

Estabilidad en el matrimonio: factores que potencian la satisfacción en la relación

**María Gámiz Sanfeliu,
María Fernández-Capo,
Pilar Gual García**

*Departamento de Ciencias Básicas.
Universitat Internacional de
Catalunya*

Resumen

Cada cuatro minutos se rompe un matrimonio en España. Así lo refleja el Instituto de Política Familiar en un informe realizado en Abril de 2013. Si tenemos en cuenta que la familia es la célula básica de la sociedad y que está fundada sobre el matrimonio, los datos sobre el índice de ruptura matrimonial sugieren la importancia de potenciar la salud del matrimonio para no perjudicar el bienestar de la familia. Pero ¿cuáles son los factores que influyen en la satisfacción relacional? Con la finalidad de dar respuesta a esta pregunta, el objetivo de nuestra investigación consiste en realizar una revisión bibliográfica sobre los principales factores que incrementan la satisfacción en la relación de pareja. Para llevar a cabo nuestro objetivo, seleccionamos 20 artículos en los que se evaluaba la asociación de distintas variables con la satisfacción en la relación de pareja. La revisión bibliográfica puso de manifiesto la existencia de tres variables concretas que pueden estar asociadas con la satisfacción en la relación de pareja: (1) el *estilo de afrontamiento al conflicto*; (2) las *conductas de mantenimiento*; y, (3) el *compromiso* en la relación.

Palabras clave: Satisfacción; Estabilidad; Matrimonio; Relación de pareja; Compromiso; Estilos de afrontamiento; Conductas de mantenimiento.

Abstract

Every four minutes a marriage is broken in Spain. This is reflected in a report on family break in Spain done by the Institute for Family Policy in April 2013. If we consider that the family is the basic unit of society and is based on marriage, data on the rate of marital breakdown suggests the importance of enhancing the health of marriage as not to prejudice the welfare of the family. But, what are the factors that influence relational satisfaction? In order to answer this question, the goal of our research is to conduct a literature review on the main factors that increase the satisfaction in the relationship. To accomplish our goal, we selected 20 articles that assessed the association of different variables and satisfaction in the relationship. The literature review revealed the existence of three specific variables that may be associated with satisfaction in the relationship: (1) *the conflict coping style*, (2) *maintenance behaviors*, and (3) *the commitment in the relationship*.

Keywords: Satisfaction; Stability; Marriage; Couple relationship; Commitment; Conflict coping style; Relational maintenance strategies.

Introducción

Cada cuatro minutos se rompe un matrimonio en España. Así lo refleja el Instituto de Política Familiar en un informe realizado en Abril de 2013 a partir de datos del Consejo General de Poder Judicial. Según dicho informe, a pesar de que cada vez se contraen menos matrimonios en España, la ruptura familiar se ha disparado: se rompen 15 matrimonios cada hora y al día tienen lugar 349 rupturas. Respecto a las características de estas rupturas, se señala que el divorcio representa el 94,3% de las mismas y que, 4 de cada 10 rupturas se realizan de forma conflictiva. El estudio desvela también que los matrimonios cada vez duran menos. La duración media de los matrimonios que se rompen es de 13,8 años; siendo los matrimonios de menos de 5 años y los de más de 20 años los más afectados. A tenor de estos resultados, el Instituto de Política Familiar concluye que la ruptura familiar se ha convertido en el principal problema de la familia en España y previene que, de seguir esta tendencia en los próximos años, por cada matrimonio que se produzca se romperá otro.

Si tenemos en cuenta que la familia es la célula básica de la sociedad y que está fundada sobre el matrimonio, los datos sobre el índice de ruptura conyugal sugieren la importancia de potenciar la salud del matrimonio para no perjudicar el bienestar de la familia. El matrimonio es la relación humana más importante porque proporciona la principal estructura para establecer una familia y garantiza el cuidado de las siguientes generaciones. Por otro lado, un buen matrimonio facilita a los miembros de una pareja un sentido de significado

y de identidad a sus vidas y está demostrado que, en general, las personas son más felices y sanas cuando están casadas (Rosen-Grandon, Myers y Hattie, 2004).

Teniendo en cuentas estas consideraciones, evaluar e intervenir sobre la calidad de la relación de pareja se presenta como un tema importante y necesario, no sólo porque una relación satisfactoria será beneficiosa para el desarrollo de la familia sino también porque influye positivamente en la felicidad de cada uno de los cónyuges.

Pero ¿qué se entiende por calidad de la relación de pareja? Es difícil encontrar una definición clara y operativa de calidad de relación de pareja. Tal y como indican Medina, Castillo y Davins (2006) este concepto se relaciona con otros como por ejemplo, la satisfacción y la estabilidad.

Las parejas caracterizadas por un alto nivel de calidad en la relación se consideran parejas satisfechas. Entre satisfacción y estabilidad hay una relación estrecha ya que, como se señala en *The Marriage Index*, las personas satisfechas con su matrimonio probablemente tienen matrimonios más sólidos. Así pues, fomentar la satisfacción en la relación de pareja potenciará la calidad de la relación y facilitará la estabilidad y duración del matrimonio.

Pero ¿cuáles son los factores que influyen en la satisfacción relacional? ¿Qué variables se pueden potenciar para prevenir que un matrimonio acabe en separación?

Con la finalidad de poder dar respuesta a estas preguntas, el objetivo de nuestra investigación consiste en realizar una revisión bibliográfica sobre los principales factores que incrementan la satisfacción en la relación de pareja. La importancia de este tema y el motivo que nos ha llevado a centrarnos en el mismo, deriva de la siguiente hipótesis: potenciar la calidad en la relación de pareja aumentará la felicidad de los cónyuges; este aumento de la felicidad incrementará la estabilidad de la pareja lo cual repercutirá positivamente en la estabilidad de la familia.

Para llevar a cabo nuestro objetivo, hemos seleccionado 20 artículos en los que se evalúa la asociación de distintas variables con la satisfacción en la relación de pareja. La selección de los artículos se realizó a través de la base de datos *PsycInfo* e *ISI Web of Science*. Las palabras clave utilizadas fueron: prevención, calidad marital, satisfacción y relación de pareja. La búsqueda de artículos se limitó a aquellos que en su título presentaran alguna de las variables y que su publicación fuera posterior al año 2000.

La lectura de los artículos seleccionados puso de manifiesto la existencia de tres variables concretas que pueden estar asociadas con la satisfacción en la relación de pareja: (1) el *estilo de afrontamiento al conflicto*; (2) las *conductas de mantenimiento*; y, (3) el *compromiso* en la relación.

Así pues, en el presente trabajo se describen las principales conclusiones a las que diferentes investigaciones han llegado sobre la relación de cada uno de estos factores con la satisfacción en la relación de pareja así como su posible implicación de cara a la intervención y/o prevención de los conflictos matrimoniales.

Estilos de afrontamiento al conflicto y satisfacción en la relación de pareja

Una parte sustancial de investigaciones demuestran la conexión entre comunicación y satisfacción y estabilidad en la relación de pareja. (Rhoades y Stocker, 2006; Montes-Berges, 2009, Stanley, Markman y Whitton, 2002). De forma más concreta, los estudios en este ámbito se han centrado principalmente en los *estilos de afrontamiento al conflicto*, es decir, en el modo como los esposos se comunican durante el conflicto ya que, tal y como señalan Canary, Cupach y Serpe (2001), se considera que los conflictos se expresan y se gestionan a través de la comunicación.

En este apartado nos disponemos a detallar las principales conclusiones a las que se ha llegado sobre este tema en los artículos revisados. En concreto, nos centraremos en los estilos de afrontamiento funcionales y disfuncionales propuestos por Gottman (1993)¹ y en el patrón comunicativo denominado demanda/retirada (Caughlin, 2002; Roloff y Malis, 2006).

Gottman (1993) realizó una investigación para estudiar la estabilidad en la relación de pareja. Para ello analizó a 79 parejas en dos momentos temporales entre los que pasaron cuatro años. En la primera evaluación, las parejas fueron grabadas mientras mantenían tres conversaciones de 15 minutos cada una sobre: (a) eventos del día; (b) resolución de conflictos; y (c) un tema agradable para ambos. En su análisis Gottman observó la existencia de cuatro estilos de afrontamiento y clasificó a las parejas en función de su uso:

1. *Estilo evitativo*: las parejas buscan minimizar el conflicto lo máximo posible acordando estar en desacuerdo.
2. *Estilo de validación*: las parejas hacen frente al conflicto dando importancia a asegurarse de que cada miembro es comprendido y de que sus puntos de vista son apreciados o validados.

¹ A pesar de que un criterio de inclusión de los artículos a revisar consistía en que su publicación fuera posterior al año 2000, se ha incluido la investigación de Gottman debido a la referencia que varios autores hacen a la misma.

3. *Estilo volátil*: las personas son más pasionales y enérgicas y no tienen miedo de vivir debates o desacuerdos.
4. *Estilo hostil*: la pareja participa en el conflicto de una manera destructiva y de desprecio.

Pasados los cuatro años, las mismas parejas respondieron a unos cuestionarios sobre satisfacción en la relación y a unas preguntas sobre la posibilidad de divorcio. Gottman (1993) encontró que los grupos de parejas presentaban diferencias significativas en cuanto a la consideración del divorcio y a la frecuencia del mismo. En concreto la conclusión a la que llegó fue que las parejas que utilizaban un estilo de afrontamiento al conflicto hostil eran más inestables que las que utilizaban un estilo de validación, uno evitativo o uno volátil. Por este motivo denominó a estos tres estilos: estilos funcionales y señaló que ninguno de ellos era superior al otro.

Otras investigaciones han centrado su estudio en el patrón de afrontamiento al conflicto denominado demanda/retirada, que se refiere a un patrón de comunicación en el que un miembro de la pareja demanda, se queja o critica mientras que el otro intenta evitar la discusión (Caughlin, 2002). En diferentes estudios se ha demostrado la asociación entre el uso de este patrón y la disminución de la satisfacción en la relación de pareja (Caughlin, 2002; Roloff y Malis, 2006; Montes-Berges, 2009). Según Roloff y Malis (2006) en la base de este estilo de afrontamiento se encuentra el deseo de cambiar a la pareja. Algunas investigaciones sugieren que las mujeres tienden más a expresar el afecto negativo y las quejas durante una discusión, mientras que los hombres tienden a retirarse o evitar la discusión (Montes-Berges, 2009). En relación a este tema Stanley et al. (2002) concluyen que efectivamente los hombres se retiran del conflicto más a menudo que las mujeres aunque señalan que éstas también lo hacen. En contraste, Roloff y Malis (2006) reflejan la inexistencia de diferencias significativas entre los géneros en cuanto a demandar o a retirarse.

En 2009, Busby y Holman aplicaron el cuestionario *Relationship Evaluation Questionnaire* (RELATE) a una muestra de 1.983 parejas con un triple objetivo. En primer lugar, poner a prueba la idea de que los tres estilos de afrontamiento funcionales descritos por Gottman (1993) se asociaban de igual manera con la satisfacción. En segundo lugar, averiguar si las parejas en las que los dos miembros no utilizan el mismo estilo de afrontamiento están en desventaja con respecto a aquellas parejas en las que ambos miembros utilizan el mismo estilo. Y por último, investigar si las llamadas parejas por evitación son diferentes a las parejas hostiles en cuanto a la retirada característica del patrón denominado demanda/retirada.

Los resultados indicaron que el estilo de validación se asoció con mejores resultados en la relación de pareja que el resto de estilos. Idea sostenida también por Montes-Berges (2009), quien demostró que el uso

una comunicación evitativa o agresiva se asociaba con la disminución de la satisfacción matrimonial. Respecto a la hipótesis de que la coincidencia entre estilos es mejor que la no coincidencia, los resultados a los que llegan Busby y Holman (2009) son mixtos. Por un lado se refleja que en las parejas en las que ambos miembros utilizan un estilo de validación la satisfacción es mayor. Pero, por otro lado, en las parejas en las que uno de los miembros utiliza un estilo de validación y el otro no la asociación con la satisfacción es mayor que en las parejas en las que ambos miembros emplean un estilo volátil o uno evitativo. Con respecto al estilo hostil, los resultados muestran que en aquellas relaciones en las que al menos uno de los miembros utiliza tal estilo los resultados son peores en todas las variables. Finalmente, el estudio señala la importancia de distinguir entre el estilo evitativo y el de retirada, en contraste con otros investigadores como Caughlin (2002) y Roloff y Malis (2006) que consideran tales comportamientos como sinónimos.

Resumiendo, el conflicto en las relaciones interpersonales es inevitable. El conflicto aumenta a medida que las parejas ganan conocimiento mutuo, interactúan y comparten. Tal y como señala Cramer (2003) no ser capaz de resolver un conflicto estimula una sensación de insatisfacción en la persona que, a su vez, conduce a una sensación de baja satisfacción en la relación. En cambio, el hecho de percibir que un conflicto puede llegar a solucionarse aumenta la posibilidad de que las personas lo resuelvan y conduce a una mayor satisfacción relacional (Roloff y Malis, 2006). En este sentido, las investigaciones demuestran que el uso de una comunicación constructiva durante el conflicto se asocia positivamente con la satisfacción en la relación de pareja (Montes-Berges, 2009), mientras que tal y como señalan Canary et al. (2001) las parejas que en su comunicación utilizan comportamientos negativos como la crítica, hostilidad, desprecio y rechazo son menos efectivas a la hora de resolver desacuerdos y se asocian a puntuaciones más bajas de satisfacción en la relación.

Conductas de mantenimiento y satisfacción en la relación de pareja

La investigación ha demostrado que a medida que las parejas utilizan comportamientos de mantenimiento específicos en su día a día, tienen más probabilidades de sentirse felices y satisfechas en su relación (Weigel y Ballard-Reisch, 2008). En esta línea, Driver y Gottman (2004) señalan que construir un afecto positivo durante la vida cotidiana parece tener una influencia mayor que si se pretende cambiar directamente la dinámica de los conflictos.

El mantenimiento de la relación se refiere a los medios específicos por los que una pareja logra sostener a largo plazo el buen funcio-

namiento de su relación (Weigel y Ballard-Reisch, 2008). Canary y Stafford (1992), describen cinco comportamientos que facilitan el mantenimiento de una relación:

1. Actitud positiva: interactuar con la pareja de un modo alegre, optimista y no crítico.
2. Apertura: hablar sobre la naturaleza de la relación
3. Seguridad: transmitir mensajes de continuidad en la relación.
4. Redes sociales: pasar tiempo con amigos comunes y familiares.
5. Compartir tareas: realizar las propias responsabilidades.

Pero ¿qué es lo que hace que un miembro de la pareja lleve a cabo o no conductas de mantenimiento? Diferentes investigaciones proponen que la teoría del equilibrio proporciona un marco útil para entender la realización de conductas de mantenimiento (Canary y Stafford, 1992; Weigel et al. 2006; Weigel y Ballard-Reisch, 2008). Según Stafford y Canary (2006), la teoría del equilibrio sostiene que una relación es equilibrada cuando la relación entre costes y beneficios es igual para los dos miembros de la pareja. En su investigación dichos autores concluyen que las personas que se sienten igualmente tratadas en una relación realizan esfuerzos por mantenerla, mientras que las personas que perciben desigualdades invierten menos esfuerzo en mantener la relación; y señalan que esto es así debido a que sentirse en un mismo nivel incrementa la motivación.

Desde otra perspectiva, Dainton y Aylor (2002) se cuestionan en qué medida el mantenimiento de una relación se logra a través de medios estratégicos o de medios rutinarios. La diferencia entre los medios estratégicos y los rutinarios es que los primeros se utilizan de forma intencionada. Dichos autores describen las conductas de mantenimiento establecidas por Canary y Stafford (2002) y se proponen determinar si el hecho de realizar una conducta de mantenimiento por rutina o por estrategia predice mejor la satisfacción en la relación.

Las conclusiones a la que llegaron fue que, a pesar de que la actitud positiva y compartir tareas en general se utilizan más de forma rutinaria que estratégica, los mismos comportamientos de mantenimiento unas veces se realizan de manera estratégica y otras de manera rutinaria. Por otro lado, pusieron de manifiesto que tanto los esfuerzos estratégicos como los rutinarios son importantes para predecir la satisfacción en la relación de pareja pero que las conductas rutinarias predecían un poco mejor esta satisfacción. Los autores señalan que, aunque esta apreciación no es estadísticamente significativa, sí lo es a nivel práctico ya que pone en evidencia que los comportamientos del día a día son importantes para el sostenimiento de la relación, idea que también comparten Driver y Gottman (2004).

En resumen, las conductas de mantenimiento que los miembros de una relación utilizan, tanto de forma estratégica como rutinaria, se asocian positivamente con la satisfacción en la relación de pareja. Pero para que estas conductas se lleven a cabo, es importante que los dos miembros se sientan igualmente tratados y que perciban que su nivel de influencia es equiparable.

Compromiso y satisfacción en la relación de pareja

Según diversas investigaciones, otro factor importante relacionado con la satisfacción en la relación de pareja es el compromiso. Tal y como señalan Givertz, Segrin y Hanzal (2009), el compromiso en la relación juega un papel vital en el éxito o fracaso de un matrimonio. En la misma línea, Stanley et al. (2002) señalan que un compromiso claro y consistente permite a los miembros de una pareja sentirse seguros y actuar en función de esa seguridad. Según Martínez-Íñigo (2000), el compromiso incluye la predisposición conductual hacia el mantenimiento de la relación y un aspecto emocional o de apego hacia la pareja.

Pero, ¿cuál es la relación entre compromiso y satisfacción? ¿Dos personas se comprometen porque se sienten satisfechas con su relación, o es el compromiso entre dos personas el que genera satisfacción en la relación?

Givertz et al. (2009) se plantean que dado que existen diferentes tipos de parejas, la relación entre satisfacción y compromiso variará en función del tipo de pareja.

En su investigación, dichos autores parten de la clasificación de tipología de parejas propuesta por Fritzpatrick (1988). Esta clasificación distingue tres tipos de parejas en función de los puntos de vista que los miembros tienen sobre tres dimensiones relacionales: a) ideología convencional-no convencional (si se valora una ideología tradicional o una ideología de incertidumbre y cambio); b) interdependencia-autonomía (creencias sobre compañerismo y tiempo y espacio compartido); y c) participación-evitación del conflicto (orientación hacia el conflicto y nivel de asertividad). A partir de estas tres dimensiones las parejas se clasifican en: parejas tradicionales, parejas independientes y parejas separadas.

- Las parejas tradicionales se caracterizan por tener ideologías convencionales; ser altamente interdependientes tanto a nivel comportamental como psicológico, y participar en los conflictos importantes.
- Las parejas independientes mantienen ideologías no convencionales, consideran que la relación no puede perjudicar la

libertad de la propia persona; son autónomos en cuanto al comportamiento pero interdependientes psicológicamente; y participan en el conflicto tanto si el tema es trivial como importante.

- Las parejas separadas tienen una ideología relativamente convencional pero demuestran ambivalencia con respecto a esos valores. En público defienden los valores tradicionales pero, en privado, comparten valores más parecidos a las parejas independientes. Respecto a la interdependencia-autonomía, estas parejas son psicológicamente autónomas pero en cambio a nivel comportamental mantienen cierta interdependencia. En general evitan los conflictos y, cuando participan en ellos, suelen hacerlo de un modo agresivo.

Por otro lado, estos autores señalan que el compromiso representa tres experiencias: (1) compromiso personal: el sentido de querer mantenerse en una relación; (2) compromiso de dedicación: refleja sentimientos de obligación moral y personal para seguir en una relación; y (3) restricción de compromiso: refleja sentimientos de confusión o barreras para salir de una relación.

Teniendo en cuenta esta multidimensionalidad del compromiso y partiendo de la clasificación de Fritzpatrick (1988), Givertz et al. (2009) se plantean la hipótesis de que existirán diferentes patrones de asociación entre satisfacción y compromiso entre los diferentes tipos de pareja. Para ello primero se plantearon si en cada tipo de pareja predominaría un tipo diferente de compromiso y en qué medida. Los resultados señalaron que efectivamente los distintos tipos de compromiso son más o menos importantes en los diferentes tipos de pareja. La mayor diferencia entre los tipos de pareja fue entre la tradicional y la separada:

- La pareja tradicional demuestra los niveles más altos de compromiso personal y de dedicación y los niveles más bajos de compromiso de limitación.
- La pareja separada demostró los menores niveles de compromiso personal y de dedicación y los más altos niveles de compromiso de restricción.

Respecto a la relación entre satisfacción y compromiso en los distintos tipos de pareja, los resultados reflejan también que la asociación es diferente para los distintos tipos de parejas. De nuevo las diferencias más relevantes se dieron entre las parejas tradicionales y las separadas. Las parejas tradicionales reflejaron altos niveles de satisfacción, pero su compromiso con el matrimonio se entiende mejor por sus raíces en un sistema tradicional de valores. Las parejas separadas en este estudio fueron las menos satisfechas y su compromiso con el matrimonio resulta en función de su propia satisfacción. En conclusión, estos resultados sugieren que los procesos de compro-

miso no son uniformes en todos los tipos de pareja; y ponen de manifiesto que sentirse comprometido con una relación aumenta la percepción de satisfacción en la misma.

Pero ¿qué es lo que hace que el compromiso aumente la satisfacción? Diferentes autores sostienen la importancia del sacrificio en la explicación de los efectos positivos que el compromiso tiene sobre la satisfacción en la relación. El sacrificio puede entenderse como un constructo integrado en la concepción del compromiso o como diferenciado de tal constructo (Stanley, Whitton, Sadberry, Clements y Markman, 2006). En relación a la primera idea varias investigaciones sugieren que cuando existe un compromiso, actuar en beneficio de la relación, dejando de lado los propios intereses, es gratificante. Así Stanley et al. (2002) exponen que la teoría del compromiso interpersonal no sólo está vinculada con una mayor voluntad de sacrificio hacia la relación sino también con una satisfacción con el sacrificio. En la misma dirección Stanley et al. (2006) señalan que el sacrificio es uno de los medios más tangibles que tiene un miembro de la pareja para demostrar su compromiso genuino en la relación, pero resaltan que el sacrificio no está asociado únicamente al compromiso sino también a un buen funcionamiento de la relación. Según dichos autores, las actitudes positivas hacia el sacrificio (satisfacción, disposición hacia el sacrificio y no percepción del sacrificio como perjudicial) se asocian de manera positiva con la calidad de la relación.

En su investigación Stanley et al. (2006) analizan los primeros años de matrimonio, cuando el riesgo de divorcio es mayor y proponen que la disposición al sacrificio predecirá la evolución positiva del matrimonio a lo largo del tiempo. Las hipótesis que se plantearon son las siguientes: en primer lugar, que la satisfacción con el sacrificio discriminará a las parejas con problemas de las que no tienen problemas. En segundo lugar, que la satisfacción con el sacrificio predecirá cambios en el ajuste matrimonial; y, por último, que el sacrificio mediará en la relación entre compromiso y adaptación matrimonial.

Los resultados indicaron que las actitudes con respecto al sacrificio predicen el éxito en el matrimonio y el mantenimiento de la relación en los primeros años. Un alto grado de satisfacción con el sacrificio pronostica que la pareja se mantendrá sin grandes dificultades durante el tiempo y que será capaz de mantener la adaptación en la relación. La tercera hipótesis se confirmó para los hombres pero no para las mujeres. En los maridos un compromiso a largo plazo se relaciona con una mayor disposición al sacrificio. Este resultado sugiere la presencia de diferencias en las visiones que hombres y mujeres tienen sobre el sacrificio en la matrimonio. Consistente con esta idea, Stanley et al. (2002) sugieren que los hombres y las mujeres tienen diferentes maneras de demostrar el compromiso.

En resumen, las investigaciones reflejan que existe una relación positiva entre el grado de compromiso que mantiene una pareja y la

satisfacción de sus miembros con la relación de pareja. Aunque se pone de manifiesto que los procesos de compromiso difieren en función de las características propias de una pareja (ideología, autonomía, estilo de afrontamiento al conflicto), sentirse comprometido con una relación aumenta la percepción de satisfacción en la misma.

Principales conclusiones e implicaciones para la intervención y prevención de los conflictos matrimoniales

La satisfacción es un factor fundamental a la hora de mantener una relación conyugal en el tiempo. A mayor satisfacción, mayor estabilidad en el matrimonio. Por tanto, es importante generar satisfacción en el interior de un matrimonio para que éste sea estable. Considerando que el matrimonio es el fundamento de la familia, fomentar la satisfacción en el mismo proporcionará bienestar a la familia y facilitará que los miembros de la pareja se sientan más felices.

En esta investigación hemos revisado el papel fundamental que los estilos de afrontamiento al conflicto, las conductas de mantenimiento y el compromiso ejercen para que una relación sea satisfactoria. Las conclusiones a las que hemos llegado son las siguientes:

1. El uso de un estilo de afrontamiento al conflicto de validación, es decir utilizar una comunicación constructiva durante el conflicto se asocia positivamente con la satisfacción en la relación de pareja. En cambio, las parejas que en su comunicación utilizan comportamientos negativos como la crítica, la hostilidad, el desprecio o el rechazo son menos efectivas a la hora de resolver desacuerdos y se asocian a puntuaciones más bajas de satisfacción en la relación.
2. Las conductas de mantenimiento que los miembros de la pareja realizan en su día a día se asocian positivamente con la satisfacción en la relación. Tener una actitud positiva, reflejar seguridad en la relación, interactuar y compartir tareas son claves para potenciar el bienestar de una relación. Estas conductas pueden realizarse de manera estratégica o rutinaria y ambas formas se asocian positivamente con la satisfacción en la relación.
3. El compromiso en la relación de pareja aumenta la satisfacción en la relación. En la medida en que una persona se siente comprometida con su relación, aumenta la probabilidad de que realice conductas que favorezcan a la misma, sin sentir como perjudicial el sacrificio que realiza, y afectando positivamente a su propia percepción de la satisfacción de la relación y también a la percepción de la satisfacción de su pareja.

Estas conclusiones tienen implicaciones para la prevención e intervención en los problemas de pareja. Teniendo en cuenta que cada uno de los factores favorece la satisfacción de la relación, sería interesante que tanto a nivel clínico como preventivo se trabajasen aspectos que potenciaran cada uno de ellos. Por ejemplo, para mejorar la resolución de los conflictos puede ser útil:

- Que la pareja realice ejercicios que incluyan la expresión de los sentimientos personales y la comprensión de los de la pareja (Cramer, 2006).
- Animar a las parejas a escucharse entre ellos sobre cómo se comunican. Las personas pueden aprender información valiosa sobre su propia comunicación escuchando la evaluación que de ella hace su cónyuge. Uno puede no reconocer comportamientos o tendencias en él mismo que su pareja sí puede observar (Rhoades y Stocker, 2006).
- Enseñar a los miembros de la pareja a manifestar sus preocupaciones de un modo que refleje apoyo emocional a la reacción del otro (Cramer, 2006).
- Enseñar a responder de una forma empática a las preocupaciones del otro (Cramer, 2006).

Para potenciar la realización de conductas de mantenimiento:

- Ayudar a la pareja a construir un afecto positivo durante la vida cotidiana, ya que interviniendo sobre la vida cotidiana de la pareja se incrementa la resolución de conflictos, la comunicación y los eventos de afecto positivo (Driver y Gottman, 2004).
- Enseñar a las personas a ser más comprensivos y respetuosos en su vida cotidiana porque mejorará la calidad de la relación (Cramer, 2003).

Por último, con respecto al compromiso puede ser útil tal y como proponen Stanley, Markman y Whitton (2002):

- Ayudar a las parejas a entender que dar desinteresadamente es satisfactorio.
- Ayudarles a cambiar el foco: a no centrarse en lo que el otro hace o no sino el lo que uno mismo puede hacer.
- Señalar la necesidad del reconocimiento y poner de manifiesto cómo sufren una persona cuando las cosas positivas que hacen por el otro se dan por sentadas.
- Ayudar a las personas a ver qué manera específica tiene su pareja de demostrar el compromiso.

El hecho de que cada uno de estos factores se haya revisado de manera independiente ha sido por cuestiones de claridad en la exposición no porque entre ellos no puede establecerse una relación. De hecho son varios los artículos que ponen de manifiesto su interdependencia. A modo de conclusión podemos establecer la siguiente relación: en la medida en que los miembros de una pareja se sienten comprometidos con su relación, aumenta la probabilidad de que en su día a día realicen conductas de mantenimiento. La realización de estas conductas aumenta a su vez la posibilidad de que, cuando la pareja se encuentre frente a un conflicto, los miembros utilicen un estilo de validación para solucionarlo.

En resumen, fomentar la comunicación constructiva durante el conflicto, la realización de conductas de mantenimiento y el compromiso ayudará a las parejas a sentirse más satisfechas con su relación y dicha satisfacción tendrá una repercusión positiva en la estabilidad y duración del matrimonio.

Referencias bibliográficas

- BUSBY, D. M. & HOLMAN, T. B. (2009), "Perceived match or mismatch on the Gottman conflict styles: Associations with relationship outcome variables". *Family Process*, 48(4), 531-545.
- CANARY, D. J.; CUPACH, W. R. & SERPE, R. T. (2001), "A competence-based approach to examining interpersonal conflict test of a longitudinal model". *Communication Research*, 28(1), 79-104.
- CANARY, D. J. & STAFFORD, L. (1992), "Relational maintenance strategies and equity in marriage". *Communication Monographs*, 59(3), 242-267.
- CAUGHLIN, J. P. (2002), "The demand/withdraw pattern of communication as a predictor of marital satisfaction over time-unresolved issues and future directions". *Human Communication Research*, 28(1), 49-85. doi:10.1093/hcr/28.1.49
- CRAMER, D. (2003), "Facilitativeness, conflict, demand for approval, self-esteem, and satisfaction with romantic relationships". *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 137(1), 85-98.
- CRAMER, D. (2006), "How a supportive partner may increase relationship satisfaction". *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(1), 117-131.
- DAINTON, M. & AYLOR, B. (2002), "Routine and strategic maintenance efforts: Behavioral patterns, variations associated with relational length, and the prediction of relational characteristics". *Communication Monographs*, 69(1), 52-66.
- DRIVER, J. L. & GOTTMAN, J. M. (2004), "Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples". *Family Process*, 43(3), 301-314.

- FRITZPATRICK, M. A. (1988), *Between husbands and wives*. Newbury park, CA: Sage.
- GIVERTZ, M.; SEGRIN, C. & HANZAL, A. (2009), "The association between satisfaction and commitment differs across marital couple types". *Communication Research*, 36(4), 561-584.
- GOTTMAN, J. M. (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, 6-6.
- MALIS, R. S. & ROLOFF, M. E. (2006), "Demand/Withdraw patterns in serial arguments: Implications for Well-Being". *Human Communication Research*, 32(2), 198-216.
- *The Marriage Index*. Recuperado en Diciembre 2012 de <http://familyscholars.org/2009/10/01/the-marriage-index/>
- MARTINEZ-IÑIGO, D. (2000), "A replication of rusbult's investment model in a sample of married and divorce people". *Psicothema*, 12(1), 65-69.
- MEDINA BRAVO, P.; CASTILLO GARAYOA, J. A. & DAVINS PUJOLS, M. (2006), "La calidad de la relación de pareja: Aportaciones de la investigación". Paper presented at the *Parejas En Conflicto*, 31-60.
- MONTES-BERGES, B. (2009), Patrones de comunicación, diferenciación y satisfacción en la relación de pareja: Validación y análisis de estas escalas en muestras españolas.
- RHOADES, G. K. & STOCKER, C. M. (2006), "Can spouses provide knowledge of each other's communication patterns? A study of self-reports, spouses' reports, and observational coding". *Family Process*, 45(4), 499-511.
- Rosen-Grandon, J. R.; Myers, J. E. & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58-68.
- STAFFORD, L. & CANARY, D. J. (2006), "Equity and interdependence as predictors of relational maintenance strategies". *The Journal of Family Communication*, 6(4), 227-254.
- STANLEY, S. M.; MARKMAN, H. J. & WHITTON, S. W. (2002), "Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey". *Family Process*, 41(4), 659-675.
- STANLEY, S. M.; WHITTON, S. W.; SADBERRY, S. L.; CLEMENTS, M. L. & MARKMAN, H. J. (2006), "Sacrifice as a predictor of marital outcomes". *Family Process*, 45(3), 289-303.
- WEIGEL, D. J. & BALLARD-REISCH, D. S. (2008), "Relational maintenance, satisfaction, and commitment in marriages: An actor-partner analysis". *Journal of Family Communication*, 8(3), 212-229.
- WEIGEL, D. J.; BENNETT, K. K. & BALLARD-REISCH, D. S. (2006), "Influence strategies in marriage: Self and partner links between equity, strategy use, and marital satisfaction and commitment". *The Journal of Family Communication*, 6(1), 77-95.