Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Licenciatura en Psicología

Trabajo Integrador Final

Regulación emocional cognitiva y comunicación en adultos argentinos: estrategias y calidad de pareja.

Título a obtener: Licenciada en Psicología

Tutora: Ferrero, Paula Florencia.

Cotutor: Preuss, Maximiliano.

Autora:

Lucero Sofía, DNI: 37.823.145,

Correo: s-sofia@live.com.ar

Buenos Aires, Febrero del 2024.

Agradecimientos

Mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han sido parte de este importante viaje académico.

A mi familia, amigos y amigas, por haber estado a mi lado brindándome su ánimo, comprensión y apoyo constante durante este proceso.

En especial a mi mamá, por su amor incondicional e inquebrantable respaldo que hicieron posible este logro.

A mi amiga Flor y tutora de tesis, por su orientación experta, paciencia infinita y por inspirarme día a día.

A Maxi, por su alegría, empuje y predisposición.

A todos y a cada uno, les estoy profundamente agradecida por haber formado parte de este camino.

Resumen

El objetivo de la siguiente investigación fue evaluar la relación entre las estrategias de Regulación Emocional Cognitiva, la Comunicación en la Interacción y la Calidad de Pareja en adultos argentinos. La muestra estuvo conformada por 131 participantes de 17 a 70 años (M= 35.16 años, DS= 12.174, Femenino= 85) que estuvieron o se encuentren actualmente en una relación de pareja por un mínimo de 6 meses. Se administró a los participantes un cuestionario sociodemográfico confeccionado ad-hoc, el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva adaptado por Medrano et al. (2013), la Escala de Comunicación en la Interacción (Villanueva Orozco et al., 2012) y la Escala de Ajuste Diádico en su versión abreviada, adaptación española por Santos et al. (2009). El presente estudio encontró asociaciones significativas entre las variables propuestas. Con respecto a las estrategias de Regulación Emocional Cognitiva, REIN, FOCPO, FOCPL y PERS se asociaron de manera directa con EQUI. A su vez, REIN y FOCPO también se asociaron de manera directa con un mayor EAD. Por otro lado, CUL se relacionó de forma directa con los estilos de comunicación, AUM y CN. Este último, a su vez, se asoció de manera directa con CATA. Al mismo tiempo, CUL y CATA obtuvieron asociaciones directas con un menor EAD y con todas sus dimensiones. Por último, el estilo de comunicación EQUI se vinculó de manera directa con EAD, COH, CON y S. Además, las variables estudiadas se correlacionaron con variables sociodemográficas. Con respecto al género, las mujeres obtuvieron puntajes más elevados en la estrategia de Regulación Emocional Cognitiva RUM y los hombres en el estilo de comunicación AUM. Para concluir, los resultados del presente estudio aportan y amplían información respecto a los factores que pueden influir en una relación de pareja y se considera seguir investigando.

Palabras Clave: regulación emocional cognitiva, comunicación, calidad de pareja, adultos argentinos

Abstract

The objective of the following research was to evaluate the relationship between Cognitive Emotional Regulation strategies, Communication in Interaction and Couple Quality in Argentine adults. The sample was made up of 131 participants from 17 to 70 years old (M= 35.16 years, SD= 12.174, Female= 85) who were or are in a relationship for a minimum of 6 months. An ad-hoc sociodemographic questionnaire was administered to the participants, the Cognitive Emotional Regulation Questionnaire adapted by Medrano et al. (2013), the Communication in Interaction Scale (Villanueva Orozco et al., 2012) and the Dyadic Adjustment Scale in its abbreviated version, adapted to Spanish by Santos et al. (2009). The present study found significant associations between the proposed variables. Regarding Cognitive Emotional Regulation strategies, REIN, FOCPO, FOCPL and PERS were directly associated with EQUI. In turn, REIN and FOCPO were also directly associated with higher EAD. On the other hand, CUL was directly related to communication styles, AUM and CN. The latter, in turn, was directly associated with CATA. At the same time, CUL and CATA obtained direct associations with lower EAD and with all its dimensions. Finally, the EQUI communication style was directly linked to EAD, COH, CON and S. In addition, the variables studied were correlated with sociodemographic variables. Regarding gender, women obtained higher scores in the RUM Cognitive Emotional Regulation strategy and men in the AUM communication style. To conclude, the results of this study provide and expand information regarding the factors that can influence a relationship and further research is considered.

Keywords: cognitive emotional regulation, communication, couple quality, argentine adults

Índice

Agradecimientos ... 2
Resumen ... 3
Abstract ... 4
Introducción ... 6
Método ... 13
Diseño ... 13
Participantes ... 13
Instrumentos ... 13
Cuestionario Sociodemográfico Ad-Hoc ... 13
Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (Garnefski & Kraaij, 2001; adaptación argentina: Medrano et al., 2013). ... 14
Escala de Comunicación en la Interacción (Villanueva Orozco et al., 2012). ... 14
Escala de Ajuste Diádico (Spanier, 1976; adaptación española: Santos et al., 2009). ... 15
Procedimiento ... 16
Análisis de datos ... 16
Resultados ... 17
Estadística descriptiva ... 17
Tabla 1. ... 18
Tabla 2. ... 19
Tabla 3. ... 20
Tabla 4. ... 22
Tabla 5. ... 23
Tabla 6. ... 24
Diferencias de grupos ... 24
Tabla 7. ... 25
Tabla 8. ... 26
Tabla 9. ... 27
Discusión y Conclusión ... 27
Limitaciones y Recomendaciones ... 31
Referencias Bibliográficas ... 33

Introducción

Las relaciones de pareja son una parte fundamental de la vida de las personas debido a la gran influencia que poseen sobre la salud física, mental y el bienestar general. Es por ello que muchos individuos aspiran a mantener relaciones estables y duraderas ya que están asociadas con una mayor felicidad y con una mejor calidad y satisfacción de vida. En virtud de la importancia que tienen las relaciones de pareja en la vida cotidiana, es que la calidad de estas ha sido objeto de interés científico, ya que se ve condicionada por múltiples factores. Estudios recientes han demostrado que la regulación emocional cognitiva, la comunicación en la interacción y la calidad de la pareja, se encuentran estrechamente relacionadas (Fávero et al., 2021; Markman et al., 2010; Sousa-Gomes et al., 2022; Spanier, 1976).

De acuerdo con Olsson y Ochsner (2008), las interpretaciones cognitivas pueden dar forma a las emociones y esto se debe al papel fundamental de un tipo de capacidad cognitiva social en el procesamiento de la emoción, mejor conocida como atribución del estado mental. Esto tiene que ver con la capacidad de poder explicar el comportamiento en términos de estados intencionales a partir de tres dominios fundamentales: la comprensión de la emoción, el aprendizaje de información emocionalmente significativa y la regulación de las respuestas emocionales. La regulación emocional cognitiva, entonces, alude al intento que hacen las personas por modificar un estado emocional en términos de las estrategias que utiliza. Dicha modificación puede hacerse transformando algunos de los factores antecedentes o rectificando algún aspecto de la emoción misma con el objetivo de aumentar, mantener o suprimir un estado afectivo en curso (Medrano et al., 2013).

Dentro de las estrategias de regulación emocional cognitiva que en este estudio se proponen, se encuentran la *Rumiación*, la *Catastrofización*, *Auto-Culparse* y *Culpar a*

Otros; consideradas habitualmente como más disfuncionales ya que, implican reflexionar excesivamente sobre los sentimientos y pensamientos displacenteros, enfatizar el terror experimentado, atribuirse la causa del evento negativo o atribuir la causa del evento displacentero a otras personas. No obstante, existen otras estrategias para regular cognitivamente las emociones, que podrían considerarse más adaptativas, como, *Poner en Perspectiva*, la *Aceptación*, la *Focalización Positiva*, la *Reinterpretación Positiva* y la *Refocalización en los Planes*. Estas últimas consisten en relativizar la gravedad del evento mediante la comparación con otros eventos, aceptar el evento negativo, tener pensamientos agradables en vez de pensar en el evento displacentero, otorgar un significado positivo a la situación problemática y pensar en los pasos que podrían llevarse a cabo para solucionar el problema (Medrano et al., 2013). Estudios sugieren que el uso de estrategias como la *Reinterpretación Positiva* y la *Aceptación* son fundamentales a largo plazo, ya que, a partir del cambio intencional en la evaluación, se puede modificar la dirección del sentimiento, el pensamiento y el comportamiento en direcciones generalmente favorables, generando una mayor regulación emocional y una mejoría en el funcionamiento interpersonal y en el bienestar físico y psicológico (Goldin et al., 2008; Uusberg et al., 2019). Por el contrario, la utilización de estrategias más desadaptativas podría llevar a la supresión emocional y por consiguiente a la evitación experiencial, significando un costo emocional y relacional muy alto, ya que lleva a las personas a distanciarse de los demás, a recibir menos apoyo y a mantener relaciones interpersonales caracterizadas por menores sentimientos de satisfacción, disminuyendo de esta manera, el bienestar general (Impett et al., 2012).

Blackledge y Hayes (2001), sostienen que la evitación experiencial puede crear efectos negativos, como por ejemplo, intensificar aquella emoción displacentera que se ha

intentado suprimir, ya que, los individuos reaccionan a las palabras que ellos mismos utilizan para describir e interpretar experiencias como si fueran verdades absolutas y esto, a su vez, se encuentra estrechamente relacionado con el lenguaje humano.

Ahora bien, las investigaciones sugieren que la relación entre la cognición y el lenguaje tienen que ver, con que, a muy temprana edad, los seres humanos aprenden que las palabras y los eventos a los que esas palabras refieren son equivalentes y viceversa. El problema radica en que esas asociaciones son arbitrarias, es decir, cuando se piensa, lo que en realidad se está haciendo, es relacionar sensaciones, emociones, pensamientos y acciones, con cualquier otro tipo de sensación, emoción, pensamiento y acción de forma azarosa, ya sea positiva o negativamente. Por tal motivo, comprender los procesos verbales de la mente y ser consciente de ellos, resulta de vital importancia ya que es la manera que se tiene de interactuar con el entorno (Blackledge y Hayes 2001; Hayes et al., 2002; Hayes 2005).

En este sentido, Watzlawick et al. (2011), sostiene que ese proceso de aprendizaje en el que se ve envuelto el ser humano, ocurre en un contexto de transmisión de información y de decodificación de la misma, que a su vez enseña el lenguaje y sus reglas. Dichas reglas, son las mismas a las que Skinner (1986) se refirió para hablar del comportamiento y cómo éste se ve gobernado y guiado por las primeras. Es decir, que las personas tienden a seguir las reglas, ya que su comportamiento se ha visto reforzado previamente en respuesta a estímulos verbales similares. Este proceso no estaría completo, sin antes entender la derivación de la respuesta de los estímulos, y son, precisamente esas relaciones y asociaciones que se hacen entre estímulos, las que son puestas en redes y que a su vez modifican la conducta (Hayes et al., 2001; Blackledge 2003).

La comunicación, entendida como un proceso verbal y no verbal, es el medio que los seres humanos utilizan para expresar afecto, y esto podría resultar un tanto complicado. Si bien la mayoría de las veces la expresión apropiada de afecto genera confianza, intimidad, seguridad y promueve la salud mental tanto de quien lo expresa como de quien lo recibe, otras veces, la expresión inadecuada de afecto, puede llevar a malos entendidos, generando sentimientos de confusión, frustración y miedo (Cupach y Spitzberg, 2010). Esto tiene que ver no solo con el contenido de la información que se transmite, sino que con la forma en la que se hace, en el sentido de que las interacciones pueden ser unidireccionales o bidireccionales y de ello dependerá el estilo de comunicación de la pareja, es decir, si tiende a la automodificación, si busca llegar a acuerdos o si es competitiva. Además, las dinámicas, los roles y el contexto son cambiantes, y son estos cambios los que irán generando oscilaciones entre períodos de acercamiento y distanciamiento en una pareja (Flores Galaz, 2011; Villanueva Orozco et al., 2012).

Ahora bien, la comunicación dentro de la pareja como proceso simbólico y transaccional resulta fundamental para el funcionamiento de la misma, ya que, permite expresar pensamientos, sentimientos y sensaciones (Hurtarte y Díaz-Loving 2008; Solorio et al., 2016), como así también compartir sobre la propia vida, ya sea pasada o presente, en términos de actitudes y vulnerabilidades, por lo tanto, ese proceso de interacción tiene que ver, de alguna forma, con la organización de la relación, en cuanto a la construcción y a la validación de una visión conjunta del mundo (Flores Galaz, 2011).

De acuerdo con Spanier (1976) la calidad de pareja o el ajuste diádico es un proceso en el cual se ven involucradas las diferencias, las tensiones y ansiedad, la satisfacción, la cohesión y el consenso en el funcionamiento de la relación. A su vez, el nivel de ajuste

que cada pareja tenga, tiene que ver con diversos factores como por ejemplo el bienestar personal o la dificultad para expresar verbalmente los sentimientos, estando el primero asociado a un mayor ajuste (Montesino, 2013).

Existen estudios que evidencian que los hombres presentan una menor habilidad para expresar necesidad de apoyo o ayuda en el vínculo de pareja, ya que demuestran menor conciencia emocional en comparación con las mujeres y son menos propensos a interpretar la información dentro de la relación (Falconier et al, 2022). Esta tendencia a la desconexión emocional en situaciones conflictivas dentro de la pareja, genera restricción en el afecto por parte de los hombres y, en consecuencia, adhieren a un estilo de comunicación más sumiso (Mónaco et al. 2018). Por ende, suelen enfocarse más en los aspectos prácticos de la situación o en querer dar respuestas y no así en atender lo que sienten (Falconier et al, 2022), llegando a ceder su posición o bien manteniendo una entrega sumisa o desinteresada pero poco implicada con la relación, al momento de resolver un problema (Garcia et al., 2016).

Por lo antedicho, se demuestra que en las relaciones de pareja un estilo de comunicación negativo podría suponer situaciones estresantes, que generan frustración en ambos miembros de la díada, causando un impacto negativo en su salud emocional y física. Es decir, un mayor ajuste de la relación o calidad de la pareja se relaciona negativamente con el estilo comunicativo agresivo y pasivo-agresivo (Mónaco et al. 2018). Por el contrario, un estilo de comunicación positivo permite fortalecer el vínculo, mejorar el desarrollo personal y el crecimiento conjunto (Nina-Estrella y Marrero Centeno, 2020).

Ahora bien, según Montesino (2013) y como se ha mencionado anteriormente, las relaciones de pareja tienen que ver con la influencia mutua de pensamientos, emociones y conductas que se dan en las interacciones. Sin embargo, no es lo único que influye en la satisfacción de la pareja, ya que esas interacciones, como así también las

características individuales, se dan en un contexto determinado. La influencia del contexto físico y sociocultural tiene que ver con que las expectativas que tiene cada individuo en cuanto a la relación, responden a creencias, valores y normas sociales. Dentro de los factores socioculturales, se ha estudiado que el nivel de educación puede influir en el nivel de satisfacción de la pareja, de forma que los sujetos con menor educación poseen una mayor insatisfacción vincular (Perez Solis et al., 2016).

Asimismo, un factor que responde al plano individual de los sujetos es la satisfacción con la propia vida, que posee una gran influencia en los vínculos de pareja ya que se encuentra asociada con una mayor utilización de estrategias adaptativas de regulación emocional cognitiva como la Aceptación, Focalización Positiva, Refocalización en los Planes, Poner en Perspectiva y Reinterpretación Positiva (Garabito et al. 2020; Sompa et al., 2022). Estas estrategias se relacionan con el afrontamiento diádico positivo y afectan positivamente a la satisfacción en la relación (Rusu et al., 2019). La capacidad de utilizar estas estrategias de regulación, implica una mayor conciencia emocional que impactan en el individuo y sus vinculaciones de manera positiva (Jimeno y Lopez, 2019).

En cambio, los sujetos con menos satisfacción con la propia vida utilizan estrategias menos adaptativas como Auto-culparse, Culpar a Otros, Rumiación y Catastrofización (Sompa et al., 2022). La rumiación fue estudiada en situaciones de ruptura amorosa como la estrategia más utilizada por las mujeres, y a su vez, presenta asociación con una menor satisfacción vital (Garabito et al. 2020).

Las dificultades en la regulación emocional y las experiencias negativas que vive una persona en pareja se implican mutuamente y pueden afectar el mantenimiento, la intimidad y la estabilidad de la relación marital (Nina-Estrella y Marrero Centeno, 2020), y deteriorar el grado de satisfacción de los integrantes.

Específicamente en la pareja, la satisfacción, es explicada por el componente de intimidad y negociación para enfrentar conflictos de manera positiva, al contrario de la retirada, como evitación del conflicto (García et al., 2016). La intimidad, forma parte de tres componentes básicos de todo vínculo junto con el compromiso y el romance, los cuales, se encuentran estrechamente relacionados con los aspectos culturales. Además, existe un cuarto componente fundamental del vínculo diádico, individual y específico de cada persona que es el amor (Armenta-Hurtarte et al., 2012; Becerril, 2001; Cid, 2011).

En cuanto a la relevancia del presente estudio, se pretende aportar información con respecto al entendimiento sobre el funcionamiento de las relaciones de pareja, en términos de cuáles son los factores implicados para que una relación sea más o menos exitosa. Esto tiene que ver con que, como se ha descrito anteriormente, las relaciones de pareja tienen un papel fundamental en la vida de cualquier individuo. A su vez, estudios sugieren que dadas las circunstancias cambiantes del contexto socio-cultural, en la actualidad se ha evidenciado un incremento en cuanto a rupturas de pareja y divorcios que impactan directamente en el bienestar general de ambas partes. Teniendo en cuenta estos factores, se pretende contribuir con el desarrollo de herramientas que permitan acompañar a los miembros de la díada a experimentar el vínculo de pareja de una manera más armoniosa y adaptativa.

El objetivo principal de este estudio fue conocer la relación entre las estrategias de regulación emocional cognitiva, la comunicación en la interacción y la calidad de pareja en adultos argentinos. Como objetivos específicos se estableció: (a) conocer las estrategias de regulación emocional cognitiva; (b) determinar el tipo de comunicación en la interacción de pareja; (c) conocer el grado de ajuste (calidad) de la pareja; (d) analizar las variables en función de los datos sociodemográficos de la muestra.

La hipótesis principal, asociada a dicho objetivo, planteaba que las estrategias de Regulación Emocional Cognitiva adaptativas se asocian a un estilo de comunicación más Equitativo y, por ende, a un mayor ajuste y calidad de pareja; por el contrario, aquellas estrategias más desadaptativas, estarían asociadas a estilos de comunicación que tienden a un menor ajuste y calidad en la relación. A su vez, se barajaron las siguientes hipótesis que responden a objetivos específicos: (a) las mujeres tienden a utilizar con mayor frecuencia la Rumiación como estrategia cognitiva para regular sus emociones, y (b) los hombres suelen optar por un estilo de comunicación que tiende a la Automodificación.

Método

Diseño

Se planteó una investigación de tipo no experimental, de enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y de temporalidad transversal.

Participantes

Se evaluaron 131 participantes de 17 a 70 años (M= 35.16 años, DS= 12.174, Femenino= 85). Se utilizó un tipo de muestreo no probabilístico, intencional y por bola de nieve. Los criterios de selección de la muestra fueron ser adultos, haber estado en pareja al menos una vez por el período mínimo de 6 meses de duración y que no demuestren algún diagnóstico asociado a dificultades en la regulación emocional, déficit cognitivo o trastornos del habla y del lenguaje.

Instrumentos

Cuestionario Sociodemográfico Ad-Hoc

Se indagó sobre la edad en años, el género de los participantes, como así también el nivel educativo y el estado civil. Además, se investigó la variable relaciones de pareja a través de los siguientes datos: a) tiempo de separación en meses (en caso de haber

contestado afirmativamente no estar en pareja actualmente), b) duración de su relación actual o de su última relación en meses, c) convivencia actual o pasada (Sí-No), d) cantidad de relaciones anteriores (0-3 o más), e) cantidad de hijos (0-3 o más). Por último, se examinó la variable psicoterapia (terapia individual y/o de pareja-ninguna).

Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (Garnefski & Kraaij, 2001; adaptación argentina: Medrano et al., 2013).

El Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva [CERQ] es un instrumento de autoinforme desarrollado por Garnefski y Kraaij (2001) y validado en la Argentina por Medrano et al. (2013), que investiga los procesos cognitivos que utilizan las personas luego de experimentar un suceso negativo. Dicho cuestionario está compuesto por 36 ítems en una escala tipo Likert que puntúa de 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre). El instrumento analiza nueve estrategias cognitivas de regulación emocional: 1) Rumiación, 2) Catastrofización, 3) Auto-culparse, 4) Culpar a Otros, 5) Poner en Perspectiva, 6) Aceptación, 7) Focalización Positiva, 8) Reinterpretación Positiva y 9) Refocalización en los Planes, cada una de ellas examinada por cuatro ítems. La consistencia interna de cada uno de los factores arrojó valores de alfa de Cronbach comprendidos entre .68 y .83 (Garnefski & Kraaij, 2007). El cuestionario no ofrece una puntuación global del instrumento, sino que se obtiene un puntaje total de cada una de las nueve estrategias de Regulación Emocional Cognitiva. Los puntajes totales de cada dimensión corresponden a los siguientes percentiles: 5-24 Muy Bajo; 25-49 Bajo; 50-74 Moderado; 75-94 Alto y 95-100 Muy Alto. El instrumento posee validez de constructo y de contenido.

Escala de Comunicación en la Interacción (Villanueva Orozco et al., 2012).

La Escala de Comunicación en la Interacción es un instrumento de auto-reporte que mide el tipo de comunicación en la interacción de pareja, desarrollado y validado por

Villanueva Orozco et al. (2012) en la Universidad Nacional Autónoma de México. Consta de 53 reactivos en una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta (1=nunca, 5=siempre). Los ítems de la escala están agrupados en 3 factores que evalúan el tipo de comunicación en términos de si tiende a la Automodificación (α=.94), si es Equitativa (α=.93) o si es Competitiva Negativa (α=.93). El Alfa de Cronbach de la escala total fue de .88 (Villanueva Orozco et al., 2012). La escala además cuenta con validez interna a partir de un análisis factorial.

Escala de Ajuste Diádico (Spanier, 1976; adaptación española: Santos et al., 2009). La Escala de Ajuste Diádico [EAD] es un instrumento que evalúa la calidad de las relaciones de pareja. Si bien la escala posee varias traducciones españolas, éstas no contaban con el aval científico en cuanto a sus propiedades psicométricas. Por tal motivo, Santos et al. (2009) realizaron un estudio instrumental, cuya finalidad fue analizar algunas de las propiedades psicométricas de la versión española de la escala y desarrollar su versión abreviada. Dicha versión, EAD-13, consta de 13 ítems evaluados a partir de una escala tipo Likert con 6 opciones de respuesta (0=siempre en desacuerdo, 5=siempre de acuerdo) para los reactivos del 1 al 5; 6 opciones de respuesta (0=siempre, 5=nunca) para los ítems 6, 7 y 8 considerados inversos; 5 opciones de respuesta (0=nunca, 4=todos los días) para el reactivo 9; 5 opciones de respuesta (0=en ninguna, 4=en casi todas) para el ítem 10; 6 opciones de respuesta (0=nunca, 5=más a menudo incluso) para los reactivos 11 y 12; y 6 opciones de respuesta (0 a 5 en función de distintas frases) para el ítem 13. Los ítems están agrupados en 3 factores que evalúan Satisfacción (α=0,70), Consenso (α=0,73) y Cohesión (α=0,63). La escala arroja un puntaje global (siendo el punto de corte 44) en donde a mayor puntaje, mayor ajuste. El Alfa de Cronbach de la escala total fue de 0,83; es decir, tanto las dimensiones como la

escala en su totalidad, presentan buena confiabilidad (Santos et al., 2009). La escala cuenta con validez interna a partir de un análisis factorial exploratorio y confirmatorio.

Procedimiento

Para la recolección de datos se utilizó en primer lugar un Cuestionario Sociodemográfico confeccionado ad hoc, en segundo lugar, el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (Garnefski & Kraaij, 2001; adaptación argentina: Medrano et al., 2013), en tercer lugar, la Escala de Comunicación en la Interacción (Villanueva Orozco et al., 2012) y por último la Escala de Ajuste Diádico en su versión abreviada (Spanier, 1976; adaptación española: Santos et al., 2009). La convocatoria para participar se realizó de manera virtual a través de WhatsApp e Instagram, en donde aquellos interesados en colaborar con el estudio recibieron un formulario de Google que, a su vez, podían compartir con otros interesados. En dicho formulario, se les explicó a los participantes el alcance de la investigación y la finalidad de los datos, además debieron prestar su consentimiento para luego acceder a responder los cuestionarios en el orden anteriormente descripto, de forma voluntaria, anónima e individual. La administración tuvo lugar durante los meses comprendidos entre Junio y Noviembre del 2023.

Análisis de datos

Los datos recopilados fueron procesados a través del software IBM-SPSS (Statistical Packageforthe Social Sciences), versión 26.0.

En primer lugar, se realizó la estadística descriptiva calculando la distribución de frecuencias en función de las variables sociodemográficas: género, nivel educativo, estado civil, convivencia, cantidad de parejas previas, hijos y asistencia a psicoterapia. Luego, se calcularon las medidas de tendencia central y dispersión en cuanto a la edad, el tiempo de separación y la duración de la pareja actual o pasada, así como también se

realizó un análisis descriptivo de las estrategias de regulación emocional cognitiva, la comunicación en la interacción y la calidad de pareja.

Posteriormente, se efectuó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para calcular la distribución de las variables mencionadas con anterioridad. Dado que dichas variables se distribuyeron tanto de forma normal como no normal, se utilizaron estadísticos paramétricos y no paramétricos para realizar los análisis siguientes.

En tal sentido, para la realización de las correlaciones pertinentes a esta investigación, se emplearon los estadísticos Rho de Spearman y R de Pearson según el resultado arrojado por la prueba de normalidad.

Por último, también teniendo en cuenta la distribución de las variables, se procedió a establecer comparaciones de grupo entre los constructos referidos y las variables sociodemográficas género, estado civil, convivencia y asistencia a terapia psicológica, utilizando T de Student o U de Mann Whitney en los tres primeros casos y H de Kruskal Wallis en el último con su correspondiente prueba post hoc de Bonferroni para ver las diferencias entre los grupos analizados.

Resultados

Estadística descriptiva

El análisis descriptivo de los sujetos de la muestra (N=131) permite visibilizar un predominio del género femenino, nivel educativo universitario, estado civil en pareja conviviente, con al menos una relación anterior, sin hijos y que asisten a terapia individual (ver tabla 1).

Tabla 1.

Descripción de datos sociodemográficos

Variable	Valores	fi	f%
Género	Femenino	85	64.9
	Masculino	46	35.1
Nivel Educativo	Primario completo	1	0.8
	Secundario incompleto	7	5.3
	Secundario completo	9	6.9
	Terciario incompleto	11	8.4
	Terciario completo	9	6.9
	Universitario incompleto	61	46.6
	Universitario completo	22	16.8
	Posgrado incompleto	5	3.8
	Posgrado completo	6	4.6
Estado Civil	En pareja	90	68.7
	Sin pareja	41	31.3
Convivencia	Sí	86	65.6
	No	45	34.4
Cantidad de parejas previas	No tuvo parejas anteriores	14	10.7
	Una pareja anterior	49	37.4
	Dos parejas anteriores	32	24.4
	Tres o más parejas anteriores	36	27.5
Cantidad de hijos	Sin hijos	83	63.4
	Un hijo	19	14.5
	Dos hijos	15	11.5
	Tres o más hijos	14	10.7
Asiste o asistió a psicoterapia	Terapia Individual	85	64.9
	Terapia Individual y de Pareja	11	8.4
	Ninguna	35	26.7

Las edades de los sujetos de la muestra oscilaban entre los 17 y 70 años (M=35.16). Con respecto a las personas que no se encontraban actualmente en pareja, el tiempo de separación fue de aproximadamente dos años en promedio, mientras que la duración de la pareja (actual o pasada) rondó los 6 años (ver tabla 2).

Tabla 2.

Estadística descriptiva de variables sociodemográficas.

Variable	M *(DS)*	Min.	Max.
Edad	35.16 *(12.174)*	17	70
Tiempo de separación en meses	27.54 *(29.086)*	1	120
Duración de pareja actual o pasada en meses	75.59 *(86.040)*	1	372

Nota. Edad: *N=131;* Tiempo de separación en meses: *N=41;* Duración de pareja actual o pasada en meses: *N=131.*

En lo que respecta a las dimensiones de Regulación Emocional Cognitiva, las estrategias más utilizadas fueron Rumiación y Reinterpretación Positiva, siendo la primera más desadaptativa que la segunda. En cuanto a la forma de comunicación, la Equitativa fue la más utilizada. A su vez, el Consenso resultó ser clave para un mayor ajuste en la pareja (ver tabla 3).

Tabla 3.

Estadística descriptiva de las Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva, Comunicación en la Interacción y Calidad de la Pareja.

Variable	M *(DS)*	Min.	Max.
CUL	8.19 *(3.066)*	4	18
ATCU	12.69 *(2.863)*	5	20
ACEP	14.47 *(2.952)*	6	20
RUM	12.93 *(3.644)*	4	20
CATA	7.64 *(3.126)*	4	17
PERS	13.82 *(3.208)*	4	20
REIN	16.42 *(2.697)*	9	20
FOCPL	16.11 *(2.829)*	4	20
FOCPO	13.49 *(3.834)*	4	20
AUM	37.97 *(14.308)*	21	84
CN	24.99 *(9.877)*	12	50
EQUI	81.00 *(14.101)*	38	100
EAD	39.13 *(5.746)*	15	49
CON	19.27 *(3.721)*	7	25
COH	9.33 *(3.054)*	0	14
S	10.53 *(1.935)*	7	17

Nota. CUL = Culpar a Otros; ATCU = Auto-culparse; ACEP = Aceptación; RUM = Rumiación; CATA= Catastrofización; PERS= Poner en Perspectiva; REIN = Reinterpretación Positiva; FOCPL = Refocalización en los Planes; FOCPO = Focalización Positiva; AUM = Auto-acomodación; CN = Competitiva Negativa; EQUI = Equitativa; EAD = Escala de Ajuste Diádico; CON = Consenso; COH = Cohesión; S = Satisfacción.

Las asociaciones entre las estrategias de Regulación Emocional Cognitiva, el tipo de Comunicación en la Interacción y el Ajuste Diádico se describirán a continuación. Con respecto a las estrategias de regulación más desadaptativas, Culpar a Otros obtuvo una relación positiva con el estilo de comunicación que tiende a la Automodificación y al estilo Competitivo Negativo. En cuanto a la estrategia Autoculparse, ésta se asoció positivamente con el tipo de comunicación Equitativa. También, la Catastrofización obtuvo una correlación directa con la comunicación Competitiva Negativa.

Por otro lado, en cuanto a las estrategias de regulación más adaptativas, se obtuvieron los siguientes resultados: la Reinterpretación Positiva resultó ser una variable clave, la misma se asoció de manera inversa con los estilos de comunicación que tienden a la Automodificación y a la Competitiva Negativa, es decir, que aquellas personas que logran reinterpretar positivamente, suelen tener un estilo de comunicación más Equitativo y por ende mayor Ajuste, mayor Consenso, mayor Cohesión y mayor Satisfacción en la pareja; con respecto a la Refocalización en los Planes, ésta se vio asociada con una comunicación más Equitativa.

Ahora bien, los estilos de comunicación también se vieron asociados a la calidad de la pareja. Los tipos de comunicación que tienden a la Automodificación o a ser Competitiva Negativa se relacionaron de forma inversa con el Ajuste Diádico y sus dimensiones. La Automodificación genera un menor ajuste en la pareja y por ende las personas experimentan niveles de Consenso, Cohesión y Satisfacción significativamente más bajos. El estilo de comunicación Competitivo Negativo, se asoció de manera inversa con el Ajuste Diádico, el Consenso, la Cohesión y la Satisfacción. Por último, el estilo de comunicación Equitativo se relacionó de forma directa con un mayor Ajuste , mayor Consenso, mayor Cohesión y con mayor Satisfacción , es decir que aquellos

sujetos de la muestra que priorizan llegar a acuerdos con una comunicación equitativa experimentan una mejor calidad de la pareja (ver tabla 4).

Tabla 4.

Asociaciones entre las Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva, Comunicación en la Interacción y Calidad de la Pareja (no paramétricas).

Variable	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
1.CUL	-	.195*	-.129	.278**	.509**	.148	-.010	.123	-.081	.183*	.275**	-.059	.035	-.027	.018	-.078
2.ATCU		-	.083	.334**	.214*	.154	.080	.342**	-.172*	.039	-.053	.192*	.083	.122	.003	.061
3.ACEP			-	-.146	.022	.024	.287**	.024	.245**	-.084	-.036	.097	-.007	.011	.020	-.042
4.RUM				-	.401**	.113	-.170	.297**	-.445**	.086	.129	.014	-.041	.126	-.154	-.072
5.CATA					-	.026	-.174*	.117	-.189*	.156	.227**	-.145	-.147	-.103	-.104	-.153
6.PERS						-	.263**	.095	.151	-.145	-.105	.211*	.159	.126	.106	.091
7.REIN							-	.357**	.567**	-.200*	-.278**	.363**	.251**	.189*	.189*	.205*
8.FOCPL								-	.177*	-.161	-.052	.242**	.057	.078	.035	.031
9.FOCPO									-	-.059	-.130	.249**	.202*	.103	.187*	.163
10.AUM										-	.509**	-.354**	-.350**	-.314**	-.255**	-.277**
11.CN											-	-.602**	-.646**	-.495**	-.360**	-.689**
12.EQUI												-	.727**	.483**	.591**	.708**
13.EAD													-	.789**	.758**	.873**
14.CON														-	.362**	.572**
15.COH															-	.549**
16.S																-

Nota. Estadístico Utilizado. Rho de Spearman. *p <.05; **p <.01. CUL = Culpar a Otros; ATCU = Auto-culparse; ACEP = Aceptación; RUM = Rumiación; CATA= Catastrofización; PERS= Poner en Perspectiva; REIN = Reinterpretación Positiva; FOCPL = Refocalización en los Planes; FOCPO = Focalización Positiva; AUM = Automodificación; CN = Competitiva Negativa; EQUI = Equitativa; EAD = Escala de Ajuste Diádico; CON = Consenso; COH = Cohesión; S = Satisfacción.

En cuanto a las asociaciones paramétricas se encontraron las siguientes relaciones: los sujetos de la muestra que suelen utilizar la estrategia Poner en Perspectiva tienden a comunicarse con sus parejas de manera más equitativa. En cuanto a la Focalización Positiva ocurre algo similar, ya que se relacionó positivamente con una comunicación más equitativa y, por ende, con un mayor ajuste y mayor cohesión en la pareja. Por último, la comunicación Equitativa, también se asoció positivamente con un mayor ajuste y mayor cohesión en la relación (ver tabla 5).

Tabla 5.

Asociaciones entre las estrategias de Regulación Emocional Cognitiva, Comunicación en la Interacción y Calidad de la Pareja (paramétricas).

Variable	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.RUM	-	.141	-.422**	-.032	-.064	-.153
2.PERS		-	.110	.190*	.139	.095
3.FOCPO			-	.187*	.181*	.194*
4.EQUI				-	.775**	.643**
5.EAD					-	.781**
6.COH						-

Nota. Estadístico Utilizado. R de Pearson. *p <.05; **p <.01. RUM= Rumiación; PERS= Poner en Perspectiva; FOCPO = Focalización Positiva; EQUI = Equitativa; EAD = Escala de Ajuste Diádico; COH = Cohesión.

Respecto al análisis del Nivel Educativo y las estrategias de Regulación Emocional Cognitiva, se evidenció que a mayor Nivel Educativo mayor Rumiación , a su vez se halló relación significativa inversa con el estilo de comunicación que tiende a la Automodificación y con mayor Cohesión. De acuerdo con el Tiempo de Separación, los sujetos evidenciaron utilizar mayormente la estrategia de regulación, Focalización Positiva. En cuanto a la comunicación, dichos sujetos tienden menos a la

Automodificación y a comunicarse de manera Competitiva Negativa. Sin embargo, a mayor Tiempo de Separación, se evidenció un aumento en la dimensión de ajuste diádico: Satisfacción (ver tabla 6).

Respecto a la Cantidad de Relaciones Anteriores, a mayor cantidad de parejas previas menor tendencia a la Automodificación en la comunicación. Finalmente, no se evidenció relación significativa con el resto de las variables (ver tabla 6).

Tabla 6.

Asociaciones significativas entre variables sociodemográficas y las Estrategias de Regulación Emocional Cognitiva, Comunicación en la Interacción y Calidad de la Pareja.

Variable	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Nivel Educativo	-	.041	.128	.199*	-.154	-.203*	-.101	.261**	.072
2. T. de Separación		-	.081	-.074	.330*	-.314*	-.427**	.190	.376*
3. Parejas Previas			-	-.089	.021	-.175*	-.135	.086	.002
4.RUM				-	-.445**	.086	-.129	-.154	-.072
5.FOCPO					-	-.059	-.130	.187*	.163
6.AUM						-	.509**	-.255**	-.277**
7.CN							-	-.360**	-.689**
8.COH								-	.549**
9.S									-

Nota. Estadístico Utilizado. Rho de Spearman. *p <.05; **p <.01. RUM= Rumiación; FOCPO = Focalización Positiva; AUM = Automodificación; CN = Competitiva Negativa; COH = Cohesión; S = Satisfacción.

Diferencias de grupos

Como puede observarse, los hombres puntuaron significativamente más alto en Automodificación, mientras que las mujeres lo hicieron en Consenso (ver tabla 7). En lo

que respecta a la Rumiación, las mujeres puntuaron significativamente más alto que los hombres (ver tabla 7).

Tabla 7.

Diferencia de grupos según Género y variables estudiadas

Variable	Fem. (n=85)	Masc. (n=46)	Z	U	p.
	Rangos Promedio				
AUM	58.82	79.27	-2.946	1344.500	.003
CON	72.66	53.68	-2.745	1388.500	.006
	Medias		t	gl	p.
RUM	13.60	11.70	2.880	87.303	.005

Nota. Estadístico Utilizado. U de Mann Whitney; T de Student. AUM = Automodificación; CON = Consenso; RUM= Rumiación

En cuanto al Estado Civil, aquellas personas que están en pareja puntuaron más alto tanto en Autoculparse como en Satisfacción con respecto a quienes no se encuentran en una relación, en tanto que estos últimos lo hicieron en Aceptación y en el estilo de comunicación Competitivo Negativo (ver tabla 8).

Con respecto a las variables no paramétricas, aquellos sujetos que se encuentran actualmente sin pareja obtuvieron mayores puntajes en la estrategia de regulación emocional cognitiva Focalización Positiva; en cambio, quienes se encuentran en una relación puntuaron más elevado en Ajuste Diádico y en comunicación Equitativa (ver tabla 8).

Tabla 8.

Diferencia de grupos según Estado Civil y variables estudiadas

Variable	En pareja (n=90)	Sin pareja (n=41)	Z	U	p
	Rangos Promedio				
ATCU	71.14	54.71	-2.312	1382.000	.021
ACEP	59.73	79.77	-2,819	1280.500	.005
CN	58.62	82.20	-3.299	1181.000	.001
S	75.31	45.56	- 4.179	1007.000	<.001
	Medias		t	gl	p
FOCPO	12.97	14.63	-2.430	84.333	.017
EAD	47.75	42.87	2.971	71.468	.004
EQUI	84.23	73.90	4.000	72.257	<.001

Nota. Estadístico Utilizado. U de Mann Whitney; T de Student. ATCU = Auto-culparse; ACEP = Aceptación; FOCPO = Focalización Positiva; CN = Competitiva Negativa; EQUI = Equitativa; EAD = Escala de Ajuste Diádico; S = Satisfacción.

Por otro lado, los puntajes en Cohesión son significativamente (t = 2.819, gl = 83.019, p = .006) más elevados en aquellas personas que conviven actualmente (*Mdn*=9.87) con sus parejas, a diferencia de quienes no (*Mdn*=8.29).

Respecto a la asistencia a psicoterapia, las personas que no asisten a terapia individual tienden a utilizar la estrategia Rumiación con mayor frecuencia que quienes hacen terapia (ver tabla 9). Finalmente, los sujetos de la muestra que no van a terapia, a su vez, suelen Culpar a Otros, Catastrofizar y comunicarse de manera Competitiva Negativa con mayor frecuencia (ver tabla 9).

Tabla 9.

Diferencia de grupos según asisten o no a psicoterapia y variables paramétricas

Variable	Terapia Individual	Ninguna	gl	F	p.
	Diferencia de Medias				
RUM	-2.704	2.704	2	7.863	<.001
	Diferencia de Medias		gl	H	p.
CUL	-1.788	1.788	2	12.955	.010
CATA	-1.899	1.899	2	9.564	.007
CN	-5.008	5.008	2	6.418	.033

Nota. Estadístico Utilizado. F de ANOVA; H de Kruskall Wallis. Pos-Hoc Bonferroni. CUL = Culpar a Otros; RUM = Rumiación; CATA= Catastrofización; CN = Competitiva Negativa.

Discusión y Conclusión

La presente investigación partió del objetivo general que consistía en analizar la relación entre las estrategias de Regulación Emocional Cognitiva, la Comunicación en la Interacción y la Calidad de Pareja en adultos argentinos, que hayan estado en una relación por el período mínimo de seis meses de duración.

En este sentido, la hipótesis principal asociada, planteaba que las estrategias de regulación emocional cognitiva adaptativas se asocian a un estilo de comunicación más equitativo, por ende, a un mayor ajuste y calidad de pareja; por el contrario, aquellas estrategias más desadaptativas, estarían asociadas a estilos de comunicación que tienden a la automodificación o a ser competitiva negativa y, en consecuencia, a un menor ajuste y calidad en la relación. Los resultados corroboran dicha hipótesis ya que se evidenciaron asociaciones significativas y directas entre la Reinterpretación Positiva y el estilo de comunicación Equitativo y por ende con un mayor Ajuste, mayor Consenso, mayor Cohesión y mayor Satisfacción en la pareja; lo mismo ocurrió con Focalización

Positiva, con la diferencia de que no tuvo asociación con Consenso y Satisfacción. A su vez, las estrategias Refocalización en los Planes y Poner en Perspectiva, también se vieron asociadas de manera directa y significativa con una comunicación más Equitativa, pero no evidenciaron relación con la calidad de la pareja. Estos resultados se encuentran en consonancia con lo estudiado por Rusu et al. (2019) quien señala que dichas estrategias se relacionan con el afrontamiento diádico positivo y afectan positivamente a la satisfacción en la relación. Así como Jimeno y Lopez (2019) señalan que el empleo de estas estrategias, impacta positivamente en el desarrollo de una mayor conciencia emocional que, a su vez, posibilita el desarrollo de maneras de vincularse más adaptativas.

Por otro lado y ante la misma hipótesis se halló que la estrategia de regulación Culpar a Otros, obtuvo una relación positiva con el estilo de comunicación que tiende a la Automodificación y al estilo Competitivo Negativo. Algo similar ocurrió con la Catastrofización que obtuvo una correlación directa con la comunicación Competitiva Negativa. A su vez, estos estilos de comunicación se vieron asociados con menor ajuste en la pareja y, por ende, con menor cohesión, consenso y satisfacción en la pareja. Sompa et al. (2022) permiten corroborar dichos resultados, ya que encontraron que los sujetos que utilizan estrategias menos adaptativas como Culpar a Otros, Catastrofización, Rumiación y Auto-culparse son aquellos que experimentan menor satisfacción con la vida. La satisfacción con la vida, como se ha mencionado a lo largo del presente estudio, es considerado un aspecto individual que se encuentra estrechamente relacionado con la satisfacción de pareja (Montesino, 2013).

La Rumiación, por su lado, es más utilizada por el género Femenino, así como también se vieron elevados los puntajes en Consenso. Este resultado responde a la primera hipótesis específica que afirmaba que las mujeres tienden a utilizar con mayor

frecuencia la Rumiación como estrategia cognitiva para regular sus emociones. Un estudio realizado por Garabito et al. (2020) permite confirmar este resultado, ya que descubrieron que dicha estrategia es la más utilizada por las mujeres en situaciones de ruptura amorosa que, al mismo tiempo, se asocia con una menor satisfacción vital. Por último, algo curioso ocurrió con la estrategia de regulación emocional cognitiva Autoculparse, ya que ésta se correlacionó positivamente con una comunicación más Equitativa. Si bien esta estrategia en ocasiones se consideraría desadaptativa, podría ocurrir que dependiendo del contexto y de la estrategia utilizada por el otro miembro de la relación, el hecho de atribuirse la causa del evento displacentero propiciaría una mayor predisposición de la pareja a llegar a acuerdos.

Ahora bien, los estilos de comunicación también se vieron asociados a la calidad de la pareja. La Automodificación o la forma de comunicación Competitiva Negativa se relacionaron de manera inversa con el Ajuste Diádico y sus dimensiones, es decir, las personas que utilizan estos estilos de comunicación experimentan un menor ajuste en la pareja y por ende poseen niveles de Consenso, Cohesión y Satisfacción significativamente más bajos. Estos resultados lograron ser comprobados, ya que se ha estudiado que los estilos de comunicación negativos suponen situaciones estresantes que generan frustración dentro de la pareja causando un impacto negativo en la salud emocional y física y por ende, un menor ajuste (Mónaco et al., 2018).

A su vez, la Automodificación se vió asociada positivamente con el género Masculino, lo que responde a la segunda hipótesis específica la cual refería que los hombres suelen optar por un estilo de comunicación que tiende a la Automodificación. Mónaco et al. (2018) permite confirmar está relación, ya que encontró que los hombres, ante la falta de conexión con sus experiencias emocionales, durante los conflictos de pareja restringen el afecto y suelen utilizar un estilo de comunicación más sumiso. A su vez,

Garcia et al. (2016) encontraron que los hombres adoptan un estilo de resolución de conflictos más sumiso en comparación a las mujeres, que implica ceder la posición al momento de solucionar un problema y son más propensos a enfocarse en los aspectos prácticos de la situación o a querer dar respuestas más que a atender lo que sienten (Falconier et al., 2022).

Por último, el estilo de comunicación Equitativo se relacionó de forma directa con un mayor Ajuste , mayor Consenso, mayor Cohesión y con mayor Satisfacción , es decir que aquellos sujetos de la muestra que priorizan llegar a acuerdos con una comunicación equitativa experimentan una mejor calidad de la pareja. Esta asociación pudo ser corroborada, ya que, de acuerdo con Nina-Estrella y Marrero Centeno (2020), el fortalecimiento del vínculo de pareja y el crecimiento personal y conjunto, se encuentran directamente relacionados con los estilos de comunicación positivos.

Por último, se hallaron resultados relevantes con variables sociodemográficas, los cuales, no todos poseen respaldo en investigaciones anteriores y se recomienda seguir investigando. Por un lado, se halló que los sujetos con un nivel de formación mayor, poseen mayor Cohesión en la pareja. En este caso, se encuentra la investigación de Perez Solis et al. (2016) quien alude que el nivel de formación es un factor sociocultural, que puede influir en el nivel de satisfacción de la pareja de manera positiva. No obstante, también se halló que utilizan la Rumiación con mayor frecuencia como estrategia de regulación emocional y, además, tienden menos a automodificarse en lo que respecta a la comunicación.

Por otro lado, se encontró que el Tiempo de Separación se asocia de manera inversa con la Automodificación y con el estilo de comunicación Competitivo Negativo, así como también, se asoció de manera positiva con Satisfacción. En cuanto a la Cantidad de Relaciones Anteriores, se constató que las personas de la muestra que tuvieron más de

una relación tienden menos a la Automodificación en la comunicación.

Respecto al Estado Civil de los sujetos, se confirmó que aquellos que están en pareja actualmente, utilizan la estrategia de Autoculparse con mayor frecuencia y, a su vez, poseen un mayor ajuste, mayor Satisfacción y tienden a comunicarse de manera más Equitativa a diferencia de los sujetos que no están en pareja. Al mismo tiempo, estos últimos, puntuaron más alto en el estilo de comunicación Competitivo Negativo y utilizan la estrategia de Focalización Positiva y Aceptación con mayor frecuencia.

También se encontraron relaciones con respecto a la convivencia. Aquellas personas que conviven actualmente poseen mayor Cohesión que quienes no conviven. Por último, se descubrió que las personas que no asisten a terapia individual suelen utilizar la Rumiación, Culpar a Otros y la Catastrofización como estrategias para regular sus emociones y, además, suelen comunicarse de manera Competitiva Negativa.

Estos últimos resultados aportan y amplían información respecto a los factores que pueden influir en una relación de pareja, tal como plantea Montesino (2013) las relaciones de pareja tienen que ver con la influencia mutua de pensamientos, emociones y conductas que se dan en las interacciones. Sin embargo, también influyen ciertas características individuales, y el contexto determinado en el que se encuentra inmerso cada sujeto. La influencia sociocultural impacta de diferente manera en cada sujeto y cada pareja y tiene que ver con que las expectativas que tiene cada individuo en cuanto a este tipo de vinculaciones, ya que, responden a creencias, valores y normas sociales según Perez Solis et al. (2016).

Limitaciones y Recomendaciones

Con respecto a las limitaciones de este estudio, la muestra no probabilística impide la generalización de los resultados. Además, la heterogeneidad de la misma en cuanto al género podría generar sesgos en los resultados, como así también la cantidad de

participantes. Por otro lado, la escasa información en la literatura preexistente en cuanto a la relación de las variables estudiadas con aspectos sociodemográficos de los sujetos (e.g. la asistencia a terapia individual o de pareja), dificultó la discusión y el contraste de los resultados obtenidos con respecto a los de otras investigaciones.

En futuras investigaciones, se sugiere realizar un estudio de temporalidad longitudinal para analizar la fluctuación de las variables a lo largo del tiempo. A nivel estadístico, se recomienda incorporar un análisis de regresión para evaluar la dependencia de una variable sobre otra y obtener, de esta manera, resultados causales.

Referencias Bibliográficas

Armenta-Hurtarte, C., Sánchez-Aragón, R., & Díaz-Loving, R. (2012). ¿ De qué manera el contexto afecta la satisfacción con la pareja?. *Suma psicológica*, *19*(2), 51-62.

Becerril, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de educación*, *325*, 49-56.

Cid, F. M. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, *14*(1), 321-332.

Blackledge, J. T. (2003). An introduction to relational frame theory: Basics and applications. *The Behavior Analyst Today*, *3*(4), 421–433. https://doi.org/10.1037/h0099997

Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of clinical psychology*, *57*(2), 243-255.

Cupach, W. R., & Spitzberg, B. H. (Eds.). (2010). *The dark side of close relationships II*. Routledge.

Falconier, M. K., Wojda-Burlij, A. K., Conway, C. A., & Kim, J. (2023). The role of emotion regulation in couples' stress communication and dyadic coping responses. *Stress and Health*, *39*(2), 309-322.

Fávero, M., Lemos, L., Moreira, D., Ribeiro, F. N., & Sousa-Gomes, V. (2021). Romantic attachment and difficulties in emotion regulation on dyadic adjustment: A comprehensive literature review. *Frontiers in psychology*, *5529*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.723823

Flores Galaz, M. M. (2011). Comunicación y conflicto:¿ Qué tanto impactan en la satisfacción marital?. *Acta de investigación psicológica*, *1*(2), 216-232.

Garabito, S., García, F. E., Neira, M., & Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, *14*(1), 47-59.

García, F. E., Fuentes Zarate, R., & Sánchez Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu órgano de difusión científica del departamento de psicología UCBSP*, *14*(2), 284-302.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment, 23*, 141-149. https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6

Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological psychiatry*, *63*(6), 577-586.

Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., Blackledge, J. T., & Barnes-Holmes, D. (2001). Language and cognition: Constructing an alternative approach within the behavioral tradition. In *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (pp. 3-20). Springer US.

Hayes, S.C., Gifford, E.V., Townsend, R.C., & Barnes-Holmes, D. (2002). Thinking, Problem-solving, and Pragmatic Verbal Analysis. In: Hayes, S.C., Barnes-Holmes, D., Roche, B. (eds) *Relational Frame Theory.* Springer. https://doi.org/10.1007/0-306-47638-X_5

Hurtarte, C. A., & Díaz-Loving, R. (2008). Comunicación y satisfacción: analizando la interacción de pareja. *Psicología Iberoamericana*, *16*(1), 23-27.

Impett, E. A., Kogan, A., English, T., John, O., Oveis, C., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2012). Suppression sours sacrifice: Emotional and relational costs of suppressing emotions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *38*(6), 707-720.

Jimeno, A. P., & López, S. C. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de psicología*, *36*(1), 74-83.

Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P., & Whitton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: the first five years of marriage. *Journal of family psychology*, *24*(3), 289. https://doi.org/10.1037/a0019481

Medrano, L. A., Moretti, L., Ortiz, Á., & Pereno, G. (2013). Validación del cuestionario de regulación emocional cognitiva en universitarios de Córdoba, Argentina. *Psykhe (Santiago)*, *22*(1), 83-96.

Montesino, M. L. C. (2013). Ajuste diádico en la pareja: revisión teórica. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, *13*(1), 177-189.

Nina-Estrella, R., & Marrero Centeno, J. J. (2020). Estilos de comunicación como predictores del estrés y el afrontamiento diádico en matrimonios puertorriqueños. *Pensamiento Psicológico*, *18*(1), 31-41.

Olsson. A., & Ochsner K.N. (2008). The role of social cognition in emotion. *Trends in Cognitive Sciences, 12*(2), 65-71. https://doi.org/10.1016/j.tics.2007.11.010

Pérez-Solís, G., Dávalos-Romo, M. T., & Rentería-Conseción, J. (2016). Grado de satisfacción marital en relación a factores sociodemográficos. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, *2*(2), 171-187.

Rusu, P. P., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2019). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(1), 359-376.

Santos-Iglesias, P., Vallejo-Medina, P., & Sierra, J. C. (2009). Propiedades psicométricas de una versión breve de la Escala de Ajuste Diádico en muestras españolas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *9*(3), 501-517.

Skinner, B. F. (1986). The evolution of verbal behavior. *Journal of the Experimental analysis of Behavior*, *45*(1), 115.

Solorio, S. D. M. B., Sicars, G. T. G., Velasco, N. O., & Blázquez, F. P. (2016). Estilos de comunicación y niveles de satisfacción en la pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *19*, 4.

Sompa, N., Tahsin, M., & Ali, M. (2022). Exploring the Relationship between Life Satisfaction and Love-relationship Experiences under the Light of Cognitive Emotint and don Regulation and Conflict Resolution: The

Consequences of their Interplays. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*, 77-96.

Sousa-Gomes, V., Lemos, L., Moreira, D., Ribeiro, F. N., & Fávero, M. (2022). Predictive effect of romantic attachmeifficulties in emotional regulation on the dyadic adjustment. *Sexuality Research and Social Policy*, 1-16. https://doi.org/10.1007/s13178-022-00708-9

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15-28. https://doi.org/10.2307/350547

Uusberg, A., Taxer, J. L., Yih, J., Uusberg, H., & Gross, J. J. (2019). Reappraising Reappraisal. *Emotion Review*, *11*(4), 267-282. https://doi.org/10.1177/1754073919862617

Villanueva Orozco, G. B. T., Rivera Aragón, S., Díaz Loving, R., & Reyes-Lagunes, I. (2012). La comunicación en pareja: desarrollo y validación de escalas. *Acta de investigación psicológica*, *2*(2), 728-748.

Watzlawick, P., Bavelas, J. B., & Jackson, D. D. (2011). *Teoría de la comunicación humana: interacciones, patologías y paradojas*. Herder Editorial.