

SERIE

Cuadernos de PSICOLOGÍA y PSICOPEDAGOGÍA

**ABORDAJE DE LAS
RELACIONES DE PAREJA
desde el enfoque de la
Psicología Positiva**

Schönfeld, Fátima Soledad
Hess, Carina Daniela
Maranzana, Matías
Gentile, Leonardo
Eberle, María de los Ángeles
Gutiérrez, Magalí

Centro de Investigación Interdisciplinaria en Valores,
Integración y Desarrollo Social, Facultad "Teresa de Ávila", UCA – Sede Paraná.

10

Este documento está disponible en el Repositorio Institucional UCA desarrollado por la Biblioteca Central "San Benito Abad". Su objetivo es difundir y preservar la producción intelectual de la Institución. La Biblioteca posee la autorización del autor y de la editorial para su divulgación en línea

Cómo citar el documento:

Schönfeld, Fátima Soledad; Hess, Carina Daniela; Maranzana, Matías; Gentile, Leonardo; Eberle, María de los Ángeles; Gutiérrez, Magalí. Abordaje de las relaciones de pareja desde el enfoque de la Psicología Positiva. Paraná: Facultad "Teresa de Ávila". Centro de Investigación Interdisciplinar en Valores, Integración y Desarrollo Social, 2022. (Cuadernos de Psicología y Psicopedagogía; 10)

Schönfeld, Fátima Soledad; Hess, Carina Daniela; Maranzana, Matías; Gentile, Leonardo; Eberle, María de los Ángeles; Gutiérrez, Magalí. Abordaje de las relaciones de pareja desde el enfoque de la Psicología Positiva. SERIE Cuadernos de PSICOLOGÍA Y PSICOPEDAGOGÍA N°10.

Edición por Centro de Investigación Interdisciplinar en Valores, Integración y Desarrollo Social, Facultad Teresa de Ávila, UCA Paraná. Buenos Aires 239

Editor General Dr. Lucas Marcelo Rodriguez

ISSN 2718-7454

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, grabación o cualquier otro sistema de archivo y recuperación de la información, sin mención de la fuente.

Los autores del presente estudio ceden sus derechos en forma no exclusiva a la Universidad Católica Argentina para que pueda incorporar la versión digital del mismo a su Repositorio Institucional, así como también a otras bases de datos que considere de relevancia académica.

Los capítulos publicados son responsabilidad de los autores y no comprometen la opinión de la Universidad Católica Argentina.

Índice

Índice	3
Autores.....	4
La Psicología Positiva y sus aportes.....	5
Salud mental positiva: enfoque salutogénico	6
Las relaciones positivas.....	9
Las relaciones de pareja positivas.....	10
Las relaciones de noviazgo.....	12
Las relaciones de pareja en la adultez emergente	13
Conceptos relacionados con los vínculos de pareja desde la mirada de la Psicología Positiva.....	15
<i>Autonomía</i>	16
<i>Satisfacción</i>	17
<i>Apego</i>	19
<i>Comunicación</i>	21
<i>Habilidades sociales</i>	21
<i>Inteligencia emocional</i>	22
<i>Creatividad</i>	23
<i>Felicidad</i>	23
Referencias bibliográficas.....	24

AUTORES



Dra. Fátima Soledad Schönfeld

Licenciada y Doctora en Psicología.

- Becaria posdoctoral UCA – CONICET.
- Profesora Asistente de la Facultad “Teresa de Ávila” UCA – sede Paraná.
- Investigadora del Centro de Investigación Interdisciplinar en Valores, Integración y Desarrollo Social, Facultad “Teresa de Ávila”.



Lic. Carina Daniela Hess

Licenciada en Psicología.

- Becaria doctoral Universidad Austral – CONICET.
- Profesora Asistente de la Facultad “Teresa de Ávila” UCA – sede Paraná.
- Investigadora del Centro de Investigación Interdisciplinar en Valores, Integración y Desarrollo Social, Facultad “Teresa de Ávila”.



Matías Maranzana

Estudiante de Licenciatura en Psicología de la Facultad “Teresa de Ávila” UCA – sede Paraná.



Licenciado en Psicología.

- Docente en la Universidad Católica Argentina.
- Psicólogo Clínico y Acompañante Terapéutico.
- Egresado de la Universidad Autónoma de Entre Ríos.

Lic. Leonardo Gentile



Estudiante de Licenciatura en Psicología de la Facultad
"Teresa de Ávila" UCA – sede Paraná.

María de los Ángeles Eberle



Estudiante de Licenciatura en Psicología de la Facultad
"Teresa de Ávila" UCA – sede Paraná.

Magalí Gutiérrez

Correos electrónicos de contacto: fatimaschonfeld@uca.edu.ar | carinahess@uca.edu.ar

La Psicología Positiva y sus aportes

A lo largo de la historia, el foco de las intervenciones en áreas relacionadas con la salud, se ha centrado más en la reducción del dolor, el sufrimiento y las carencias que en el desarrollo de las capacidades individuales y colectivas (Vázquez, Hervás, Rahona & Gómez, 2009). Tradicionalmente, la Psicología Clínica y la Psiquiatría han puesto énfasis en el estudio de los trastornos mentales, su diagnóstico y tratamiento. En particular estas disciplinas se han focalizado en las emociones negativas, en las características personales que pueden llegar a predisponer a padecer determinadas enfermedades o en los procesos que pueden crear conflictos (Avia & Vázquez, 1998; Greco, 2010). Ryff y Keyes (1995) señalan que la Psicología y sus desarrollos han tratado de elaborar concepciones que explicaran el malestar del sujeto, descuidando el aspecto positivo de la salud y relegando a un segundo plano el desarrollo de los estados vinculados al bienestar (Seligman, 2002). El estudio de estos aspectos se ha comenzado a investigar recién en las dos últimas décadas, complementando de esta forma a la Psicología Clínica tradicional (Taylor, Kemeny, Reed, Bower & Gruenwald, 2000).

El abordaje del proceso de la salud mental en términos positivos nos remite a lo que se ha nombrado en la literatura como Psicología Positiva (Oramas Viera, Santana López & Vergara Barrenechea, 2006). La Psicología Positiva es el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas (Sheldon & Kasser, 2001), así como también de las condiciones y procesos que contribuyen a prosperar o al óptimo funcionamiento de personas, grupos e instituciones (Gable & Haidt, 2005). Hace referencia al abordaje científico de aquello que permite que la vida sea digna de ser vivida; se centra en los aspectos de la condición humana que contribuyen a alcanzar la felicidad, la completitud o plenitud, como también a prosperar. Se ocupa de los medios, procesos y mecanismos que hacen posible una mayor calidad de vida y realización personal (Fernández-Ríos & Vilariño Vázquez, 2018; Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006).

Salud mental positiva: enfoque salutogénico

La Psicología Positiva no pretende negar el sufrimiento ni los aspectos negativos de los individuos, sino que intenta dirigirse hacia la complementariedad. Hacer Psicología

Positiva no es desconocer que las personas sufren y que se enferman, sino dejar de igualar salud mental con ausencia de enfermedad (Castro Solano, Cosentino, Omar, Tarragona Sáez & Tonon de Toscano, 2010). La Psicología Clínica se plantea actualmente la necesidad de encontrar nuevas formas de abordar los problemas psicopatológicos que aquejan a las personas. Hasta el momento se ha prestado poca atención a la promoción de la salud como un fin en sí mismo, o como una forma de prevenir los trastornos mentales (Zarit & Robertson, 2006). En tal sentido, la Psicología Positiva se centra en la salud mental más que en la enfermedad.

Haciendo referencia a algunos datos estadísticos, se calcula que el porcentaje de población en las sociedades occidentales que padece o puede llegar a padecer trastornos psiquiátricos oscila entre el 10 y el 30% (Valencia Collazos, 2007). Esto da cuenta del hecho de que, si solamente se considera la perspectiva negativa o de enfermedad, se deja fuera del ámbito de la Psicología a un alto porcentaje de la población. Así, resulta necesario dedicar un mayor esfuerzo a explorar las dimensiones positivas de la salud mental para conseguir que las vidas de aquellos que están bien sean aún mejores, ampliando los conocimientos en esta área.

En cuanto al concepto de salud mental, se entiende a la misma no sólo como la ausencia de síntomas, sino también como la experiencia de bienestar psicológico (Wright & López, 2002). En esta línea se posicionó la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) cuando definió a la salud como el estado de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de enfermedad o minusvalía. De este modo, la Psicología Positiva permite ampliar la mirada sobre la salud mental, y así es posible hablar de "Salud Mental Positiva". El postulado básico de esta perspectiva es: "salud es igual a algo más que ausencia de enfermedad", permitiendo trabajar en la curación, la prevención y la promoción. Esta nueva mirada concibe a la salud mental como el estado de funcionamiento óptimo de la persona a través de la promoción de las cualidades del ser humano y de su máximo desarrollo potencial (Lluch, 1997; Soto-Crofford & Deroncele-Acosta, 2021).

Lo cierto es que la aplicación real de esa ambiciosa definición no resultó como hubiera sido deseable. En parte, ello puede ser explicado por la ausencia de programas de estudio de la salud considerada de manera integral y completa, de esa salud positiva que va más allá de la ausencia de enfermedad. Así, por ejemplo, desde hace tiempo se sabe que las

emociones negativas son relativamente independientes de las positivas; lo que hace que la reducción de unas no necesariamente implique el aumento de las otras; el mismo efecto se produce cuando hablamos de la enfermedad y la salud (Hervás, 2009).

Una de las autoras que ha desarrollado esta temática es Jahoda (1958). Ella propone un modelo de salud mental positiva, surgido en Estados Unidos, el cual resulta una guía para diseñar programas de intervención y de promoción, dirigidos a potenciar los recursos y las habilidades personales. Esta mirada considera a la salud mental desde una perspectiva individual. De este modo, reconoce la influencia del ambiente y de la cultura, tanto en la salud como en la enfermedad; pero para la autora es incorrecto hablar de “sociedades enfermas” o de “comunidades enfermas”. Además, plantea el estudio de este concepto desde una mirada psicológica, aceptando la influencia mutua entre los aspectos físicos y mentales de las personas (Muñoz, Restrepo & Cardona, 2016). Como otro aporte, Jahoda indica que los tipos puros no existen, es decir, cada ser humano tiene simultáneamente aspectos sanos y aspectos enfermos. También reflexiona sobre ciertas variables ambientales que contribuyen a la adquisición y al mantenimiento de la salud mental (Guzmán & Galaz, 2018). Una de ellas se refiere a las personas con las cuales se establecen relaciones íntimas (de amistad, compañerismo, amor, entre otras). Así, para lograr una buena salud mental es más relevante la red social que las cuestiones físicas.

En este modelo Jahoda (1958) describe seis criterios de salud mental, los cuales son: actitudes hacia sí mismo, crecimiento y autoactualización, integración, autonomía, percepción de la realidad y dominio del entorno. Considera que los criterios para definir y evaluar la salud mental positiva están interrelacionados y, en función del momento o de la situación personal, predominan unos u otros. Es decir, para adaptarse a las condiciones ambientales, especialmente cuando son desfavorables, la persona tiene que pagar el precio de desarrollar un componente a expensas de otro. Sin embargo, los diferentes criterios interactúan dialécticamente y configuran un funcionamiento psicológico unificado (Guzmán & Galaz, 2018). De esta manera, se considera que una persona tiene salud mental positiva si es capaz de tener relaciones afectivas positivas; promover el bienestar de los demás, sin obtener necesariamente un beneficio personal y trabajar e interaccionar con los otros para el beneficio mutuo. La existencia de relaciones humanas positivas permite alcanzar estados de

relativo bienestar y superar acontecimientos estresantes durante las distintas etapas de la vida (Galván et al., 2006).

Por otra parte, Martin Seligman sugirió que los temas esenciales del campo de la Psicología Positiva se podían agrupar en tres grandes bloques. El estudio de las emociones positivas, el abordaje de los rasgos positivos y de las organizaciones positivas. En los últimos años, muchos autores suelen añadir un elemento más: las relaciones positivas (Peterson, 2006). Actualmente Seligman (2011) sostiene que las relaciones positivas constituyen uno de los cinco elementos del modelo del Bienestar bajo el acrónimo PERMA: a) las emociones positivas, b) el flujo, c) las buenas relaciones, d) el significado, y e) el logro positivo o la realización.

Las relaciones positivas

Las relaciones sociales constituyen el fundamento de la condición humana. Así, las personas nacen en el seno de relaciones, viven atravesados por éstas y hasta después de la muerte las mismas sobreviven, incorporadas en el entramado social. Estos vínculos pueden ser fuente de disfrute para los individuos, pero también pueden contribuir al malestar y al sufrimiento. Desde el comienzo de la Psicología Positiva, el interés estuvo puesto en analizar la manera en que la vida social contribuye a las experiencias positivas de los sujetos (Seligman, 1999). Según Park y Peterson (2013) las relaciones positivas tienen un papel fundamental en el logro del bienestar. Del mismo modo, Reis y Gable (2003) consideran que las relaciones sociales pueden ser la fuente más importante de satisfacción con la vida y de bienestar en las personas. Las relaciones positivas se definen como todas aquellas interacciones sociales que implican una reciprocidad de dos o más sujetos. Así, poseer vínculos positivos supone que el individuo se sienta integrado socialmente, con un importante apoyo de los otros y satisfecho con sus relaciones sociales (Kern, Waters, Adler & White, 2015). Una relación interpersonal, para que sea calificada de positiva, debe vincularse con la confianza, la comprensión, el respeto, el amor, entre otros aspectos. Las relaciones positivas contribuyen al bienestar humano, puesto que hacen una diferencia respecto a la percepción que el sujeto tiene de sí, de los demás, de los significados y propósitos atribuidos, de su compromiso, así como también de los sentimientos positivos que experimenta. Está comprobado que, cuando las relaciones funcionan positivamente,

favorecen el disfrute, promueven una mayor eficacia en el aprendizaje y en los distintos contextos en los que una persona se desenvuelve (Lacunza & Contini, 2016).

Las relaciones de pareja positivas

Desde la década de los años 80, la relación de pareja se ha convertido en una importante área de investigación para las ciencias sociales y para la Psicología en particular. Desde entonces, se han abordado diversas cuestiones asociadas a la estabilidad del vínculo o a la separación (Gottman & Nan, 1999; Montesino, 2013). Además de estos aspectos, el análisis de las variables implicadas en la satisfacción, la calidad y el ajuste, se ha convertido en un creciente foco de interés para los investigadores que exploran los patrones diádicos de interacción en las relaciones de pareja (Kenny & Ledermann, 2012).

En primer término, se vuelve relevante considerar los aportes teóricos de algunos autores que definen y caracterizan las relaciones de pareja. Así, por ejemplo, Sinay (2005) define a esta relación como un espacio conjunto que favorece el crecimiento personal mediante el despliegue y la actualización de los potenciales individuales de mejora. Para Donatelle, Davis, Monroe y Monroe (2001) la relación interpersonal más significativa para el ser humano es la pareja; ellos consideran tres aspectos fundamentales para definirla: la interdependencia de comportamiento, la satisfacción de necesidades y el apego emocional. Rusbult (1980) sostiene que en la pareja se encuentran presentes diferentes aspectos, tales como las inversiones, los costes y las recompensas. Para el autor, un aumento de las inversiones va asociado a un mayor compromiso en la relación y, por lo tanto, a una mayor estabilidad y duración. Es decir, el compromiso responde a qué tan funcional es una pareja en términos de satisfacción (Rusbult, Martz & Agnew, 1998; Sacoto, Jayo & Moreta-Herrera, 2020).

Además, se asocian a la pareja características como la generosidad, la confianza y la reciprocidad. Sternberg (1986) considera como factores primordiales en la relación de pareja la confianza, la intimidad, el respeto y la comunicación. De la misma manera, Díaz-Loving y Sánchez (2004) destacan las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, como básicas y determinantes para la supervivencia humana. Según Argyle (1987), la pareja es fuente de felicidad y la misma aumenta si se formaliza la relación. Díaz-Guerrero (2003) sugiere que el amor es parte fundamental en la

relación amorosa. Sternberg (1986) plantea que el amor se compone de tres dimensiones: a) intimidad (el acercamiento en términos de contacto, calidez, unión y vínculo, existiendo el deseo de promover el bienestar y la felicidad); b) pasión (la sexualidad y atracción física); y c) compromiso (la decisión de estar y vivir en pareja). La satisfacción en la relación se asocia con la presencia de estos tres componentes (Cid & Cid, 2012).

Las relaciones humanas pueden variar en cuanto al grado de intimidad. Así, los vínculos íntimos se definen como una relación emocional estrecha entre dos personas, caracterizada por la preocupación, por el bienestar mutuo, la disposición a comunicar información sobre asuntos privados y la posesión de intereses y actividades compartidos (Steinberg, 2008). De este modo, se considera a la pareja como una relación que posee características tales como la intimidad, el carácter positivo de los afectos, la inclusión del otro dentro de la concepción del sí mismo y la percepción de unidad con la pareja (Berscheid & Reis, 1998; Rivera, Cruz & Muñoz, 2011). Este tipo de vínculo constituye un fenómeno universal asociado a la salud física y psicológica. Las relaciones de pareja corresponden a uno de los vínculos más intensos que se pueden establecer entre seres humanos, teniendo gran significación fuera de la familia de origen (Maureira, 2011).

Por lo dicho con anterioridad, vínculos significativos como la pareja, pueden contribuir al bienestar y a la salud mental de las personas. Dicho bienestar suele estar presente en parejas que, desde la Psicología Positiva, se han denominado “parejas positivas”. Estos vínculos poseen determinadas características que las identifican. Por un lado, utilizan la inteligencia emocional, las emociones positivas, el optimismo y el buen humor. Su manejo de la gratitud o perdón está integrado en su forma de vivir. Todo esto hace que las parejas positivas tengan un estilo propio de sentirse felices. Por otro lado, suelen estar presente en estos vínculos aspectos como la aceptación y cuidado del otro, la comunicación fluida y el respeto (Hurtarte & Díaz-Loving, 2008).

El conflicto es inherente al ser humano y como consecuencia forma parte de la historia personal y de la vida de cualquier pareja. Las parejas positivas también experimentan conflictos; su diferencia con otros vínculos radica en que pueden afrontar estos conflictos de manera inteligente. Dicho afrontamiento lo realizan utilizando fortalezas como el optimismo, el sentido del humor, la creatividad y la capacidad de disfrutar el aquí y ahora (Loizaga Latorre, 2012). Esto último coincide con la perspectiva de la Psicología Positiva, la cual

asume que el conflicto existe y que las parejas deben potenciar las fortalezas más que centrarse en los elementos deficitarios (Hess & Schönfeld, 2014).

Las relaciones de noviazgo

El vínculo de pareja puede abarcar diferentes estados o etapas, pudiéndose distinguir el noviazgo, las relaciones de concubinato y el matrimonio como algunas de las formas en las que se puede expresar. De este modo, se considera al noviazgo como uno de los modos en que una relación de pareja puede manifestarse o materializarse. El mismo refiere a una relación diádica que involucra interacción social y actividades conjuntas con la implícita o explícita intención de continuar la relación hasta que una de las partes la termine o se establezca otro tipo de relación como la cohabitación o matrimonio (Straus, 2004). A diferencia de otras relaciones de convivencia como el matrimonio, el noviazgo no es un estado civil, sino que se caracteriza por tener cierto grado de libertad en el compromiso. Este vínculo representa una oportunidad de conocer a la otra persona y reafirmar la propia identidad y autoestima. Además, permite satisfacer necesidades socio-afectivas como conocerse, disfrutar, explorar o reforzar la preferencia sexual, enamorarse y compartir. Se puede decir que el noviazgo implica la materialización del compromiso con otro, el cual incluye el propósito de ser una pareja estable (López, 2011). Así, según Schafer y Keith (1980), este compromiso que sucede al cortejo o al salir juntos tiene las siguientes características: se trabaja por la continuidad de la relación, existe un rechazo de relaciones alternativas, se limitan las actividades personales consideradas incompatibles con el noviazgo, existen sentimientos personales de unión y voluntad de aceptar las normas del vínculo.

Las funciones del noviazgo están muy relacionadas con aspectos evolutivos de los miembros de la díada, pues a medida que las personas crecen, las mismas se modifican y en algunos casos, se amplían (Morales & Díaz, 2013; Zimmer-Gembeck, Siebenbruner & Collins, 2001). Es por ello que las relaciones románticas, en un principio, son menos duraderas y más inestables, teniendo como finalidad conseguir intimidad, recreación o estatus (Massa, Pat, Keb, Canto & Chan, 2011). Por otro lado, los vínculos más duraderos y estables se asocian a la satisfacción de necesidades emocionales y no solamente sexuales. Los mismos se constituyen como una relación de pares: un patrón de interacción en el cual

existe una influencia recíproca. En el caso de las culturas occidentales contemporáneas, este es un lazo voluntario, de libre elección (Brown, Feiring & Furman, 1999).

En relación al abordaje sobre los vínculos de noviazgo, es interesante destacar que en las últimas décadas la investigación en Psicología se ha puesto el foco en el estudio de las situaciones de primeros encuentros (Díaz-Loving & Sánchez, 2004) o, por el contrario, en el matrimonio (Bravo, Meléndez & González, 2021; Galaz, Loving, Aragón & Cervera, 2005; Meraz & Lagunes, 2009; Miranda & Ávila, 2008). Sin embargo, es mucho menor la evidencia existente acerca de las relaciones de noviazgo. Así, se busca ampliar y ahondar en aspectos de esta temática que han sido escasamente estudiados por la ciencia psicológica. Por otro lado, la mayoría de las investigaciones se han centrado en las cuestiones más bien patológicas y deficitarias, como por ejemplo la violencia, el malestar en la relación, entre otras (Galeas, Verdesoto & Choez, 2019); es escasa la información existente desde la perspectiva del bienestar. En este sentido, Rojas-Solís y Flores Elvira (2013) afirman que es relevante el estudio de los vínculos de noviazgo como un fenómeno diferenciado, con características propias que merecen un tratamiento desde la Psicología Positiva. Fernández-Ríos y Buéla-Casal (1997) sostienen que, a pesar de reconocer la necesidad de una perspectiva positiva de salud, la evidencia empírica disponible muestra que, de una forma general, se sigue haciendo énfasis en la ausencia de enfermedad. Es decir, las investigaciones se suelen centrar más en la patología que en construir y promover la salud.

Las relaciones de pareja en la adultez emergente

Una de las etapas del ciclo vital en que puede adquirir importancia el estudio de las relaciones de pareja es en la adultez emergente o más ampliamente conocida como juventud. El término “adultez emergente” ha sido acuñado por Jeffrey Arnett (2001). Es un período del desarrollo que establece un puente entre la adolescencia y la adultez durante el cual las personas no se consideran adolescentes, pero tampoco sienten que han alcanzado el estatus adulto. Se asocia con la postergación de la entrada a la adultez y con cambios en los modos de exploración en diferentes áreas de la vida (Arnett, 2004; Arnett, 2008). Esto se debería, según Tanner y Arnett (2009), a tres factores: 1) la transición de una sociedad industrial a una basada en la información que requiere, entre otras cosas, un mayor número de años de estudio; 2) en el caso específico de las mujeres, a que se tienen más oportunidades

académicas y laborales, lo que favorece la postergación del matrimonio y la maternidad en aras de una mejor educación, desarrollo profesional y más oportunidades laborales; 3) la tolerancia social de una intensa vida sexual de los jóvenes antes del matrimonio. Según el autor, dicho período se extiende desde los 18 hasta los 25 años aproximadamente. Sin embargo, no hay coincidencia en la duración del mismo según otros investigadores (Banderas, Martínez & Romo, 2010; Rivera et al., 2011). Para Arnett, una de las tareas más importantes que los adultos emergentes deben realizar es el establecimiento de una relación de pareja estable y duradera (Arnett, 2001).

Las relaciones amorosas se inician en la adolescencia, aumentando el nivel de compromiso a medida que dicho período transcurre (Connolly & Goldberg, 1999; Rifai Bravo, 2018). Al finalizar esta etapa, el vínculo es más duradero, estable, incluyendo intimidad, capacidad de cuidar y de acercarse emocionalmente al otro, además de la atracción sexual que ya se presenta en la adolescencia. Más allá de que la adultez emergente sea una etapa de experimentación en diferentes áreas, la mayoría de los jóvenes no rompen sus relaciones amorosas para continuar experimentando (Finchman & Cui, 2011). Por ejemplo, Facio y Resett (2014) se hallaron que la mayor parte de los adultos emergentes, a los 23 y a los 27 años, tenían la misma pareja.

De este modo, para el adulto emergente el vínculo amoroso ocupa un lugar prioritario dentro de su red de relaciones íntimas. Se suele asociar al mismo con una fuente de admiración, intimidad, afecto y perdurabilidad a pesar de los problemas (Facio, Resett, Bosch & Dabin, 2012). El compromiso se establece en la adultez emergente, cuando los jóvenes comienzan a buscar con mayor seriedad a alguien con quien puedan tener una relación amorosa para toda la vida. Es decir que los vínculos con un novio o novia son más íntimos y largos que en la adolescencia (Arnett, 2004; Furman & Flanagan, 1997; Reis, Collins & Berscheid, 2000). Por el contrario, las relaciones románticas de los adolescentes rara vez pasan del encaprichamiento y el amor romántico al amor consumado (Arnett, 2008).

El noviazgo tiene un gran valor para los jóvenes, no sólo como período que anticipa y los prepara para el matrimonio, sino también por su importancia afectiva y social en su presente (Guerrero, 2003). Por lo general, en los Estados Unidos y en Europa, la pareja amorosa ocupa un lugar dominante en la jerarquía de relaciones interpersonales ya en la adolescencia (Laursen & Williams, 1997); en cambio, en nuestro medio la pareja se vuelve

importante recién en la adultez emergente (Facio, Resett, Mistrorigo & Micocci, 2006). De este modo, de la muestra tomada por Facio y Resett (2009), la mitad de los participantes de entre 18 y 21 años se encontraban involucrados en una relación amorosa en promedio duradera (dos años) y estaban en general satisfechos con la misma y no percibían tensiones entre los lazos familiares y los amorosos.

Considerando a las relaciones amorosas en la adultez emergente como estables y basadas en el compromiso, se puede decir que existen en las mismas conductas que contribuyen a la permanencia del vínculo. Así, Stafford (1994) define a una relación de mantenimiento como aquella en la que se dan acciones designadas para continuar el vínculo, prevenir su declive, repararlo y restablecerlo. Canary y Dainton (2003) postulan que el mantenimiento implica estabilidad, cuidado del vínculo y persistencia en la calidad del mismo. Brehm, Miller, Perlman y Campbell (2002) sostienen que una relación de mantenimiento es menos excitante que un nuevo amor y menos dramática que la separación. Las conductas de mantenimiento son un indicador de la calidad de la relación (Goodboy & Myers, 2010); cuando las parejas ejecutan este tipo de conductas, tienen percepciones más positivas de la relación y de la satisfacción dentro de la misma. De acuerdo con Sánchez-Aragón y Díaz-Loving (2010), la fase de mantenimiento de la relación se caracteriza por el compromiso, la estabilidad, la lucha contra las dificultades y el crecimiento como pareja.

Conceptos relacionados con los vínculos de pareja desde la mirada de la Psicología Positiva

En los siguientes apartados se desarrollarán diferentes conceptos psicológicos que se asocian con las relaciones de pareja desde el marco paradigmático de la Psicología Positiva. En primer lugar, se realiza una conceptualización de los mismos y luego se aborda su asociación con los vínculos amorosos.

Autonomía

Respecto a este concepto, existen diversas maneras de definirlo en el ámbito de la Psicología. Algunos autores refieren al mismo como autonomía emocional (Frank, Avery & Laman, 1988; Noom, Dekovic & Meeus, 2001; Ryan & Lynch, 1989; Steinberg &

Silverberg, 1986) y otros como independencia emocional (Hoffman, 1984). De manera específica, Noom y colaboradores (2001) lo entienden como un sentimiento general de confianza en las propias elecciones y objetivos. Actualmente, no solo existen las perspectivas anteriores respecto a la autonomía, sino que también ha sido abordada desde la Teoría de la Autodeterminación como una necesidad psicológica básica.

Una propiedad fundamental de esta teoría es que los seres humanos son organismos activos con tendencias innatas hacia el crecimiento personal y a la interacción con el medio de forma óptima y eficaz. Si en esta interacción, las personas pueden regular su conducta de forma voluntaria y volitiva, se favorecerá la calidad de la implicación y el bienestar. Por el contrario, si el ambiente actúa de manera controladora, esta tendencia innata se verá frustrada y se desarrollará el malestar (Ryan & Deci, 2000, 2002).

Otra característica de esta perspectiva refiere a la presencia de necesidades psicológicas básicas para el funcionamiento óptimo de las personas. De este modo, los autores definen a una necesidad básica, sea la misma fisiológica (Hull, 1943) o psicológica como un estado energizante que, si es satisfecho, conduce hacia la salud y el bienestar, pero si no lo es, contribuye a la patología y al malestar. De esta manera, se postula que los individuos cuando interactúan con su ambiente necesitan sentirse competentes (deseo de interactuar de forma eficaz con el ambiente), autónomos (deseo de elección y sentimiento de ser los iniciadores de las propias acciones) y relacionados con los demás (deseo de sentirse conectados con los otros y respetados por ellos) y que la satisfacción de estas necesidades es esencial para el desarrollo tanto de la motivación autodeterminada (Deci & Ryan, 1985), como del bienestar psicológico (Ryan & Deci, 2000).

Asimismo, esta teoría asume que el apoyo a la autonomía es el elemento esencial para la satisfacción de las necesidades psicológicas (Deci & Ryan, 1987). La misma implica actuar con sentido de volición y con la percepción de que se puede elegir. Una persona es autónoma cuando su comportamiento es representado por voluntad propia y cuando aprueba totalmente las acciones en las cuales está comprometida y/o sus valores están expresados por estas. De Charms (1986), describe a la autonomía como un origen del comportamiento ya que el individuo autónomo siente iniciativa y defiende lo que hace.

Respecto a las necesidades psicológicas básicas, algunas investigaciones actuales examinaron el rol de las mismas en el ámbito de las relaciones íntimas. Así, demostraron que

su satisfacción facilita un aumento en la confianza emocional sobre la otra persona (Ryan, La Guardia, Solky-Butzel, Chirkov & Kim, 2005); un mejor ajuste diádico y una mayor seguridad en el apego (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner & Ryan, 2006; La Guardia, Ryan, Couchman & Deci, 2000). Asimismo, Patrick, Knee, Canevello & Lonbary (2007) encontraron que no solamente satisfacer las necesidades propias fomenta el bienestar personal, sino también percibir que la pareja tiene sus necesidades satisfechas. Además, si los dos miembros de la misma logran satisfacer sus necesidades psicológicas mutuas, entonces, el vínculo se fortalece, es más seguro y ambos están dispuestos a conciliar en beneficio de la relación y del compañero en el caso de que haya conflictos.

Otro aporte que se destaca refiere a la vinculación de la autonomía con la diferenciación. La misma se asocia al equilibrio que mantiene una persona entre su propia autonomía y la adaptación a la pareja (Montes Berges, 2009). Por otro lado, Schönfeld y Hess (2021) estudiaron la asociación entre la autonomía y la satisfacción en la pareja, encontrando correlaciones positivas entre dichas variables.

Satisfacción

Es importante considerar que la satisfacción puede estar presente en diferentes ámbitos de la vida, como el trabajo, la familia, las relaciones amorosas, entre otros. Se puede decir que la misma resume la calidad de vida de un individuo y está relacionada estrechamente con otras variables como autoestima, depresión y locus de control (Díaz, Estévez, Momeñe & Linares, 2018; Rodríguez & Aragón, 2021). Es un proceso crítico donde el individuo evalúa la calidad de su vida en base a su propio criterio (Pavot & Diener, 2008).

La satisfacción es un constructo importante en el área de las relaciones románticas debido a que influye en el éxito, duración y estabilidad de las mismas (Arriaga, 2001; Sprecher, 2001). Se puede definir como el estado psicológico regulado por mecanismos que monitorean los beneficios y costos de la convivencia (Calderón, 2003) o la evaluación subjetiva de las experiencias experimentadas en la relación (Le & Agnew, 2003). La misma se constituye por el balance de las valoraciones positivas y negativas que el individuo realiza del vínculo amoroso (Barrón López de Roda, Martínez-Íñigo, de Paúl & Yela, 1999). En consecuencia, la satisfacción en la pareja refiere a la apreciación subjetiva que un individuo

hace del bienestar, calidad, valor de las diferentes facetas de su pareja y de su interacción con ella.

Asimismo, es influenciada y atribuida a componentes como: el amor romántico (Fisher, 2004; Sprecher & Metts, 1999), el compromiso hacia la pareja y hacia la relación (Arriaga, Reed et al., 2006; Lauer, Lauer & Kerr, 1990; Robinson & Blanton, 1993), la personalidad (Calderón, 2003; Luo & Clonen, 2005; Shakelford & Buss, 1997), el ideal de personalidad de la pareja (Overall, Fletcher et al., 2006; Zentner, 2005), la percepción de valor de cada uno y de su pareja (Calderón, 2003; Schmidt & Buss, 2001), las tácticas de mantenimiento de la pareja (Calderón, 2003; Shakelford & Buss, 1997), la susceptibilidad a la infidelidad (Calderón, 2003), el sacrificio (Impett, Gamble et al., 2005), el sentido del humor, la capacidad de llegar a un consenso (Lauer et al., 1990), la intimidad y satisfacción sexual (Birnbaum, Mikulincer et al., 2006; Sprecher, 2001), la comunicación, congruencia, orientación religiosa (Robinson & Blanton, 1993) y la presencia de hijos (Kurdek, 1995). También, correlaciona con la promoción de la confianza, la intimidad, la unión, el respeto y la tolerancia (Armenta Hurtarte & Díaz- Loving, 2006). Todos los factores mencionados influyen en el nivel de satisfacción percibido en una relación de pareja, lo que a su vez determinará la duración y estabilidad de la misma.

Para ampliar la caracterización de esta variable, se ha decidido considerar los aportes sobre satisfacción marital, ya que el matrimonio es un vínculo de pareja estable. Así, Vera, Laborin & Dominguez (2000) relacionan la satisfacción marital con la calidad del vínculo. Nina (1985), define este concepto como una actitud positiva o negativa de un individuo hacia la pareja. La satisfacción en el matrimonio hace referencia a las percepciones y vivencias que una persona tiene de su ambiente, a partir de lo cual se construyen estructuras donde se compara lo que el sujeto quiere contra lo que realmente es (Melendez, Aleixandre & Saez, 1993). Es una actitud multidimensional hacia el cónyuge y la relación, la cual implica una evaluación global e integral, de sentimientos, pensamientos y conductas. Se vincula con la capacidad para resolver y manejar problemas y un papel activo por parte de cada miembro (Acevedo, Restrepo & Tovar, 2007). Freedman (1978, en Arias-Galicia, 2003) relaciona la satisfacción con el bienestar físico y psicológico del individuo y de la pareja.

Otro autor que aborda la temática es Rusbult, el cual relaciona el compromiso con la satisfacción marital. El mismo propone que el compromiso se asocia positivamente con la

satisfacción y el tamaño de la inversión y negativamente con la calidad de alternativas (Rusbult, Olsen, Davis & Hannon, 2004). De esta manera, los sentimientos de compromiso serán más fuertes al experimentar que la relación satisface diferentes necesidades, en la medida en que se ha realizado una inversión importante de posesiones materiales o recursos psicológicos que se perderán al salir del vínculo y cuando las alternativas son percibidas como de menor calidad (posibilidad de formar nuevas relaciones o la soltería). Si las alternativas son percibidas como deseables, el compromiso declinará (Rusbult et al., 2004).

Existen hallazgos de que en los adultos emergentes argentinos existe una interrelación entre la calidad de los distintos lazos íntimos (Facio & Resett, 2009). De esta manera, los jóvenes que están satisfechos con su relación amorosa, lo están también correlativamente con otros lazos, como con sus padres, hermanos, amigos íntimos, percibiendo mayor admiración, afecto y durabilidad en dichos vínculos (Collins & Laursen, 2000; Facio, Resett, Micocci, Rasch e Iglesia, 2012). Las relaciones íntimas satisfactorias son consideradas un factor asociado al bienestar psicológico e indicador de desarrollo psicosocial. Por el contrario, una menor satisfacción en el dominio de los lazos íntimos es un factor de riesgo para problemas emocionales tanto contemporáneos como futuros (Facio, Resett, Micocci et al., 2012).

Apego

La teoría sobre el apego, formulada inicialmente por el psiquiatra británico Bowlby (1982), la psicóloga Ainsworth (1991) y otros, constituye uno de los marcos teóricos de referencia en el estudio de la afectividad humana. La misma intenta explicar los efectos de los lazos tempranos de protección en el desarrollo psicológico del neonato y el infante, así como las consecuencias de no contar con ellos. Considerando sus postulados, se entiende que el tipo de relación afectiva que instaura una persona se encuentra estrechamente relacionada con los modelos mentales conformados a partir de experiencias de interacción vividas, sobre todo, en la etapa de la infancia. Es en estas vivencias donde el individuo comienza y aprende a formar expectativas y modelos de actuación que lo orientarán en sus vínculos ulteriores (Melero y Cantero, 2008).

Bowlby define el apego como un sistema de control, es decir, como un mecanismo que adapta la conducta a la consecución de fines determinados por las necesidades del momento. La conducta de apego se forma en los niños durante el primer año de vida, y puede

ser observada de forma bastante típica a lo largo del segundo. En la adolescencia y en la adultez ocurren diversos cambios en dicha conducta, incluidas las personas a las que este tipo de comportamiento se dirige, pero el mismo en sí permanece activo a lo largo de todo el ciclo vital del individuo (Bowlby, 1980, 1982). A pesar de que existen diferentes concepciones en cuanto a los estilos de apego, se puede decir que los mismos pueden ser alineados a lo largo de un continuo de dos dimensiones conceptuales: la ansiedad y la evitación. Por lo tanto, los estilos de apego son combinaciones de ambas dimensiones.

En cuanto a este tipo de conducta, la misma puede observarse a lo largo de toda la vida y en los diferentes vínculos que establece una persona, como el noviazgo. Siendo la adultez emergente la etapa que compete a este estudio, se puede decir que en este período es más probable que se desarrolle una relación de apego con la pareja, ya que la misma se vuelve más comprometida, más estable, siendo una fuente de apoyo (Furman & Wehner, 1994; Scharf & Mayselless, 2001). Esto se va dando en la medida en que la pareja vaya ascendiendo en la jerarquía de las figuras de apego. La creación de un lazo estable con la pareja, que reemplace a los padres como figuras de apego, sería la meta final del curso evolutivo del sistema de apego (Scharf & Mayselless, 2007).

Las personas que durante su infancia han tenido un apego seguro, tendrán más facilidad para el establecimiento de relaciones románticas. Ciertos estudios indican que los sujetos seguros se suelen involucrar en intercambios más positivos, muestran más satisfacción y compromiso, ofrecen más apoyo emocional, aceptan más el contacto físico, manifestando menos ansiedad, inseguridad y evitación. Además, tienden a emparejarse con otros sujetos con apego seguro (Belsky, 1999; Simpson, 1999). También, estas personas manejan bien la intimidad y la autonomía, son felices y confiadas en sus relaciones. A su vez, no les preocupa demasiado estar solas y sufrir una posible ruptura; expresan sus preocupaciones y no usan estrategias defensivas o destructivas para solucionar los problemas. Un amante seguro se siente a gusto con sus relaciones, pero también con su autonomía; no es celoso ni posesivo.

De este modo, las parejas con apego seguro se pueden denominar como “parejas positivas” (Carr, 2011; Donaldson, Csikszentmihalyi & Nakamura, 2011; Hefferon & Boniwell, 2011; Seligman & Csikszentmihalyi 2000; Taylor, 2001; Vera, 2006). Una de las características de estas parejas es que combinan adecuadamente los tiempos de encuentro

con uno mismo y aquellos para estar con la pareja y los que comparten juntos con otras personas. Es decir, pasan tiempo juntos, pero también cada uno mantiene sus vínculos personales.

Comunicación

La comunicación es un aspecto central en las relaciones humanas. Comprende tanto aspectos verbales como no verbales. Asimismo, considera algunos elementos, como la información en sí misma que se comunica y la forma en que se hace (Armenta Hurtarte & Díaz-Loving, 2008; Roche Olivar, 1982).

La comunicación en el ámbito de la pareja es indispensable para un buen funcionamiento de la misma, en todo momento y ante cualquier circunstancia. Así, consiste en el medio a través del cual pueden expresarse pensamientos, sentimientos, temores de cada miembro del vínculo, su percepción de la relación, constituyéndose en un elemento de negociación y solución de problemas (Kimble, Hirt, Díaz-Loving & Harmon, 2002).

Por consiguiente, es un factor que condiciona las relaciones amorosas, ya sea interfiriendo o mejorando la intimidad entre los integrantes de la pareja. En este sentido, las comunicaciones positivas se vinculan con altos niveles de intimidad, mientras que lo contrario, conlleva a la presencia de dificultades en la intimidad emocional (Urbano Contreras, Martínez González & Iglesias García, 2021; Yoo, Bartle-Haring, Day & Gangamma, 2014). Por otra parte, un aspecto que también se asocia con la mirada positiva de esta variable se refiere a la utilización de estilos comunicativos positivos para prevenir los conflictos (Armenta Hurtarte & Díaz-Loving, 2008; Flores Galaz, 2011). Además, agregan que la resolución y superación de conflictos pueden convertirse en oportunidades de crecimiento y desarrollo, tanto personal como a nivel de la pareja (Arranz Freijo, 2002; Capafóns & Sosa, 2015).

Habilidades sociales

Las habilidades sociales se definen como aquellas conductas que permiten a las personas expresar sentimientos, deseos, opiniones, derechos, modos de actuar de manera adecuada al contexto y la situación en la cual se encuentran. Así, estas acciones se llevan a

cabo respetando a los demás, permitiendo una mejor convivencia a través de la resolución de problemas (Cerde & González, 2008; Tapia Cordova, 2021). Asimismo, las habilidades sociales facilitan el hecho de que un sujeto sea capaz de actuar de acuerdo a sus intereses prioritarios, defenderse sin ansiedad y también poner en práctica los derechos personales considerando los derechos de los otros (Caballo, 2014).

Estas habilidades pueden verse reflejadas en las parejas a través de la comunicación, la asertividad y la empatía (Capafóns & Sosa, 2015). Es decir que, aquella persona que tiene cierto nivel de equilibrio en su cotidianeidad, sería capaz de respetar los derechos propios y ajenos, de practicar la escucha receptiva, de ser empática y transmitir seguridad, cuidado y comprensión en sus relaciones. De este modo, si presenta niveles elevados de habilidad social, tiende a limitar sus actos considerando las posibles consecuencias (Elfina, Utami & Latipun, 2018; Gonzales Chafloque & Gonzales Dávila, 2021). Por consiguiente, el desarrollo de las habilidades sociales se constituye en la base para alcanzar una pareja saludable, positiva y equilibrada (Capafóns & Sosa, 2009).

Inteligencia emocional

Este concepto ha sido utilizado en los últimos años en la literatura científica y tiene diversas aplicaciones, ya sea en el ámbito educacional, organizacional, deportivo, entre otros. La inteligencia emocional ha sido definida como una habilidad personal, la cual permite percibir en sí mismo y en los demás las emociones. A su vez, se refiere a la expresión apropiada de las mismas y a la regulación del comportamiento a partir de la información proveniente del mundo emocional (Ortega-Andrade, Dávalos-Romo, Rivera-Guerrero & Guajardo-Espinoza, 2019). Por otra parte, Goleman (1995) la considera como una competencia, debido a que determina el grado de destreza que podemos conseguir en el dominio de otras facultades; también comprende aspectos como la inteligencia intrapersonal e interpersonal. Una de las consecuencias de la utilización de la inteligencia emocional es que ayuda a las personas a guiar sus pensamientos, fomentando la autorreflexión y el bienestar subjetivo (Falcón, Cox & Cox, 2021; Fernández-Berrocal & Extremera, 2009).

Específicamente, en las relaciones interpersonales se ha constatado que esta variable se asocia con la empatía, el autocontrol, las respuestas cooperativas y el bienestar subjetivo en las parejas. Por el contrario, aquellas personas que tengan menos recursos emocionales y

afectivos, tendrían dificultades para establecer vínculos saludables, dado que recurren a la violencia psicológica con sus parejas, a través de agresiones, insultos, manipulación, entre otras acciones (Blázquez–Alonso, Moreno–Manso, García–Baamonde & Guerrero–Barona, 2012).

Creatividad

Desde la mirada de la Psicología Positiva, la creatividad puede ser considerada un aspecto fundamental y propio de las relaciones humanas y, por tanto, presente en las dinámicas de pareja. La creatividad, asociada a la capacidad de innovación y creación, es esencial para el mantenimiento de relaciones positivas (Park & Peterson, 2013). El modo particular en que cada pareja expresa su dinámica vincular exige apertura a la experiencia y flexibilidad; ambos elementos son características personales que facilitan la creatividad (Carr, 2004). Por otra parte, la creatividad en tanto capacidad para producir obras originales y útiles, se expresa en conductas y fenómenos de adaptación que se asocian a la resolución original de problemas y desafíos (Sternberg & Lubart, 1999). Dicha cualidad permite encontrar nuevas y originales vías de resolución de los conflictos y dificultades que las parejas suelen atravesar. También, favorece la creación de nuevas estrategias y escenarios que estimulen el proceso de profundización de dicha relación.

Asimismo, el vínculo con el otro miembro de la pareja exige cierta adaptación a dicha persona. Este proceso de adaptación conlleva una serie de renunciaciones y sacrificios que ambas partes deben realizar para favorecer el clima y la armonía de la dinámica vincular; ello implica respetar al otro, sus tiempos y sus modos particulares de relacionarse. En este “adaptarse al otro”, la creatividad como proceso que involucra habilidades sintéticas, analíticas y prácticas adquiere una importancia fundamental (Sternberg & Lubart, 1999).

Felicidad

Otro de los conceptos asociados a la Psicología que adquiere relevancia para comprender aspectos de los vínculos de pareja es el de felicidad. La misma es definida como la evaluación global y positiva del individuo en un momento particular a nivel consciente (Diener, 1984). Para Argyle (1987), se trata de la reflexión sobre la satisfacción ante la vida

en términos de intensidad de emociones positivas. Por otro lado, Seligman (2002) afirma que es un conjunto de emociones positivas con actividades positivas.

En este sentido, la Psicología sostiene que la fuente principal de felicidad se encuentra en la interacción con los otros (Myers, 2005). Así, las relaciones interpersonales producen un incremento consistente en los niveles de felicidad de las personas (Argyle, 1987). Uno de los vínculos que puede contribuir a la felicidad y al equilibrio emocional de los sujetos es el de la pareja (Bulcroft & O'Connor, 1986). En este sentido, diversos trabajos afirman que, de las redes íntimas, la pareja es la mayor fuente de felicidad (Gutiérrez, Aragón, Lagunes & Parra, 2013). El sólo hecho de tener pareja incrementa la felicidad y la misma aumenta más aún si se formaliza la relación (Argyle, 1987). En lo que a esto respecta, existen datos que confirman que las personas casadas son más felices que las personas solteras, divorciadas o viudas (Myers, 2000; 2005).

Para concluir, cabe señalar que la mayor parte de las investigaciones sobre las relaciones de pareja se dirige hacia los aspectos negativos que conforman un vínculo y, en proporción, hay menos que se enfoquen en el lado positivo. De esta manera, se aprecia la necesidad de profundizar en el estudio de las relaciones desde la mirada de la Psicología Positiva. Por otro lado, es importante mencionar que en el presente escrito se realizó un recorte respecto a las variables asociadas a esta temática, siendo mucho más amplio el espectro de constructos ligados a la misma.

Referencias bibliográficas

- Acevedo, V., Restrepo, L., & Tovar, J. (2007). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. *Pensamiento psicológico*, 3(8), 85-107.
- Ainsworth, M. D. S. (1991). Attachment and other affectional bands across the life cycle. En C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde y P. Marris (Eds.). *Attachment across the life cycle*. Londres: Routledge.
- Argyle, M. (1987). *La psicología de la felicidad*. Londres: Methuen.
- Arias-Galicia, L. (2003). La escala de satisfacción marital: análisis de su confiabilidad y validez en una muestra de supervisores mexicanos. *Revista Interamericana de Psicología*, 37(1), 67-92.

- Armenta Hurtarte, C., & Díaz-Loving, R. (2006). Comunicación y satisfacción: analizando la interacción en la pareja. *La Psicología Social en México*, 12, 173-178.
- Armenta Hurtarte, C., & Díaz-Loving, R. (2008). Comunicación y Satisfacción: Analizando la Interacción de Pareja. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 23-27.
- Arnett, J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence to midlife. *Journal of Adult Development*, 8, 133-143.
- Arnett, J. (2004). *Emerging adulthood. The winding road from the late teens through the twenties*. Nueva York: Oxford.
- Arnett, J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural*. México: Editorial Pearson Educación.
- Arranz Freijo, E. B. (2002). *Conflicto: antropología, psicología y educación*. XV Congreso de Estudios Vascos: Ciencia y cultura vasca y redes telemáticas. Donostia: Eusko Ikaskuntza.
- Arriaga, X. (2001). The ups and downs of dating: fluctuations in satisfaction in Newly Former Romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 754-765.
- Arriaga, X. B., Reed, J. T. et al. (2006). Relationships perceptions and persistence: do fluctuations in perceive partner commitment undermine dating relationships? *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(6), 1045-1065.
- Avia, M. D., & Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Banderas, C. R., Martínez, A. J., & Romo, T. (2010). Prevención integral de consumo de alcohol y drogas en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención grupal. *Acta Colombiana de Psicología*, 13(2), 19-33.
- Barrón López de Roda, A., Martínez-Íñigo, D., de Paúl, P., & Yela, C. (1999). Romantic beliefs and myths in Spain. *The Spanish Journal of Psychology*, 2(1), 64-73.
- Belsky, J. (1999). International and contextual determinants of attachment security. En J. Cassidy y P.R. Shaver (eds.). *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*. New York: Guilford. 249-264.
- Berscheid, E., & Reis, H.T. (1998). Attraction and close relationships. En D.T. Gilbert, S.T. Fiske y G. Lindzey (eds.), *The Handbook of Social Psychology*, 2, 183-191.

- Birnbaum, G.E., Reis, H. T., Mikulincer, M., Gillath, O., & Orpaz, A. (2006). When sex is more than just sex: attachment orientations, sexual experience, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, *91*(5), 929-943.
- Blázquez-Alonso, M., Moreno-Manso, J.M., García-Baamonde, M.E., & Guerrero-Barona, E. (2012). La competencia emocional como recurso inhibitor para la perpetración del maltrato psicológico en la pareja. *Salud Mental*, *35*(4), 287-296.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*. Vol. 2. Separation. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss*. Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.
- Bravo, C. S., Meléndez, J. C., & González, C. M. (2021). Indicadores psicológicos y de pareja relacionados con la insatisfacción marital: estrategias de intervención. *Psicología y Salud*, *31*(1), 81-92.
- Brehm, S. S, Miller, R. S, Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). *Intimate relationships*. Boston: McGraw-Hill.
- Brown, B. B., Feiring, C., & Furman, W. (1999). Missing the Love Boat: Why researchers have shied away from adolescent romance. En W. Furman, B. B. Brown & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 1-16). New York: Cambridge University Press.
- Bulcroft, K., & O'Connor, M. (1986). The Importance of Dating Relationships on Quality of Life for Older Persons. *Family Relations*, *35*(3), 397-401.
- Caballo, V.E. (Ed.). (2014). *Manual de evaluación y entrenamiento de las Habilidades sociales*. Fundación VECA.
- Calderon, A. (2003). *Satisfacción marital desde la perspectiva de la Psicología Evolutiva en parejas urbano-marginales de Lima*. Departamento de Psicología. Lima, Pontificia Universidad Católica del Perú. Tesis de Licenciatura.
- Canary, D. J., & Dainton, M. (2003). Maintaining relationships. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships*. New York: Cambridge University Press
- Capafóns, J. I., & Sosa, C. D. (2009). *Tratando problemas de pareja*. Madrid: Pirámide.
- Capafóns, J. I. & Sosa, C. D. (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: El respeto interpersonal. *Psicología Conductual*, *23*(1), 25-34.
- Carr, A. (2004). *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.

- Carr, A. (2011). *Positive psychology. The science of happiness and human strengths*. London: Routledge.
- Castro Solano, A., Cosentino, A., Omar, A., Tarragona Sáez, M., & Tonon de Toscano, G. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Cerda, J. R., & González, M. Z. (2008). Aplicación de un modelo teórico de enfermería en la intervención de las mujeres víctimas de violencia doméstica. *Enfermería Global*, 7(2).
- Cid, F. M., & Cid, Y. M. (2012). Características de los componentes del amor de pareja en una muestra de estudiantes chilenos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(1), 206.
- Collins, W.A., & Laursen, B. (2000). Adolescent relationships: the art of Fuge. En: Hendrick, C. y Hendrick, S. (Eds.), *Close Relationships: A sourcebook*. 59- 70. Thousand Oaks: Sage.
- Connolly, J., & Goldberg, A. (1999). Romantic relationship in adolescence: the role of friends and peers in their emergence and development. En W. Furman y otros (Eds.), *The Development of Romantic Relationships in Adolescence* (pp. 266-290). New York: Cambridge University Press.
- deCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press
- Deci, E.L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037.
- Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 313-327.
- Díaz, M., Estévez, A., Momeñe, J., & Linares, L. (2018). Las actitudes amorosas y la satisfacción en la pareja como factores intervinientes en la relación entre la violencia y las consecuencias en la salud de las mujeres. *Ansiedad y Estrés*, 24(1), 31-39. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2018.01.001>
- Díaz-Guerrero, R. (2003). *Psicología del mexicano* (6ª reimp.). México: Trillas

- Díaz-Loving, R., & Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Porrúa.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Donaldson, S., Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (Eds.) (2011). *Applied Positive psychology*. New York: Psychology Press.
- Donatelle, R. J, Davis, L.G, Monroe, A.J & Monroe, A. (2001). *Salud, lo básico*. Toronto: Allyn and Bacon.
- Elfina, M. L., Utami. R., & Latipun, L. (2018). The Effect of Anger Management on Aggression with Social Skills as a Moderating Variable. *The International Journal of Indian Psychology*, 6(4), 39-47.
https://ijip.in/wpcontent/uploads/ArticlesPDF/article_5b9d256ec6f9e46b95c1506fb601d886.pdf
- Facio, A., & Resett, S. (2009). Happy emerging adult in Argentina: How do they make it? *Paper presented at the 11° European Congress of Psychology, Oslo*.
- Facio, A., & Resett, S. (2014). Work, romantic relationships and life satisfaction in argentinean emerging adulthood. *Emerging adulthood*, 2(1), 27-35.
- Facio, A., Resett, S., Bosch, L., & Dabin, M. V. (2012). Individualismo, familismo y satisfacción con las relaciones íntimas en adultos emergentes argentinos. *Memorias, IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XIX Jornadas de Investigación, VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur, III*, 48- 51.
- Facio, A., Resett, S., Micocci, F., Rasch, L., & Iglesia, F. (2012). Las relaciones amorosas a comienzos de la adultez emergente. Algunos antecedentes y correlatos de la satisfacción con la pareja. *Investigaciones en Psicología*, 17(2), 49-62.
- Facio, A., Resett, S., Mistrorigo, C., & Micocci, F. (2006). *Adolescentes Argentinos: Cómo piensan y sienten*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Falcón, L.M., Cox, M.M., & Cox, J.M. (2021). Lazos maritales e inteligencia emocional en las PPLs, un estudio de caso en el Ecuador. *Digital Publisher CEIT*, 6(5), 68-81.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 66, 85-108.

- Fernández-Ríos, L., & Buela-Casal, G. (1997). El concepto de salud/enfermedad. En G. Buela-Casal, L. Fernández-Ríos y T.J. Carrasco (Eds.), *Psicología preventiva. Avances recientes en técnicas y programas de prevención* (pp. 27-38). Madrid: Pirámide.
- Fernández-Ríos, L., & Vilariño Vázquez, M. (2018). Historia, investigación y discurso de la Psicología Positiva: Un abordaje crítico. *Terapia psicológica, 36*(2), 123-133.
- Finchman, D., & Cuis, M. (2011). Emerging adulthood and Romantic relationships. An introduction. En F. D. Fincham & M. Cui (Eds.), *Romantic relationships in emerging adulthood* (pp. 3-12). New York: Cambridge.
- Fisher, H. (2004). *Por qué amamos. Naturaleza y química del amor romántico*. México: Santillana Editores Generales.
- Flores Galaz, M.M. (2011). Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital? *Acta de Investigación Psicológica, 1*(2), 216-232.
- Frank, S. J., Avery, C. B., & Laman, M. S. (1988). Young adults' perceptions of their relationships with their parents: Individual differences in connectedness, competence, and emotional autonomy. *Developmental Psychology, 24*, 729-737.
- Furman, W., & Flanagan, A. (1997). The influence of earlier relationships on marriage: and attachment perspective. En W. K. Halford y H. J. Markman (eds.), *Clinical Handbook of marriage and couples interventions* (pp. 179–202). Chichester: Wiley.
- Furman, W., & Wehner, E. A. (1994). Romantic views: toward a theory of adolescent romantic relationships. En R. Montemayor, G. R. Adams & T. P. Gullotta (eds.). *Personal relationships during adolescence* (pp. 168-195). Thousand Oaks: Sage.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology, 9*(2), 103-110.
- Galaz, M. M. F., Loving, R. D., Aragón, S. R., & Cervera, A. L. C. (2005). Poder y negociación del conflicto en diferentes tipos de matrimonio. *Enseñanza e investigación en Psicología, 10*(2), 337-353.
- Galeas, J. D. R. V., Verdesoto, M. V. V., & Choez, X. E. F. (2019). Impacto emocional de la infidelidad en las relaciones de pareja. Importancia de su conocimiento para el psicólogo clínico. *Opuntia Brava, 11*(4), 349-361.

- Galván, J., Romero, M., Rodríguez, E., Durand, A., Colmenares, E., & Saldivar, G. (2006). La importancia del apoyo social para el bienestar físico y mental de las mujeres reclusas. *Salud Mental, 29*, 68-74.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Buenos Aires: Argentina.
- Gonzales Chafloque, X. O., & Gonzales Dávila, N. L. (2021). Violencia de pareja y habilidades sociales en jóvenes residentes en Callao, 2021. Tesis de Licenciatura en Psicología.
- Goodboy, A. K. & Myers, S. A. (2010). Relational Quality Indicators and Love Styles as Predictors of Negative Relational Maintenance Behaviors in Romantic. *Communication Reports, 23*(2), 65-78.
- Gottman, J. M., & Nan, S. (1999). Principle 3: Turn toward each other instead of away. In *The Seven Principles for Making Marriages Work* (Chapter Five, 79-97). New York: Three Rivers Press, Random House, Inc.
- Greco, C. (2010). Las emociones positivas: su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia. *Liberabit, 16*(1), 81-93.
- Guerrero, A. (2003). *Los jóvenes de Aguascalientes. Malabaristas entre la continuidad y el cambio*. México: Instituto Mexicano de la Juventud.
- Gutiérrez, J. L. P., Aragón, S. R., Lagunes, I. R., & Parra, M. S. L. (2013). Escala de felicidad en la pareja: Desarrollo y validación. *Acta de investigación psicológica, 3*(3), 1280-1297.
- Guzmán, M. L. B., & Galaz, M. M. F. (2018). Construcción de una escala de salud mental positiva para adultos en población mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, 39*(1), 22-33.
- Hefferon, K., & Boniwell, L. L. (2011). *Positive psychology. Theory, research and application*. Glasgow: Mc Graw Hill.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado, 23*(3), 23-41.
- Hess, D.C., & Schönfeld, F.S. (2014). Autonomía y satisfacción en el noviazgo en adultos emergentes de la ciudad de Paraná [en línea]. Tesis de licenciatura. Pontificia

- Universidad Católica Argentina. Recuperado de:
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10385>
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Hurtarte, C. A., & Díaz-Loving, R. (2008). Comunicación y satisfacción: analizando la interacción de pareja. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 23-27.
- Impett, E. A., Gamble, S. L. et al. (2005). Giving up and giving in: The Cost and Benefits of daily sacrifice in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 327-344.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Nueva York: Basic Books.
- Kenny, D. A., & Ledermann, T. (2012). Bibliography of actor-partner interdependence model. *Journal of Behavioral Development*, 29, 139-145.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *J Posit Psychol*, 10(3), 262-271. doi: 10.1080/17439760.2014.936962
- Kimble, C., Hirt, E., Díaz-Loving, R., & Harmon, H. (2002). *Psicología Social de las Américas*. México: Pearson Educación.
- Kurdek, L. A. (1995). Predicting Change in Marital Satisfaction from Husbands' and Wives' Conflict Resolution Styles. *Journal of Marriage and Family*, 57(1), 153–164. <https://doi.org/10.2307/353824>
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C., & Deci, E. L. (2000). Within-person variations in attachment style and their relations to psychological need satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367–384.
- Lacunza, A. B., & Contini, E. N. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Revista Psicodebate: psicología, cultura y sociedad*, 16(2), 73-94.
- Lauer, R. H., Lauer, J. C., & Kerr, S. T. (1990). The long term marriage: perceptions of stability and satisfaction. En Rosen-Grandon, J., Myers, J. y Hattie, J. (2004). The Relationships Between Marital Characteristic, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 58-68.

- Laursen, B., & Williams, V. (1997). Perceptions of interdependence and closeness in family and peer relationships among adolescents with and without a romantic partner. En S. Shulman y W. A. Collins (Eds.), *Romantic Relationships in Adolescents: Developmental Perspectives* (pp. 3-20). San Francisco: Jossey-Bass.
- Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and eats theorize determinants: A meta analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, *10*(1), 37- 57.
- Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A.M. (2006). Psicología positiva: pasado, presente y (posible) futuro. *La revista de psicología positiva*, *1*(1), 3-16.
- Lluch, M.T. (1997). Consideraciones psico-sociales básicas. En G. Novel, M.T. Lluch y M.D. Miguel (Dir.), *Enfermería psicosocial y salud mental* (pp. 3-9). Barcelona: Masson.
- Loizaga Latorre, F. (2012). Parejas positivas. Emociones, estrategias y vínculos seguros para afrontar los conflictos. *La Revue du REDIF*, *5*, 43 – 57.
- López, M.A. (2011). Retos en la relación de noviazgo ante el Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDA/TDAH) de uno de los miembros de la pareja. *Revista Psicología.com*, *15*(34), 1-16.
- Luo, S., & Klohnen E. (2005). Assortive mating and marital quality in newlyweds: a couple-centered approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *88*, 304-326.
- Massa, J. E., Pat, Y. M., Keb, R. A., Canto, M. V. & Chan, N. (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *14*(3), 176-193.
- Maureira, C. F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *14*(1), 321-332.
- Melendez, J., Aleixandre, M., & Saez, N. (1993). Análisis de la evolución de la satisfacción marital durante el periodo de la edad adulta y tercera edad. En: *International conference of psychologycal intervention and human development: educational and community intervention*.
- Melero, R., & Cantero, M. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y salud*, *19*(1), 83-100.

- Meraz, M. G., & Lagunes, I. R. (2009). Actitudes hacia el matrimonio y el divorcio: diferencias por sexo, residencia y estatus de pareja. *Psicología Iberoamericana*, 17(1), 48-56.
- Miranda, P. & Ávila, R. (2008). Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10(2), 57-77.
- Montes Berges, B. (2009). Patrones de comunicación, diferenciación y satisfacción en la relación de pareja: Validación y análisis de estas escalas en muestras españolas. *Anales de Psicología*, 25(2), 288-298.
- Montesino, M.L.C. (2013). Ajuste diádico en la pareja: revisión teórica. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 13(1), 177-189.
- Morales, M. & Díaz, D. (2013). Noviazgo: evolución del significado psicológico durante la adolescencia. *Uaricha*, 10(22), 20-31.
- Muñoz, C. O., Restrepo, D., & Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 39, 166-173.
- 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.
- Nina, E. (1985). *Autodivulgación y satisfacción marital en matrimonios de México y Puerto Rico*. Tesis no publicada de maestría, UNAM: México.
- Noom, M. J., Dekovic, M., & Meeus, W. (2001). Conceptual analysis and Measurement of Adolescent Autonomy. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(5), 577-595.
- Oramas Viera, A., Santana López, S., & Vergara Barrenechea, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7, 34-39.
- Organización Mundial de la Salud. (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud* [Documento en línea]. Recuperado de:
http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf
- Ortega-Andrade, N. A., Dávalos-Romo, M. T., Rivera-Guerrero, A. M., & Guajardo-Espinoza, J. M. (2019). Inteligencia Emocional, Felicidad y Enojo, en Relación a la

- Violencia Psicológica en el Noviazgo de Jóvenes Universitarios. *European Scientific Journal ESJ*, 15(28). doi:10.19044/esj.2019.v15n28p166
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Simpson, J. (2006). Regulation Processes in intimate relationships: The role of ideal standars. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 662-685.
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J.K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 434–457.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Reis, H., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, 126(6), 844-872.
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Hacia una psicología positiva de las relaciones. En C. L. M. Keyes & J. Haidt (eds.), *Florecimiento: Psicología positiva y la vida bien vivida* (págs. 129–159). Asociación Americana de Psicología.
<https://doi.org/10.1037/10594-006>
- Rifai Bravo, S. (2018). *Relaciones Románticas y Dependencia Emocional en Estudiantes de dos Universidades Privadas de Lima Metropolitana*. Recuperado de repositorioacademico.upc.edu.pe
- Rivera, D., Cruz, C., & Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las relaciones de pareja en la adultez emergente: el rol del apego, la intimidad y la depresión. *Terapia psicológica*, 29(1), 77-83.
- Robinson, L. C., & Blanton, P. W. (1993). Marital strengths in enduring marriage. *Family Relations*, 42(1), 38-46.
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E. y Hattie, J. A. (2004). The Relationships between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 58-68.

- Roche-Olivar, R. (1982). Comunicación y salud mental de la pareja humana. *Quaderns de psicologia. International journal of psychology*, 6(1), 163-181.
- Rodríguez, Y.N F., & Aragón, R. S. (2021). Satisfacción con la relación: contribuciones del humor, optimismo y resiliencia. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(2), 698-718.
- Rojas-Solís, J. L. & Flores Elvira, A. I. (2013). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características posmodernas. *Uaricha*, 10(23), 120-139.
- Rusbult, C. E. (1980). El compromiso y la satisfacción en las asociaciones románticas: una prueba del modelo de inversión. *Diario de Psicología Social Experimental*.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M. & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357-391.
- Rusbult, C. E., Olsen, N., Davis, J. L., & Hannon, P. A. (2004). Commitment and relationship maintenance mechanisms. En: Reis, H. T. y Rusbult, C. E. (Eds.), *Close relationships: Quey readings*. New York: Psychology Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An organismic dialectical perspective. En E. L. Deci, y R. M. Ryan, (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3-33). Rochester: The University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356.
- Ryan, R. M., La Guardia, J. G., Solky-Butzel, J., Chirkov, V., & Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and cultures. *Personal Relationships*, 12, 145-163.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

- Sacoto, M. F. M., Jayo, L., & Moreta-Herrera, R. (2020). Percepciones sobre amor, compromiso, fidelidad y pareja en jóvenes universitarios de Quito. *Revista de Psicología, 19*(2), 3-23.
- Sánchez-Aragón, R., & Díaz-Loving, R. (2010). Evaluación del ciclo de Acercamiento-Alejamiento. En R. Díaz-Loving, S. Rivera Aragón (eds.), *Antología psicosocial de la pareja, segunda edición*. Asociación Mexicana de Psicología Social (37-107). México: Porrúa.
- Shackleford, T. K., & Buss, D. M. (1997). Marital satisfaction in evolutionary psychological perspective. In R. J. Sternberg, & M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (pp. 7 – 25). New York: The Guilford Press.
- Schafer, R. B. & Keith, P. M. (1980). Equity and depression among married couples. *Social psychology quarterly, 43*, 430-435.
- Scharf, M., & Mayseless, O. (2001). The capacity for romantic intimacy: Exploring the contribution of best friend and marital and parental relationships. *Journal of Adolescence, 24*, 379-399.
- Scharf, M., & Mayseless, O. (2007). Putting eggs in more than one basket: A new look at developmental processes of attachment in adolescence. *New directions for child and adolescent development, 2007*(117), 1-22.
- Schmitt, D. P., & Buss, D. M. (2001). Human mate preaching: tactics and temptations for infiltrating existing relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 894-917.
- Schönfeld, F., & Hess, C. (2021). Autodeterminación, Necesidades Psicológicas Básicas y Satisfacción con la pareja en jóvenes entrerrianos. En *XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Seligman, M.E. (1999). The presidents address. APA.1998. *Annual Report. American Psychologist, 54*, 559-562.
- Seligman, M.E. (2002). *La auténtica felicidad*. Buenos Aires: Editorial Zeta.

- Seligman, M.E. (2011). Construyendo resiliencia. *Revisión empresarial de Harvard*, 89(4), 100-106.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of humanistic psychology*, 41(1), 30-50.
- Simpson, J.A. (1999). Attachment theory in modern evolutionary perspective. In J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 115-140). New York: Guilford Press.
- Sinay, S. (2005). *Elogio de la responsabilidad*. Buenos Aires: Nuevo Extremo.
- Soto-Crofford, C. A., & Deroncele-Acosta, A. (2021). Salud mental positiva en una comunidad de docentes en Ecuador. *Maestro y Sociedad*, 18(4), 1633-1654.
- Sprecher, S. (2001). Equity and social exchange in dating couples: Associations with satisfaction, commitment, and stability. *Journal of Marriage and Family*, 63(3), 599-613.
- Sprecher, S., & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal relationships*, 16(6), 834-851.
- Stafford, L. (1994). Tracing the threads of spider webs. In D.J. Canary and L. Stafford (eds.), *Communication and relational maintenance* (pp. 297-306). San Diego: Academic Press.
- Steinberg, L. (2008). *Adolescencia*. Nueva York: Mc Graw Hill.
- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57, 841-851.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-136.
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1999). The concept of creativity: Prospects and paradigms. *Handbook of creativity*, 1(3-15).
- Straus, M. A. (2004). Prevalence of violence against dating partners by male and female university students worldwide. *Violence Against Women*, 10(7), 790-811.

- Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2009). The emergence of emerging adulthood: The new life stage between adolescence and young adulthood. In A. Furlong (Ed.), *Handbook of Youth and Young Adulthood* (pp. 39-45.). London, UK: Routledge.
- Tapia Cordova, H. Y. (2021). Habilidades sociales y violencia en relaciones de parejas adolescentes que cursan educación virtual en la Institución Educativa Hermógenes Arenas Yáñez Tacna-2020. Tesis de Licenciatura. Recuperado de <http://redi.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/4326>
- Taylor, E. I. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: a reply to Seligman. *Journal of humanistic psychology, 41*, 13-29.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological Resources, positive illusions, and health. *American Psychologist, 55(1)*, 99-109.
- Urbano Contreras, A., Martínez González, R. A., & Iglesias García, M.T. (2021). Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes (2000-2018). *Interdisciplinaria, 38(3)*, 24-48.
- Valencia Collazos, M. (2007). Trastornos mentales y problemas de salud mental. Día Mundial de la Salud Mental. *Salud mental, 30(2)*, 75-80.
- Vázquez, C., Hervás G., Rahona J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud, 5*, 15-28.
- Vera, B. (2006). Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo, 27(1)*, 3-8.
- Vera, J., Laborín, J., & Domínguez, D. (2000). Relación entre expectativas real-ideal de la pareja con el grado de satisfacción marital en una población Mexicana. *Enseñanza e investigación en Psicología, 5(1)*, 191-208.
- Wright, B.A., & López, S.J. (2002). Widening the diagnostic focus: A case for including human strengths and environmental resources. En S.J. López & C.R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 26- 44). New York, NY: Oxford University Press.

- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 40(4), 275-293.
- Zarit, S. H., & Robertson, S. M. (2006). Editorial: Positive dimensions of mental health. *Aging and Mental Health*, 10(5), 437-438.
- Zenthner, M. R. (2005). Ideal Mate Personality concept and compatibility in close relationships: a longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(2), 242-246.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Siebenbruner, J., & Collins, W. A. (2001). Diverse aspects of dating: associations with psychosocial functioning from early to middle adolescence. *Journal of Adolescence*, 24, 313-336.