOLUCIÓN

RELATIONAL PHASES AND PSYCHOSOCIAL VARIABLES: A CROSS-SECTIONAL ANALYSIS OF
COUPLES AT INITIATION, MAINTENANCE, AND DISSOLUTION

Andrea Bravo Doddoli, Rozzana Sánchez Aragón

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Correspondencia: andbrado@hotmail.com

Resumen

Las relaciones de pareja son dinámicas y evolucionan a través de múltiples etapas, influenciadas por factores como normas culturales, roles y la socialización. En consecuencia, diversas variables, tanto individuales como relacionales, experimentan cambios a lo largo de estas etapas. El objetivo de la investigación fue examinar cómo variables como la flexibilidad, la tolerancia, el estrés, el bienestar subjetivo y el conflicto pueden variar en las distintas fases de una relación: el inicio, el mantenimiento y la disolución. La muestra fue compuesta por 634 participantes en la fase de inicio y mantenimiento de la relación (48% hombres, 52% mujeres; $M=32.45$) y 328 en la fase de disolución (49% hombres, 51% mujeres; $M=33.13$). Los resultados del estudio validan hallazgos previos sobre las dinámicas de las relaciones de pareja. En la fase inicial, las parejas tienden a mostrar flexibilidad y evitar conflictos, lo que puede llevar a la acumulación de tensiones no resueltas. En contraste, en la fase de mantenimiento, se observa un aumento en el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida,

impulsados por una mejor comprensión mutua. Durante la disolución, los participantes con más tiempo separados experimentan mayor adaptación y emociones positivas, facilitando un trato respetuoso con la ex pareja.

Palabras clave: bienestar, estrés mental, adaptación psicológica, actitudes sociales, relaciones interpersonales

Abstract

Couple relationships are dynamic and evolve through multiple stages, influenced by factors such as cultural norms, roles, and socialization. Consequently, various individual and relational variables experience changes throughout these stages. The aim of the research was to examine how variables such as flexibility, tolerance, stress, subjective well-being, and conflict may vary in the different phases of a relationship: initiation, maintenance, and dissolution. The sample consisted of 634 participants in the initiation and maintenance phases of the relationship (48% men, 52% women; $M=32.45$) and 328 in the dissolution phase (49% men, 51% women; $M=33.13$). The study's results validate previous findings on the dynamics of couple relationships. In the initial phase, couples tend to show flexibility and avoid conflicts, which can lead to the accumulation of unresolved tensions. In contrast, in the maintenance phase, there is an increase in subjective well-being and life satisfaction, driven by better mutual understanding. During dissolution, participants who have been separated longer experience greater adaptation and positive emotions, facilitating respectful interactions with their ex-partners.

Keywords: well-being, mental stress, psychological adaptation, social attitudes, interpersonal relations

Diversas disciplinas como el arte, la filosofía, la antropología y la psicología han estudiado las relaciones de pareja. De acuerdo con Díaz Loving

(1996), la pareja se define como una relación romántica que sigue una serie de pasos interrelacionados, los cuales determinan el grado de intimidad y cercanía entre sus miembros. Posteriormente, Díaz Loving y Sánchez Aragón (2020) afirman que la pareja es una entidad dinámica influenciada por normas, roles y estatus culturales que son transmitidos a través de la socialización intergeneracional. Debido a esta naturaleza dinámica, varios autores han propuesto modelos que explican las distintas etapas por las que pasa una relación de pareja. Mientras, que Eguiluz (2007) sostiene que las relaciones no son estáticas, sino que evolucionan constantemente a través de diferentes fases de desarrollo y adaptación.

Sánchez Aragón (1995) describe seis etapas en el ciclo de la pareja. La primera es el noviazgo inicial, donde los miembros de la pareja se conocen y descubren sus personalidades, gustos e intereses. La segunda etapa, que cubre desde los seis meses hasta el matrimonio, implica una formalización de la relación a través de la negociación de diferencias y la aceptación de similitudes. En la tercera etapa, la pareja se enfrenta a la vida en común sin hijos o durante los primeros tres años de relación, lo que implica un ajuste y un conocimiento más profundo. La cuarta etapa ocurre cuando la pareja tiene hijos y lleva entre tres y siete años de relación; en esta fase se consolidan los roles de padre y madre, lo que limita la interacción entre los miembros de la pareja. En la quinta etapa, entre los siete y catorce años de relación, la pareja busca un equilibrio entre aspiraciones individuales y de pareja, mientras que, en la última etapa, con catorce o más años y con hijos adolescentes, la pareja debe reajustarse nuevamente, ya que los hijos piden más independencia, lo que les permite reenfocar su relación.

Por su parte, Sánchez Azcona (2008) plantea un ciclo compuesto por cuatro etapas. La primera es la fase prenupcial, que incluye el cortejo y la

elección de un cónyuge. La segunda etapa, nupcial, abarca desde el inicio de la vida en común hasta el nacimiento de los hijos, cuando la pareja debe ajustarse y conocerse más profundamente. En la tercera etapa, la formación de los hijos se convierte en el centro de la relación, y en la cuarta, conocida como madurez, la pareja se reajusta tras la independencia de los hijos, redefiniendo su relación sin su presencia constante.

El presente estudio se fundamenta teóricamente en la Teoría Bio-Psico-Social de la Pareja (Díaz-Loving & Sánchez Aragón, 2020), la cual constituye el eje conceptual principal de esta investigación. Esta teoría propone un ciclo compuesto por trece etapas, desde el primer encuentro hasta la posible disolución de la relación. Estas etapas, que incluyen fases como el desconocimiento inicial, la atracción, la formación de la pareja, el compromiso y el mantenimiento, se determinan por su carácter no lineal. Los miembros de la pareja pueden atravesar estas fases en diferentes momentos o incluso retroceder a etapas anteriores, dependiendo de factores como la convivencia, los conflictos y la adaptación a nuevas responsabilidades, como el nacimiento de los hijos o el envejecimiento. Las transiciones entre estas etapas están determinadas por el modo en que la pareja gestiona dichos factores, lo que otorga a cada relación un carácter singular y sujeto a variaciones individuales.

En este marco, la Teoría Bio-Psico-Social de la Pareja permite comprender el ciclo relacional desde una perspectiva integradora, que considera dimensiones biológicas, psicológicas y sociales, y ofrece un andamiaje teórico robusto para analizar las variables estudiadas en las distintas fases relacionales: inicio, mantenimiento y disolución.

Dentro del ciclo de vida de la pareja, diversas variables juegan un papel crucial en la dinámica de la relación. La flexibilidad, por ejemplo, es esencial para ajustar el comportamiento y adaptarse a situaciones cambiantes, permitiendo a los individuos manejar demandas diversas y reducir conflictos (Leary, 1957; Martin & Anderson, 1998). En el contexto de las relaciones interpersonales, la flexibilidad ayuda a resolver conflictos y a adaptarse a expectativas culturales, facilitando una mayor tolerancia y adaptación con el tiempo (Ahn et al., 2008; Sirvent Ruiz, 2011).

La tolerancia es otra característica fundamental que facilita la resolución de conflictos y la adaptación entre personas con creencias divergentes. Se refiere a la disposición de aceptar y respetar diferentes modos de ser y de pensar, lo que puede llevar a relaciones más satisfactorias (Lino & Hashim, 2020). Aunque algunos estudios sugieren que la tolerancia puede disminuir con el tiempo en las relaciones de pareja (L. Granillo Velasco & Sánchez Aragón, 2019), otros sostienen que puede aumentar (Sirvent Ruiz, 2011).

El estrés en las relaciones de pareja puede surgir de presiones externas, como normas y valores, o del desequilibrio entre exigencias y falta de control. Este estrés puede ser causado por preocupaciones compartidas, intimidad emocional o el estrés de uno de los miembros que afecta al otro, provocando una sincronización de malestar (Bodenmann, 2005; Leka et al., 2004; Randall & Bodenmann, 2009).

El bienestar subjetivo (BS) se refiere a cómo las personas experimentan y evalúan su vida, y está asociado con la felicidad y la satisfacción con la vida (Diener, 2009; Rojas, 2018). El matrimonio, al proporcionar apoyo emocional y estabilidad, está vinculado a un mayor bienestar subjetivo, aunque algunos autores sugieren que las personas con mayor bienestar subjetivo son más propensas a casarse (Vera Villarroel et al., 2013).

Finalmente, el conflicto en las relaciones de pareja surge cuando los intereses, metas o valores son incompatibles. Aunque los conflictos pueden ser el resultado de diferencias en percepciones o creencias, y pueden llevar a cambios beneficiosos para la relación, su impacto depende de cómo se manejen y resuelvan (García Meraz et al., 2015; Sillars et al., 2016).

Dado que las relaciones de pareja presentan transformaciones a lo largo del tiempo y los individuos se adaptan en función de sus experiencias relacionales y sus propios intereses, el objetivo de este estudio fue analizar las diferencias en los niveles de flexibilidad, tolerancia, estrés, bienestar subjetivo y conflicto entre personas que se encuentran en distintas fases del ciclo relacional: el inicio de la relación, el mantenimiento y la etapa de disolución (separación o divorcio), diferenciando esta última por el tiempo transcurrido desde la ruptura (1 a 6 meses y 7 a 12 meses).

Método

Participantes

Se llevó a cabo un estudio utilizando dos muestras distintas, correspondientes al inicio- mantenimiento de la relación y a disolución. Las muestras fueron seleccionadas de manera no probabilística por cuotas (Hernández Sampieri et al., 2018), y presentaron características sociodemográficas diversas: Inicio-mantenimiento de la relación: Esta muestra incluyó a 634 participantes, de los cuales el 48% eran hombres y el 52% mujeres. Los participantes tenían entre 18 y 65 años ($M=32.45$, $DT=8.65$) y sus niveles de escolaridad se distribuyeron así: 8.4% con secundaria, 21.8% con preparatoria, 38.2% con licenciatura y 31.7% con posgrado. El 39% estaba casado y el 61% vivía en unión libre, con una convivencia que oscilaba entre 1 y 38 meses ($M=4.03$ años, $DS=6.76$ años). Respecto a los hijos, el 51% no tenía hijos y el 49% tenía al menos uno.

Disolución de la relación: Esta muestra consistió en 328 participantes, con una distribución de género de 49% hombres y 51% mujeres. Las edades de los participantes iban de 18 a 64 años ($M=33.13$, $DS=10.07$). En cuanto a la escolaridad, el 12% tenía secundaria, el 37% preparatoria, el 38% licenciatura y el 13% posgrado. El 82% de los participantes estaba separado y el 18% divorciado, con un tiempo de separación o divorcio de 1 a 12 meses ($M=7.80$ meses, $DS=4.15$). Además, el 45% no tenía hijos y el 55% tenía al menos uno.

Instrumentos

Para llevar a cabo la investigación se aplicaron las siguientes medidas: Escala Flexibilidad en el contexto de la Pareja (Bravo Doddoli & Sánchez Aragón, 2024): está compuesta por 12 ítems distribuidos en dos factores, que explican el 59.98% de la varianza. Tiene un Alpha de Cronbach de .924 y un Omega de McDonald de .95. Utiliza un formato de respuesta tipo Diferencial Semántico con cinco líneas intermedias. Los factores son: 1) Flexibilidad Accesible ($\alpha=.922$, $\Omega=.909$) con 5 ítems, incluyendo ejemplos como “Adaptable”, “Tolerante” y “Accesible”; y 2) Flexibilidad Complaciente ($\alpha=.835$, $\Omega=.819$) con 4 ítems, como “Complaciente”, “Condescendiente” y “Permisivo”.

Escala Flexibilidad en el contexto de la expareja (Bravo Doddoli, 2024): Escala unifactorial y está compuesta por 7 ítems que explican el 64.713% de la varianza, con un Alpha de Cronbach de .959 y un Omega de McDonald de .959. Los ítems incluyen ejemplos como “Accesible”, “Tolerante”, “Complaciente” y “Moldeable”, utilizando el mismo formato de respuesta tipo Diferencial Semántico.

Escala de Tolerancia hacia la pareja (Bravo Doddoli & Sánchez Aragón, 2024). Sigue un formato de respuesta tipo Likert con cinco opciones que indican grados de acuerdo (1=totalmente en desacuerdo a 5=totalmente de acuerdo). Está formada por 11 ítems distribuidos en tres factores que explican el 41.131% de la varianza, con un Alpha de Cronbach de .891 y un Omega de McDonald de .887. Los factores son: 1) Intolerancia ($\alpha=.839$, $\Omega=.800$) con 4 ítems, incluyendo “Siento tensión ante las costumbres de mi pareja” y “Siento que voy a explotar cuando mi pareja y yo diferimos en lo permitido en la relación”; 2) Evitación ($\alpha=.657$, $\Omega=.610$) con 3 ítems, como “Evito hablar con mi pareja de temas en los que sé que no estará de acuerdo conmigo”; y 3) Aprendizaje ($\alpha=.635$, $\Omega=.600$) con 4 ítems, incluyendo “Aprendo de las diferencias que tengo con mi pareja” y “Comprendo que mi pareja es diferente a mí”.

Escala de Tolerancia hacia la expareja (Bravo Doddoli, 2024): Utiliza un formato tipo Likert con cinco opciones de respuesta (1=totalmente en desacuerdo a 5=totalmente de acuerdo). Está formada por 10 ítems en dos factores, con una varianza explicada del 40.23% y un Alpha de Cronbach de .863 y Omega de McDonald de .863. Los factores son: 1) Intolerancia ($\alpha=.887$, $\Omega=.834$) con 6 ítems, como “No toleraba las diferencias con mi expareja” y “Me enfurecían las conductas de mi expareja”; y 2) Evitación ($\alpha=.657$, $\Omega=.600$) con 4 ítems, como “Evitaba hablar con mi expareja de temas en los que sabía que no estaba de acuerdo conmigo” y “Ante una diferencia con mi expareja, prefería cambiar rápidamente el tópico”.

Escala de Estrés en el contexto de la pareja (Bravo Doddoli & Sánchez Aragón, 2022): Emplea un formato tipo Likert con cinco opciones de respuesta que miden el grado de estrés (1=no me causa estrés en absoluto a 5=me causa mucho estrés). Está constituida por 13 ítems en dos factores que

explican el 54.93% de la varianza, con un Alpha de Cronbach de .928 y un Omega de McDonald de .920. Los factores son: 1) Desacuerdos ($\alpha=.890$, $\Omega=.859$) con 7 ítems, como “Cuando mi pareja y yo no coincidimos en algo fundamental de la relación” y “Cuando mi pareja y yo actuamos de diferente forma en algo que nos concierne a ambos”; y 2) Ajuste ($\alpha=.869$, $\Omega=.847$) con 6 ítems, como “Empatar mis creencias con las de mi pareja” y “Las diferencias de creencias que tenemos sobre cómo funcionan las relaciones de pareja”. Escala de Estrés en el contexto de la expareja (Bravo Doddoli, 2024): tiene el mismo formato de respuesta tipo Likert, con 13 ítems divididos en dos factores que explican el 55.59% de la varianza, con un Alpha de Cronbach de .945. Los factores son: 1) Desacuerdos ($\alpha=.890$, $\Omega=.876$) con 6 ítems, como “Los problemas que teníamos porque no valorábamos lo mismo mi expareja y yo” y “La forma de afrontar los desacuerdos sobre lo que sentíamos”; y 2) Ajuste ($\alpha=.869$, $\Omega=.859$) con 7 ítems, como “Los cambios que íbamos incorporando a nuestra relación” y “Las rutinas que creamos juntos para el día a día”.

Escala de Bienestar Subjetivo (Granillo Velasco et al., 2024; Diener, 2009) está formada por tres subescalas, cada una con ítems en formato de respuesta tipo Likert con 5 opciones (1=Totalmente en desacuerdo a 5=Totalmente de acuerdo): 1) La Escala de Experiencia Emocional Positiva y Negativa incluye 10 ítems que se dividen en dos factores que explican el 58.99% de la varianza: Experiencia Positiva ($\alpha=.87$), con ejemplos de ítems como “Felicidad” o “Contento”, y Experiencia Negativa ($\alpha=.81$), con ítems como “Displacer” o “Negativo”. 2) La Escala de Prosperidad consta de 6 ítems que explican el 51.77% de la varianza, con un Alpha total de .890. Ejemplos de ítems incluyen: “Tengo una vida útil y significativa” y “Mis relaciones sociales son de apoyo y gratificantes”. 3) Escala de Satisfacción con la Vida está compuesta por 5 ítems que explican el

54.36% de la varianza y tiene un Alpha total de .842. Algunos ejemplos de ítems son: “Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes” y “Estoy satisfecho(a) con mi vida”.

Escala de Motivos de Conflicto en la Pareja (Arnaldo Ocadiz, 2001). Consta de 70 ítems en formato tipo Likert de cinco puntos de respuesta que indican la frecuencia con la cual se presentan diversos motivos de conflicto entre la pareja (1=Nunca al 5-Siempre) que se distribuyen en 13 factores que explican el 66.10% de la varianza y poseen en conjunto un Alpha de Cronbach total de .86: 1)

Educación de los hijos ($\alpha=.91$), consta de 9 reactivos como: “Forma en que trata a mis hijos” y “Forma en que disciplino a mis hijos”; 2) Indiferencia ($\alpha=.86$), constituido por 10 reactivos, como: “Diferentes puntos de vista sobre diversos temas”, “Gustos diferentes e Intereses diferentes”; 3)

Actividades de la pareja ($\alpha=.82$), formado por 6 reactivos como: “Sus actividades no permiten que tenga mucho tiempo para mí” y “Prefiere hacer otras cosas que pasar tiempo conmigo”; 4) Actividades propias, ($\alpha=.84$), conformado por 7 reactivos, como: “El tiempo que le dedico a mis actividades” y “Mis actividades no permiten que tenga mucho tiempo para mi pareja”; 5) Desconfianza ($\alpha=.79$) formado por 7 reactivos, como: “Mi pareja me miente” y “Mi pareja no me dice todo”; 6) Relaciones con la familia política ($\alpha=.74$), compuesto por 4 reactivos, como: “Influencia de su familia”; 7) Religión ($\alpha=.84$), compuesto por 3 reactivos, como: “Creencias religiosas diferentes” y “Diferente forma de vivir la religión”; 8) Personalidad ($\alpha=.82$) formado por 4 reactivos, como: “Su carácter” y “Mi forma de ser”; 9) Sexualidad ($\alpha=.82$), con 3 reactivos, como: “Mis intereses en las relaciones sexuales” y “Frecuencia en nuestras relaciones

sexuales”; 10) Dinero/Irresponsabilidad ($\alpha=.74$), está constituido por 5 reactivos, como: “El modo en que gasto el dinero” y “Yo soy desordenado”; 11) Celos ($\alpha=.72$), formado por 4 reactivos: “Platico con personas de sexo opuesto” y “Sale con personas del sexo opuesto”; 12) Adicciones ($\alpha=.55$), consta de 3 reactivos, como: “Yo fumo” y “Mi pareja Fuma”; y 13) Familia de origen ($\alpha=.74$), constituido por 3 reactivos, como: “Influencia de mi familia” y “Visitas de mi familia”.

Procedimiento

La recolección de datos se realizó de manera virtual a través de la plataforma Survey Monkey, bajo un diseño transversal y un muestreo no probabilístico. Los participantes fueron invitados a participar mediante estrategias de difusión digital —redes sociales, correo electrónico y comunidades académicas— empleadas exclusivamente con fines de reclutamiento y sin ofrecer ningún tipo de incentivo. Se aplicaron criterios de inclusión explícitos: ser mayor de edad, tener nacionalidad mexicana y encontrarse en alguna de las etapas del ciclo relacional (inicio, mantenimiento o disolución de una relación de pareja).

Previo al acceso al cuestionario, se presentó un consentimiento informado digital donde se explicó el objetivo de la investigación, así como la naturaleza voluntaria, anónima y confidencial de la participación. Se señaló que los datos recolectados serían utilizados únicamente para análisis estadísticos con fines científicos y académicos, y que los resultados podrían ser eventualmente publicados en una revista científica arbitrada. Se aclaró que no se recabaría información personal identificable y que los participantes podían abandonar el estudio en cualquier momento, sin repercusiones. Asimismo, se proporcionó un canal de contacto institucional para resolver dudas y se ofreció la opción de recibir los hallazgos generales del estudio.

El estudio se desarrolló conforme a el Código de Ética de la Asociación Americana de Psicología (APA, 2017), así como la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, su reglamento y los Lineamientos del Aviso de Privacidad en México.

Análisis de Datos

Se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors para comprobar la normalidad de las distribuciones en cada una de las muestras. Los resultados indicaron un rango de significancias que no cumple con los supuestos de normalidad requeridos para la aplicación de pruebas paramétricas.

Dado lo anterior, se optó por realizar análisis no paramétricos. Para comparar las variables de interés entre dos grupos (inicio vs. mantenimiento; y 1-6 meses vs. 7-12 meses en la fase de disolución), se empleó la prueba U de Mann-Whitney. Por último, se empleó la prueba de superioridad como indicador del tamaño del efecto, considerando los siguientes puntos de corte para su interpretación: No efecto ($PSest \leq .0$); pequeño ($PSest \geq .56$); mediano ($PSest \geq .64$) y grande ($PSest \geq .71$), conforme a los lineamientos propuestos por Grissom (1994). Los datos fueron procesados en el paquete estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versión 26.0 para Windows.

Resultados

Para cumplir con los objetivos de la investigación, se decidió realizar los análisis tanto para el inicio-mantenimiento como para la disolución de la relación. En el análisis del inicio-mantenimiento, los resultados indicaron que, al comienzo de la relación, los participantes mostraron niveles más altos de Complacencia- Flexibilidad, Evitación-Tolerancia y Conflictos

relacionados con el Dinero, la Familia Política y las Actividades Personales, en comparación con la fase de mantenimiento. En contraste, se observó una mayor satisfacción en cuanto a la frecuencia de las relaciones sexuales durante el mantenimiento (ver Tabla 1).

Tabla 1. *U de Mann-Whitney por tiempo de inicio-mantenimiento*

Escala	Variable	Inicio	Mantenimiento	U	p	PSest
		Mdn(Rango)	Mdn(Rango)			
Flexibilidad	Complaciente	3.5(346.05)	3.25(287.65)	40967	p=.004	.40
Tolerancia	Evitación	2.33(332.47)	2.16(301.84)	45368	p=.034	.45
Bienestar Subjetivo	Apreciación personal	4(299.44)	4.25(336.37)	44369.5	p=.010	.44
	Satisfacción vida	4(297.45)	4.16(338.45)	43724	p=.005	.43
Conflicto	Dinero	2.66(338.61)	2.33(295.44)	43380	p=.003	.43
	Fam. Política	2.5(335.88)	2(298.29)	44265	p=.009	.44
	Act. Pareja	2.33(333.48)	2(300.80)	45043.5	p=.024	.44
	Adicciones	1.66(337.69)	1.33(296.40)	43679.50	p=.004	.43
Satisfacción	Frecuencia relaciones sexuales	2(284.92)	3(351.56)	39662.50	p=.000	.39
	Calidad en las relaciones sexuales	1(291.33)	1.38(344.85)	41741.5	p=.000	.41

Mdn= Mediana, Rango= Rango Promedio; U = U de Mann-Whitney; p = p valor; PSest= Probabilidad de Superioridad (tamaño del efecto).

Para la disolución de la relación se también realizó la prueba de U de Mann-Whitney para comprobar diferencias, como primer paso se crearon dos grupos tomando en cuenta el proceso de duelo romántico (Norona et al., 2018), el primer grupo quedo conformado por los participantes que llevaban de 1 a 6 meses separados mientras que el segundo grupo de 7 a 12 meses.

La prueba arrojó diferencias estadísticamente significativas en las cuales el grupo de 1 a 6 meses de separado/divorciado tiene más Flexibilidad Accesible y Complaciente, Adaptación a la Expareja y Ajuste- Estrés en comparación al grupo de 7 a 12 meses. Mientras que este segundo grupo obtuvo una media más alta en Adaptación a la Ex relación, y satisfacción en el Respeto que reciben (ver Tabla 2).

Tabla 2. *U de Mann-Whitney por tiempo de separados/divorciados*

Escala	Variable	1-6 meses	7-12 meses	U	p	PSest
		Mdn(Rango)	Mdn(Rango)			
Flexibilidad	Accesible y complaciente	3.71(178.27)	3.57(155.34)	11099.5	p=.032	.43
Adaptación	Pareja	3.20(190.38)	2.80(147.29)	9513.5	p=.020	.36
	Relación	3.16(185.88)	3.5(150.28)	10102.5	p=.001	.39
Estrés	Ajuste	3.83(152)	2.85(172.81)	11266	p=.050	.43
Satisfacción	Respeto	3(148.46)	4(175.16)	10802.5	p=.011	.41

Mdn= Mediana, Rango= Rango Promedio; U = U de Mann-Whitney; p = p valor; PSest= Probabilidad de Superioridad (tamaño del efecto).

Discusión

Las parejas modifican sus dinámicas a lo largo del ciclo relacional, adaptándose a las exigencias y características propias de cada etapa (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2020). Los resultados de este estudio identifican cómo varían los niveles de flexibilidad, tolerancia, estrés, bienestar subjetivo y conflicto entre personas que se encuentran en diferentes fases de dicho ciclo. Aunque los tamaños del efecto fueron pequeños (PSest 46-45), los hallazgos se alinean con investigaciones previas sobre las transformaciones en las dinámicas relacionales a lo largo del tiempo, lo que refuerza su consistencia empírica.

Durante la etapa inicial, comúnmente conocida como la luna de miel (Acevedo et al., 2020), los participantes mostraron una mayor complacencia (flexibilidad), lo que concuerda con la tendencia de las parejas a evitar conflictos y enfocarse en el fortalecimiento del vínculo afectivo (Sánchez Aragón, 2018).

Esto es consistente con investigaciones previas que señalan que los miembros de la pareja tienden a exhibir un mayor nivel de tolerancia al inicio de la relación, aunque este nivel disminuye con el tiempo (L. Granillo Velasco & Sánchez Aragón, 2019). Asimismo, el estudio reveló que los participantes mostraron niveles elevados de tolerancia a través de la evitación de conflictos al inicio de la relación. Sin embargo, esta evitación, en lugar de mitigar los conflictos, tiende a intensificarlos debido a la acumulación de problemas no resueltos, los cuales eventualmente explotan. Este fenómeno es común en las primeras fases de la relación, cuando la pareja aún está en proceso de adaptación a la convivencia y las diferencias interpersonales (Sillars et al., 2016).

Aunque la evitación puede parecer una estrategia eficaz a corto plazo para preservar la armonía, estudios han demostrado que esta táctica está vinculada a una menor satisfacción relacional a largo plazo y a un incremento en los conflictos no resueltos (Gottman & Levenson, 2000; Overall & McNulty, 2017). Durante la fase inicial, las parejas tienden a centrarse en mantener la armonía, reforzando la evitación de temas conflictivos (Holman & Jarvis, 2003); sin embargo, esta estrategia puede limitar el desarrollo de habilidades para resolver diferencias y alcanzar un ajuste diádico saludable.

Estos resultados coinciden con los encontrados en este estudio, donde se observaron conflictos predominantes en torno a la familia política y el manejo del dinero, dos áreas que, de acuerdo con Díaz Loving et al. (1997) y Solomon (1973), representan puntos de tensión debido a las expectativas y normas formadas en la familia de origen. El conflicto sobre asuntos financieros y familiares puede surgir cuando los valores y creencias de los miembros de la pareja no se alinean, lo que afecta el proceso de ajuste diádico (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2020). Este ajuste es crucial en las primeras etapas de la relación, ya que implica la sincronización de hábitos y la integración de las relaciones con familiares y amigos (Lemus Hidalgo, 2001; Sánchez Azcona, 2008).

El bienestar subjetivo, en términos de apreciación personal y satisfacción con la vida, tiende a ser mayor en la fase de mantenimiento de la relación que en la etapa inicial. Durante el inicio de la relación, la satisfacción está impulsada principalmente por la emoción de la novedad, el entusiasmo y el establecimiento del vínculo afectivo, donde los individuos pueden experimentar una idealización mutua que a menudo se desvanece con el tiempo (Fletcher et al., 2000).

No obstante, en las fases de mantenimiento, la apreciación personal se consolida, ya que las parejas han superado desafíos y han desarrollado una mayor aceptación de sus diferencias, lo que favorece una valoración más realista y profunda de sí mismos y de su relación (Mallory, 2022). Este proceso de apreciación y aceptación a lo largo del tiempo refuerza el bienestar subjetivo, dado que la estabilidad emocional y la confianza en la relación promueven una sensación de seguridad y satisfacción general (Diener, 2009).

Además, la satisfacción con la vida tiende a aumentar en la etapa del mantenimiento, debido a la consolidación de una vida compartida en términos de metas, valores y rutinas. Mientras que, la satisfacción con la frecuencia de las relaciones sexuales se incrementa en esta etapa, ya que las parejas suelen haber alcanzado un mayor entendimiento de sus necesidades y deseos, lo que lleva a una mayor armonía en su vida sexual (Sbarra & Borelli, 2019). Estudios han demostrado que, a medida que la relación avanza, las parejas tienden a reportar una mayor satisfacción sexual, ya que se sienten más cómodas expresando sus preferencias y ajustando su comportamiento sexual, lo que fortalece el bienestar relacional y subjetivo (Park et al., 2023).

En el caso de la disolución de una relación, los participantes que llevaban entre 7 y 12 meses separados o divorciados demostraron una mayor adaptación a su expareja. Esto podría deberse a que, conforme avanza el tiempo de duelo, las emociones se vuelven menos intensas que en las primeras etapas (Locker et al., 2010), lo que lleva a la percepción de que no se cedió ante las normas, creencias y valores de la ex pareja, sino que se establecieron acuerdos entre ambos.

Por otro lado, los participantes que tenían menos tiempo separados o divorciados reportaron haber experimentado más angustia y tensión, ya que intentaban conciliar las creencias, normas, costumbres y valores, además de enfrentar los cambios que ocurren dentro de la relación (estrés por ajuste). Esta situación se observó de manera más notable en individuos que se encontraban en la adultez mediana. Por ello, es relevante y necesario investigar cómo el tiempo de duelo influye en la percepción de estas variables, ya que el proceso de disolución de una pareja, así como los recuerdos, vivencias y experiencias con la ex pareja, pueden transformarse con el tiempo (Sbarra & Borelli, 2019).

Asimismo, aquellos individuos que llevaban entre 7 y 12 meses de separación expresaron mayor satisfacción derivada del respeto que reciben por parte de su expareja. Esto se debe a que, al haber pasado más tiempo desde la disolución de la relación, los individuos experimentan más emociones positivas como esperanza, alegría, alivio, bienestar, calma, optimismo, tranquilidad, felicidad, euforia, entusiasmo, gozo, relajación, resignación y superación (Martínez Gómez et al., 2016). Como resultado, el trato entre los ex miembros de la pareja tiende a ser más respetuoso.

En conclusión, los resultados de este estudio confirman que las dinámicas de las relaciones de pareja varían a lo largo del tiempo. En la fase inicial, caracterizada por la flexibilidad y la evitación de conflictos, las parejas tienden a enfocarse en el fortalecimiento del vínculo afectivo, aunque esto puede resultar en la acumulación de tensiones no resueltas. En contraste, en la fase de mantenimiento de la relación, se observa un mayor bienestar subjetivo, reflejado en una mayor apreciación personal, satisfacción con la vida y una mayor armonía en la frecuencia de las relaciones sexuales, debido a un mejor entendimiento mutuo. Finalmente, en el proceso de disolución, los participantes que llevaban más tiempo separados mostraron una mayor adaptación y emociones más positivas, lo que se traduce en un trato más respetuoso con la expareja, en comparación con aquellos con menos tiempo de duelo.

Financiamiento

Proyecto desarrollado con el apoyo de la beca (CVU. 464222) del Consejo de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) y a la Universidad Nacional Autónoma de México.

Referencias

- Acevedo, B. P., Poulin, M. J., Collins, N. L., & Brown, L. L. (2020). After the honeymoon: Neural and genetic correlates of romantic love in newlywed marriages. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00634>
- Ahn, A. J., Kim, B. S. K., & Park, Y. S. (2008). Asian cultural values gap, cognitive flexibility, coping strategies, and parent-child conflicts among Korean Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 14(4), 353-363. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.14.4.353>
- American Psychological Association. (2017). Principios éticos de los psicólogos y código de conducta. APA Books E-Collections.
- Arnaldo Ocadiz, O. (2001). Construcción y validación de un instrumento de conflicto para parejas mexicanas [Tesis inédita de licenciatura]. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significant for marital functioning. En T. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33-50). American Psychological Association.
- Bravo Doddoli, A. (2024). Entre los preceptos culturales aprendidos y acordados: Su efecto en la satisfacción individual y de pareja [Tesis inédita de doctorado]. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.
- Bravo Doddoli, A., & Sánchez Aragón, R. (2022). El estrés en el contexto de la pareja: Diseño y validación de una escala para mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 30(1), Article 1. <https://doi.org/10.48102/pi.v30i1.429>
- Bravo Doddoli, A., & Sánchez Aragón, R. (2024). Flexibilidad, Tolerancia y Adaptabilidad a la pareja: Creación y Validación de sus Medidas. *Revista del Centro de Investigación de la Universidad la Salle*, 16(61), 19-56. <https://doi.org/10.26457/recein.v16i61.3261>
- Díaz Loving, R. (1996). Una teoría Bio- Psico- Social- Cultural de la relación de Pareja. *Revista de Psicología Contemporánea*, 1(2), 1-9.

- Díaz Loving, R., Alvarado Hernández, V. I., Ligna Camarena, L., & Rivera Aragón, S. (1997). Distancia entre la percepción Real e Ideal de la pareja y la Satisfacción Marital. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 13(1), 85-102.
- Díaz Loving, R., & Sánchez Aragón, R. (2020). *Psicología del amor: Una visión integral de pareja*. Miguel Ángel Porrúa.
- Diener, E. (2009). The science of well-being: The collected works of Ed Diener (pp. xi, 271). Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Eguiluz, L. (2007). *Dinámica de la Familia: Un Enfoque Psicológico Sistémico*. Editorial Pax.
- 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(3), 340-354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
- García Meraz, M., Rivera Aragón, S., & Díaz Loving, R. (2015). *Continuidad y cambio en la familia*. Manual Moderno.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and the Family*, 62(3), 737-745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
- Granillo Velasco, A. D., Zepeda Goncen, G. D., & Sánchez Aragón, R. (2024). Evaluación de las propiedades psicométricas de las escalas de satisfacción con la vida, experiencia positiva y negativa, y prosperidad en población mexicana. *Acta Colombiana de Psicología*, 27(2), Article 2. <https://doi.org/10.14718/ACP.2024.27.2.3>
- Granillo Velasco, L., & Sánchez Aragón, R. (2019). Tolerancia y Afectividad en el Escenario Romántico. En *Memorias del 3er Congreso Internacional de Psicología* (pp. 103-105). Facultad de Estudios Superiores de Zaragoza, UNAM.
- Grissom, R. J. (1994). Probability of the superior outcome of one treatment over another. *Journal of Applied Psychology*, 79(2), 314-316.

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). Metodología de la investigación. Mc Graw Hill Education.
- Leary, T. (1957). Interpersonal diagnosis of personality; a functional theory and methodology for personality evaluation (pp. xv, 518). Ronald Press.
- Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2004). La organización del trabajo y el estrés. Serie protección de la salud de los trabajadores. Organización Mundial de la Salud.
- Lemus Hidalgo, R. (2001). Concepto de matrimonio, intimidad y características de masculinidad-feminidad a través del ciclo vital de la pareja [Tesis inédita de maestría]. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.
- Lino, M., & Hashim, I. H. M. (2020). Cultural tolerance, positive relationships and well-being in Malaysian multicultural communities. *Geografia-Malaysian Journal of Society and Space*, 16(4), 235-249. <https://doi.org/10.17576/geo-2020-1604-17>
- Locker, L., McIntosh, W., Hackney, A., Wilson, J., & Wiegand, K. (2010). The Breakup of Romantic Relationships: Situational Predictors of Perception of Recovery. *North American Journal of Psychology*, 12(3), 565-578.
- Mallory, A. B. (2022). Dimensions of Couples' Sexual Communication, Relationship Satisfaction, and Sexual Satisfaction: A Meta-Analysis. *Journal of family psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 36(3), 358-371. <https://doi.org/10.1037/fam0000946>
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Martínez Gómez, J. A., Vargas Gutiérrez, R., & Novoa Gómez, M. (2016). Relación entre la violencia en el noviazgo y observación de modelos parentales de maltrato. *Psychologia*, 10(1), 101-112. <https://doi.org/10.21500/19002386.2470>

- Norona, J. C., Scharf, M., Welsh, D. P., & Shulman, S. (2018). Predicting post-breakup distress and growth in emerging adulthood: The roles of relationship satisfaction and emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 63, 191-193. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.01.001>
- Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, 13, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.002>
- Park, H. G., Leonhardt, N. D., Johnson, M. D., Muise, A., Busby, D. M., Hanna-Walker, V. R., Yorgason, J. B., Holmes, E. K., & Impett, E. A. (2023). Sexual Satisfaction Predicts Future Changes in Relationship Satisfaction and Sexual Frequency: New Insights From Within-Person Associations Over Time. *Personality Science*, 4(1), e11869. <https://doi.org/10.5964/ps.11869>
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105-115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>
- Rojas, M. (2018). Educación, capital humano y felicidad. En R. Millán & R. Castellanos (Eds.), *Bienestar subjetivo en México*. UNAM, Instituto de Investigaciones Sociales.
- Sánchez Aragón, R. (1995). El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida [Tesis inédita de maestría]. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.
- Sánchez Aragón, R. (2018). El Inicio y el Final de la Pareja: Variaciones en Admiración, Optimismo y Pasión Romántica. En R. Díaz Loving, I. Reyes Lagunes, & F. López Rosales, *La Psicología Social en México: Vol. XVII* (pp. 999-1016). Asociación Mexicana de Psicología.
- Sánchez Azcona, J. (2008). *Familia y sociedad*. Porrúa.
- Sbarra, D. A., & Borelli, J. L. (2019). Attachment reorganization following divorce: Normative processes and individual differences. *Current Opinion in Psychology*, 25, 71-75. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.03.008>
- Sillars, A., Roberts, L. J., Leonard, K. E., & Dun, T. (2016). Cognition During Marital Conflict: The Relationship of Thought and Talk:

- Journal of Social and Personal Relationships, 17(4-5). <https://doi.org/10.1177/0265407500174002>
- Sirvent Ruiz, C. (2011). Fidelidad y compromiso en la relación de pareja: El trinomio fidelidad, compromiso y monogamia. *Norte de Salud Mental*, 9(40), 57-71.
- Solomon, M. A. (1973). A Developmental, Conceptual Premise for Family Therapy. *Family Process*, 12(2), 179-188. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1973.00179.x>
- Vera Villarroel, P., Pavez, P., Celis Atenas, K., & Díaz Pardo, N. (2013). Fuentes de apoyo emocional y su relación con el bienestar subjetivo: Un análisis preliminar. *Revista Mexicana de Psicología*, 30(2), 115-122. *Revista Mexicana de Psicología*, 30(2), 115-122.

Envío dictamen: 4 de marzo 2025

Reenvío: 3 abril 2025

Aprobado: 12 junio 2025

Andrea Bravo Doddoli. Doctora en psicología social y ambiental en la Universidad Nacional Autónoma de México, línea de investigación en relaciones interpersonales. ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0855-672X>. Correo electrónico: andbrado@hotmail.com

Rozzana Sánchez Aragón. Doctora en Psicología Social, Profesora Titular C TC Definitiva, Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, y Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel II. Línea de investigación en relaciones interpersonales. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5952-8972>. Correo electrónico: rozzara@unam.mx