

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



“CALIDAD DE LA RELACIÓN DE PAREJA Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UNA MUESTRA DE MADRES DE NIÑOS ENTRE 1 Y 5 AÑOS”

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Alexandra Illich Bravo

Código 20061653

Asesora

Maria Liliana Valle Vera

Lima – Perú

Mayo de 2020



DEDICATORIA

Para ti, Papapa, haciendo honor a tu frase “siempre a última hora terremotito”.



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todas las personas que me han acompañado en el proceso de llevar a cabo mi tesis, empezando por María Liliana Valle Vera, mi asesora, quien con paciencia y cuidado revisó cada detalle de mi tesis. Además, agradecer a Miguel Escurra, ya que siempre estuvo dispuesto a revisar los análisis técnico-estadísticos y su interpretación. También a Liz Pajares por su intercambio de ideas y recomendaciones.

Agradezco a Valeria, por haberme acompañado en este viaje y porque entre amor, risas y acidez me hizo entender que terminar las cosas son importantes para que empiecen otras. A Phoebe por leer una y mil veces mi tesis, poniendo la coma, punto seguido o tilde que me olvidaba. A Rodrigo, por poder sentarse horas de horas mientras me gritaba y me ayudaba con el formato APA. A Leyla porque entre broma y broma me hacía entender la importancia de acabar la tesis.

Finalmente, agradezco a mi familia por acompañarme y motivarme a seguir con proyectos personales y profesionales y por siempre estar ahí.



**“CALIDAD DE LA RELACIÓN DE
PAREJA Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO
EN UNA MUESTRA DE MADRES DE NIÑOS
ENTRE 1 Y 5 AÑOS”**

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	XI
ABSTRACT.....	XII
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..	3
1.1 Descripción del problema	3
1.2 Justificación y relevancia.....	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 Calidad de relación de pareja.....	9
2.1.1 Relación de pareja.....	10
2.1.2 La evolución de la relación de pareja	11
2.1.3 La familia y el ciclo de vida familiar.....	12
2.1.4 El ajuste diádico: Componente de la calidad de la relación de pareja 16	
2.1.5 La relación de pareja y la parentalidad	17
2.2 Bienestar.....	18
2.2.1 Bienestar psicológico (BP)	19
2.2.2 Dimensiones del bienestar psicológico.....	20
2.2.3 Calidad de la relación de pareja y bienestar psicológico	22

CAPÍTULO III: OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y DEFINICIÓN DE VARIABLES.....	25
3.1 Objetivo general.....	25
3.2 Objetivos específicos	25
3.3 Hipótesis general.....	25
3.4 Hipótesis específicas	26
3.5 Definición de variables	26
3.5.1 Calidad de la relación de pareja	26
3.5.2 Bienestar psicológico	27
CAPÍTULO IV: MÉTODO.....	28
4.1 Tipo y diseño de investigación	28
4.2 Participantes	28
4.3 Técnica de recolección de datos	29
4.3.1 Escala de ajuste diádico	30
4.3.2 Escala de bienestar psicológico	31
4.4 Procedimiento de recolección de datos.....	32
4.5 Estrategias de análisis de datos	33
CAPÍTULO V: RESULTADOS	34
5.1 Análisis psicométrico de las mediciones	34
5.2 Análisis descriptivo y de ajuste la normalidad	38
5.3 Análisis inferencial para el contraste de las hipótesis	39
CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN.....	45
CONCLUSIONES	50

RECOMENDACIONES.....	51
REFERENCIAS	52
ANEXOS	67

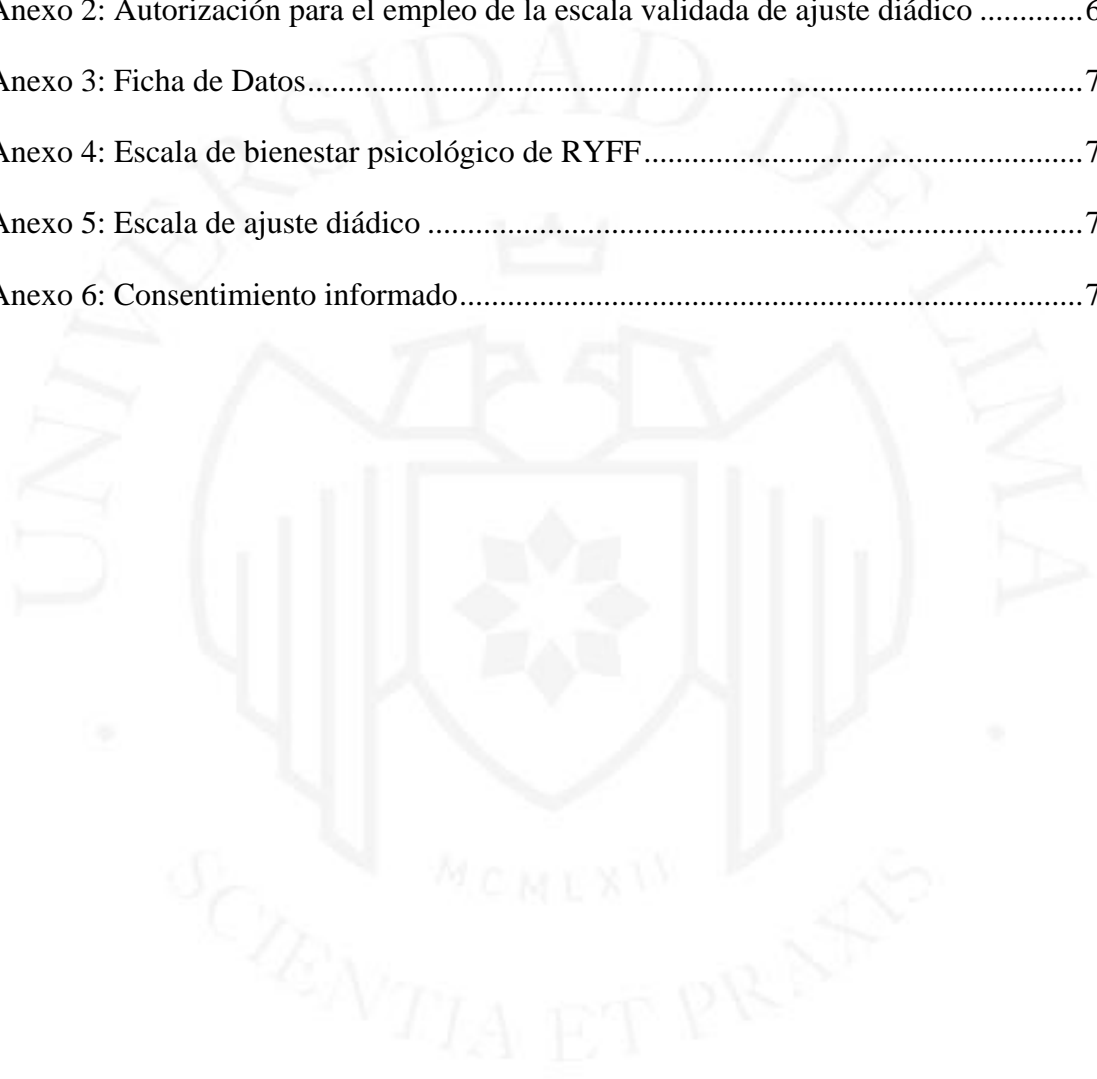


ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 2.1 Etapas del ciclo de vida familiar.....	15
Tabla 4.1 Composición de la muestra del estudio (N = 221)	29
Tabla 5.1 Análisis factorial exploratorio de la escala de Ajuste diádico (N = 221)	35
Tabla 5.2 Estadísticos de confiabilidad de la escala de Ajuste diádico (N = 221)	36
Tabla 5.3 Análisis factorial exploratorio de la escala de Bienestar subjetivo (N = 221).....	37
Tabla 5.4 Estadísticos de confiabilidad de la escala de Bienestar psicológico (N = 221)	38
Tabla 5.5 Estadísticos descriptivos y de distribución de las variables (N = 221).....	39
Tabla 5.6 Correlaciones de Spearman entre el Consenso diádico y el Bienestar psicológico (N =221)	40
Tabla 5.7 Correlaciones de Spearman entre la Expresión afectiva y el Bienestar psicológico (N = 221)	41
Tabla 5.8 Correlaciones de Spearman entre la Cohesión diádica y el Bienestar psicológico (N =221).....	42
Tabla 5.9 Correlaciones de Spearman entre la Cohesión diádica y el Bienestar psicológico (N =221).....	43
Tabla 5.10 Correlaciones de Spearman entre la Calidad de la relación y el Bienestar psicológico (N =221)	44

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Autorización para el empleo de la escala validada de bienestar psicológico de RYFF	68
Anexo 2: Autorización para el empleo de la escala validada de ajuste diádico	69
Anexo 3: Ficha de Datos.....	70
Anexo 4: Escala de bienestar psicológico de RYFF.....	71
Anexo 5: Escala de ajuste diádico	76
Anexo 6: Consentimiento informado.....	79



RESUMEN

La presente investigación explica la relación entre la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de Lima. Se evaluaron a 221 madres de familia de niños que acuden a nidos privados en un distrito de Lima, a través de la Escala de Ajuste Diádico y la Escala de Bienestar Psicológico, respectivamente. El análisis psicométrico de las escalas evidenció la validez de la estructura interna y la confiabilidad de las puntuaciones, a través de la técnica del análisis factorial exploratorio y por el método de consistencia interna, respectivamente en ambos casos. Asimismo, se analizaron las correlaciones entre las variables y los resultados obtenidos permitieron comprobar las hipótesis planteadas encontrándose que existe una relación directiva y significativa entre las dimensiones del ajuste diádico y las áreas del bienestar psicológico.

Palabras clave: calidad de la relación de pareja, bienestar psicológico, ajuste diádico.

ABSTRACT

This research explains the relationship between the quality of the couple's relationship and psychological well-being in a sample of mothers of children between 1 and 5 years of Lima. We evaluated 221 mothers of children who go to private nests in the District of Lima, through the Scale of Dyadic Adjustment and the Scale of Psychological Welfare, respectively. The psychometric analysis of the scales evidenced the validity of the internal structure and the reliability of the scores, through the exploratory factor analysis technique and the internal consistency method, respectively in both cases. Likewise, the correlations between the variables and the results obtained were analyzed, allowing the hypotheses raised to be verified, finding that there is a directive and significant relationship between the dimensions of the dyadic adjustment and the areas of psychological well-being.

Keywords: quality of couple relationship, psychological well-being, dyadic adjustment.

INTRODUCCIÓN

La psicología después de la Segunda Guerra Mundial se convirtió en una ciencia orientada a curar las enfermedades y el sufrimiento (Seligman, 2002). Fue así como surgió una mayor investigación y conocimiento sobre las patologías de los seres humanos y sobre aquello que los hace sufrir, centrándose en reparar el daño psicológico de una persona basado en un modelo patológico del funcionamiento de los individuos. Es recién desde hace algunas décadas que se empezó a pensar de una manera distinta a la psicología, donde investigadores se han interesado y han dado mayor importancia a aquello que hace feliz y les da bienestar a las personas (Myers, 1992; Seligman, 2002). En este contexto surge la psicología positiva, con el objetivo de cambiar el rumbo de la psicología tradicional centrada en reparar los conflictos, hacia una psicología que busque construir las mejores cualidades en la vida, enfocándose en fortalecer los aspectos saludables con los que cuenta la persona y prevenir la enfermedad. Por lo tanto, la psicología positiva considera que el tratamiento psicológico no solo debe basarse en reparar lo que está mal en una persona, sino también en construir y fortalecer lo que está bien en ella, siendo el individuo un ente activo en este proceso (Seligman, 2002).

La psicología positiva plantea el estudio científico de constructos que reflejan cualidades positivas del ser humano y que están relacionados al bienestar, la calidad de vida y el desarrollo de fortalezas y virtudes en los distintos ámbitos de la actividad humana, es decir, educativos, de organizacionales, de salud, de la familia, etc. En el ámbito de familia, la crianza de los hijos es una actividad que requiere trabajo arduo e implica la inversión de mucho tiempo, casi todos los días de la semana durante aproximadamente dos décadas. Esta responsabilidad impacta profundamente en los recursos psicológicos, fisiológicos, así como en el modo de relacionamiento entre cada miembro de la pareja. Desde el embarazo hasta la crianza, van surgiendo cambios significativos en el estilo de vida y los roles para los nuevos padres, también lo constituye cuando el o los hijos inician su proceso de escolaridad, conllevando a algunas parejas a conflictos y a la unidad familiar en momentos de crisis (Morse, Buist y Durkin, 2000).

Es en el marco de esta problemática que este estudio se orienta a identificar la relación entre la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de padres de niños entre 1 y 5 años de Lima. A fin de abordar lo planteado, la presente investigación está organizada en seis capítulos. En el primer capítulo, se presenta el planteamiento del problema, la descripción del problema, la justificación y relevancia, y las limitaciones. El segundo capítulo, se refiere al marco teórico, en el cual se exponen los antecedentes de investigación, las bases teóricas y los marcos conceptuales. Se plantean los objetivos, las hipótesis y se definen las variables en el tercer capítulo. Los aspectos metodológicos son revisados en el cuarto capítulo, presentándose el tipo y diseño de investigación, la población y muestra de estudio, las técnicas de recolección de datos y las estrategias de análisis de datos. En el capítulo cinco se exponen los hallazgos, que posteriormente son discutidos en el capítulo seis. Finalmente, se presenta las conclusiones y recomendaciones.



CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

Según Erik Erikson la calidad de la relación de pareja puede explicarse como un conjunto de características que representan el estadio psicosocial de intimidad frente al aislamiento, donde la forma en que alguien se relaciona con otras personas se modifica, priorizando las relaciones más íntimas y buscando un compromiso recíproco. Todo ello genera una sensación de seguridad, compañía o de confianza (Erikson, 1993). La calidad de la relación de pareja puede definirse como el grado en que cada miembro de la pareja muestra intimidad, afecto y apoyo mutuo, tal como lo evidencian investigaciones que concluyen que las parejas con alta calidad en sus relaciones manifiestan mayores niveles de bienestar, satisfacción, compromiso, así como relaciones futuras más positivas (Collins, Welsh y Furman, 2009).

Debido a ello, se considera que la percepción de cercanía por parte de la pareja es un indicador importante del bienestar psicológico, ya que la persona cree que puede contar con la presencia del otro en momentos de necesidad y sentirse apoyada. Si bien la vida en pareja pareciera aumentar el bienestar de las personas, los dos miembros deben construir una identidad particular para lograr la integración y acomodación de ambas individualidades, lo cual podría basarse en la dedicación recíproca y la consideración de las necesidades del otro (García e Ilabaca, 2013; Gutiérrez, Aragón, Lagunes, y López Parra, 2013).

Por lo tanto, establecer y mantener relaciones afectivas en la pareja implica salud, ajuste y bienestar psicológico (Collins, 2003; Barber, Crouter y Booth, 2006; Furman y Shaffer, 2003). De tal forma, se considera que tanto los hombres como las mujeres casadas son más felices que las personas solteras, divorciadas o viudas e incluso, vivir en pareja se convierte en un factor protector de la salud mental (Myers, 2000, 2005; Myers y Diener, 1995; Moyano y Ramos, 2007; Bagladi, 2009). De la misma manera, esto se convierte en un componente positivo en cuanto a la crianza de los hijos, ya que, aquellos padres con altos niveles de calidad en la relación proporcionan apoyo mutuo en temas relacionados con los hijos y muestran menos conflictos en la pareja (Christopher,

Umemura, Mann, Jacobvitz, y Hazen, 2015; Zemp, Milek, Cummings y Bodenmann, 2017).

La forma en que se expresa un vínculo amoroso, responde a los esquemas mentales de relación, que han sido construidos a lo largo de las experiencias de vida (estilo afectivo, historia de aprendizaje, experiencias de parejas previas), dentro de un contexto cultural y social (lugar de origen y roles de género) y que se puede observar en el modo de comunicación, en la valoración de sí mismo y de los demás o en la apertura emocional que se demuestre. Esto afecta directa o indirectamente a la calidad de la vida afectiva de la pareja (Hazan y Schaver, 1987).

Es importante mencionar que, para medir la calidad en la relación de pareja, debe distinguirse entre la estabilidad para continuar la relación, el ajuste marital o diádico de la relación como un proceso de acomodación entre la pareja y la satisfacción diádica de cada miembro de la pareja. Pese a ello, la estabilidad en la relación no siempre es un buen criterio para asegurar la calidad en la relación, ya que existen parejas que continúan juntos durante mucho tiempo, a pesar de los malos tratos, es decir, se mantienen estables sin que haya una relación de calidad (Spanier, 1976; Davins, Castillo, Pérez, y Salamero, 2006).

La relación de pareja puede ir cambiando a lo largo del tiempo debido a factores familiares tales como el tener hijos, vivir crisis familiares, así como por acontecimientos que pueden ser estresantes para la pareja. Es por ello por lo que, si no existe un ajuste marital por parte de cada miembro de la pareja, el estrés familiar afecta la diada parental (vínculo entre padres e hijos), aumentando las tasas de conflicto en la relación y en las experiencias de angustia (Van Laningham, Johnson y Amato, 2001; Dehle, Larsen y Landers, 2001; Slep y O'Leary, 2005).

Cuando las parejas no se recuperan de estas tensiones, los conflictos se convierten en algo habitual y pueden llevar a la separación y el divorcio. Una de estas tensiones es la experiencia de ser padres, que hace que se produzcan altos niveles de sobrecarga de roles y de estrés, lo que desencadena, en casos extremos, depresión y ansiedad, disminuyendo así, la calidad de la crianza (Lipman y Boyle 2008; Karreman, Van Tuijl, Van Aken y Dekovic, 2008) y a su vez, la calidad de la relación en comparación con las parejas que no tienen hijos (Doss, Rhoades, Stanley y Markman, 2009). También se ha encontrado que las parejas con altos niveles de angustia como diada tienden a ser

ineficaces para trabajar en equipo en la crianza de los hijos (Stroud, Durbin, Wilson y Mendelsohn, 2011).

Existe una variabilidad sustancial en el ajuste de las parejas a la paternidad y en su mayoría, las familias nuevas experimentan tensiones significativas durante este período (Feinberg, Damon, Hostetler, Roettger, Paul y Ehrental, 2016). Esto se evidencia en estudios que indican que, con la llegada de un hijo, hay una disminución en la calidad de la relación de pareja y en consecuencia el bienestar psicológico de cada uno cambia a lo largo de las diferentes etapas de la paternidad (Adamsons, 2013; Cowan y Cowan, 1995; Fillo, Simpson, Rholes, y Kohn, 2015; Lawrence, Rothman, Cobb y Bradbury, 2012; Moreno, Arnal, Antequera y Ramírez, 2016). Tener hijos transforma el estilo de vida de las parejas y las obliga a realizar cambios significativos en su dinámica y funcionamiento para adaptarse a sus nuevos roles como padres. Durante la transición a la paternidad, se diferencia la relación de la pareja en dos subsistemas: la dinámica conyugal y la dinámica de la crianza conjunta. Para algunas parejas el bienestar psicológico puede disminuir si se sienten insatisfechas con su relación después de tener hijos, porque tenerlos requiere una reorganización de la dinámica familiar, la que puede experimentarse como una crisis (Ohashi y Asano, 2012; Bouchard, 2014).

El conflicto interparental, el comportamiento de coparticipación de los padres y el ajuste de los hijos están relacionados, conclusión que se extrae de las investigaciones revisadas, sin embargo estas no han logrado distinguir empíricamente las diferencias entre los tipos de familia (nuclear, monoparental, anuclear y extensa) y los cambios acaecidos dentro de cada uno de estos, lo cual limita la comprensión de cómo las fluctuaciones intrafamiliares en cada construcción pueden interrelacionarse a lo largo del tiempo (Zemp, Johnson y Bodenmann, 2018). Con respecto a la tipología familiar, esta depende de la cantidad de miembros y grado de parentesco sanguíneo, legal o afectivo que existan entre ellos, así en una familia nuclear ambos padres biológicos/legales viven junto a sus hijos biológicos/legales; en una familia extensa, ambos padres biológicos/legales viven junto a sus hijos biológicos/legales y otros miembros como abuelos, tíos, primos, etc.; en una familia monoparental sólo uno de los padres biológicos/legales viven junto a sus hijos biológico/legales y en familia anuclear, los menores de edad viven sin sus padres biológicos/legales y son otros miembros como abuelos, tíos, primos o hermanos los que cumplen las funciones parentales (Bermúdez y Brik, 2010).

En Perú, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) al 2017, la edad promedio en que las mujeres establecen su primera convivencia es de 22 años, y el caso específico de las limeñas es de 23 años, la edad promedio en que las peruanas tienen su primer hijo, a nivel nacional es de 22 años y para Lima es de 24 años (INEI, 2017). Estas edades se enmarcan en la etapa del ciclo vital denominada adultez emergente (Tanner y Arnett, 2016), donde tanto para los hombres como para las mujeres, se pone a prueba la competencia para establecer relaciones íntimas y el afrontar las dificultades propias de este periodo, las cuales implica trabajo, estudio y paternidad. Es así como mantener una relación de pareja, se vuelve una tarea compleja porque requiere de un compromiso de ambas partes a largo plazo, lo que se expresa en el apoyo mutuo, la confianza, y el tener un plan de vida compartido (Shulman y Connolly, 2013).

Tal como indica Noblega (2009), estudios con respecto a la maternidad en mujeres peruanas, sostienen que la edad no es el factor determinante de las dificultades que puedan presentarse en este nuevo rol, sino por lo contrario son los factores económicos, sociales, culturales y personales, que acompañan este proceso, los que determinarían un buen ajuste psicológico. En concordancia a esto, Mercer (2004) plantea que la maternidad constituye un proceso, en el cual la mujer se siente vinculada a su hijo, por lo que va desarrollando habilidades en los cuidados asociados a este rol y experimenta bienestar dentro del mismo. Además, la adopción del rol materno, tal como encontraron Hidalgo y Marchán (2011), varía significativamente según el nivel de presencia y compromiso de la pareja, siendo un agente positivo para asumir responsablemente dicho rol.

Tomando en consideración la información de los estudios empíricos y teóricos con respecto a la problemática anteriormente descrita se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe relación entre la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de un distrito de Lima?

1.2 Justificación y relevancia

Es importante conocer cómo en la actualidad las mujeres, que tienen hijos entre uno y cinco años asumen su rol de maternidad y mantienen una relación de pareja. Según Ferrer y Bosch (2013) los hombres y mujeres socializados de manera diferente dentro de la sociedad patriarcal, entienden de forma distinta el amor y lo que es amar, por lo que esto

los lleva a adoptar roles y comportamientos diferentes en una relación de pareja. Pero también es relevante considerar la presencia de variables socioculturales tales como: el individualismo, las expectativas sociales, la idealización del amor y el compromiso, manifestaciones de afecto, malestar en la comunicación de la pareja, el género, las relaciones sexuales, los aspectos económicos y organización doméstica, el manejo del tiempo libre, las relaciones familiares y amistades, la educación y crianza de un hijo y hasta la ideología, para entender y definir el concepto actual de relación de pareja, porque en conjunto influyen en la dinámica, funcionamiento y calidad de la familia (Gottman y Silver, 2001; Feliu y Güel, 1992; Burleson y Denton, 1997; Beck, 1988; Lawrance y Byers, 1995; Lewis y Spanier, 1979; Martínez y Fuertes, 1999; Melero, 2008).

Por lo tanto, la presente investigación brindará un aporte teórico de conocimientos en el campo de la psicología social y del desarrollo, pues los hallazgos obtenidos constituirán evidencias que podrían ser incluidas en las representaciones científicas que se tienen sobre la familia peruana, en el marco del ciclo vital individual y familiar. Para ello, la investigación tiene como punto de partida los postulados de las teorías sistémico-familiares que plantean que la dinámica de interacción de la pareja como los roles parentales, pasarán por demandas y tareas propias del ciclo vital familiar en función al desarrollo de los hijos. En el caso de la mujer, la adopción responsable del rol materno dependerá del apoyo que su pareja le provea (Hidalgo y Marchán, 2011). Además, se demostrará que las diferencias individuales en el estrés que se experimenta al ser padres se manifiestan en sentimientos aversivos y pobre afronte a las demandas propias de la paternidad (Zemp, Johnson y Bodenmann, 2018).

Asimismo, la discusión que se realizó sobre los resultados constituye un aporte aplicativo para los profesionales sanitarios en la atención primaria, al tener identificados aquellos factores que proporcionan un alto ajuste conyugal en las parejas con hijos entre 1 y 5 años, desde la percepción de la mujer. La literatura empírica evidencia que un alto ajuste conyugal amortigua o protege ante las crisis que repercuten en la pareja, los hijos y la familia. Algunos señalan que las estrategias de apoyo social suelen relacionarse con el bienestar psicológico, pero que también la evaluación emocional positiva de la relación en un momento particular, resaltada por el amor, el cariño y la necesidad de interacción constante y comprometida ayudan a mantener la relación (García e Ilabaca, 2013; Gutiérrez al., 2013). Los resultados del presente estudio son relevantes para desarrollar

programas dirigidos a mujeres en donde se promueva la calidad de la relación de pareja basada en la igualdad de responsabilidades y la identificación de situaciones que faciliten su bienestar subjetivo, tomando en cuenta el sentimiento de valoración de sí misma, respetando el de su compañero, y de esta manera fortalecer la relación interparental, tal como lo sugieren McHale, Salman-Engin y Coovert (2015).



CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Calidad de relación de pareja

Se refiere a la estabilidad o buenas perspectivas para continuar con la relación, el ajuste marital o diádico y la satisfacción diádica de cada miembro de la pareja, en un contexto del desarrollo del adulto en el plano familiar y personal; son los sentimientos y características de la relación que se perciben como positivos y favorables en un momento determinado (Castillo, Pérez, Davins y Mirabent, 2006).

La relación de pareja incluye diferentes componentes o procesos que pueden observarse y medirse dando cuenta de la calidad de la relación en dimensiones más concretas como lo planteado por Sternberg (2006) con su modelo de la teoría triangular del amor: intimidad como deseo de promover el bienestar de la persona que se ama; pasión como necesidad de entrega; y compromiso, como la decisión de amar a la otra persona. También están las dimensiones contempladas por la literatura en tres grandes ámbitos (Montesino, 2013): ajuste diádico, correspondiente al grado de armonía en la relación, y compuesta por ejemplo por el disfrute conjunto y la frecuencia de la interacción (actividades cotidianas compartidas como comer, caminar, etc.), el grado de acuerdo en objetivos de vida, amigos y toma de decisiones importantes, o la presencia de pensamientos y/o iniciativas de romper la relación; la comunicación en la pareja, frecuentemente valorado por la frecuencia, gravedad y estilo de resolución de los conflictos; y el clima emocional, que habla del tipo de apego, pasión, seguridad, disfrute conjunto, cohesión conyugal, apoyo conyugal, compromiso o la presencia de problemas de relación como la irascibilidad, los celos, posesividad, falta de implicación en la vida familiar y/o conductas irresponsables (Herrington, Mitchell, Castellani, Joseph, Snyder y Gleaves, 2008; Fincham, Stanley y Beach, 2007).

El valor de ajuste diádico en situación de riesgo psicosocial fue investigado por Arenas e Hidalgo (2016) quienes encontraron que los hombres y mujeres disfrutaban de niveles medios y altos de apoyo conyugal y que muy pocos informaron de niveles bajos de apoyo recibido de sus parejas, dando cuenta del uso de estrategias como la negociación con la pareja. Esos resultados sugieren que las parejas al frente de familias en situación

de riesgo psicosocial no presentan dificultades graves en cuanto a su ajuste diádico en la mayoría de los casos. Sin embargo, sí se encuentran en situación de desventaja con respecto a la población general.

Además, otro componente de la calidad de la relación de pareja es la naturaleza del apego (Montesino, 2013), pues se ha hallado que las parejas con un estilo no evitativo experimentan una mejor relación que aquellas que lo presentan. Al respecto se señala que es posible que la evitación mutua de temas difíciles y emociones pueda, en un inicio, contribuir a un sistema matrimonial estable y funcional en aquellos matrimonios recién casados, porque quizás no afrontan situaciones más estresantes, pero las consecuencias de evitar conflictos a largo plazo son negativas, lo que llevaría a la desconexión y la distancia entre la pareja. Estos resultados pueden indicar que las parejas que evitan conflictos pueden minimizar problemas e informar idealizadas percepciones de ajuste diádico en una relación de pareja mutuamente desconectada.

Finalmente, la relación entre ajuste diádico y los aspectos de satisfacción de sus miembros demuestra que las parejas que tienen puntuaciones bajas en calidad de la relación tienen altos valores en indicadores de conflictos, infelicidad, insatisfacción e inestabilidad en la relación; llegando a presentarse casos de violencia o abuso; principalmente presencia de agresión física en la pareja (Bretz, 2009; Cáceres, 2012; Rhoades, Stanley y Markman, 2012).

2.1.1 Relación de pareja

Desde una perspectiva evolutiva, las relaciones de pareja cumplen importantes funciones en el desarrollo de los adultos, que en la mayoría de las sociedades son las siguientes:

Mantener un sistema familiar estable para asegurar la crianza ordenada de los hijos y, por tanto, la supervivencia de la especie.

Ofrecer intimidad, compromiso, amistad, afecto, satisfacción sexual, compañía, oportunidad de crecimiento emocional, como fuente de desarrollo de la identidad y la autoestima (Griffa y Moreno, 2005; Ríos, 2005).

De acuerdo con Ares (2002), la relación conyugal es un subsistema familiar, que contribuye a desarrollar el sentido de identidad y pertenencia, lo que a su vez favorece en

el bienestar, la estima individual, así como en el desarrollo social; por lo tanto, la relación de pareja es una de las experiencias afectivas más relevantes que pueden darse en la etapa adulta. En esta relación se regulan los límites del sistema familiar con reglas flexibles que representen un balance entre la individualidad y la autonomía de cada miembro, así como la conexión segura con la pareja, y esto solo se da cuando cada uno conoce cuáles son las distancias aceptables en su relación y el mundo externo a ella.

Una relación de pareja también representa una fuente de apoyo emocional, porque en ella se encuentran atendidas sus necesidades emocionales, convirtiéndose en un apoyo social muy importante para las transiciones vitales que debe realizar el adulto como, por ejemplo, convertirse en padre o madre, en un clima afectuoso y de apoyo basado en una relación segura de apego y compromiso emocional. En este subsistema se mantiene el hogar y crianza de los hijos, función que responde a la misma esencia biológica del ser humano, donde la pareja establece prioridades y toma decisiones sobre el uso y la gestión del tiempo, la energía y el dinero, para desarrollar una dinámica familiar organizada acorde con las necesidades individuales de cada uno, tomando en consideración que en la actualidad ambos miembros trabajan fuera del hogar y comparten las tareas familiares de manera más o menos equilibrada. La pareja ayuda a afrontar retos, asumir responsabilidades y manejar el estrés: siempre y cuando cuenta con la suficiente estabilidad y cierto grado de flexibilidad para reajustar sus estrategias como respuesta a una nueva información de forma adaptativa. Finalmente, satisface las necesidades sexuales como parte de las muestras de intimidad, comunicación y de expresión de afecto, que son muy importantes para el bienestar conyugal general (Yeh, Lorenz, Wickrama, Elder y Conger, 2006).

2.1.2 La evolución de la relación de pareja

La primera etapa de una relación de pareja corresponde al contacto y el establecimiento de la relación, que se inicia con el enamoramiento donde la pareja se va conociendo y creando una serie de expectativas de futuro definiendo la relación sobre las pautas de intimidad propias y los patrones de comunicación e interacción que definen su relación (Testor, 2006). Luego se da el inicio de la convivencia, la pareja decide consolidar la relación estableciendo las pautas de convivencia que gira en torno a la intimidad emocional y sexual. Se hará frecuente que, en el proceso de equilibrar sus estilos y

expectativas diferentes genere conflictos, por lo tanto, aprenderán a negociar a favor de la relación, antes del nacimiento de los hijos.

La siguiente etapa es la transición a la maternidad y la paternidad, ésta abarca desde el nacimiento del primer hijo o hija hasta que estos empiezan a independizarse de sus padres. En este proceso, la pareja debe desarrollar habilidades parentales, de comunicación y negociación, así como enfrentarse a una multitud de decisiones relacionadas con la casa o las nuevas reglas de funcionamiento familiar (Nazarinia, Schumm y Britt, 2014). Siendo característico en esta etapa la disminución significativa de la calidad de la relación de pareja debido a las nuevas demandas de recursos personales y económicos que requiere la adaptación a esta circunstancia familiar, así como la disminución de la intimidad que resulta de la llegada de un nuevo miembro a la familia (Clements, Martin, Cassil, y Soliman, 2011; Glenn, 1990). Mientras que, en la postpaternidad, última etapa del ciclo vital familiar, se vive la independencia de los hijos, dando lugar nuevamente a la relación de ambos como pareja, permitiéndoles compartir más tiempo y dedicarse a nuevos proyectos y/o mejorar la calidad del tiempo compartido (Bouchard, 2014; Gorchoff, John y Helson, 2008).

En concordancia con lo anterior, estudios sobre las variables sociodemográficas y familiares sobre la naturaleza diádica en la pareja, reportan que las relaciones entre el ajuste conyugal y los años de matrimonio, considerando la etapa del ciclo vital familiar, la transición entre etapas y el apoyo social percibido, evidencian una disminución de la calidad de la relación en la pareja con el incremento de los años (Jiménez-Picón, Lima-Rodríguez, Lima-Serrano, 2018).

2.1.3 La familia y el ciclo de vida familiar

La teoría de los sistemas familiares tiene sus raíces en la teoría general de sistemas y se ha aplicado regularmente en la terapia familiar. Según la teoría general de sistemas, no es la estructura o las características de un objeto lo que lo define, sino sus interacciones con otros objetos (Minuchin, 2009). Aplicados a los sistemas familiares, los objetos son personas y sus interacciones se basan en la comunicación. Los patrones y procesos de comunicación que vinculan a los miembros de la familia definen el sistema familiar. Este es dinámico, abierto y se caracteriza por una comunicación circular en lugar de causal o

lineal (Bermúdez y Brik, 2010). Además, la teoría de los sistemas familiares se centra en la relevancia de la comunicación actual sobre las condiciones iniciales para explicar el *status quo* de una familia (Minuchin, 2009).

Según la teoría de los sistemas familiares, los procesos de comunicación son bidireccionales, y estos sistemas reaccionan a las entradas con retroalimentación; así los circuitos de retroalimentación positiva fomentan el cambio, mientras que los circuitos de retroalimentación negativa afianzan un *status quo*. En una tipología notable, McCubbin y McCubbin (Minuchin y Colapinto, 2009) describieron características familiares como (1) celebrar eventos especiales, (2) salud y (3) comunicación, y explicaron cómo las diferentes configuraciones de estas características mejoraron o retrasaron la resiliencia familiar en la cara de una crisis durante las diferentes etapas del ciclo de vida familiar.

Quizás el modelo de sistema familiar más conocido es el modelo circumplejo desarrollado por Olson y colegas (Olson, 2000). Aprovecha las dimensiones familiares clave de cohesión, flexibilidad y comunicación para explicar los resultados familiares. La cohesión familiar se define como el vínculo emocional que los miembros de la familia tienen el uno con el otro (Olson, 2000). La flexibilidad familiar es la cantidad de cambio en su liderazgo, relaciones de roles y reglas de relación (Olson, 2000). La tercera dimensión, la comunicación familiar, abarca las habilidades de escucha de toda la familia (por ejemplo, empatía y atención), habilidades de habla (por ejemplo, precisión de habla y hablar por uno mismo en lugar de otros), auto-divulgación (por ejemplo, compartir sentimientos y señales de relación), claridad, seguimiento de continuidad (por ejemplo, mantenerse enfocado) y respeto y consideración (por ejemplo, aspectos afectivos de la comunicación y habilidades para resolver problemas) (Olson, 2000). El modelo circumplejo describe cómo combinaciones específicas de diferentes niveles de cohesión y flexibilidad interactúan con la calidad de la comunicación para afectar funcionamiento de la familia actual.

Según el modelo circumplejo, las combinaciones moderadas de cohesión y flexibilidad conducen a sistemas familiares equilibrados que se caracterizan por una comunicación positiva entre los miembros de la familia y una reacción adecuada al estrés o crisis (Olson, 2000). En contraste, las combinaciones que involucran niveles más extremos de cohesión (desconectados o enredados) y flexibilidad (caótica o rígida) dañan el funcionamiento familiar y desactivan las reacciones adecuadas del sistema familiar al

estrés o la crisis. La cohesión y la flexibilidad informan el tipo de comunicación que probablemente se encuentra en una familia determinada, y los patrones de comunicación determinan cómo una familia podría moverse entre las configuraciones de cohesión / flexibilidad. Por ejemplo, en ausencia de una comunicación adecuada entre los miembros de la familia, un sistema familiar equilibrado puede quedar arraigado en un estado desequilibrado y de mal funcionamiento cuando se produce una crisis. En términos más generales, las familias equilibradas pueden abordar eventos de estrés y crisis y regresar a una estructura familiar equilibrada más rápidamente después de tales eventos. Las familias equilibradas no solo demuestran una mayor capacidad de recuperación (Midori, y Brown, 2002) sino que también poseen la capacidad de movilizar recursos familiares para abordar desafíos externos o internos.

Con respecto a la evolución del sistema, el ciclo de vida familiar se ha promovido como un marco para comprender el desarrollo familiar (Minuchin, 2009). Los investigadores de varias disciplinas han tratado de definir etapas comunes a través de las cuales las familias proceden. Estas etapas se han definido por eventos frecuentes y predecibles que cambian el estado y la dinámica interna de una familia (como el nacimiento de un niño o un niño que se va de casa), pero los investigadores no han acordado de manera consistente qué eventos marcan puntos clave de transición (Juan, 2006). Además, los cambios sociales a lo largo del tiempo significan que los eventos de la vida familiar pueden no ser estables en su prevalencia o previsibilidad (Minuchin, 2009), lo que tiene implicaciones para la utilidad de los modelos estáticos de las transiciones del ciclo de vida normal.

El progreso exitoso del desarrollo depende principalmente de que la familia complete las tareas de la etapa anterior y de las creencias y sentimientos anticipatorios sobre la etapa posterior. Las transiciones se han conceptualizado como períodos de riesgo elevado para las personas dentro de un sistema familiar (Icart y Freixas, 2013) en el sentido de que requieren la reorganización de las estructuras familiares centrales e implican cambios en los estresores normativos (además de los estresores no normativos concurrentes).

En el siguiente cuadro se presentan las etapas del ciclo de vida familiar planteado por Icart y Freixas (2013):

Tabla 2.1

Etapas del ciclo de vida familiar

Etapa		Tareas de transición para pareja/padres e hijos
1. Establecimiento	Recién casados, sin hijos	Pareja/Padres: Compromiso con la nueva familia y separación de la familia de origen.
2. Nuevos padres	Con hijos en edad infantil	Pareja/Padres: Desarrollar nuevos roles parentales (pasar de roles conyugales); transiciones de roles para una familia más amplia (por ejemplo, padres ahora abuelos).
3. Familia preescolar	Con niños de 3 a 6 años, posibles hermanos menores	Pareja/Padres: Aceptar la nueva personalidad individual del primogénito, además de la dependencia de cualquier recién nacido. Hijos: Aceptar hermanos (puede ocurrir en otras etapas).
4. Familia en edad escolar	Con hijo mayor de 6-12	Pareja/Padres: Introducir al niño a instituciones extrafamiliares; lidiar con el ajuste del niño y la nueva retroalimentación ambiental. Hijos: Establecer relaciones extrafamiliares independientes.
5. Familia con adolescente	Con hijo en edad mayor 12-16 años	Pareja/Padres: Aceptar la adolescencia. Hijos: Desarrollar la identidad sexual e integrarse con la cultura del grupo de pares.
6. Familia con adulto joven	Con hijo mayor al rango de 16 a 20 años	Pareja/Padres: Permitir que surjan desarrollos y logros independientes de adulto. Hijos: Experimentar con la independencia y disminuir los lazos familiares.
7. Familia como centro de despliegue.	Desde la partida del primero al último hijo.	Pareja/Padres: Aceptar el papel independiente de los niños en la edad adulta; Hacer frente a posibles cuidados y pérdidas con respecto a la generación anterior.

		Hijos: Individuación y nuevo ciclo de vida familiar.
8. Familia posparental	Después de que los hijos se hayan ido de casa.	Pareja/Padres: Dejar ir a los niños y redefinir el matrimonio, un nuevo rol potencial como abuelos. Hijos: Dejando el hogar; posible nuevo rol como padre.
9. Envejecimiento familiar	Después de la jubilación.	Pareja/Padres: Aceptar la jubilación y la vejez. Hijos: Planea cuidar a los padres mayores, además de a los propios hijos.

Fuente: Icart y Freixas (2013)

2.1.4 El ajuste diádico: Componente de la calidad de la relación de pareja

El ajuste diádico, que es la variable más utilizada para medir la calidad de la relación de pareja (Graham, Liu y Jeziorski, 2006), se define como el grado de armonía o ajuste global entre los miembros de una relación de pareja y está compuesta por cuatro aspectos: el consenso, la cohesión, la expresión afectiva y la satisfacción con la relación (Spanier, 1979).

El consenso diádico hace referencia al grado de acuerdo existente entre los miembros de la pareja en diferentes ámbitos importantes de la vida en común, como, por ejemplo, el tiempo y las actividades de ocio, las relaciones con amistades y familiares, el reparto de las tareas domésticas, la filosofía de vida, las relaciones sexuales, el manejo del dinero o la toma de decisiones importantes. El consenso se relaciona positivamente con el clima emocional o la frecuencia y estilo de resolución de conflictos (Coltrane, 2000; Stohs, 2000). Asimismo, un aspecto importante es el grado de acuerdo que existe en todo aquello relacionado a las cuestiones ideológicas, la toma de decisiones o el manejo del dinero, es decir, todo aquello que guarda relación con el bienestar conyugal. Sin embargo, la falta de acuerdo en estos ámbitos puede llevar a que un miembro de la pareja se vea en la necesidad de renunciar a una parte de sus deseos personales con el objetivo de conseguir un mejor ajuste de la relación, lo que puede llevar a un menor sentimiento de satisfacción o incluso afectar la estabilidad de la relación.

La cohesión diádica conyugal se refiere al nivel de implicación de la pareja en tareas conjuntas, como la cantidad de actividades, conversaciones o proyectos compartidos, lo que favorece y fortalece la relación de pareja, y por eso se relaciona tanto con la satisfacción y estabilidad de la relación (Gottman, 1993; Aron, Norman, Aron, McKenna y Heyman, 2000). Se sabe también que asistir a espectáculos, practicar deportes o ir a bailar mejora la satisfacción conyugal en mayor medida que realizar actividades más comunes, como visitar amigos, ver una película o comer fuera. Lo más importante no es la cantidad sino la calidad de tiempo de ocio que comparte la pareja (Reissman, Aron y Bergen, 1993; Johnson, Zabriskie y Hill, 2006).

La expresión afectiva es otro componente que incluye tanto las demostraciones de cariño como la satisfacción que deriva de las relaciones sexuales. La comunicación de los estados emocionales juega un rol protagónico en la satisfacción de las necesidades afectivas relacionadas con el reconocimiento y la seguridad, lo que fortalece y consolida la relación (Johnson, Cohan, Davila, Lawrence, Rogge, Karney et al., 2005). La satisfacción en las relaciones sexuales se asocia con la estabilidad de la relación (Yeh, Lorenz, Wickrama, Elder y Conger 2006), la satisfacción general en la relación de pareja (Christopher y Sprecher, 2000) y la satisfacción vital general (Dogan, Tugut y Golbasi, 2013).

Satisfacción diádica en la relación de pareja se define como un estado emocional de contento derivado de las interacciones, experiencias y expectativas de la relación de pareja (Ward, Lundberg, Zabriskie y Berrett, 2009), comprendiendo que la satisfacción es un resultado indicativo de una relación de buena calidad (Kinnunen y Feldt, 2004).

En suma, estos cuatro aspectos del ajuste diádico se encuentran altamente correlacionados entre sí, y se aplican como equivalente de la calidad de la relación de pareja.

2.1.5 La relación de pareja y la parentalidad

A partir de los años ochenta, se iniciaron los estudios dedicados a la transición de la maternidad y la paternidad, bajo el marco de las teorías ecológico-sistémicas familiares. Las primeras evidencias reportaban que la llegada a la paternidad frecuentemente venía acompañada de un descenso de la satisfacción en la relación de pareja, y que este cambio negativo dependía de diferentes factores, como, por ejemplo, la calidad de la relación de

pareja previa al nacimiento del bebé o la implicación paterna en la crianza (Cowan y Cowan, 1992). Otros estudios más complejos sobre los diferentes subsistemas familiares explicaban que el funcionamiento familiar y el ejercicio de la parentalidad pueden llegar a afectar a la calidad de la relación de pareja, pero la calidad de la relación entre los cónyuges altera del mismo modo las prácticas parentales, el clima familiar y/o las relaciones entre las madres y los padres y sus hijos e hijas (Belsky, Rovine, y Fish, 1989; Grych, 2002). También se evidenció una asociación entre calidad de la relación de pareja, ejercicio del rol parental y bienestar psicológico de los miembros del sistema familiar (Belsky, Youngblade, Rovine, y Volling, 1991; Cowan y Cowan, 1992).

La mayoría de la evidencia empírica de los últimos quince años demuestra que la calidad de la relación de pareja entre los cónyuges es un importante predictor de la cohesión familiar, y explica que una baja calidad de la relación de pareja puede promover en algunos adultos, una mayor implicación en la crianza y un mejor ejercicio de la parentalidad, lo que se conoce como hipótesis compensatoria. La satisfacción obtenida del rol de padre o madre no se relaciona con la satisfacción de la relación de pareja, sino con un mejor estilo de resolución de conflictos, en este caso, visto desde los ojos de los hijos (Cabrera, Guevara y Barrera, 2006; Parke, Schulz, Pruett, y Kerig, 2010).

En contraste, otros estudios relativos a la competencia percibida enfatizan consistentemente que los padres y madres satisfechos con sus relaciones de pareja se sienten, asimismo, más competentes en las tareas propias del rol parental (Merrifield y Gamble, 2012; Tremblay y Pierce, 2011). La vivencia del subsistema conyugal se repite en el subsistema padres-hijos, lo cual repercute no sólo a nivel diádico (madre-hijo y padre-hijo), sino también a nivel triádico (madre-padre-hijo), teniendo efectos independientes en cada uno de estos ámbitos (Stroud, Durbin, Wilson, Mendelsohn, 2011). Por ejemplo, se ha encontrado, de manera general, que mayores niveles de ajuste diádico en la relación de pareja se relacionan con mayores niveles de alianza en las tareas de crianza (Kolak y Volling, 2007; Bonds y Gondoli, 2007).

2.2 Bienestar

El concepto de bienestar se ha desarrollado desde distintas perspectivas, y sus bases están fundadas en dos enfoques filosóficos, el hedonismo y el eudaimonismo, que conciben de

manera diferente al ser humano (Deci y Ryan, 2006). Los enfoques hedónico e eudaimónico, en la conceptualización del bienestar psicológico, tienen como representantes a Diener (1994) y a Keyes, Shmotkin y Ryff (2002), respectivamente.

2.2.1 Bienestar psicológico (BP)

El enfoque eudaimónico considera que el bienestar de una persona va más allá de si la persona es feliz o no, ya que una persona puede reportar felicidad, pero eso no necesariamente implica un estado de bienestar psicológico. Esta perspectiva se define por la preocupación de vivir bien y llegar al máximo potencial de la persona, además de postular que es a través del desarrollo y de la realización de los potenciales del individuo que se puede alcanzar la felicidad (Deci y Ryan, 2006; Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002). Bajo este enfoque el bienestar psicológico se basa en formulaciones del desarrollo del individuo y en el existencialismo de su vida. Igualmente, se relaciona con la autorrealización y con la ejecución de actividades que desarrollan un objetivo importante para la vida de la persona (Ryff y Singer, 2008).

El enfoque hedonista propone que el bienestar de una persona consiste en experimentar placer y satisfacción, y que estaría determinado por el balance entre las emociones placenteras y las displacenteras que esta experimenta. Por lo tanto, el bienestar psicológico, bajo este enfoque, es definido como la evaluación cognitiva y afectiva que hace una persona sobre su propia vida. La evaluación cognitiva hace referencia a la satisfacción de vida y la evaluación afectiva, a la reacción emotiva frente a eventos que se presenten. Así el bienestar psicológico está conformado por la experiencia de altos niveles de emociones positivas, bajos niveles de emociones negativas y una alta satisfacción con la vida (Diener, Lucas y Oishi, 2002; Deci y Ryan, 2006).

Para este estudio se tomó como referente el modelo teórico de Bienestar psicológico de Ryff, cuyo enfoque es el eudaimónico (Ryff y Singer, 2008). Este modelo mantiene su vigencia pues genera investigaciones para la explicación de dicho fenómeno (Pritchard, Richardson, Sheffield & Mcewan, 2019).

2.2.2 Dimensiones del bienestar psicológico

Ryff (1989), sugiere un modelo de seis dimensiones del bienestar psicológico. Cada una de estas dimensiones articula distintas tareas o retos que el individuo debe poder enfrentar para funcionar de una manera óptima (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff y Keyes, 1995).

La primera dimensión es la autoaceptación, la cual es vista como determinante para la salud mental, así como también para el funcionamiento óptimo, madurez y autoconocimiento. Implica el conocerse a uno mismo, y aceptarse como es, con virtudes, defectos y con experiencias vividas. Tener una actitud positiva hacia uno mismo es una característica central de un buen funcionamiento psicológico. Una persona con una alta autoaceptación y una actitud positiva hacia sí misma, conoce y acepta sus distintos aspectos, ya sean positivos o negativos. Igualmente acepta y percibe de manera positiva su pasado. Por el contrario, una persona que puntúa bajo en esta dimensión se siente insatisfecha y decepcionada de sí misma y de su pasado, además, no se siente contenta con ciertas características y desea ser distinta de lo que es (Ryff, 2018).

La segunda dimensión es la relación positiva con otros. Tener fuertes sentimientos de empatía y de afecto por las personas, ser capaces de dar amor, tener relaciones profundas de amistad y tener mayor identificación con otros son características presentes en personas con un sentido de autorrealización. Así, tener relaciones positivas y profundas con otros es central en la concepción del bienestar psicológico. Una persona que puntúa alto en esta dimensión cuenta con relaciones interpersonales cálidas y satisfactorias, y se preocupa sinceramente por el bienestar de los demás. Del mismo modo, es capaz de ser empática, afectuosa y de relacionarse de manera íntima, comprendiendo la dinámica del dar y recibir en las relaciones. Por otro lado, una persona que puntúa bajo, posee pocas relaciones cálidas y cercanas. Además, le resulta difícil ser empática y abrirse ante los otros, por lo que se aísla y frustra en sus relaciones interpersonales, y no está dispuesta a comprometerse en mantener lazos importantes con otros (Ryff, 2017).

La tercera dimensión que expresa bienestar psicológico es la autonomía. Las personas con autonomía se muestran independientes, decididas en su actuar y capaces de regular su propio comportamiento. Además, suelen ponerse estándares propios y evaluarse ellos mismos, y por lo tanto no se ven influenciados por los demás ni buscan su aprobación. Tener autonomía permite al individuo sentirse libre al poder separarse de

los temores, creencias y leyes que guían a las masas. Una persona que cuenta con autonomía es capaz de resistir la presión social de actuar y pensar de determinada manera, por lo tanto, se desenvuelve según su propio parecer e incluso se autoevalúa según estándares propios. Sin embargo, una persona que puntúa bajo en autonomía está preocupada por las expectativas de los otros, y depende de la opinión de los demás para tomar decisiones importantes. En este sentido, se deja influenciar por la presión social, su manera de actuar y pensar se encuentra bajo influencia permanente de su entorno social (Ryff, 2018).

La cuarta dimensión es el manejo del ambiente, que es la habilidad que tiene la persona de escoger y crear entornos adecuados a su psiquismo y su capacidad de sacar provecho de las oportunidades que se presenten en los mismos, así como de moldearlas o manejarlas a través de actividades mentales o físicas. Los elementos mencionados son importantes para un marco integrado del funcionamiento psicológico. Una persona con un alto manejo del ambiente es aquella que tiene un sentido de dominio y competencia, es capaz de controlar situaciones complejas de actividades externas y usa adecuadamente las oportunidades que se le presentan. Al mismo tiempo, logra escoger y crear contextos convenientes a sus valores y necesidades. En cambio, una persona que puntúa bajo en esta dimensión, tiene dificultad de lidiar con situaciones diarias, se siente incapaz de cambiar o mejorar su entorno y no aprovecha las oportunidades que se le presentan, además, no posee control sobre el mundo externo (Ryff, 2017).

La quinta dimensión es la del sentido de vida, y hace referencia a encontrar sentido y propósito, tanto a la propia existencia como a la vida misma. Un individuo que cuenta con un sentido de vida sabe hacia dónde quiere ir y realiza las acciones necesarias para poder llegar a las metas propuestas. De este modo, logra darle un sentido a su presente y además construye un significado a su historia pasada. Una persona cuenta con un sentido de vida cuando tiene metas y un sentido de direccionalidad en su vida; también considera que su presente y pasado tienen un sentido, y tiene creencias, metas y objetivos que le dan un propósito a su existencia. Por el contrario, una persona que puntúa bajo en esta dimensión no le encuentra un significado a la vida, tiene pocas metas y direccionalidad en su vida. Conjuntamente no le encuentra un sentido a su pasado y no tiene creencias que le brinden un sentido a su vida (Ryff, 2018).

La sexta dimensión es la del crecimiento personal y abarca el potencial con el que cuenta una persona para desarrollarse y crecer. Incluye también la búsqueda de realización de actividades y experiencias que desarrollen sus habilidades y lo hagan crecer como individuo. Esta dimensión es la que más se asemeja al concepto filosófico de eudaimonia. Una persona con crecimiento personal es aquella que tiene un sentimiento de desarrollo constante, va creciendo y expandiéndose, y está abierta a nuevas experiencias. Además, desea desarrollar su potencial, y ve su evolución a través de su comportamiento a lo largo del tiempo, cambiando en su forma y reflejando mayor autoconocimiento y afectividad. Por el contrario, una persona que no cuenta con un crecimiento personal se siente estancada y no tiene sentido de superación y expansión a través del tiempo. Al mismo tiempo, se siente aburrida y desinteresada, y tiene poca capacidad de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos (Ryff, 2017).

2.2.3 Calidad de la relación de pareja y bienestar psicológico

La literatura señala cada vez más la noción de que no solo la estructura familiar afecta el bienestar, sino también la calidad de la relación en parejas y estos con sus hijos, lo cual se evidencia en el metaanálisis realizado por Proulx, Helms y Buehler (2007), quienes reportan una asociación positiva concurrente y longitudinal entre la calidad de la relación y el bienestar personal. Aunque la calidad de la relación se estudia en una variedad de disciplinas, carece de claridad conceptual y empírica; sin embargo, la literatura está llena de numerosos términos como satisfacción, ajuste, felicidad y salud, todos los cuales tienden a usarse indistintamente.

Con respecto a esto, en el estudio sobre la relación de pareja se pueden identificar dos enfoques principales, el primero se centran en los procesos intrapersonales, mientras que el segundo en aspectos interpersonales. El primer enfoque se centra en los juicios individuales de los miembros de la pareja, es decir, la evaluación subjetiva de la relación; utilizando para explicarla términos como satisfacción, felicidad y salud. En contraste, el segundo enfoque se interesa por patrones de interacción como el conflicto, la comunicación y el apoyo, y tiende a favorecer el uso de términos como el ajuste; es por ese que emplea una variedad de construcciones para identificar aspectos cruciales de la calidad de la relación (Fincham y Rogge, 2010).

Una gran cantidad de estudios muestran que los adultos casados o que conviven obtienen mejores puntajes en las condiciones de salud física y mental que sus homólogos nunca casados o separados / divorciados (Koball, Moiduddin, Henderson, Goesling, y Besculides, 2010). Donde los adultos solteros son más propensos que los adultos casados a beber, consumir drogas y participar en conductas de salud negativas, las personas casadas tienen más probabilidades de participar en conductas de salud positivas, como consultar a un médico regularmente, comer comidas saludables o, en el caso de problemas de salud crónicos o severos, adhiriéndose a regímenes de tratamiento. A pesar de que la evidencia es limitada, las investigaciones sugieren que el matrimonio también puede aumentar la longevidad.

Además, con respecto a la salud mental, el matrimonio está relacionado con niveles más bajos de depresión y niveles más altos de autoestima, sentido de conexión, bienestar psicológico, satisfacción con la vida y propósito en la vida. Si vivir en pareja o vivir como una persona soltera hace una diferencia, se desprende claramente que estar en una relación de pareja intacta o separada también podría tener un impacto en el bienestar.

Cuando hay un divorcio surge un “efecto durmiente”, es decir, algunos aspectos de la inadaptación (por ejemplo, los relacionados con los resultados educativos) tienden, por lo menos parcialmente, a remitir después de uno o dos años, mientras que otros (por ejemplo, los relacionados con la internalización del funcionamiento de la pareja) se dan más adelante en el tiempo. Por lo tanto, cuando los adultos jóvenes forman sus propias relaciones de pareja, vuelven a surgir los temores y la inseguridad, lo que puede llevar a entablar numerosas relaciones de corta duración, o dificultades para comprometerse con una relación seria (Feinberg et al., 2016).

Es por ello que investigaciones sobre la relación entre el funcionamiento conyugal y el bienestar psicológico, concluyen que el malestar conyugal predice aparición de síntomas depresivos, trastornos del humor, de ansiedad, abuso de sustancias y un pobre afrontamiento al estrés (O`Brien, DeLongis, Pomaki, Puterman y Zwicker, 2009) tanto en estudios longitudinales como transversales, en hombre y en mujeres (Pateraki y Roussi, 2013).

Asimismo, estudios que han investigado el conflicto en la pareja, encontraron que esta se relaciona negativamente con el bienestar psicológico y positivamente con aparición de síntomas depresivos, pero además se ha identificado que aspectos positivos

de la relación de pareja podrían tener efectos moderadores sobre el impacto de factores negativos en el bienestar. También se halló que la satisfacción conyugal funciona de moderador en la relación entre el patrón de resolución de conflictos y el bienestar psicológico de cada miembro de la pareja (Cummings, Faircloth, Mitchell, Cummings y Schermerhorn, 2008; Siffert y Schwarz, 2011).

Por otro lado, un factor que influye en la calidad de la relación de pareja es la paternidad. Miret (2009), observó que la paternidad disminuye la satisfacción de la pareja ya que requiere muchos esfuerzos, ajustes y obligaciones. Además, señala que, dado que los niños pequeños demandan tiempo y energía, la paternidad reduce la libertad de la pareja, genera mayor estrés y disminuye el romance y la diversión.

Yárnoz-Yaben (2010), relacionó el bienestar psicológico con el estado civil de las parejas divorciadas, observando otras variables como el estilo de apego, la soledad percibida y la preocupación por la expareja, en 40 personas divorciadas. Descubrió, que un alto nivel de bienestar psicológico se determina por bajos niveles de soledad social, un apego seguro y poca preocupación por la expareja, mientras que un bajo nivel de bienestar psicológico está asociado con la ansiedad hacia las relaciones, un menor número de hijos y soledad romántica. Sin embargo, Hinostroza (2010), en su estudio efectuado en 51 madres entre los 24 y 40 años, pertenecientes a un nivel socioeconómico medio en Lima Metropolitana, no encontró diferencias significativas en función al número de hijos y al tiempo de relación de la pareja. Asimismo, encontró que las madres de hijos entre los 2 y 3 años obtuvieron mayor satisfacción en su relación de pareja y un mayor compromiso en continuar la relación que las madres de hijos entre 1 y 2 años.

En síntesis, actualmente existe consenso al reconocer la relación entre la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico, hallazgos que apoyan empíricamente la hipótesis de que buenos indicadores de calidad de la relación de pareja predicen mejores niveles de bienestar psicológico. Además, es relevante el valor de la calidad de la relación de pareja en el bienestar personal.

CAPÍTULO III: OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y DEFINICIÓN DE VARIABLES

3.1 Objetivo general

Establecer la asociación entre la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de un distrito de Lima.

3.2 Objetivos específicos

- Establecer la relación entre la dimensión consenso diádico de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de un distrito de Lima.
- Determinar la relación entre la dimensión expresión afectiva de la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de un distrito de Lima.
- Describir la relación entre la dimensión satisfacción diádica de la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de un distrito de Lima.
- Establecer la relación entre la dimensión cohesión diádica de la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de un distrito de Lima.

3.3 Hipótesis general

Existe una relación significativa entre la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de Lima.

3.4 Hipótesis específicas

- Existe una relación significativa entre la dimensión consenso diádico de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de un distrito de Lima.
- Existe una relación significativa entre la dimensión expresión afectiva de la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de un distrito de Lima.
- Existe una relación significativa entre la dimensión satisfacción diádica de la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de un distrito de Lima.
- Existe una relación significativa entre la dimensión cohesión diádica de la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de un distrito de Lima.

3.5 Definición de variables

3.5.1 Calidad de la relación de pareja

- Definición conceptual: Ajuste diádico revelado a través de la percepción que la pareja tiene de su relación amorosa y que es producto de un proceso que varía a través del tiempo y por el cual transitan las parejas que viven una relación romántica (Spanier, 1988).
- Definición operacional: Medido a través de las puntuaciones derivadas mediante la aplicación de la Escala de Ajuste Diádico Spanier (1976) en la versión validada en el Perú por Gadea (2017), quien determinó las propiedades psicométricas de la escala ajuste diádico en 558 mujeres, entre 18 y 65 años, que asistían a los puestos de salud de Nuevo Chimbote. Esta escala evalúa cuatro áreas: satisfacción, consenso, cohesión y expresión del afecto.

3.5.2 Bienestar psicológico

- Definición conceptual: Es un indicador de funcionamiento positivo que implica aspectos sociales, subjetivos y psicológicos, que están relacionados a la salud, el crecimiento personal y el desarrollo de las capacidades para la autorrealización (Ryff, 1989).
- Definición operacional: El bienestar psicológico fue evaluado a través de las puntuaciones derivadas de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), que ha sido validada en nuestro medio por Cubas (2003), en una población de adultos jóvenes universitarios entre 18 y 31 años en Lima. Este instrumento se compone por seis subescalas: autoaceptación, relación positiva con otros, autonomía, manejo del ambiente, sentido de vida y crecimiento personal.



CAPÍTULO IV: MÉTODO

4.1 Tipo y diseño de investigación

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y presenta un alcance correlacional (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Se midieron las variables calidad en la relación de pareja y bienestar psicológico para caracterizarlas en la muestra de madres de familia y se determinó el grado fuerza de asociación entre estas a través de la estadística.

El diseño es no experimental, de correlación y de tipo transversal (Alarcón, 2013). Las variables fueron estudiadas a partir del autoinforme de los participantes tal y como las experimentan en el tiempo único a la medición de ambos constructos y su correlación.

4.2 Participantes

La población del estudio estuvo conformada por las madres de niños y niñas entre 1 y 5 años, que tenían una relación de convivencia con su pareja por un tiempo mayor a un año, asistentes a nidos privados de un distrito de Lima. La selección se dio a partir de las madres que aceptaron participar de la investigación voluntariamente.

El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia (Hernández et al., 2014), es decir, se evaluaron a aquellas madres cuyas autoridades de los nidos privados de un distrito de Lima aprobaron la aplicación de la investigación y accedieron a participar de esta. El tamaño de la muestra fue calculado a través del software G*Power 3.1 (Faul, Erdfelder, Buchner y Lang, 2009), que considerando una correlación mínima de .20 según Cohen (1988), una probabilidad de .05 y una potencia de .85, la cantidad de participantes estimada corresponde a 221.

Como criterios de inclusión, las madres debieron ser mayores de 18 años y llevar una relación de pareja en convivencia por más de un año. Además, como criterios de exclusión, se desestimó la participación de madres separadas y/o divorciadas o que tuviesen más de 50 años. En función a estos, se aplicaron los instrumentos a 221 madres de niños y niñas, cuyas características se pueden apreciar en la tabla 1.

Tabla 4.1

Composición de la muestra del estudio (N = 221)

		<i>f</i>	<i>%</i>
Estado civil	Conviviente	58	26.2
	Casada	163	73.8
Situación laboral	Trabaja	31	14.0
	No trabaja	190	86.0
Condición laboral	Independiente	104	47.1
	Dependiente	117	52.9
Cantidad de hijos	1	113	51.1
	2	87	39.4
	3	20	9.0
	4	1	0.5
	Min - Max	M	DE
Edad en años	24 - 49	35	4.9
Cantidad de hijos	1 - 4	2	0.7

4.3 Técnica de recolección de datos

La técnica utilizada fue la encuesta, la que permitió recoger la información que fue proporcionada por las madres para obtener respuesta al problema de investigación planteado. Los instrumentos empleados son de acuerdo con cada variable de estudio así, para medir la variable calidad en la relación de pareja se empleó las versiones adaptadas a muestras peruana de la Escala de Ajuste Diádico de Spanier (Gadea, 2017) y para valorar el bienestar psicológico se usó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Cubas, 2003), además se obtuvieron los datos personales de los participantes por medio de la Ficha de datos sociodemográficos.

A continuación, se describen la naturaleza de los instrumentos y sus propiedades métricas.

4.3.1 Escala de ajuste diádico

La calidad de la relación de pareja se medirá a través la versión adaptada para España de *The Dyadic Adjustment Scale* (DAS), creada por Spanier en 1976. Esta escala mide la calidad de ajuste en matrimonios y otras diadas, y puede aplicarse a toda persona que viva con otra en una relación de pareja (Spanier, 1976; Garrido, Jaén y Dominguez, 2000). Para Spanier, el ajuste diádico es un proceso que varía a lo largo del tiempo y está compuesta por 4 áreas.

La primera es la satisfacción diádica, que mide el nivel de satisfacción de la pareja con la relación en el momento actual y el grado de compromiso para continuar con ella.

La segunda área es la de consenso diádico y se refiere al grado de acuerdo que existe entre ambos miembros de la pareja acerca de aspectos relevantes de la relación.

La tercera es la de cohesión diádica, que evalúa el nivel en que la pareja se implica en actividades conjuntas.

La cuarta área es la de expresión afectiva, que indica el grado en que la pareja está satisfecha con el afecto que se genera dentro de la relación en sí y con la satisfacción que emana de la relación sexual.

El DAS, cuenta con 32 ítems de los cuales, 13 miden consenso diádico, 10 miden satisfacción diádica, 5 miden cohesión diádica y 4 miden expresión afectiva. Para cada reactivo la respuesta es de tipo Likert, con 6 puntos de amplitud cada uno, a excepción de 2 elementos con 5 puntos y otros 2 dicotómicos. Si bien no existen baremos de la prueba, diversos autores han sugerido como punto de corte el puntaje 107, ya que es el más utilizado para definir entre una pareja con buen o mal ajuste (Spanier, 1976).

Spanier (1976) y Spanier y Thompson (1982) encontraron en relación con la confiabilidad, alfa de Cronbach desde .91 hasta .96 para la escala global. De igual manera, el análisis de la confiabilidad de las subescalas estuvo comprendido entre .73 y .94. Como evidencias de validez relacionada a la estructura interna, y a través del análisis factorial exploratorio, estos investigadores hallaron que las 4 subescalas explicaban el 94% de la covarianza de los ítems (Spanier y Thompson, 1982), Bornstein y Bornstein (1988) realizaron la adaptación española del DAS. Ortiz, Gómez y Apodaca (2002) usaron la versión adaptada de Bornstein y Bornstein, encontrando en su estudio un índice de confiabilidad de un alfa de Cronbach de .80 para la prueba total. Cáceres y Cáceres (2006)

llevaron a cabo una investigación sobre violencia en las relaciones íntimas en dos intervalos evolutivos, y emplearon para ello la versión de Bornstein y Bornstein (1988). Los hallazgos evidenciaron que, a mayor violencia, menor calidad de la relación de pareja; dado que la correlación entre el índice de violencia y el EAD fue de $-.72$. A partir de los baremos del EAD se encontró que las parejas separadas obtuvieron puntajes menores a 70, las disfuncionales menores a 85 y las constituidas por encima de 115.

En el Perú, las propiedades psicométricas de la Escala Ajuste Diádico han sido desarrolladas por Gadea (2017) en una muestra de 588 mujeres, entre 18 y 65 años, que asistían a los puestos de salud de Nuevo Chimbote. La evidencia de validez relacionada con la estructura interna es reportada a través de los resultados del análisis factorial confirmatorio, con una estructura de 4 factores, por el método de mínimos cuadrados no ponderados, encontrándose un índice de bondad de ajuste $>.90$. Gadea encontró correlaciones que variaban entre $.21$ a $.80$ en la dimensión consenso, de $.53$ a $.83$ en la dimensión satisfacción, de $.46$ a $.81$ en la dimensión cohesión y de $.68$ a $.84$ en la dimensión expresión afectiva. Además, halló cargas factoriales estandarizadas, siendo sus pesos factoriales de $.382$ a $.914$ en el Factor 1, de $.819$ a $.919$ en el Factor 2, de $.535$ a $.945$ en Factor 3 y de $.841$ a $.926$ en el Factor 4. Las correlaciones entre factores oscilaron entre $.840$ a $.929$.

Con relación a la confiabilidad del cuestionario DAS, los índices de consistencia interna obtenidos con el estadístico de omega corregido varían de $.847$ a $.967$. De modo similar, los valores de consistencia interna según el coeficiente alfa de Cronbach variaron de $.905$ a $.968$ (véase anexo 5).

4.3.2 Escala de bienestar psicológico

Esta escala fue creada por Carol Ryff en el año 1989, siendo traducida al español y validada por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle, y Van Dierendonck, (2006). Evalúa la experiencia de autorrealización y las actividades realizadas con un propósito importante para la vida de la persona, y está compuesta por seis subescalas que representan las dimensiones de: Autoaceptación, Relación con Otros, Autonomía, Manejo del Ambiente, Propósito de Vida y Crecimiento Personal. Asimismo, cada subescala está representada por 14 ítems, y, por ende, el total de la escala está compuesta

por 84 ítems en total. Para cada ítem, el formato de respuesta es de tipo Likert del 1 al 6, donde 1 es “totalmente en desacuerdo” y 6 es “totalmente de acuerdo”. Se compone por ítems directos e inversos (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

La versión original de esta escala (Ryff, 1989) estuvo constituida por 14 ítems y en torno a esta se reportó que cada subescala alcanzó valores Alpha de Cronbach entre .82 y .90. En relación con la validez, se halló correlaciones positivas y significativas entre las subescalas del bienestar psicológico y medidas de funcionamiento psicológico positivo como satisfacción con la vida, autoestima, locus de control interno y moral, con coeficientes de correlación desde .25 hasta .73. Además, se encontró una correlación negativa y significativa con medidas de funcionamiento psicológico negativo como depresión y locus de control externo con coeficientes de correlación desde -.30 hasta -.60.

Cubas en el 2003 reportó las propiedades psicométricas de esta escala en una población de adultos jóvenes universitarios de 18 a 31 años en Lima. Los análisis de confiabilidad realizados en la escala en general mostraron un alfa de Cronbach de .89 y en las subescalas obtuvo coeficientes entre .78 y .87. Con respecto a la validez, se llevó a cabo un análisis de componentes principales y se identificó un factor que congregaba a las 6 subescalas y que explicaba el 64.1% de la varianza total.

Para el presente estudio se empleará la versión traducida al español y validada por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y van Dierendonck (2006) y reanalizada psicométricamente por Cubas (2003), dado que esta autora ha reportado evidencias de validez y confiabilidad de esta escala en adultos de Lima, lo cual hace que el uso de este instrumento sea pertinente para la presente investigación (véase anexo 4).

4.4 Procedimiento de recolección de datos

En primer lugar, se identificaron los nidos que se encontraban ubicados en el distrito de Miraflores en el año 2019 por medio del Directorio de Nidos del Perú (Nidos.pe, 2017-2018). Posteriormente, mediante un documento formal, se solicitaron a las autoridades de los nidos seleccionados el permiso para realizar la investigación y, en algunos casos se coordinaron entrevistas para explicar la naturaleza y alcances del estudio. Con la relación de nidos que autorizaron su participación, según cronograma, se hicieron llegar

a las madres los siguientes documentos: el consentimiento informado, la Ficha de datos sociodemográficos, la Escala de Bienestar Psicológico y la Escala de Ajuste Diádico. Se les pidió que una vez completados los entreguen en el sobre cerrado a la profesora, quien luego se los hizo llegar a la investigadora. Una vez recolectada la información y codificada se digitaron los datos en el *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versión 25.0 (IBM, 2016), donde se realizaron los análisis descriptivos e inferenciales. También se empleó el Programa FACTOR versión 10.10.01 (Lorenzo-Seva y Ferrando, 2019) para obtener las evidencias de validez y confiabilidad de las medidas empleadas.

4.5 Estrategias de análisis de datos

Luego de la recolección de datos se calcularon estadísticos psicométricos, descriptivos e inferenciales a través de los programas Factor (versión 10.7) y SPSS (versión 25.0), respectivamente.

Como primeros análisis, se estimó la confiabilidad de las medidas a través del cálculo de las correlaciones ítem-test y de los coeficientes Alfa de Cronbach y Omega de McDonald (Elosua y Zumbo, 2008); y para obtener evidencias de validez relacionadas a la estructura interna se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio (AFE) en cada caso (Abad, Olea, Ponsoda y García, 2011). Posteriormente, se realizó un análisis descriptivo y de distribución de las puntuaciones en las variables de estudio para identificar si estas presentan una distribución normal mediante el estadístico Shapiro Wilks (W) y, a partir de este, se determinó el uso de estadísticos no paramétricos para el contraste de las hipótesis (Razali y Wah, 2011). Para los análisis inferenciales, dado que la distribución de puntuaciones fue no normal, se estimaron los coeficientes de correlación de Spearman (r_s). Finalmente, para la aceptación de las hipótesis se trabajó con un nivel de significancia del .05 y se consideraron los tamaños del efecto a fin de establecer la significación práctica de los hallazgos (Aron y Aron, 2001).

CAPÍTULO V: RESULTADOS

En el presente capítulo se exponen los hallazgos, iniciando con la estimación de las evidencias de validez y confiabilidad de las escalas, para así proceder a calcular y describir las puntuaciones de cada variable, y finalmente contrastar las hipótesis.

5.1 Análisis psicométrico de las mediciones

Para obtener las evidencias de validez, relacionada con la estructura interna, se empleó el análisis factorial exploratorio (AFE) considerando como variables a las puntuaciones obtenidas por la muestra en las áreas o dominios de la escala de Ajuste diádico (DAS) y de la escala de Bienestar psicológico, debido a que el número de ítems que componen cada una de estas exceden el ratio recomendado del número de sujetos según la cantidad de ítems, siendo el considerado óptimo el criterio $N = 10K$ de Nunnally (Henson, y Roberts, 2006) es decir de 10 sujetos por ítems; además cabe mencionar que existen estudios nacionales con estas escalas que incluyen en sus participantes, mujeres del mismo grupo etario y con hijos donde se reportan evidencias de validez (Hinostroza, 2010; Vega 2010; Gadea, 2017), lo que sugiere la idoneidad de las medidas empleadas. Para estimar la confiabilidad de las puntuaciones, como consistencia interna, se calcularon los coeficientes Alfa de Cronbach (α) y Omega de McDonald (ω) para cada escala.

Las puntuaciones obtenidas por los participantes en las cuatro áreas de la escala de ajuste diádico (DAS) fueron sometidas a un análisis factorial exploratorio en el Programa Factor. La medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) arrojó un valor de .719 y la prueba de Esfericidad de Bartlett resultó ser significativa ($p = .0000$), ambos fueron indicativos de la pertinencia de la aplicación de AFE con los datos recolectados (Gaskin y Happell, 2014). Dado el nivel de medición de las puntuaciones en las áreas de la escala (intervalo) se empleó una matriz de correlaciones de Pearson (r) (Domínguez Lara, 2014) y a través del análisis paralelo con óptima implementación de Timmerman y Lorenzo-Seva (2011) se identificó que debía extraerse un factor que explicaba el 59% de la varianza total. Se empleó para la extracción el

método de Mínimos cuadrados no ponderados (MCNP) y la rotación oblicua Promin, calculándose así pesos factoriales mayores a .32 en el factor (Tabachnick y Fidell, 2001), estos valores permiten colegir que subyace a las áreas de escala la unidimensionalidad tal y como lo plantea el constructo (ver tabla 5.1).

Tabla 5.1

Análisis factorial exploratorio de la escala de Ajuste diádico (N = 221)

	<i>M</i>	<i>DE</i>	Factor	<i>h</i> ²
Ajuste diádico				
Consenso diádico	58.36	8.72	.88	.69
Expresión afectiva	20.56	2.57	.67	.43
Satisfacción diádica	6.87	2.29	.49	.46
Cohesión diádica	14.44	2.10	.66	.70
Varianza explicada 59.27%				
Medida de adecuación muestral KMO = .719				
Prueba de esfericidad de Bartlett $X^2 = 248.3$ gl. = 6 $p < .000$				

Nota. *M*: Media. *DE*: Desviación estándar. *h*²: Comunilidades. *KMO*: Test Kaiser Meyer Olkin. *X*²: Ji Cuadrada. *gl*: Grados de libertad.

El análisis de los ítems de la escala ajuste diádico, según total y por dimensión, efectuado por medio del coeficiente de correlación ítem-test (r_{it}), presentado en la tabla 5.2, permite apreciar que se obtuvieron índices de homogeneidad que superaron el criterio propuesto por Kline (1995) ($r_{it} > .20$) por lo cual se puede afirmar que todos los ítems son relevantes para la escala y las áreas que conforman. La revisión de la confiabilidad por consistencia interna, calculado a través de los coeficientes de Alfa de Cronbach (α) y Omega de McDonald (Ω), indicaron que valores iguales o mayores a .70, por lo que se puede concluir que la escala de Ajuste diádico permite obtener puntajes confiables.

Tabla 5.2

Estadísticos de confiabilidad de la escala de Ajuste diádico (N = 221)

	α	Ω	<i>EEM</i>	Rango r_{it}	<i>N° de ítems</i>
Ajuste diádico					
Consenso diádico	.889	.900	2.90	[.34, .70]	13
Expresión afectiva	.700	.708	1.41	[.58, .67]	4
Satisfacción diádica	.803	.807	1.01	[.31, .66]	8
Cohesión diádica	.699	.712	1.15	[.58, .72]	4
Ajuste diádico general	.919	.924	2.90	[.22, .73]	27

Nota. α : coeficiente de consistencia interna. Ω = Coeficiente Omega. r_{it} : correlación ítem-test. *EEM*: Error Estándar de Medida.

Para obtener evidencias de validez por estructura interna de la escala de bienestar psicológico, las puntuaciones obtenidas por los participantes en los seis componentes de la escala fueron también sometidas a un análisis factorial exploratorio. La medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (*KMO*) arrojó un valor de .909 y la prueba de Esfericidad de Bartlett resultó ser significativa ($p = .0000$), ambos fueron indicativos de la pertinencia de la aplicación de AFE con los datos recolectados (Gaskin y Happell, 2014). Se empleó una matriz correlaciones policóricas (Domínguez Lara, 2014) y a través del análisis paralelo con óptima implementación de Timmerman y Lorenzo-Seva (2011) se identificó que debía retenerse un factor, pues explicaba el 75% de la varianza total. Se empleó el método de extracción de Mínimos cuadrados no ponderados (MCNP) y la rotación oblicua Promin, calculándose así pesos factoriales mayores a .32 en el factor (Tabachnick y Fidell, 2001), estos valores permiten deducir que la escala es unidimensional (ver tabla 5.3).

Tabla 5.3

Análisis factorial exploratorio de la escala de Bienestar subjetivo (N = 221)

	<i>M</i>	<i>DE</i>	Factor	<i>h</i> ²
Bienestar subjetivo				
Autonomía	65.30	7.70	.80	.69
Relaciones positivas	69.45	8.48	.80	.69
Manejo del ambiente	63.52	9.03	.85	.78
Crecimiento personal	68.97	6.83	.77	.75
Sentido de vida	66.64	7.99	.88	.83
Autoaceptación	68.56	9.39	.91	.90
Varianza explicada 75.20%				
Medida de adecuación muestral KMO = .909				
Prueba de esfericidad de Bartlett $X^2 = 1074.5$ gl. = 15 $p < .000$				

Nota. M: Media. DE: Desviación estándar. h2: Comunilidades. KMO: Test Kaiser Meyer Olkin. X2: Ji Cuadrada. gl: Grados de libertad.

En la tabla 5.4 se reportan los coeficientes de confiabilidad Alfa de Cronbach (α) y Omega de McDonald (ω) de los componentes y el puntaje total de la escala de bienestar psicológico, apreciándose que estos superaron el indicador de .70 y los índices de homogeneidad (r_{it}) obtenidos en todos los casos fueron mayores a .20, valor umbral necesario para considerar la pertinencia de un ítem con respecto a la escala o subescala de referencia (Kline, 1995). Así, se puede concluir que la escala de bienestar psicológico permite obtener puntajes confiables.

Tabla 5.4

Estadísticos de confiabilidad de la escala de Bienestar psicológico (N = 221)

	α	Ω	<i>EEM</i>	Rango r_{it}	<i>N° de ítems</i>
Bienestar psicológico					
Autonomía	.724	.755	4.04	[.23, .60]	14
Relaciones positivas	.716	.735	4.51	[.22, .53]	14
Manejo del ambiente	.762	.780	4.40	[.21, .59]	14
Crecimiento personal	.815	.838	2.93	[.33, .55]	14
Sentido de vida	.774	.799	3.79	[.24, .59]	14
Autoaceptación	.864	.874	3.46	[.29, .63]	14
Bienestar psicológico general	.952	.957	8.95	[.21, .62]	84

Nota. α : coeficiente de consistencia interna. Ω = Coeficiente Omega. r_{it} : correlación ítem-test. *EEM*: Error Estándar de Medida.

5.2 Análisis descriptivo y de ajuste la normalidad

Los resultados del análisis de la bondad de ajuste a la curva normal, mediante el estadístico Shapiro Wilks (*W*) (Razali y Wah, 2011), de las puntuaciones totales en Ajuste diádico y en Bienestar subjetivo y según las áreas que componen, indicaron que estas presentan una forma de distribución que no se aproxima a la normal a nivel poblacional, a excepción del dominio Crecimiento personal del Bienestar subjetivo ($W = .99, p < .05$) (ver tabla 5.5). Debido a estos resultados, las estimaciones para los contrastes de las hipótesis se realizaron mediante estadísticos no paramétricos, es decir, las correlaciones se calcularon empleando el coeficiente de Spearman (r_s) (Aron y Aron, 2001).

Tabla 5.5

Estadísticos descriptivos y de distribución de las variables (N = 221)

	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>W</i>	<i>Sig.</i>
Ajuste diádico				
Consenso diádico	58.36	8.72	.90	.000
Expresión afectiva	20.56	2.57	.93	.000
Satisfacción diádica	6.87	2.29	.91	.000
Cohesión diádica	14.44	2.10	.93	.000
Ajuste diádico general	97.96	10.19	.91	.000
Bienestar psicológico				
Autonomía	65.30	7.70	.99	.020
Relaciones positivas	69.45	8.48	.94	.000
Manejo del ambiente	63.52	9.03	.98	.016
Crecimiento personal	68.97	6.83	.99	.190
Sentido de vida	66.64	7.99	.97	.000
Autoaceptación	68.56	9.39	.93	.000
Bienestar psicológico general	402.45	40.85	.97	.000

Nota. *M*: Media. *DE*: Desviación estándar. *W*: Test Shapiro-Wilks.

5.3 Análisis inferencial para el contraste de las hipótesis

En cuanto a la primera hipótesis específica, referida a la existencia de la relación entre la dimensión consenso diádico de la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico, se obtuvieron coeficientes de correlación de Spearman (r_s) y sus respectivas varianzas explicadas (Sierra Bravo, 2001), para ello se utilizaron los criterios formulados por Cohen (1992), quien propone tres niveles de clasificación (pequeño .05, mediano .20, grande .50). Cabe notar que todas las correlaciones obtenidas fueron estadísticamente significativas y positivas, con tamaños del efecto mediano con autonomía, relaciones positivas, crecimiento personal y sentido de vida. Además, presentaron un tamaño del efecto grande con manejo del ambiente, auto aceptación y bienestar psicológico general (Cohen, 1992). También se puede apreciar, considerando los coeficientes de determinación (r^2), que manejo del ambiente, autoaceptación y bienestar psicológico en

general explican individualmente un 30% a más de la varianza del consenso diádico, mientras que autonomía lo hace en un 19%, crecimiento personal en un 18%, finalmente, sentido de vida en un 21% (ver tabla 5.6). Así, se acepta dicha hipótesis específica.

Tabla 5.6

Correlaciones de Spearman entre el Consenso diádico y el Bienestar psicológico (N =221)

	Consenso diádico	
	r_s	r^2
Autonomía	.432 ***	.187
Relaciones positivas	.491 ***	.241
Manejo del ambiente	.571 ***	.326
Crecimiento personal	.427 ***	.182
Sentido de vida	.461 ***	.212
Autoaceptación	.522 ***	.304
Bienestar psicológico general	.615 ***	.378

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

En la tabla 5.7 se pueden apreciar las correlaciones de Spearman (r_s) calculadas entre la dimensión expresión afectiva con los componentes y con el puntaje total del bienestar psicológico, obteniéndose en todos los casos coeficientes de correlación estadísticamente significativos y positivos. Asimismo, los tamaños del efecto fueron pequeños y medianos. (Cohen, 1992). Se obtuvieron tamaños del efecto pequeños con las dimensiones de autonomía, manejo del ambiente, crecimiento personal y sentido de vida. Además, presentaron un tamaño del efecto mediano con relaciones positivas, autoaceptación y bienestar psicológico general (Cohen, 1992) (ver tabla 5.7). También se puede apreciar, considerando los coeficientes de determinación (r^2), que autoaceptación

y bienestar psicológico general explican individualmente un 12% de la varianza de expresión afectiva, mientras que, con relación a autonomía, crecimiento personal y sentido vida lo hacen en un 5%, relaciones positivas en un 10% y finalmente, manejo del ambiente en un 8%. Así, se acepta la hipótesis específica que plantea la existencia de una relación significativa entre la dimensión expresión afectiva de la calidad de la relación y el bienestar psicológico.

Tabla 5.7

Correlaciones de Spearman entre la Expresión afectiva y el Bienestar psicológico (N = 221)

	Expresión afectiva	
	r_s	r^2
Autonomía	.217 **	.047
Relaciones positivas	.313 ***	.098
Manejo del ambiente	.286 ***	.082
Crecimiento personal	.220 ***	.048
Sentido de vida	.233 ***	.054
Autoaceptación	.349 ***	.122
Bienestar psicológico general	.354 ***	.125

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

En la tabla 5.8 se presentan las correlaciones de Spearman (r_s) entre la dimensión satisfacción diádica con los componentes y con el puntaje total del bienestar psicológico, obteniéndose coeficientes estadísticamente significativos y positivos, correspondiéndoles tamaños del efecto medianos en todos los casos a excepción de la correlación entre satisfacción diádica y autonomía de la calidad de la relación de pareja, puesto que el tamaño del efecto resultó pequeño (Cohen, 1992). También se puede apreciar, considerando los coeficientes de determinación (r^2), que bienestar psicológico general explica individualmente un 15% de la varianza de satisfacción diádica, además,

autoaceptación lo hace en un 12%, relaciones positivas y manejo del ambiente en un 11%, crecimiento personal y sentido de vida en un 10% y, finalmente autonomía en un 4%. Así, se acepta la hipótesis específica que establece la existencia de una relación significativa entre la dimensión satisfacción diádica de la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico.

Tabla 5.8

Correlaciones de Spearman entre la Satisfacción diádica y el Bienestar psicológico (N =221)

	Satisfacción diádica	
	r_s	r^2
Autonomía	.208 **	.043
Relaciones positivas	.327 ***	.107
Manejo del ambiente	.331 ***	.109
Crecimiento personal	.322 ***	.104
Sentido de vida	.312 ***	.097
Autoaceptación	.344 ***	.118
Bienestar psicológico general	.388 ***	.150

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

En cuanto a la hipótesis específica referida a la existencia de la relación entre la dimensión cohesión diádica de la calidad de la relación y el bienestar psicológico, se obtuvieron coeficientes de correlación de Spearman (r_s) estadísticamente significativos y positivas (Sierra Bravo, 2001). Los tamaños del efecto resultaron pequeños (Cohen, 1992) (ver tabla 5.9). También se puede apreciar, considerando los coeficientes de determinación (r^2), que bienestar psicológico general y relaciones positivas explican individualmente un 4% de la varianza de cohesión diádica, además, manejo del ambiente y autopercepción lo hacen en un 3%, crecimiento personal y sentido de vida en un 2% y

autonomía en un 1%. Así considerando estos índices, se puede aceptar dicha hipótesis específica.

Tabla 5.9

Correlaciones de Spearman entre la Cohesión diádica y el Bienestar psicológico (N =221)

	Cohesión diádica	
	r_s	r^2
Autonomía	.110	.012
Relaciones positivas	.206 **	.042
Manejo del ambiente	.166 *	.028
Crecimiento personal	.142 *	.020
Sentido de vida	.152 *	.023
Autoaceptación	.184 **	.034
Bienestar psicológico general	.196 **	.038

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Finalmente, para responder a la hipótesis general de la investigación, se presentan las correlaciones de Spearman (r_s) entre los puntajes total en ajuste diádico, con los componentes y el puntaje total en bienestar psicológico. Así, como se observa en la tabla 11, se encontraron correlaciones moderadas ($r_s > .40$) (Sierra Bravo, 2001), positivas y significativas ($p < .01$), los tamaños del efecto fueron medianos y grandes (Cohen, 1992). También se puede apreciar, considerando los coeficientes de determinación (r^2), que bienestar psicológico general explica individualmente un 36% la varianza del ajuste diádico general, mientras que, manejo del ambiente lo hace en un 31%, autoaceptación en un 28%, relaciones positivas en un 24%, sentido de vida en un 20%, autonomía en un

18% y finalmente, crecimiento personal en un 17%. Por lo tanto, se acepta la correspondiente hipótesis que establece dicha relación.

Tabla 5.10

Correlaciones de Spearman entre la Calidad de la relación y el Bienestar psicológico (N =221)

	Calidad de la relación (Ajuste diádico general)	
	<i>r_s</i>	<i>r</i> ²
Autonomía	.422 ***	.178
Relaciones positivas	.493 ***	.243
Manejo del ambiente	.561 ***	.315
Crecimiento personal	.407 ***	.166
Sentido de vida	.449 ***	.202
Autoaceptación	.532 ***	.283
Bienestar psicológico general	.604 **	.365

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo relacionar la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años, puesto que se considera que la percepción de la cercanía entre los miembros de la pareja es un indicador importante de bienestar (García e Ilabaca, 2013; Gutiérrez et al., 2013) cuando implica parentalidad (Slep y O`Leary, 2005). Para ello, se evaluó con las escalas de Bienestar Psicológico (Ryff y Keyes, 1995; Cubas, 2003) y de Ajuste diádico (Spanier, 1976; Garrido, Jaén y Dominguez, 2000) a 221 madres entre los 24 y 49 años, de niños y niñas que acuden a nidos de un distrito de Lima.

Los resultados permitieron aceptar la hipótesis planteada. Es decir, existe una relación significativa entre la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico, puesto que los coeficientes de correlación calculados entre las puntuaciones en las dimensiones del ajuste diádico y las áreas de bienestar psicológico en la muestra fueron estadísticamente significativos en todos los casos. Para llegar a esta conclusión, se contrastaron todas las hipótesis específicas que se derivaron de la general.

A partir del análisis de datos, se puede afirmar que las áreas del bienestar psicológico, según el modelo de Ryff (manejo de conflictos, autonomía, relaciones positivas, manejo de ambiente, crecimiento personal, sentimiento de vida y autoaceptación), mantienen una correlación significativa con la cohesión, la expresión afectiva, satisfacción y consenso (dimensiones del DAS) en la muestra. Evidenciándose que la percepción de cercanía por parte de la pareja es un indicador importante para el bienestar psicológico de cada uno de los miembros de la diada, ya que si las personas creen que pueden contar con la presencia del otro en momentos de necesidad y recibir apoyo pueden superarse satisfactoriamente las crisis individuales y familiares (García e Ilabaca, 2013; Gutiérrez et al., 2013).

Estos hallazgos coinciden con lo reportado en el metaanálisis de Proulx et al., (2007), es decir de forma consistente, los estudios evidencian una asociación concurrente y longitudinal entre la calidad de la relación y el bienestar personal. A su vez, con esta investigación se hace evidente el enfoque que se centra en los procesos interpersonales

en el estudio de la relación de pareja, puesto que la evaluación subjetiva de la calidad y cercanía de cada miembro de la diada es importante y explicaría el bienestar, la satisfacción y la salud (Fincham y Rogge, 2010). Esta concuerda a su vez con lo reportado por Collins (2003), Barber et al., (2006) y Furman y Saffer, (2003), en el sentido, que el establecer relaciones afectivas en la pareja implica salud, ajuste y bienestar psicológico, puesto que el ajuste diádico de calidad se convierte un factor de salud mental para cada uno de sus miembros (Myers, 2005; Moyano y Ramos, 2007; Bagladi, 2009). Estos pueden ser entendidos, con lo planteado por Ares (2002), en el sentido que, el sistema conyugal es un subsistema familiar que contribuye al desarrollar el sentido de identidad y pertenencia de cada miembro, lo que favorece el bienestar, la estima individual, y el desarrollo social. Por lo tanto, la relación de pareja posibilita experiencias afectivas más relevantes en la etapa adulta, puesto que, parejas con un buen ajuste diádico regulan los límites del sistema familiar con reglas flexibles que representen un balance entre la individualidad y la autonomía de cada miembro, así como promueve una conexión segura en la pareja y el bienestar de cada uno.

Estos hallazgos coinciden con lo reportado en el metaanálisis de Proulx et al., (2007), es decir de forma consistente, los estudios evidencian una asociación concurrente y longitudinal entre la calidad de la relación y el bienestar personal. A su vez, con esta investigación se hace evidente el enfoque que se centra en los procesos interpersonales en el estudio de la relación de pareja, puesto que la evaluación subjetiva de la calidad y cercanía de cada miembro de la diada es importante y explicaría el bienestar, la satisfacción y la salud (Fincham y Rogge, 2010). Esta concuerda a su vez con lo reportado por Collins (2003), Barber et al., (2006) y Furman y Saffer, (2003), en el sentido, que el establecer relaciones afectivas en la pareja implica salud, ajuste y bienestar psicológico, puesto que el ajuste diádico de calidad se convierte un factor de salud mental para cada uno de sus miembros (Myers, 2005; Moyano y Ramos, 2007; Bagladi, 2009). Estos pueden ser entendidos, siguiendo a Ares (2002), en el sentido que la familia contribuye al desarrollo de la identidad y pertenencia, lo que favorece el bienestar, la estima individual, y el desarrollo social. Por lo tanto, parejas con un buen ajuste diádico regulan los límites del sistema familiar con reglas flexibles que representen un balance entre la individualidad y la autonomía, sobre la base de conexión segura en la pareja y el sentido de bienestar de cada uno.

Considerando que las participantes son madres de niños y niñas entre 1 y 5 años, en el sistema familiar forman parte de dos subsistemas, el conyugal y el parental, en los cuales comparten distintos roles que configuran la dinámica y estructura familiar, la relación entre la pareja y de esta con los hijos, determinando el bienestar de cada miembro (Minuchin, 2009). Tal como encontró Hinostroza (2010) con madres entre 2 y 3 años de Lima, la satisfacción y calidad de la relación se relacionó positivamente con el compromiso por continuar con la diada conyugal. Y tal como plantean Van Laningham, Johnson y Amato (2001) Slep y O`Leary (2005) y Nazarinia, Schumm y Britt (2014) la transición a la maternidad y la paternidad (desde el nacimiento del primer hijo hasta que estos empiezan a independizarse) es un proceso donde la pareja requiere desarrollar habilidades parentales para afrontar las crisis familiares, las que constituyen estresores que para ser afrontados adaptativamente requieren de un buen ajuste marital (Nazarinia, Schumm y Britt, 2014). En caso las crisis sobrepasen la capacidad de afrontamiento de la pareja, la relación calidad progresivamente se deteriorará (Clements et al., 2011; Glenn, 1990). Situación contraria se da en la postpaternidad, última etapa del ciclo vital familiar (independencia de los hijos), donde la pareja cuenta con más tiempo para dedicarse a nuevos proyectos y a mejorar la calidad de la relación (Bouchard, 2014; Gorchoff, John y Helson, 2008).

Tomando en cuenta que, las participantes se encuentran en la etapa de ciclo vital denominada Adultez emergente (Tanner y Arnett, 2016), y que tiene como principales tareas del desarrollo establecer relaciones íntimas, trabajar, estudiar y la maternidad; el mantener una calidad de relación de pareja siendo madres constituiría una tarea compleja. A partir de los hallazgos de este estudio se establece su relación con el bienestar psicológico que experimentan y con el funcionamiento óptimo individual (Shulman y Connolly, 2013)

Se aceptó la primera hipótesis específica debido a que se encontró una correlación significativa y positiva entre el consenso diádico y el bienestar psicológico en las madres, en el sentido que, a un mejor manejo de conflictos entre ambos miembros, frente a aspectos relevantes de la familia y problemas cotidianos, mayor es el bienestar que se experimenta. Este hallazgo puede ser comprendido en el marco de la teoría sistémica familiar, pues esta plantea que las relaciones entre los miembros de la familia se basan en la comunicación y el conflicto como pautas de interacción inherentes de la dinámica.

Sin embargo, una comunicación positiva, como el llegar a acuerdos y tener flexibilidad en la relación de pareja, serían indispensables para un funcionamiento familiar saludable frente a una crisis o transición (Olson, 2000).

Asimismo, se aceptó la segunda hipótesis específica, al encontrarse una relación directa y significativa entre la expresión afectiva de la calidad de la relación de pareja en la muestra. Así, el grado de satisfacción con el afecto que se genera dentro de la relación y de la sexualidad con la pareja es una fuente importante en la experiencia de emociones positivas. Este resultado puede ser explicado en el marco del bienestar entendido como hedónico, pues el experimentar placer y satisfacción, es decir, altos niveles de emociones positivas y bajos de niveles de emociones negativas conllevan a una alta satisfacción con la vida (Diener et al., 2002; Deci y Ryan, 2006).

Con respecto a la tercera hipótesis específica, se encontró una relación directa y significativa entre la satisfacción diádica de la relación de pareja y el bienestar psicológico, evidenciando que para las madres la satisfacción es un aspecto importante, con respecto al grado de compromiso con la diada (Hinojosa, 2010), pues identifican que su relación en el momento actual favorece su crecimiento y autorrealización personal (Miret, 2009).

En referencia a la cuarta hipótesis específica se encontró una relación directa y significativa entre la cohesión diádica de la relación de pareja y el bienestar psicológico, es decir, el grado en que estas madres perciben la implicación de sus parejas en actividades en conjunto y familiares, les generaría mayor bienestar, pues el tiempo y la cantidad de actividades que comparten con sus parejas son importantes y significativas en la valoración de su experiencia vital. Este hallazgo coincide con lo planteado por los propulsores de la teoría de ajuste diádico (Castillo et al., 2006), quienes a través de sus investigaciones han reportado consistentemente que el grado de armonía se asocia a la experiencia de sentimientos positivos, como el disfrute propiciado por las interacciones en conjunto y actividades cotidianas compartidas (Herrington et al., 2008).

Con respecto a las propiedades psicométricas de los instrumentos, se han obtenido evidencias de validez de las estructuras internas de las escalas de Ajuste diádico y de Bienestar subjetivo, a través del análisis factorial exploratorio, siendo los pesos factoriales de las dimensiones que las componen mayores a 30, saturando en un solo factor que explica más del 40% de varianza total en ambos casos. Estos resultados

coinciden con los reportado por autores de dichos instrumentos (Spanier, 1976; Ryff, 1989) y con los investigadores que lo validaron al contexto peruano (Gadea, 2017; Cubas 2003). Con respecto a la confiabilidad, se reportaron las consistencias internas de las medidas a través del alfa de Cronbach y omega de McDonald, siendo en ambos casos satisfactorias y coincidentes con lo reportado en las investigaciones que los emplearon. Es a partir de estos indicadores que se puede colegir que se aportan evidencias a la validez del constructo y de la pertinencia del empleo como medida de los fenómenos de ajuste diádico y bienestar psicológico en mujeres de Lima.

En cuanto a las limitaciones cabe resaltar que el presente estudio tomó como muestra a madres de niños de 1 a 5 años de un distrito de Lima, para medir las variables de estudio y cuantificar dicha relación, lo que limita la generalización de resultados a unidades de análisis similares de otros distritos de Lima y/o a todo el Perú. Por ello, se considera pertinente replicar el estudio empleando participantes de distintos distritos de Lima para arribar a resultados concluyentes y, por ende, lograr una generalización de resultados. Además, debido a que las participantes consultaban sobre el significado del primer ítem de Bienestar psicológico de Ryff (“La mayoría de personas me ven como alguien”), puede sesgar las respuestas debido a una falta de comprensión del reactivo, lo que se sugiere revisar el contenido a través del criterio de jueces.

CONCLUSIONES

- Se acepta la primera hipótesis específica, debido a que existe una relación directa significativa y con tamaños del efecto moderados y grandes entre la dimensión consenso diádico de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de un distrito de Lima.
- La segunda hipótesis específica es aceptada, puesto que existe una relación directa, significativa y con tamaños del efecto pequeños y medianos entre la dimensión expresión afectiva de la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de un distrito de Lima.
- Se acepta la tercera la hipótesis específica debido a que, existe una relación directa, significativa y con tamaños del efecto pequeños y medianos entre la dimensión satisfacción diádica de la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de un distrito de Lima.
- La cuarta hipótesis específica es aceptada, debido a que existe una relación directa, significativa y con tamaños del efecto pequeños entre la dimensión cohesión diádica de la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de un distrito de Lima.
- Finalmente, la hipótesis general se comprueba, debido se encontró una relación directa, significativa y con tamaños del efecto medianos y grandes, entre la calidad de relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de madres de niños entre 1 y 5 años de un distrito de Lima.

RECOMENDACIONES

- Desarrollar versiones abreviadas de las escalas de Ajuste diádico y de Bienestar psicológico, pues sus extensiones desanimaron y/o fue observada por las participantes por el tiempo que les tomaba completarlos. Este factor podría introducir el error al medir los constructos y, por ende, implicar un sesgo por la evaluada al emitir sus respuestas con agotamiento.
- Debido a que las participantes evidenciaron falta comprensión del primer ítem de Bienestar psicológico de Ryff, se sugiere revisar el contenido y la claridad de todos los reactivos a través del criterio de jueces.
- Replicar el presente estudio recolectando datos en madres de niños de 1 a 5 años de todos los distritos de Lima, para así obtener una muestra representativa y significativa que favorezca la generalización de estos resultados a Lima metropolitana.
- Llevar a cabo nuevamente este estudio, pero empleando como unidad de análisis a los padres de niños entre 1 a 5 años de Lima para establecer si la relación encontrada también se cumple independientemente del género de miembros de la pareja.
- Finalmente, los nidos, a través de sus departamentos de psicología, deberían desarrollar programas (charlas y talleres) para fortalecer el ajuste diádico de la pareja, pues esto favorecerá el bienestar psicológico de los padres y por ende repercute positivamente en la parentalidad logrando así, promover familias saludables.

REFERENCIAS

- Abad, F., Olea, J., Ponsoda, V., y García, C. (2011). *Medición en ciencias sociales y de la salud*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Adamsons, K. (2013). Predictores de la calidad de las relaciones durante la transición a la paternidad. *Revista de psicología reproductiva e infantil*, 31, 160-71.
- Ahrens, C.J.C. & Ryff, C.D. (2006). Multiple roles and wellbeing: sociodemographic and psychological moderators. *Sex Roles*, 55, 801–815.
- Alarcón, R. (2013). Métodos y diseños de investigación del comportamiento. Lima: Editorial Universitaria.
- Arenas, Á. V., y Hidalgo, M. V. (2016). Calidad de la relación de pareja en familias en situación de riesgo psicosocial: un estudio descriptivo. *Apuntes de Psicología*, 34(3), 231-239.
- Ares, P. (2002). *Psicología de la familia, una aproximación a su estudio*. Habana: Félix Varela.
- Aron, A. y Aron, E. (2001). *Estadística para psicología* (2a ed.). Buenos Aires: Prentice Hall.
- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of personality and social psychology*, 78(2), 273-284.
- Barber, B. L., Crouter, A. C., & Booth, A. (2006). To have loved and lost: Adolescent romantic relationships and rejection. *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risks and opportunities*, 29-40.
- Bagladi, V. (2009). Una aproximación clínica al bienestar humano. *Actualizaciones en psicoterapia integrativa*, 1, 20-58.
- Barber, B. L., Crouter, A. C., & Booth, A. (2006). To have loved and lost: Adolescent romantic relationships and rejection. *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risks and opportunities*, 29-40.

- Beck, A.T. (1988). *Love is never enough*. New York: Harper & Ron.
- Bell, L.G., & Bell, D.C. (2005). Family dynamics in adolescence affect midlife well-being. *Journal Family of Psychology*, 19,198–207.
- Bell, L.G. & Bell, D.C. (2009). Effects of family connection and family individuation. *Attachment and Human Development*, 11, 471–490.
- Bell, L.D., & Bell, D.C. (2012). Positive relationships which support elder health and wellbeing are grounded in midlife/adolescent family. *Family and Community Health*, 35, 276–286.
- Belsky, J., Rovine, M., & Fish, M. (1989). The developing family system. In Systems and development. *The Minnesota symposia on child psychology*, 22, 119-166.
- Belsky, J., Youngblade, L., Rovine, M., & Volling, B. (1991). Patterns of marital change and parent-child interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 487-498.
- Bermúdez, C. y Brik, E. (2010). *Terapia familiar sistémica*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bevino D.L., & Sharkin, B.S. (2003). Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal of Divorce Remarriage*, 39, 81–97.
- Bonds, D. D., & Gondoli, D. M. (2007). Examining the process by which marital adjustment affects maternal warmth: The role of coparenting support as a mediator. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 288-296.
- Bornstein, Ph., y Bornstein, M. (1988). *Terapia de pareja: Enfoque conductual sistémico* (1a ed.) Madrid: Pirámide.
- Bouchard, G. (2014). La calidad de la alianza de padres durante la transición a la paternidad. *Revista canadiense de ciencias del comportamiento*, 46, 20-8.
- Bouchard, G. (2014). How do parents react when their children leave home? An integrative review. *Journal of Adult Development*, 21(2), 69-79.
- Bretz, K. (2009). *An actor-partner interdependence model of attachment processes, conflict resolution, and psychological abuse on relationship quality in a community sample of heterosexual couples* (Doctoral dissertation), University of North Texas, United State of America.

- Burleson, B. R., & Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 884-902.
- Cabrera, V. E., Guevara, I. P., y Barrera, F. (2006). Relaciones maritales, relaciones paternas y su influencia en el ajuste psicológico de los hijos. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 115-126.
- Cáceres, A. y Cáceres, J. (2006). Violencia en relaciones íntimas en dos etapas evolutivas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 271-308.
- Cáceres, J. (2012). *Separación y divorcio*. Madrid: Pirámide.
- Castillo, J. A., Pérez, C., Davins, M., y Mirabent, V. (2006). Adopción y parentalidad: aportaciones de la investigación. *Revista de Psicopatología y Salud Mental del Niño y del Adolescente*, (6), 55-64.
- Clements, M. L., Martin, S. E., Cassil, A. K., & Soliman, N. N. (2011). Declines in marital satisfaction among new mothers: Broad strokes versus fine details. *Journal of Marriage and Family*, 73(1), 13-17.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, 112(1), 155.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2 ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652. doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163459.
- Collins, A. (2003). More than myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 1-24.
- Coltrane, S. (2000). Fatherhood and marriage in the 21st century. *National Forum: Phi Kappa*, 80 (3), 25.
- Cowan, C. P. & Cowan, P. A. (1995). Intervenciones para facilitar la transición a la paternidad: por qué son necesarios y qué pueden hacer. *Relaciones familiares*, 44, 412-23.

- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (1992). Working models of childhood attachment and couple relationships. *Journal of Family Issues*, 13(4), 432-449.
- Christopher, F. S., & Sprecher, S. (2000). Sexuality in marriage, dating, and other relationships: A decade review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 999-1017.
- Christopher, C., Umemura, T., Mann, T., Jacobvitz, D., & Hazen, N. (2015). Marital Quality over the Transition to Parenthood as a Predictor of Coparenting. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 3636-3651.
- Cubas, M. (2003). Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios (Tesis de pregrado). Universidad de Lima, Lima.
- Cummings, E., Faircloth, W., Mitchell, P., Cummings, J., & Schermerhorn, A. (2008). Evaluating a Brief Prevention Program for Improving Marital Conflict in Community Families. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 193-202.
- Davins, M., Castillo, J. A., Pérez, C., y Salamero, M. (2006). *Parejas en conflicto*. Barcelona: Paidós.
- Deci, E. & Ryan, R. (2006). Hedonia, eudaimonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Dehle, C., Larsen, D., & Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *American Journal of Family Therapy*, 29(4), 307-324.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*, 31(2), 103-157.
- Diener, Ed. Lucas, R., & Oishi, S. (2002). *Subjective Well-Being. The Science of Happiness and Life Satisfaction*. New York: Oxford University Press.
- Dogan, T., Tugut, N., & Golbasi, Z. (2013). The relationship between sexual quality of life, happiness, and satisfaction with life in married Turkish women. *Sexuality and Disability*, 31(3), 239-247.

- Domínguez Lara, S.A. (2014). ¿Matrices Policóricas/Tetracóricas o Matrices Pearson? Un estudio metodológico. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(1), 39-48.
- Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: an 8-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 601–619.
- Elosua, P., & Zumbo, B. D. (2008). Reliability coefficients for ordinal response scales. *Psicothema*, 20(4), 896-901.
- Erikson, E. (1993). *Childhood and society*. (1st ed.). New York: W.W. Norton & Company.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior research methods*, 41(4), 1149-1160.
- Feinberg, M.E., Damon, E.J., Hostetler, M.L., Roettger, M.E., Paul, I.M., & Ehrenthal, D.B. (2016). Couple-Focused Prevention at the Transition to Parenthood, a Randomized Trial: Effects on Coparenting, Parenting, Family Violence, and Parent and Child Adjustment. *Society for Prevention Research*, 22, 16-20. doi: 10.1007/s11121-016-0674-z
- Feliu, M. y Guel, M. A. (1992). *Relación de pareja. Técnicas para la convivencia*. Barcelona, Martínez Roca.
- Ferrer, V. y Bosch, E. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 17(1), 5-122.
- Fillo, J., Simpson, J. A., Rholes, W. S. y Kohn, J. L. (2015). Papás haciendo pañales: Resultados individuales y relacionales asociados con la división del cuidado infantil durante la transición a la paternidad. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 108: 298-316.
- Fincham, F. D., Stanley, S. M., & Beach, S. R. (2007). Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. *Journal of Marriage and Family*, 69(2), 275-292.

- Fincham, F.D, & Rogge, R. (2010). Understanding Relationship Quality: Theoretical Challenges and New Tools for Assessment. *Journal of Family Theory & Review*, 2, 227-242. doi: 10.1111/j.1756-2589.2010.00059.x
- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 3–22). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Gadea, G. (2017). *Propiedades psicométricas de la escala ajuste diádico en usuarias de los puestos de salud de Nuevo Chimbote*, (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Chimbote.
- García, L. (1999). Modelo interactivo asertivo de la relación de pareja. *Revista de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 3(5), 6-19.
- García, F.E., & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 11(2), 42-60.
- Garrido, M., Jaén, P. y Domínguez, A. (2002). Relaciones de pareja y juego patológico: Un estudio descriptivo a través de la escala de ajuste diádico (DAS). *Apuntes de Psicología del Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental (COP)*, 20(1), 3-14.
- Gaskin, C. J., & Happell, B. (2014). On exploratory factor analysis: A review of recent evidence, an assessment of current practice, and recommendations for future use. *International Journal of Nursing Studies*, 51(3), 511–521. doi:10.1016/j.ijnurstu.2013.10.005
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 818-831.
- Gorchoff, S. M., John, O. P., & Helson, R. (2008). Contextualizing change in marital satisfaction during middle age: An 18-year longitudinal study. *Psychological Science*, 19(11), 1194-1200.

- Gottman, J. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: a longitudinal view of five types of couples. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(1), 6-15.
- Gottman, J. & Silver, N. (2001). *Disayang Suami Sampai Mati (The Seven Principles for Making Marriage Work)*. Bandung: Kaifa.
- Graham, J. M., Liu, Y. J., & Jeziorski, J. L. (2006). The dyadic adjustment scale: A reliability generalization meta - analysis. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 701-717.
- Griffa, M.C. y Moreno, J.E. (2005). *Claves para una psicología del desarrollo*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Grych, J.H. (2002). *Marital Relationships and Parenting*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Gutiérrez, J. L. P., Aragón, S. R., Lagunes, I. R., y López Parra, M. S. (2013). *Escala de Felicidad en la Pareja: Desarrollo y Validación*. *Acta de Investigación Psicológica*, 3(3), 1280–1297. doi:10.1016/s2007-4719(13)70967-0
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and social Psychology*, 52, 511-524.
- Henson, R.K & Roberts, J. K. (2006). Use of Exploratory Factor Analysis in Published Research: Common Errors and Some Comment on Improved Practice. *Educational and Psychological Measurement*, 66, 393-416.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Herrington, R. L., Mitchell, A. E., Castellani, A. M., Joseph, J. I., Snyder, D. K., & Gleaves, D. H. (2008). Assessing Disharmony and Disaffection in Intimate Relationships: Revision of the Marital Satisfaction Inventory Factor Scales. *Psychological Assessment*, 20(4), 341-350.
- Hidalgo, M.C., y Marchán, M. (2011). Adopción del rol materno en madres adolescentes primerizas según grupo de convivencia. *Revista de Psicología*, 13(1), 11-28.

- Hinostroza, A. (2010). *Autoestima materna y calidad de la relación de pareja en madres de nivel socioeconómico medio-alto de Lima* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- IBM (2016). *Statistical Package for Social Science – SPSS* [Software]. Version 25.0
- Icart, A. y Freixas, J. (2013). *La familia: Comprensión dinámica e intervenciones terapéuticas*. Madrid. Herder.
- INEI. (2017). Censos Nacionales 2017: Indicadores de género. Recuperado de <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/brechas-de-genero-7913/>
- Juan, L. C. (2006). *Introducción a la sistémica y terapia familiar*. Editorial Club Universitario.
- Jiménez-Picón, N., Lima-Rodríguez, J. S., y Lima-Serrano, M. (2018). Relación entre variables familiares y el ajuste conyugal. *Atención Primaria*, 50(4), 205-212.
- Johnson, M. D., Cohan, C. L., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R. D., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2005). Problem-Solving Skills and Affective Expressions as Predictors of Change in Marital Satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(1), 15-27.
- Johnson, H. A., Zabriskie, R. B., & Hill, B. (2006). The contribution of couple leisure involvement, leisure time, and leisure satisfaction to marital satisfaction. *Marriage & family review*, 40(1), 69-91.
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well - being across the life course. *Family relations*, 57(2), 211-226.
- Karreman, A., van Tuijl, C., Van Aken, M. A. G., & Dekovic, M. (2008). Parenting, coparenting, and effortful control in preschoolers. *Journal of Family Psychology*, 22, 30–40.
- Keyes, C., Shmotkin, D. & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.

- Kinnunen, U., & Feldt, T. (2004). Economic stress and marital adjustment among couples: Analyses at the dyadic level. *European Journal of Social Psychology*, 34(5), 519-532.
- Kline, P. (1995). *The handbook of psychological testing*. Londres: Routledge.
- Koball, H. L., Moiduddin, E., Henderson, J., Goesling, B., & Besculides, M. (2010). What Do We Know about the Link between Marriage and Health?. *Journal of Family Issues*, 31(8), 1019-1040.
- Kolak, A. M., & Volling, B. L. (2007). Parental expressiveness as a moderator of coparenting and marital relationship quality. *Family Relations*, 56(5), 467-478.
- Lawrance, K. A., & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal relationships*, 2(4), 267-285.
- Lawrence, E., Rothman, A. D., Cobb, R. J., & Bradbury, T.N. (2012). *Satisfacción matrimonial en la transición a la paternidad: tres eras de investigación*. Washington, DC: Asociación Americana de Psicología.
- Lewis, R. & Spanier, G. (1979), "Theorizing about the Quality and Stability of Marriage," in *Contemporary Theories about the Family*, ed. Wesley E. Burr, Reuban Hill, F. Ivan Nye, and Ira L. Reiss, Vol. 2, New York: Free Press, 268–94.
- Lipman, E. L., & Boyle, M. H. (2008). *Linking Poverty and Mental Health: a Lifespan View Ontario*. Canada: The Provincial Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health.
- Lorenzo-Seva, U. & Ferrando, P.J. (2019). *FACTOR* [Software]. Versión 10.10.01.
- Martínez, J. L., y Fuertes, A. (1999). Importancia del clima familiar y la experiencia de pareja en las relaciones de amistad adolescentes. *Revista de Psicología Social*, 14(2-3), 235-250.
- McHale, J. P., Salman - Engin, S., & Coover, M. D. (2015). Improvements in unmarried African American parents' rapport, communication, and problem - solving following a prenatal coparenting intervention. *Family Process*, 54(4), 619-629.

- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Valencia: Universitat de València.
- Mercer, R. (2004). Becoming a mother versus maternal role attainment. *Journal of Nursing Scholarships*, 36(3), 226-232.
- Merrifield, K.A., & Gamble W.C. (2012). Associations among marital qualities, supportive and undermining co-parenting, and parenting self-efficacy: Testing spillover and stress-buffering processes. *Journal of Family Issues*, 34(4), 510–533.
- Midori, S., y Brown, J. (2002). *La práctica de la terapia de familia*. Madrid: Descleé.
- Minuchin, S. (2009). *Familias y terapia familiar*. Madrid: Gedisa.
- Minuchin, P., y Colapinto, J. (2009). *Pobreza, institución, familia* (2ª ed.). España: Amorrortu.
- Miret, P. (2009). Pautas y factores concomitantes en la formación y disolución de la pareja en España: Análisis longitudinal y patrones territoriales. *Revista de Estudios Geográficos*, 70(267), 491-529.
- Montesino, M. L. C. (2013). Ajuste diádico en la pareja: revisión teórica. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 13(1), 177-189.
- Moreno, C., Arnal, B., Antequera, R., y Ramírez, I. (2016). Ansiedad y bienestar psicológico de la pareja en la transición a la paternidad. *Clínica y Salud*, 27(1), 29-35.
- Morse, C.A., Buist, A., & Durkin, S. (2000). First-time parenthood: influences on pre- and postnatal adjustment in fathers and mothers. *Journal of Psychosomatic Obstetric y Gynecology*, 21, 109-120.
- Moyano, E. y Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región del Maule. *Universum*, 22, 177-193.
- Myers, D. (1992). *The Pursuit of Happiness. Discovering the pathway to fulfillment, well-being, and enduring personal joy*. New York: HarperCollins.
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-17.

- Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.
- Myers, D. (2005). *Psicología social*. México: McGraw-Hill.
- Nazarinia, R.N., Schumm, W.R., & Britt, S. L. (2014). *Transition to parenthood*. New York: Springer.
- Nidos.pe. (2017-2018). Directorio de Nidos del Perú. Lima: PERUVISTA.com. Recuperado de <http://nidos.pe/#>
- Noblega, M. (2009). La maternidad en la vida de las adolescentes: implicancias para la acción. *Revista de psicología*, 27(1), 29-54.
- Ohashi, Y. y Asano, M. (2012). Transición a la paternidad temprana y relaciones de funcionamiento familiar en Japón: un estudio longitudinal. *Enfermería y Ciencias de la Salud*, 14, 140-7.
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of family therapy*, 22(2), 144-167.
- Ortiz, M., Gómez, J., y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, 14(2), 469-475.
- Parke, R. D., Schulz, M. S., Pruett, M. K., & Kerig, P. K. (2010). Tracing the development of the couples and family research tradition: The enduring contributions of Philip and Carolyn Pape Cowan. Strengthening couple relationships for optimal child development: *Lessons from research and intervention*, 11-23.
- Pateraki, E., & Roussi, P. (2013). *Marital quality and well-being: The role of gender, marital duration, social support and cultural context*. Springer: Netherlands.
- Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2019). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 1-23.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and family*, 69(3), 576-593.

- Quintín, P. (2010, marzo 24). Reír en pareja: Notas a propósito de un estudio en Cali. En: Universidad del Valle. Recuperado de <http://parentescofamilia.univalle.edu.co/reir.pdf>
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power Comparison of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21-33.
- Reissman, C., Aron, A., & Bergen, M. R. (1993). Shared activities and marital satisfaction: Causal direction and self-expansion versus boredom. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 243-254.
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2012). The Impact of the Transition to Cohabitation on Relationship Functioning: Cross-sectional and Longitudinal Findings. *Journal of Family Psychology*, 26(3), 348-358.
- Ríos, J. (2005). *Los ciclos vitales de la familia y de la pareja*. Madrid: Editorial CCS.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C., Keyes, C., & Hugues, D. (2004). *Psychological Well being in MINDUS Profiles of Ethnic/Racial Diversity and Life Course Uniformity*. Chicago: University of Chicago.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. doi: 10.1159/000353263

- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International review of economics*, 64(2), 159-178.
- Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248.
- Rojas, A., y Hidalgo, M.V. (2016). Calidad de la relación de pareja en familias en situación de riesgo psicosocial: un estudio descriptivo. *Apuntes de psicología*, 34(2-3), 231-239.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G. D. (1986). Predicting Satisfaction and Commitment in Adult Romantic Involvements: An Assessment of the Generalizability of the Investment Model. *Social Psychology Quarterly*, 49(1), 81-89.
- Schwartz, C.E., Keyl, P.M., Marcum, J.P., & Bode, R. (2009). Helping others shows differential benefits on health and well-being for male and female teens. *Journal of Happiness Studies*, 10, 431–448.
- Seligman, M. (2002). *Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Simon y Schuster, Inc.
- Shapiro, A., & Keyes, C. (2008). Marital status and social well-being: are the married always better off? *Social Indicators Research*, 88, 329–346.
- Shulman, Sh., & Connolly, J. (2013). The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39. doi: 10.1177/2167696812467330
- Sierra Bravo, R. (2001). *Técnica de Investigación Social. Teoría y Ejercicios*. Madrid: Paraninfo S.A.
- Siffert, A., & Schwarz, B. (2011). Parental conflict resolution styles and children's adjustment: Children's appraisals and emotion regulation as mediators. *The Journal of Genetic Psychology*, 172(1), 21-39.
- Slep, A. M. S., & O'Leary, S. G. (2005). Parent and partner violence in families with young children: Rates, patterns, and connections. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 435–444.

- Somers, M. (1993). A Comparison of Voluntarily Childfree Adults and Parents. *Journal of Marriage and Family*, 55(3), 643-650.
- Spanier, G. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 38(1), 15-28.
- Spanier, G. B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of sex & marital therapy*, 5(3), 288-300.
- Spanier, G., & Thompson, L. (1982). A Confirmatory Analysis of the Dyadic Adjustment Scale. *Journal of Marriage and Family*, 44(3), 731-738.
- Spanier, G. (1988). Assessing the strengths of the Dyadic Adjustment Scale. *Journal of Family Psychology*, 1(2), 92-94.
- Sternberg, R. (2006). *A duplex theory of love*. New Haven: Yale University Press.
- Stohs, J. H. (2000). Multicultural women's experience of household labor, conflicts, and equity. *Sex Roles*, 42(5-6), 339-361.
- Stroud, C. B., Durbin, C. E., Wilson, S., & Mendelsohn, K. A. (2011). Spillover to Triadic and Dyadic Systems in Families With Young Children. *Journal of Family Psychology*, 25(6), 919-930.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2016). The emergence of emerging adulthood: The new life stage between adolescence and young adulthood. In *Routledge Handbook of Youth and Young Adulthood* (pp. 50-56). Routledge.
- Testor, C. P. (2006). *Parejas en conflicto*. Barcelona: Paidós.
- Timmerman, M. E., & Lorenzo-Seva, U. (2011). Dimensionality Assessment of Ordered Polytomous Items with Parallel Analysis. *Psychological Methods*, 16, 209-220.
- Tremblay, S., & Pierce, T. (2011). Perceptions of Fatherhood: Longitudinal Reciprocal Associations Within the Couple. *Canadian Journal of Behavioural Science/revue canadienne des sciences du comportement*, 43(2), 99-110.

- Van Laningham, J., Johnson, D. R., & Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and the U-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social Forces*, 79, 1313-1341.
- Vega, K. V. (2010). *Ajuste diádico y dependencia emocional en cónyuges de matrimonios jóvenes en Trujillo* (Tesis de pregrado). Universidad Privada del Norte, Lima.
- Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriskie, R. B., & Berrett, K. (2009). Measuring marital satisfaction: A comparison of the revised dyadic adjustment scale and the satisfaction with married life scale. *Marriage & Family Review*, 45(4), 412-429.
- Yárnöz- Yaben, S. (2010). Bienestar Psicológico en Progenitores Divorciados: Estilo de Apego, Soledad Percibida y Preocupación por la Ex Pareja. *Clínica y Salud*, 21 (1), 77- 91.
- Yeh, H., Lorenz F. O., Wickrama K.A.S., Elder, G. & Conger, R. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*, 20, 339–343.
- Zemp, M., Milek, A., Cummings, E. M., & Bodenmann, G. (2017). Longitudinal interrelations between dyadic coping and coparenting conflict in couples. *Journal of Child and Family Studies*, 26(8), 2276-2290.
- Zemp, M., Johnson, M. & Bodenmann, G. (2018). Within-Family Processes: Interparental and Coparenting Conflict and Child Adjustment. *Journal of Family Psychology*, 32(3), 299-309. doi: 10.1037/fam0000368



ANEXOS

Anexo 1: Autorización para el empleo de la escala validada de bienestar psicológico de RYFF

De: Milagros Cubas Lugon <milicubil@hotmail.com>
Fecha: 5 de julio de 2018, 06:20:17 PET
Para: [alexandra illich <alexandra illich <aleillich@hotmail.com>](mailto:alexandra.illich@hotmail.com)
Asunto: Re: Solicitud de aprobación

Estimada [Alexandra](#),

A través de la presente autorizo el uso de la adaptación de la prueba de bienestar psicológico de Ryff para su investigación.

Saludos cordiales,

Milagros Cubas.



Anexo 2: Autorización para el empleo de la escala validada de ajuste diádico

De: Alvaro Hinostraza <alvaro.hinostraza@gmail.com>
Fecha: 4 de julio de 2018, 17:33:43 PET
Para: alexandra illich <aleilich@hotmail.com>
Asunto: Re: Solicitud de aprobación

Estimada Alexandra,

Recibe un cordial saludo.

Cuenta con mi aprobación para que puedas usar la prueba en mención.

Exitos,
Alvaro Hinostraza



Anexo 3: Ficha de Datos

- Edad: _____ años

- Actualmente, ¿se encuentra casado o convive con su pareja?
() Casado - Hace: _____Años ____Meses
() Conviviente - Hace: _____Años ____Meses

- Situación laboral actual
Trabaja: () Si () No
Condición laboral: () Dependiente () Independiente

- Número de hijos con su pareja actual: _____

Anexo 4: Escala de bienestar psicológico de RYFF

Este cuestionario te tomará aproximadamente 20 minutos. Responde todas las preguntas sin saltar ninguna. ¡Adelante!

Por cada pregunta, por favor encierra en un círculo la opción que mejor describa tu parecer:

	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc			
	Totalmente en Desacuerdo	Desacuerdo	Ligeramente en Desacuerdo	Ligeramente de Acuerdo	De acuerdo	Totalmente de Acuerdo			
1	La mayoría de personas me ven como alguien.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc		
2	A veces cambio la forma en que actúo o pienso para parecerme más a los que me rodean.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc		
3	En general, siento que estoy a cargo de mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc		
4	No estoy interesado/a en actividades que vayan a expandir mis horizontes.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc		
5	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc		
6	Cuando pienso en la historia de mi vida, me agrada cómo han resultado las cosas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc		
7	<u>Mantener relaciones cercanas con otros ha sido algo difícil y frustrante para mí.</u>	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc		
8	No tengo miedo de dar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc		
9	Las exigencias de la vida diaria con frecuencia me desalientan.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc		
10	En general, siento que a medida que pasa el tiempo, continúo aprendiendo más sobre mí mismo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc		
11	Vivo la vida día a día y en realidad no pienso sobre el futuro.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc		
12	En general, me siento confiado/a y optimista sobre mí mismo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc		

13	Con frecuencia me siento solo/a porque tengo pocos amigos cercanos con los que puedo compartir mis preocupaciones.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
14	En mis decisiones no influye lo que los demás están haciendo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
15	No encajo muy bien con la comunidad y las personas que me rodean.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
16	Soy el tipo de persona que le gusta probar cosas nuevas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
17	Tiendo a centrarme en el presente, porque el futuro casi siempre me trae problemas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
18	Siento que la mayoría de personas que conozco han obtenido más cosas de la vida que yo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
19	Disfruto las conversaciones con los miembros de mi familia y mis amigos.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
20	Me preocupa lo que los otros piensen de mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
21	Soy bastante bueno/a en manejar las diversas responsabilidades de mi vida cotidiana.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
22	No quiero intentar nuevas maneras de hacer las cosas mi vida está bien así.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
23	Tengo un sentido de dirección y propósito en mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
24	Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas sobre mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
25	Es importante para mí el escuchar los problemas de mis amigos cercanos.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
26	El sentirme contento conmigo mismo es más importante para mí que tener la aprobación de los demás.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
27	Con frecuencia me siento abrumado por mis responsabilidades.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
28	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen la manera como piensas sobre ti mismo y el mundo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
29	Mis actividades diarias frecuentemente me parecen triviales y poco importantes.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
30	Me gustan la mayoría de aspectos de mi personalidad.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
31	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
32	Tiendo a dejarme influir por personas con opiniones sólidas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
33	Si me sintiera infeliz con mi vida, tomaría los pasos necesarios para cambiarla.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc

34	Cuando reflexiono, pienso que no he mejorado mucho como persona a lo largo de los años.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
35	No estoy seguro/a de lo que estoy tratando de conseguir en mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
36	He cometido algunos errores en el pasado, pero siento que finalmente todo ello ha contribuido al mejor resultado.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
37	Siento que recibo mucho de mis amistades.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
38	Las personas pocas veces me piden hacer cosas que no quiero hacer.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
39	Generalmente manejo bien mis finanzas y asuntos personales.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
40	Creo que la gente de cualquier edad puede continuar creciendo y desarrollándose.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
41	Antes yo me proponía una serie de metas, pero ahora eso me parece una pérdida de tiempo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
42	Me siento desilusionado, de muchas maneras, por los logros de mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
43	Me parece que la mayoría de las personas tienen más amigos que yo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
44	Es más importante para mí “encajar” en situaciones sociales, que el mantenerme solo/a en mis principios.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
45	Encuentro estresante el no poder estar al día con todas las cosas que tengo que hacer	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
46	Con el tiempo, he ganado mucho de conocimiento sobre la vida, y eso me ha hecho más fuerte y capaz.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
47	Disfruto haciendo planes para el futuro y haciendo lo necesario para volverlos realidad.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
48	En gran parte, estoy orgulloso/a de quien soy y de la vida que llevo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
49	Se me podría describir como una persona generosa, que está dispuesta a compartir su tiempo con otros.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
50	Tengo confianza en mis opiniones, incluso cuando éstas son contrarias al consenso general.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
51	Soy bueno/a distribuyendo mi tiempo de tal manera que pueda hacer todo lo que se necesita hacer.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
52	Siento que he desarrollado mucho como persona a lo largo del tiempo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac

53	Soy una persona activa en llevar a cabo los planes que he establecido para mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
54	Envidio a muchas personas por la vida que llevan.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
55	No he experimentado muchas relaciones cálidas y confiables con otros.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
56	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos controversiales.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
57	Mi vida diaria es ocupada, pero me siento satisfecho/a de mantenerme al día con mis cosas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
58	No me agrada estar en situaciones nuevas que requieren cambiar mi forma usual de hacer las cosas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
59	Algunas personas van por la vida improvisadamente, pero yo no soy una de ellas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
60	La actitud que tengo sobre mí mismo no es tan buena como la que tienen los demás sobre sí mismos.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
61	Cuando de amistades se trata, con frecuencia siento como si estuviera excluido/a.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
62	Con frecuencia cambio mis decisiones si mi familia o amigos están en desacuerdo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
63	Me frustró cuando trato de planear mis actividades diarias porque nunca cumplo con las cosas que me propuse hacer.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
64	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, cambio y crecimiento.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
65	A veces siento que he hecho todo lo que hay que hacer en la vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
66	Muchas veces despierto sintiéndome desalentado/a respecto a como he vivido mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
67	Sé que puedo confiar en mis amigos y que ellos saben que pueden confiar en mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
68	No soy del tipo de persona que se rinde ante las presiones sociales para actuar o pensar de cierta manera.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
69	Mis esfuerzos para encontrar los tipos de actividades y relaciones que necesito, han sido muy exitosos.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
70	Me gusta observar que mi manera de mirar las cosas ha cambiado y madurado a lo largo de los años.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac

71	Mis objetivos en la vida han sido una fuente más de satisfacción que de frustración.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
72	El pasado ha tenido sus altas y bajas, pero en general, no me gustaría cambiarlo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
73	Encuentro realmente difícil abrirme cuando hablo con otras personas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
74	Me preocupa cómo otras personas evalúan las decisiones que he tomado en mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
75	Tengo dificultades en organizar mi vida de manera que me resulte satisfactoria.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
76	Hace tiempo que me he rendido de intentar hacer mejoras o cambios en mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
77	Encuentro satisfactorio pensar sobre lo que he logrado en mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
78	Cuando me comparo con mis amigos y conocidos, me siento bien acerca de quien soy.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
79	Mis amigos y yo nos comprendemos en nuestros problemas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
80	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, y no por lo que otros valoran como importante.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
81	He sido capaz de construirme un espacio personal y un estilo de vida que van con mi forma de ser.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
82	El dicho: “No le puedes enseñar trucos nuevos a un perro viejo”, es cierto.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
83	Haciendo un análisis final, no creo que mi vida aporte mucho.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
84	Todas las personas tienen sus debilidades, pero parece que yo tengo más de lo que me corresponde.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac

Anexo 5: Escala de ajuste diádico

La mayoría de las personas muestran algún tipo de desacuerdos en sus relaciones. Indique, por favor, el grado aproximado de acuerdo o desacuerdo entre usted y su pareja en cada uno de los elementos que figuran a continuación.

0	1	2	3	4	5
Siempre en desacuerdo	Casi siempre en desacuerdo	A menudo en desacuerdo	A veces en desacuerdo	Casi siempre de acuerdo	Siempre de acuerdo

Aquí coloque el número

- 1 Maneja de la economía doméstica _____
- 2 Tiempo de ocio _____
- 3 Religión _____
- 4 Demostraciones de cariño _____
- 5 Amistades _____
- 6 Relaciones sexuales _____
- 7 Muestras de educación (conductas correctas o apropiadas) _____
- 8 Filosofía de la vida _____
- 9 Relaciones con los familiares próximos _____
- 10 Cosas y objetivos considerados importantes _____
- 11 Cantidad de tiempo pasado juntos _____
- 12 Toma de decisiones importantes _____
- 13 Tareas domésticas _____
- 14 Intereses y actividades de ocio _____

15 Decisiones en relación con el futuro de uno

1	2	3	4	5
Casi siempre	A menudo	A veces	Casi nunca	Nunca

16 ¿Con qué frecuencia hablan o consideran la posibilidad de divorciarse, separarse o poner fin a su relación?

17 ¿Con qué frecuencia usted o su pareja se van de casa después de una riña?

18 ¿Con qué frecuencia considera que la relación entre usted y su pareja funciona, en general, adecuadamente?

19 ¿Confía usted en su pareja?

20 ¿Se arrepiente en alguna ocasión de haberse casado (o de haberse ido a vivir juntos)?

21 ¿Con qué frecuencia discuten usted y su pareja?

22 ¿Con qué frecuencia acaban usted y su pareja por perder el control en el transcurso de una discusión?

23 ¿Besa usted a su pareja?

Nunca	0
Casi Nunca	1
A veces	2
Casi todos los días	3
Todos los días	4

24 ¿Participa usted y su pareja en actividades externas a la familia?

En ninguna	0
------------	---

En casi ninguna	1
En algunas	2
En la mayoría	3
En casi todas	4

0	1	2	3	4	5
Nunca	Menos de una vez al mes	Una o dos veces al mes	Una o dos veces a la semana	Una vez al día	Más a menudo incluso

25 ¿Tienen ustedes un intercambio enriquecer de ideas?

26 ¿Se ríen juntos?

27 ¿Dialogan tranquilamente sobre cualquier cosa?

Anexo 6: Consentimiento informado

Usted es invitado a participar de una investigación cuyo propósito es determinar la relación entre la calidad de la relación de pareja y el bienestar psicológico en una muestra de padres de niños entre 1 y 5 años de Lima. Esta es realizada por la bachiller en psicología, Alexandra Illich Bravo, quien por medio del presente trabajo pretende obtener la licenciatura por la Universidad de Lima.

Si usted accede a participar en este estudio, se le solicitará contestar una ficha de datos y dos instrumentos: la Escala de Bienestar Psicológico y la Escala de Ajuste Diádico. Su colaboración y sinceridad, al responder los formatos propuestos, serán valiosos para los fines que se pretenden.

Cabe resaltar que todos los datos que Usted provea serán tratados cuidando su anonimato y serán analizados con total confidencialidad. Además, su participación es voluntaria, por lo que puede abstenerse de colaborar y retirarse en cualquier momento si lo considerase necesario.

Su firma en el presente documento indica que Usted acepta participar y manifiesta su acuerdo con lo anteriormente establecido.

Fecha: Lima, _____ de _____ del 201_.

Nombres y Apellidos del participante: _____

Firma de participante: _____