

# TFM Eva de Rodrigo Talavera

*por* Eva de Rodrigo Talavera

---

ARCHIVO	98206_EVA_DE_RODRIGO_TALAVERA_TFM_EVA_DE_RODRIGO_TALAV ERA_1651689_1965024383.PDF (336.43K)		
HORA DE LA ENTREGA	10-MAY.-2020 04:31P. M. (UTC+0200)	NÚMERO DE PALABRAS	9727
IDENTIFICADOR DE LA ENTREGA	1320852245	SUMA DE CARACTERES	52303

Eva  
De Rodrigo  
Talavera



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

**INFLUENCIA DEL TIPO DE RELACIÓN DE PAREJA Y SU NIVEL DE SATISFACCIÓN EN EL GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.**

# **INFLUENCIA DEL TIPO DE RELACIÓN DE PAREJA Y SU NIVEL DE SATISFACCIÓN EN EL GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Autor/a: Eva de Rodrigo Talavera

Director/a Profesional: Vanesa Lara López Agrelo

Director/a Metodológico/a: David Paniagua Sánchez



MADRID | Mayo 2020

## Resumen

En la investigación sobre las relaciones románticas, con frecuencia se ha asociado el estado civil con la salud mental, describiéndose un efecto protector. Este estudio tuvo dos objetivos: constatar si se produce este beneficio para la salud psicológica asociado al mantenimiento de una relación de pareja; y examinar si la satisfacción en la pareja es un mecanismo que media en la relación entre el tipo de amor y el bienestar psicológico. Utilizando un diseño ex post facto de corte transversal, se recogieron datos de una muestra de 67 sujetos con edades comprendidas dentro del rango de la adultez emergente (18-30 años). Los instrumentos utilizados fueron la *Escala Triangular del Amor* de Sternberg (1989), la *Escala de Valoración de la Relación* de Hendrick (1988), y las *Escalas de Bienestar Psicológico* de Ryff (1989). Para el análisis de datos se llevaron a cabo pruebas *t* de contraste de medias y un análisis de mediación. Los resultados no revelaron diferencias significativas en el bienestar psicológico entre los sujetos con y sin pareja, aunque sí se encontró un efecto de mediación significativo entre el tipo de amor y el bienestar psicológico a través de la satisfacción con la relación en los individuos con pareja. Estos resultados sugieren que, aunque la satisfacción sea un mecanismo importante contribuyendo al bienestar psicológico en los individuos involucrados en relaciones románticas, no se evidencia que se produzca un beneficio en el bienestar psicológico exclusivo de las relaciones de pareja.

*Palabras clave:* Relaciones románticas, bienestar psicológico, satisfacción en la relación, adultez emergente.

## Abstract

In research on romantic relationships, marital status has frequently been associated with mental health, describing a protective effect. This study had two goals: to verify if there is a psychological health benefit associated with maintaining a romantic relationship; and to examine whether relationship satisfaction is a mechanism that mediates the relationship between the type of love and psychological wellbeing. Using a cross-sectional correlational design, data was collected from a sample of 67 subjects aged within the emerging adulthood range (18-30 years). The instruments used were Stenberg's *Triangular Scale of Love* (1989), Hendrick's *Relationship Assessment Scale* (1988) and Ryff's *Scales of Psychological Wellbeing* (1989). For data analysis, *t* tests and a mediation analysis were carried out. Results did not reveal significant differences in psychological wellbeing between subjects with and without a partner, although a significant mediating effect was found between love type and psychological wellbeing through relationship satisfaction in individuals with a partner. These results suggests that, although relationship satisfaction is an important mechanism

contributing to psychological wellbeing in individuals involved in romantic relationships, no evidence was found that a welfare benefit that is unique to couple relationships is produced.

*Key words:* Romantic relationships, psychological wellbeing, relationship satisfaction, emerging adulthood.

## **1. Introducción**

### **Tipos de relación de pareja**

Las relaciones sentimentales, que comprenden desde citas casuales hasta el matrimonio, son entendidas como un vínculo afectivo o sexual que mantienen dos personas (Reis, 2001). A la hora de diferenciar los distintos tipos de relaciones amorosas, Ross (1995) considera que las categorías del estado civil se están quedando obsoletas ya que cada vez son más las personas que sienten que ninguna de ellas se ajusta exactamente a su situación. Basándose en la teoría de McLaughlin, Horwitz y White (citado en Soulsby y Bennett, 2015) de que el estado civil es relevante para el bienestar psicológico en la medida en que implica la presencia de un compañero de apoyo, propone reconceptualizar el estado civil como un continuo de apego social a un otro significativo que permita operacionalizar de forma más directa el concepto subyacente. De esta manera, las relaciones de pareja formarían un continuo, en el que los individuos casados tienen apegos más fuertes que los individuos que conviven, y los que conviven a su vez tienen vínculos más fuertes que los que tienen pareja estable pero no conviven.

Por su parte, Dush y Amato (2005) plantean que esta reconceptualización sería mejor en términos de un continuo de compromiso que de apego, tanto por la confusión que puede generar este término (al sugerir erróneamente estar fundamentada sobre la teoría del apego), como por el hecho de que las personas casadas no necesariamente tienen vínculos emocionales más fuertes con sus parejas que las personas en otros tipos de relaciones. Su propuesta se basa en la perspectiva del interaccionismo simbólico (Stryker y Burke, 2002) la cual ve el yo o self como el conjunto de los distintos roles que desempeña la persona (tales como hijo, padre, pareja, amigo o trabajador) y que se organizan jerárquicamente, de manera que los roles de orden superior contribuyen en mayor medida a las identidades centrales de la persona que los de orden inferior. El término compromiso que proponen, por tanto, lo utilizan en dos sentidos: por un lado, implica una perspectiva a largo plazo sobre la relación; y por otro, se refiere a la medida en que una persona valora una identidad o rol en particular, contribuyendo en mayor medida al sentido de identidad de la persona aquellos roles que implican un alto nivel de compromiso.

Sin embargo, más allá del tipo de relación amorosa en la que los individuos se encuentran involucrados (ya sea en términos del estado civil, el nivel de apego social o el nivel de compromiso), existen otras características que diferenciarían entre distintos tipos de relaciones que tienen que ver con los rasgos inherentes a esas relaciones afectivas.

Esto remite a los distintos tipos o estilos de amor que se dan en las relaciones. Sangrador (citado en Pérez, Fiol, Guzmán, Palmer y Buades, 2008) señala que el amor puede conceptualizarse como una actitud (positiva, de atracción hacia la otra persona, dando lugar a una predisposición a pensar, sentir y comportarse de cierta manera hacia ella), como una emoción (sentimiento acompañado de ciertas reacciones fisiológicas) o como una conducta (cuidar de la otra persona, pasar tiempo con ella o atender sus necesidades, entre otros). Por su parte, Calluso (citado en Narváez, Parra, Alonso y Madera, 2017) lo describe como una compleja emoción mantenida fundamentalmente por las necesidades de apego y pertenencia, de manera que permite la aproximación y el vínculo con ciertas personas, objetos y sucesos, así como ofrece la posibilidad de disfrutar de la intimidad del contacto físico y emocional.

Como señala Graham (2011) en su metaanálisis sobre medidas del amor en relaciones románticas, varios investigadores han tratado de desarrollar modelos que permitan diferenciar entre distintas experiencias de amor, encontrando entre los intentos de medir el amor la diferencia entre gustar y amar (Rubin, 1970) el amor apasionado y el amistoso (Berscheid y Hatfield, 1978) la pasión, intimidad y compromiso (Sternberg, 1986) y los seis estilos de amor de Lee (1973).

De los diversos desarrollos teóricos sobre los tipos de amor, se tendrá en cuenta la teoría triangular del amor de Sternberg (1986) la cual plantea que el vínculo amoroso que se da en las relaciones está formado por tres componentes interdependientes entre sí que formarían los vértices de un triángulo: la intimidad, la pasión y el compromiso (véase Figura 1).

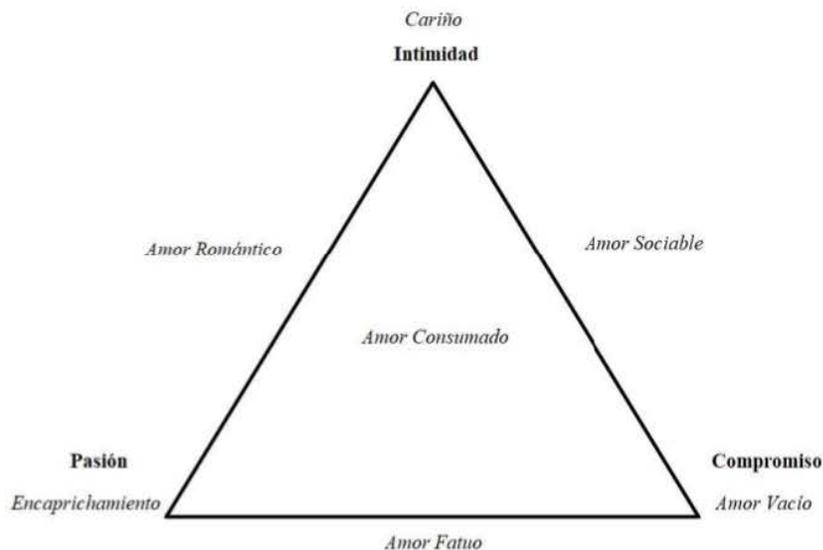


Figura 1. Teoría Triangular del Amor de Sternberg (1986).

La dimensión *intimidad* hace referencia a los sentimientos experimentados en la relación que promueven la cercanía, la conexión y el vínculo. Se relaciona con la capacidad de compartir sentimientos con la persona amada, de contar con ella en momentos de necesidad, con el deseo de promover su bienestar, el sentimiento de felicidad con esa persona, o sentir un apoyo emocional mutuo, entre otros. Por tanto, este componente alude a elementos emocionales y afectivos, asociándose niveles altos de intimidad con un gran respeto, comprensión, apoyo y comunicación con la persona amada (Cooper y Pinto, 2008).

El componente *pasión* tiene que ver con el campo de la sexualidad, por lo que se refiere a aspectos motivacionales. Incluye aquellos impulsos que llevan al romance, la atracción física y la satisfacción de las necesidades sexuales, expresadas en un deseo intenso de unión con la otra persona. No obstante, a pesar de que las necesidades sexuales predominen en la experiencia de pasión, también puede relacionarse con otras necesidades como la autoestima, la seguridad, la dominancia-sumisión o la autorrealización.

Por último, la dimensión *compromiso* implica, a corto plazo, la decisión de amar a alguien, y a largo plazo el compromiso de mantener ese amor. Se refiere por tanto a elementos cognitivos involucrados en la toma de decisiones sobre la formación y el potencial compromiso a largo plazo de una relación amorosa, e incluye aspectos como la decisión consciente de amar, de compartir la vida cotidiana, o de cultivar la relación (Infante y Garcés, 2011).

Como explica Sternberg (1986) estos tres componentes son importantes en todas las relaciones sentimentales, pero la importancia de cada componente puede diferir de una relación a otra. Es más, su importancia puede variar con el tiempo dentro de una misma relación. De esta manera, diferentes combinaciones de estas tres dimensiones darían cuenta de los distintos tipos o etapas de amor en las relaciones de pareja, distinguiendo ocho tipos (véase Tabla 1):

Tabla 1

*Taxonomía de los Tipos de Amor según los Tres Componentes de Sternberg (1986)*

Tipos de amor	Intimidad	Pasión	Compromiso
No Amor	-	-	-
Cariño	+	-	-
Encaprichamiento	-	+	-
Amor Vacío	-	-	+
Amor Romántico	+	+	-
Amor Sociable	+	-	+
Amor Fatuo	-	+	+
Amor Consumado	+	+	+

*Nota:* + = componente presente; - = componente ausente. Estos tipos de amor representan las condiciones ideales abstraídas de la teoría triangular, pero en la realidad la mayoría de las relaciones se ajustarían entre las categorías, dado que los distintos componentes se expresan en niveles de un continuo y no de manera discreta.

- *No Amor:* hace referencia a la ausencia de los tres componentes, consistiendo en relaciones caracterizadas por el intercambio de interacciones causales que no comparten amor.
- *Cariño:* llamado también “gustar”, se refiere a aquella relación caracterizada por el afecto íntimo propio de las amistades, habiendo un alto grado de intimidad pero ausencia de pasión física ni compromiso a largo plazo.
- *Encaprichamiento:* también conocido como “amor apasionado” o “enamoramamiento”, resulta en aquella relación en la que hay un alto grado de pasión pero sin intimidad ni compromiso, lo que podría ser entendido como “amor a primera vista”; puede surgir casi instantáneamente y también desaparecer con la misma rapidez.
- *Amor Vacío:* aquella relación en la que existen niveles altos de compromiso, pero se ha perdido la vinculación de intimidad y de pasión. Es el tipo de amor que podría encontrarse en una pareja que lleva muchos años de relación, pero que ha perdido tanto la implicación emocional mutua como la atracción física.
- *Amor Romántico:* aquél en el que hay unión emocional y excitación física, predominando éstos sobre el compromiso. A diferencia del encaprichamiento, la pareja no se ve unida únicamente por el atractivo físico, sino que también existe un vínculo emocional entre ellos.
- *Amor Sociable:* también referido como “amor de compañeros”, es el propio de aquellas relaciones en las que la pasión ha desaparecido pero se mantiene un gran cariño y un compromiso. Es frecuente encontrarlo en parejas en las que ya no hay atracción física pero se

tiene una amistad comprometida a largo plazo, compartiendo la vida aunque no exista deseo sexual.

- *Amor Fatuo*: propio de relaciones en las que existe el compromiso y la pasión, pero en ausencia de intimidad. Un ejemplo ilustrativo podría ser una pareja que al poco tiempo de conocerse se compromete, de manera que la decisión del compromiso es promovida principalmente por la pasión sin haber estabilizado el eslabón de la intimidad (que lleva más tiempo en desarrollarse), de manera que existe el riesgo de que la relación fracase al basarse el compromiso únicamente en un componente inestable en el tiempo como es la pasión. También se le conoce como “amor ilusorio”.
- *Amor Consumado*: representa la relación ideal, la que toda persona querría alcanzar, siendo conocido también como la forma plena de amor al resultar de la combinación completa de los tres componentes.

### **Satisfacción en la relación de pareja y bienestar psicológico**

Por otro lado, además de los distintos tipos y estilos de relación en los que las personas se pueden ver implicadas, también son importantes las valoraciones que los individuos hacen de sus propias relaciones, lo cual se ha referido como satisfacción en la relación. Ésta se trata de la evaluación global subjetiva que las personas hacen sobre su relación (Fincham y Rogge, 2010). Como explican Graham, Diebels y Barnow (2011) se trata de un término que en la literatura ha sido frecuentemente utilizado como sinónimo de otros como calidad de la relación, ajuste o felicidad, siendo variables que tienen una alta correlación entre ellas y que por lo tanto, o bien se tratan del mismo constructo cuya definición está aún por mejorar, o bien forman parte de un factor de orden superior.

La satisfacción en la relación, junto con los distintos tipos de relación, se tratan de dos de las variables más estudiadas y con mayor influencia en la investigación de las relaciones de pareja (Graham et al., 2011) residiendo su importancia para el presente estudio en la incidencia que tienen en los procesos de salud y bienestar psicológico asociados a las relaciones afectivo-sexuales. Las relaciones de pareja tienen el potencial de afectar a la salud física y mental de las personas (Dush y Amato, 2005). Se han visto implicadas tanto en comportamientos negativos como en el bienestar psicosocial, y han sido referidas como necesarias para el desarrollo (Giordano, 2003; Joyner y Udry, 2000; Neeman, Hubbard y Masten, 1995; citado en Meier y Allen, 2009).

Tradicionalmente, el estudio de los procesos de salud asociados a las relaciones de pareja se ha centrado en el matrimonio (Braithwaite, Delevi y Fincham, 2010) el cual ha mostrado repetidamente tener un efecto protector en las personas puesto que se ha asociado consistentemente con resultados

positivos en numerosas investigaciones sobre la salud (Fleming, White y Catalano, 2010). En relación a la salud física, estar casado se asocia con mejores resultados de salud, mostrando tasas más bajas de morbilidad y mortalidad, así como una menor probabilidad de sufrir enfermedades médicas a largo plazo como el cáncer (Coombs, 1991; Lillard y Waite, 1995; Putzke, Elliot y Richards, 2001; citado en Braithwaite et al., 2010).

La salud mental también se ha asociado con el estado civil, de manera que los individuos casados, en comparación con los solteros, mostraron menores tasas de enfermedad mental y malestar psicológico, con menores niveles de depresión, ansiedad, trastornos del estado de ánimo y problemas de adaptación entre otros (Coombs, 1991; Cotten, 1999; Simon, 2002; citado en Braithwaite et al., 2010). Como señalan Fleming et al. (2010) el efecto protector del matrimonio también se ha asociado con otros problemas de conducta como el crimen y la violencia (Horney, Osgood y Marshall, 1995; Sampson y Laub, 1993) y el uso y abuso de sustancias (Rhule-Louie y McMahon, 2007).

Para el presente estudio, se tendrá en cuenta el constructo de bienestar psicológico ligado a la tradición eudaimónica, el cual se centra en el crecimiento personal y en el desarrollo de las capacidades y el potencial humano como marcadores del funcionamiento positivo; frente a la tradición hedónica del bienestar que focaliza en el constructo del bienestar subjetivo, interesándose por la satisfacción con la vida y la felicidad (Díaz et al., 2006).

En resumen, existe una fuerte evidencia empírica de que las personas casadas experimentan un mayor bienestar físico y psicológico que las solteras (Braithwaite et al., 2010). Como exponen Dush y Amato (2005) estudios previos también indican que los sujetos casados obtienen mayores niveles de bienestar subjetivo que los no casados, incluyendo personas que nunca se han casado, separadas, divorciadas o viudas (Goldsteen, 1990; Lee, Seccombe y Sbeeham, 1991; Ross, Mirowsky y Goldsteen, 1990; Waite, 1995).

Sin embargo, hay varios estudios que ponen de manifiesto que las relaciones de pareja aumentan el bienestar pero sólo en la medida en que resultan satisfactorias, pudiendo llegar a ser peor estar en una relación discordante que no tener ninguna relación. Por ejemplo, Williams (2003) en contraste con la conclusión generada en numerosos estudios de que estar casado generalmente es más ventajoso que estar divorciado, viudo o no haberse casado nunca, en su estudio encuentra que dicha conclusión se aplica sólo a los matrimonios felices, siendo incluso mejor no estar casado que permanecer en un matrimonio infeliz. Los hallazgos encontrados por Soulsby y Bennett (2015) también se mostraron discordantes con la hipótesis de protección del matrimonio, puesto que tanto

los sujetos que nunca se habían casado, como los que tenían relaciones de convivencia, como los que tenían relaciones estables pero no convivían, reportaron niveles similares de bienestar psicológico que los individuos casados. Según la propuesta de estos autores, estos datos apoyan la idea de que la percepción de apoyo social de una pareja puede ser más importante para la salud psicológica que el estado civil per se.

Ross (1995) también obtuvo un resultado similar, encontrando que las personas solteras informaban de niveles de depresión significativamente menores que las que estaban en matrimonios infelices. En consonancia, Gove, Hughes y Style (1983) observaron que los individuos que estaban moderadamente felices con sus matrimonios no estaban menos angustiados que los solteros, y además los que eran infelices en sus matrimonios estaban más angustiados que los solteros. A su vez, Collins (citado en Mirsu-Paun y Oliver, 2017) tras revisar varios estudios sobre la relación entre la calidad de la relación de pareja y la salud mental, encontró que la asociación entre la participación en relaciones amorosas y la depresión podría deberse más a las características de la relación y/o de la pareja, que al estar involucrado en una relación sentimental en sí.

Como expone Farooqi (2014) las relaciones que mejoran el bienestar suelen asociarse a niveles altos de satisfacción (Clark y Grote, 2003) en los que las personas experimentan experiencias subjetivas como el afecto, la intimidad y el cuidado. Canel (2013) destaca que las parejas que tienen niveles altos de satisfacción en su relación muestran menores niveles de estrés, niveles más altos de felicidad vital, y niveles mayores de resistencia para lidiar con condiciones de vida adversas (Bradbury, Fincham y Beach, 2000; Holman, 2002). Por otro lado, las relaciones con una pobre satisfacción suelen caracterizarse por el conflicto, la irritación y el antagonismo, y como señala Goleman (2006) son tóxicas para la salud.

Existe, por tanto, una discrepancia entre los resultados encontrados en distintos estudios, puesto que en contraste con las investigaciones que se acaban de mencionar que apoyan la satisfacción en la relación como un factor esencial para la mejora del bienestar psicológico, los resultados encontrados por Dush y Amato (2005) o Fleming et al. (2010) en sus estudios son en cierta medida contradictorios. Por ejemplo, Dush y Amato (2005) encontraron que incluso los individuos relativamente infelices en sus relaciones seguían obteniendo mejores niveles de bienestar subjetivo que los solteros (siendo los individuos casados los que tenían el mayor nivel de bienestar, seguido de parejas que convivían, y finalmente los individuos en relaciones estables pero sin convivencia). Estos resultados apoyan la idea de que hay algo más que la satisfacción con la pareja contribuyendo al bienestar, argumentando estos autores que de lo que estas personas podrían estar beneficiándose en

sus relaciones infelices son la estabilidad, la sensación de seguridad y el estatus social que las relaciones comprometidas ofrecen.

Por otra parte, el número de estudios que han abordado los distintos tipos de relaciones amorosas y la influencia que puedan tener sobre diversos factores es escaso. Por ejemplo, Dush y Amato (2005) ponen de manifiesto que existen pocas investigaciones que hayan examinado cómo los indicadores de bienestar varían en los diversos tipos de relaciones, tales como citas esporádicas, citas de manera constante con una persona, o la convivencia. También Fleming et al. (2010) señalan que en la literatura anterior comúnmente se han categorizado a todos los jóvenes adultos no casados y que no conviven como solteros.

Se considera importante continuar explorando si los beneficios para el bienestar encontrados en las relaciones maritales, también se observan en otro tipo de relaciones de pareja. La importancia de explorar otro tipo de relaciones más allá de las maritales se debe a que en la actualidad, la edad a la que tanto hombres como mujeres se casan se ha retrasado hasta el final de la década de los 20 años, como indican Shulman y Connolly (2013). Como consecuencia del aumento de la edad a la que las parejas se consolidan y forman el matrimonio, la condición de “no formalmente emparejado” puede alargarse durante un periodo de diez a doce años (Meier y Allen, 2009) y los jóvenes pueden verse involucrados en una variedad de relaciones románticas y encuentros sexuales (Shulman y Connolly, 2013). Como señalan estos autores, las vidas de muchos jóvenes con frecuencia se caracterizan por inestabilidades relacionales, en las que van variando entre relaciones comprometidas y encuentros románticos esporádicos (Arnett, 2004; Cohen, Kasen, Chen, Hardmark y Gordon, 2003).

Es por ello que surge el término “adulthood emergente” para referirse a esta nueva etapa sin precedentes históricos en la que la mayoría de los jóvenes a la edad de 20 años no han hecho los cambios tradicionalmente asociados a la adultez, principalmente en cuanto al matrimonio y la paternidad, y sienten que aún no han alcanzado la edad adulta (Arnett, 2014). Durante este periodo, que se extiende hasta los 30 años (Arnett, 2014) los jóvenes tienen que tomar decisiones de vida concernientes no sólo a sus relaciones sentimentales, sino también a sus estudios, carreras y trabajo, en un contexto que en la actualidad se caracteriza por una mayor incertidumbre social y económica (Shulman y Connolly, 2013).

Como apuntan Young, Furman y Laursen (2011) las experiencias formativas y los procesos de desarrollo que se producen durante la adultez emergente resultan de especial importancia, puesto que las relaciones de pareja preponderan cada vez más a lo largo de estos años e incluso rivalizan y en ocasiones superan las que tienen con padres y amigos. Asimismo, Braithwaite et al. (2010) añaden

que la relevancia de estudiar estos procesos que ocurren en la adultez emergente se debe a que se trata de un periodo en el que se forman muchos hábitos importantes para la salud, así como comienzan las relaciones que acaban en matrimonio, por lo que conjeturan que el efecto protector que proporciona el matrimonio podría tener su origen en comportamientos que comienzan en las relaciones de pareja.

A pesar de la significación de este periodo para las relaciones de pareja, el centro de atención en la literatura sobre las relaciones amorosas se ha puesto en el matrimonio, siendo las investigaciones sobre las relaciones dadas durante la adultez emergente (Mirsu-Paun y Oliver, 2017) así como los distintos tipos de relaciones de pareja comunes en esta etapa (Dush y Amato, 2005) más limitadas. Por ello, se considera importante continuar investigando si los beneficios para el bienestar también se observan en otro tipo de relaciones afectivo-sexuales que son cada vez más frecuentes durante la adultez emergente, así como qué características de esas relaciones se asocian con un mayor bienestar psicológico. Asimismo, dada la importancia de la satisfacción en la relación y la discordancia de los resultados con respecto a su papel en el bienestar, se pretende conocer la influencia que la satisfacción en la relación tiene en esa asociación entre el tipo de relación y el bienestar psicológico. Como expresan Fleming et al. (2010) podría contribuir a establecer una base para determinar si los mecanismos de protección son inherentes a las relaciones de pareja, o específicos de ciertos tipos de relaciones.

### **Objetivos e hipótesis**

El objetivo principal del presente trabajo es examinar la relación existente entre el tipo de relación de pareja y el nivel de satisfacción en la relación con el bienestar psicológico subjetivo en una muestra de jóvenes en la adultez emergente (18-30 años). Para ello, se han fijado dos objetivos específicos:

1. Investigar si existen diferencias en el grado de bienestar psicológico entre estar o no involucrado en algún tipo de relación sentimental.
2. Tratar de averiguar si el nivel de satisfacción en la relación de pareja es un mecanismo que media entre el tipo de relación y el grado de bienestar psicológico.

Considerando estos objetivos y los fundamentos teóricos y empíricos hasta ahora explicados, se plantean una serie de hipótesis de lo que se espera encontrar en el presente trabajo.

*H1:* Los individuos involucrados en algún tipo de relación de pareja experimentarán niveles de bienestar psicológico mayores que los individuos no implicados en ninguna relación.

*H2*: De los sujetos que mantienen algún tipo de relación amorosa, aquellos en relaciones con niveles superiores de los tres componentes (intimidad, pasión y compromiso), mostrarán un alto grado de satisfacción con la relación.

*H3*: Los individuos con niveles altos de satisfacción en sus relaciones, obtendrán puntuaciones altas de bienestar psicológico.

*H4*: El tipo de amor, según sus tres componentes, tendrá un efecto indirecto en el grado de bienestar psicológico a través del nivel de satisfacción con la relación.

## **2. Método**

### **Participantes**

La investigación estaba dirigida a jóvenes adultos pertenecientes a la población general, siendo el único criterio de inclusión tener una edad comprendida dentro del rango etario de la adultez emergente (entre 18 y 30 años). Los participantes fueron invitados a colaborar, de manera totalmente voluntaria y anónima, completando tres cuestionarios administrados de manera on-line.

La muestra final consistió en 67 participantes, de los cuales 52 eran mujeres (78%) con una edad media de 25.27 años ( $SD = 2.60$ ), y 15 eran hombres (22%) con una media de edad de 24.35 años ( $SD = 2.98$ ). El 84% de los participantes eran solteros, mientras que un 12% estaban en una unión de hecho, y un 4% estaban casados. Asimismo, un 63% de los participantes (42 personas) se encontraban en una relación de pareja, y un 37% (25 sujetos) no mantenían ninguna relación de pareja. Además, en cuanto a la duración de la relación de los sujetos que sí tenían pareja, un 18% llevaba menos de seis meses de relación, un 10% entre seis meses y un año, un 31% entre un año y tres años, y un 41% llevaba más de tres años de relación.

### **Instrumentos**

**Cuestionario de Datos Sociodemográficos:** de elaboración propia que incluye sexo, edad, estado civil (soltero/a, unión de hecho, casado/a, separado/a, divorciado/a, viudo/a), si se mantiene una relación de pareja actualmente (sí/no), y en caso de responder que sí, duración de la relación (menos de seis meses, de seis meses a un año, de un año a tres años, más de tres años).

**Escala Triangular del Amor de Sternberg (ETAS;** Sternberg, 1989) en su versión traducida al castellano por León y Rodríguez (2016). Utilizado en el presente estudio para examinar el tipo de relación de pareja, esta escala evalúa tres dimensiones del amor en las relaciones de pareja (intimidad, pasión y compromiso), de manera que en función de las diferentes combinaciones de

estas tres dimensiones, permite diseminar a los sujetos según ocho diferentes etapas o tipos de amor: no amor, cariño, encaprichamiento, amor vacío, amor romántico, amor sociable, amor fatuo y amor consumado. El instrumento consta de 45 ítems agrupados en tres dimensiones (15 ítems para cada dimensión), y cuenta con un formato de respuesta tipo likert de cinco alternativas donde uno equivale a “nunca” y cinco a “siempre”. Los índices de consistencia interna encontrados por estos autores, medidos a través del coeficiente alfa de Cronbach, fueron:  $\alpha = .96$  para la escala global;  $\alpha = .94$  para la subescala “Intimidad”,  $\alpha = .92$  para la subescala “Compromiso”, y  $\alpha = .85$  para la subescala “Pasión”. En la muestra actual, se obtuvo un índice de consistencia interna medido a través del alfa de Cronbach de  $\alpha = .96$  para la escala global, y para las tres subescalas se obtuvo:  $\alpha = .89$  para Intimidad,  $\alpha = .93$  para Pasión, y  $\alpha = .93$  para Compromiso.

**Escala de Valoración de la Relación (RAS, Relationship Assessment Scale; Hendrick, 1988)** en su versión adaptada al español por Lozano, Hurtarte, Arista, Gámez y Díaz-Loving (2010). Empleado para medir la satisfacción en la relación, se trata de un cuestionario unifactorial de siete ítems con formato de respuesta tipo likert de cinco alternativas (siendo uno “totalmente en desacuerdo” y cinco “totalmente de acuerdo”). Proporciona una única puntuación global de satisfacción en la relación, de manera que cuanto mayor es la puntuación, mayor es la satisfacción con la relación. Se trata del instrumento más utilizado en la evaluación de relaciones afectivo-sexuales no estrictamente maritales o de pareja (de la Rubia, 2015) resultando especialmente idóneo ya que los ítems están redactados de forma que pueden aplicarse a todo tipo de relaciones románticas. En relación a los índices de consistencia interna, determinados a través del coeficiente alfa de Cronbach, la primera versión adaptada al castellano por de la Rubia (2008) obtuvo un  $\alpha = .81$ , siendo la traducción posteriormente perfeccionada por Lozano et al. (2010) quienes obtuvieron una consistencia interna de  $\alpha = .88$ . Asimismo, en su metaanálisis sobre fiabilidad de las medidas de satisfacción en las relaciones románticas, Graham et al. (2011) encontraron una fiabilidad aceptable de esta escala, con una media de  $\alpha = .87$  en las 196 investigaciones estudiadas. En la muestra utilizada en presente trabajo, se obtuvo un índice de consistencia interna con valor alfa de Cronbach de  $\alpha = .85$ .

**Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff, 1989)** en su versión adaptada a población española por Díaz et al. (2006). La versión inicial de esta escala consta con un total de seis escalas y 39 ítems, con un formato de respuesta tipo likert de seis alternativas (donde uno corresponde a “totalmente en desacuerdo” y seis a “totalmente de acuerdo”). Dado que esta escala mostró unos niveles insatisfactorios de ajuste de los datos al modelo en población española, Díaz et al. (2006) proponen una nueva versión reducida que mejora las propiedades psicométricas (consistencia interna

y ajuste al modelo teórico), planteando un modelo de seis factores y, a diferencia del modelo anterior, añade un factor de segundo orden denominado “bienestar psicológico”. Esta nueva versión de las escalas consta de un total de 29 ítems distribuidos en seis escalas (con entre cuatro y seis ítems por cada escala), y muestra una mejora de las propiedades psicométricas con respecto a las versiones anteriores, presentando un buen ajuste al modelo teórico y una buena consistencia interna de todas las subescalas, con valores del alfa de Cronbach de  $\alpha = .84$  para la Escala de Autoaceptación;  $\alpha = .78$  para la Escala de Relaciones Positivas con los otros;  $\alpha = .70$  para la Escala de Autonomía;  $\alpha = .82$  para la Escala de Dominio del Entorno;  $\alpha = .70$  para la Escala de Propósito en la Vida; y  $\alpha = .71$  para la Escala de Crecimiento Personal. En el presente estudio, los índices de consistencia interna obtenidos de la muestra medidos a través del alfa de Cronbach fueron de  $\alpha = .88$  para la escala global, y para las subescalas:  $\alpha = .77$  para Autoaceptación,  $\alpha = .70$  para Relaciones positivas con los demás,  $\alpha = .63$  para Autonomía,  $\alpha = .66$  para Dominio del entorno,  $\alpha = .64$  para Crecimiento personal, y  $\alpha = .82$  para Propósito en la vida.

### **Procedimiento**

La recogida de datos se realizó mediante la cumplimentación de los cuestionarios de manera online, a través de la aplicación de Google Formularios. Se accedió a la muestra a través de amigos y conocidos, contactando con los sujetos por medio de redes sociales como Whatsapp. El método de muestreo utilizado, por tanto, fue un muestreo no probabilístico incidental o de conveniencia.

Antes de realizar los cuestionarios, los participantes fueron informados del objetivo del estudio, el carácter voluntario de la participación, así como de la confidencialidad y el anonimato en el manejo de sus datos. Tras ser informados, dieron su consentimiento para participar en la investigación, de manera que se garantizó la protección de los derechos de los participantes. A continuación, se les presentaron los cuestionarios para que pudieran cumplimentarlos, comenzando por las preguntas de datos sociodemográficos de manera que en función de lo que se respondiese a la pregunta de si se estaba en una relación de pareja actualmente, se derivaba al participante a los cuestionarios *ETAS* (Sternberg, 1989), *RAS* (Hendrick, 1988) y *Escala de Bienestar Psicológico* (Ryff, 1989) en ese orden (en caso de responder que sí se está en una relación de pareja), o directamente al cuestionario de las *Escala de Bienestar Psicológico* (Ryff, 1989) (en caso de no estar en una relación de pareja actualmente). El tiempo necesario para la realización de las tres pruebas era de unos 15 minutos aproximadamente.

Tras la recogida de datos, se procedió a la exclusión de aquellas respuestas procedentes de sujetos que no cumpliesen con el criterio de inclusión. Para el posterior análisis estadístico de los

resultados obtenidos, se utilizó el programa estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) en su versión 26 para Windows.

### **Análisis de datos**

Para comprobar si los sujetos involucrados en una relación de pareja presentaban niveles de bienestar psicológico mayores que los individuos sin pareja, se condujo un análisis de estadísticos descriptivos. Posteriormente, para constatar si las diferencias existentes entre los dos grupos eran estadísticamente significativas, se procedió a realizar un contraste de medias mediante la prueba *t* para muestras independientes. También se estimó el tamaño del efecto de las diferencias en el bienestar psicológico en función del mantenimiento de una relación de pareja mediante el cálculo de la *d* de Cohen, cuyos valores .20, .50, .80 representan un efecto pequeño, moderado y grande respectivamente (Cohen, 1988).

En segundo lugar, se puso a prueba un modelo mediacional para contrastar el efecto del tipo relación amorosa sobre el bienestar psicológico teniendo en cuenta la influencia de la satisfacción en la relación de pareja como variable mediadora. Para ello, inicialmente se realizó un análisis correlacional de las variables para confirmar el supuesto necesario de existencia de correlaciones entre ellas para que se pueda dar el efecto mediacional. Para el análisis de mediación se utilizó la herramienta PROCESS para SPSS (Hayes, 2013) que ejecuta un método de bootstrapping (de 5.000 muestras bootstrap en este caso) para estimar los efectos directos, indirectos y totales. Se focalizó en los efectos indirectos de la mediación ya que las recomendaciones dadas en la literatura indican que no es necesario asumir un efecto directo antes de analizar los efectos de mediación, sino que se determina que existe un efecto indirecto o de mediación significativo cuando es significativamente distinto de cero con un intervalo de confianza del 95% (Hayes y Rockwood, 2017).

## **3. Resultados**

### ***Relación de pareja y bienestar psicológico***

Antes de realizar la prueba *t* para muestras independientes, se comprobaron los supuestos de normalidad y homocedasticidad de las distribuciones, condiciones necesarias para la aplicación de la prueba. Los datos fueron analizados mediante las pruebas de Shapiro-Wilk y Levene, apuntando los resultados en ambos casos hacia la adecuación del empleo de pruebas paramétricas.

El análisis de estadísticos descriptivos reveló que los sujetos experimentaban un nivel de bienestar psicológico mayor cuando tenían una relación de pareja ( $M = 137.64$ ,  $SD = 17.55$ ) que cuando no la tenían ( $M = 134.2$ ,  $SD = 13.09$ ). Sin embargo, los resultados de la prueba *t* para

muestras independientes señalaron que esa diferencia no era estadísticamente significativa [ $t(65) = .85, p = .339$ ], y además el tamaño del efecto  $d$  fue de 0.21 indicando un efecto pequeño.

### ***Tipo de relación de pareja, satisfacción y bienestar psicológico***

Para la aplicación del modelo de mediación, previamente se llevó a cabo un análisis correlacional entre las variables a introducir en el modelo para comprobar los supuestos de la regresión múltiple (ver Tabla 2). Hubo relaciones significativas entre todas las variables propuestas a excepción del bienestar psicológico con los tres componentes del tipo de relación de pareja (intimidad, pasión y compromiso), cuya relación no resultó significativa. Las tres dimensiones del tipo de relación mostraron una correlación significativa positiva y alta tanto entre ellas como con la satisfacción en la pareja ( $p < .01$ ), con valores  $r$  oscilando en un rango de .53 a .84. Por otro lado, la relación entre el bienestar psicológico y la satisfacción en la pareja fue moderadamente significativa ( $r = .36, p < .05$ ).

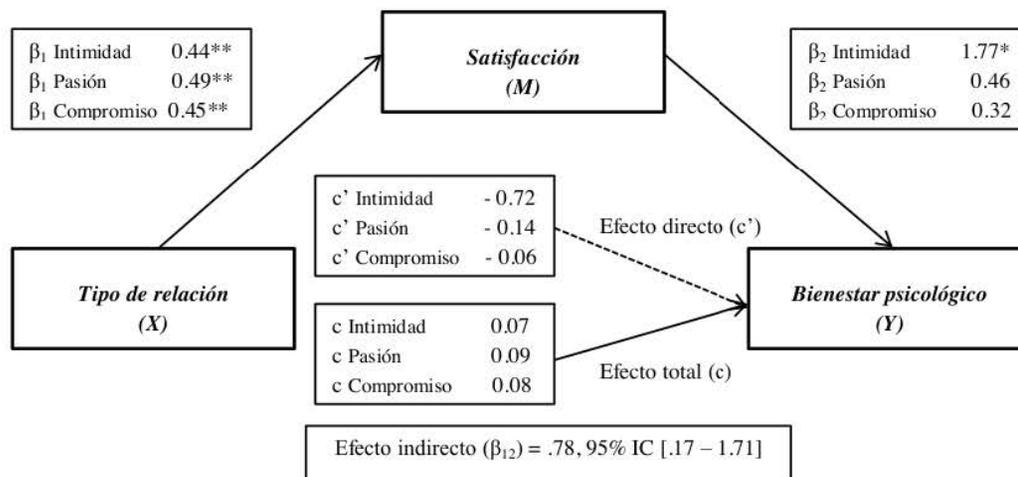
Tabla 2

*Correlaciones bivariadas entre las variables independientes, mediadora y dependiente*

	1	2	3	4	5
1. Intimidad	-	.69**	.70**	.76**	.24
2. Pasión		-	.84**	.53**	.20
3. Compromiso			-	.55**	.27
4. Satisfacción				-	.36*
5. Bienestar Psicológico					-

*Nota:*  $N = 42$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

El modelo de mediación propuesto puede encontrarse en la Figura 2. Este modelo considera como variable dependiente (Y) el bienestar psicológico, como variable independiente (X) el tipo de relación de pareja (es decir, intimidad, pasión y compromiso) y como variable mediadora (M) la satisfacción en la pareja. El efecto de cada nivel de la variable independiente (intimidad, pasión y compromiso) se examinó por separado hacia cada una de las variables resultado.



Nota: X = variable independiente: Tipo de relación (Intimidad, Pasión y Compromiso); Y = variable dependiente: Bienestar psicológico; M = variable mediadora: Satisfacción en la pareja;  $\beta_1$  = efecto de X sobre M;  $\beta_2$  = efecto de M sobre Y;  $c'$  = efecto directo de X sobre Y sin contar la influencia de M;  $\beta_{12}$  = efecto indirecto de X sobre Y teniendo en cuenta M; c = efecto total de X sobre Y (efecto directo e indirecto).  
 \* =  $p < .05$ ; \*\* =  $p < .01$

Figura 2. Modelo de mediación propuesto

Los resultados mostraron efectos significativos para las tres dimensiones de intimidad ( $\beta_1$  Intimidad = .44,  $p < .001$ ), pasión ( $\beta_1$  Pasión = .49,  $p < .001$ ) y compromiso ( $\beta_1$  Compromiso = .45,  $p < .001$ ) hacia el nivel de satisfacción en la relación de pareja. En el caso de la mediación relativa a la intimidad como variable independiente, también se encontraron efectos significativos del nivel de satisfacción hacia el bienestar psicológico ( $\beta_2$  Intimidad = 1.77,  $p = .039$ ), así como un efecto indirecto significativo de X sobre Y teniendo en cuenta el efecto del mediador ( $\beta = .78$ , SE = .39, 95% IC [.17 – 1.71]) lo que señala un efecto de mediación significativo entre la intimidad y el bienestar psicológico a través de la satisfacción en la pareja. Controlando la influencia de la satisfacción como mediadora, el efecto directo de la intimidad sobre el bienestar psicológico no resultó significativo ( $c'$  Intimidad = -.72,  $p = .061$ ), del mismo modo que tampoco lo fue el efecto total teniendo en cuenta el efecto directo y el indirecto (c Intimidad = .07,  $p = .264$ ).

#### 4. Discusión

El primer objetivo de este estudio era determinar si existen diferencias en el grado de bienestar psicológico en función de si se mantiene algún tipo de relación de pareja en una muestra de jóvenes en la adultez emergente. Los resultados revelaron que no existe una diferencia estadísticamente

significativa en el grado de bienestar psicológico entre estar o no involucrado en una relación sentimental, lo que contradice la primera hipótesis inicialmente planteada.

Esta hipótesis fue formulada a partir de la conclusión generada en estudios como los de Dush y Amato (2005), Fleming et al. (2010) y Ross (1995) de que las personas implicadas en relaciones románticas se benefician de niveles de bienestar psicológico mayores que los individuos sin pareja. Esta asociación podría ser explicada, según estos autores, por la existencia de un continuo de compromiso o apego social a un otro significativo, de manera que a mayores niveles de compromiso o apego, se experimentan mayores niveles de bienestar subjetivo (obteniendo los niveles más altos de bienestar los individuos casados, seguidos de individuos que cohabitan, individuos que tienen una relación estable con una persona, individuos viendo a múltiples personas, y finalmente individuos sin pareja). Según esta noción, las relaciones de pareja contribuyen al bienestar psicológico a través de factores subyacentes al nivel de compromiso que se tenga en la relación, tales como la sensación de seguridad y estabilidad que el estatus social proporciona, incluso en aquellas relaciones que resulten relativamente insatisfactorias.

Los resultados encontrados, sin embargo, se muestran discordantes con esta idea, dado que no se han encontrado diferencias significativas en el bienestar psicológico atendiendo únicamente a si se mantiene una relación sentimental o no; es decir, que el mero hecho de tener una relación de pareja no implica una mejora en el bienestar psicológico frente a no tener pareja. Esto podría sugerir la presencia de otros mecanismos, distintos al nivel de compromiso implícito en el estatus de pareja, implicados en la influencia que las relaciones de pareja tienen sobre el bienestar psicológico, tal y como también afirman Soulsby y Bennett (2015). Estos autores observaron que el estado civil en sí mismo no se relacionaba significativamente con el bienestar psicológico (puesto que tanto sujetos casados como en otras categorías civiles obtenían puntuaciones similares en bienestar psicológico), siendo el apoyo social percibido de la pareja el factor que se mostró más relevante a la hora de predecir la salud psicológica en su estudio.

Otra explicación alternativa a la hipótesis del continuo de compromiso (Dush y Amato, 2005) se genera a raíz de los descubrimientos realizados en diversas investigaciones que apuntan hacia la satisfacción en la relación de pareja como un ingrediente esencial para que se dé el fenómeno protector de las relaciones románticas (Canel, 2013; Gove et al., 1983; Farooqi, 2014; Williams, 2003). Estos trabajos sugieren que las relaciones románticas aumentan el nivel de bienestar siempre y cuando éstas resulten satisfactorias para la persona, llegando a tener efectos más perjudiciales para la salud mental permanecer en una relación en la que se es infeliz, que romper esa relación o no tener

ninguna relación en absoluto (Williams, 2003). Los resultados obtenidos se muestran coherentes con este planteamiento, ya que sugiere que los efectos del estatus sentimental o de pareja en el bienestar no pueden ser evaluados adecuadamente atendiendo sólo al estatus en sí, sin considerar las cualidades de la propia relación, y en especial la satisfacción en la misma. Asimismo, ofrece una posible explicación de por qué no se han encontrado diferencias significativas en el bienestar psicológico en función del mantenimiento de una relación de pareja, ya que el aumento del bienestar no sería un efecto inherente a las relaciones románticas sino específico de aquellas que resulten satisfactorias, siendo posible tener mayores niveles de bienestar sin estar en ninguna relación de pareja que estando en relaciones infelices.

El segundo objetivo de este estudio fue evaluar el papel de la satisfacción con la pareja en la relación entre el tipo de amor (establecido según los tres componentes de Sternberg) y el grado de bienestar psicológico. Se especuló que los individuos que puntuasen alto sus relaciones en las tres dimensiones del amor, mostrarían niveles altos de satisfacción con la relación (segunda hipótesis); y a su vez, los individuos con puntuaciones altas en satisfacción, también obtendrían puntuaciones elevadas de bienestar psicológico (tercera hipótesis).

En relación a la segunda hipótesis, se ha observado que se cumple lo esperado, encontrando relaciones altamente significativas entre los tres componentes del amor y la satisfacción con la relación de pareja (siendo la intimidad la dimensión cuya relación resultó más significativa, seguida del compromiso y de la pasión). A pesar de que no se hayan encontrado estudios que exploren específicamente la relación entre los componentes del amor de Sternberg y la satisfacción con la relación de pareja, la teoría de Sternberg (1986) plantea que el vínculo amoroso que representaría la relación ideal es aquél que integra de forma completa los tres componentes, por lo que resulta coherente que cuanto mayor sea la presencia de cada uno de estos componentes en una relación, mayor sea la satisfacción que se tenga con la misma.

Asimismo, en cuanto a la tercera hipótesis propuesta, se ha visto que existe una relación moderadamente significativa entre el nivel de satisfacción con la pareja y el grado de bienestar psicológico. Este resultado se muestra consistente con numerosas investigaciones previas en las que se argumenta que la satisfacción en la relación es un elemento muy importante en el incremento del nivel de bienestar psicológico asociado al fenómeno protector de las relaciones románticas (Canel, 2013; Farooqi, 2014; Williams, 2003). Por ejemplo, Dush y Amato (2005) encontraron que las personas en relaciones satisfactorias tienden a experimentar niveles más altos de bienestar subjetivo

que las personas en relaciones infelices, lo cual observaron no sólo en el matrimonio sino en todo tipo de relaciones románticas.

Finalmente, la cuarta hipótesis pretendía profundizar en cómo interactúan estas tres variables de estudio entre sí. Concretamente, se propuso un modelo de mediación para comprobar si el nivel de satisfacción es un mecanismo que media entre ambas, encontrando que sí existe un efecto de mediación significativo entre el tipo de amor (en particular, la dimensión de intimidad) y el grado de bienestar psicológico a través de la satisfacción en la relación de pareja. Asimismo, controlando el impacto de la satisfacción como variable mediadora, el efecto directo de los componentes del amor sobre el bienestar psicológico no resultó significativo, lo que es congruente con los resultados obtenidos por Simón (2017) quien en su estudio tampoco encontró relaciones significativas entre los componentes del amor Sternberg y el bienestar psicológico. Por último, pese a haber encontrado un efecto indirecto significativo entre el tipo de amor y el bienestar psicológico mediado por la satisfacción en la relación, el efecto total (que considera el efecto directo e indirecto) de estas variables sobre el bienestar psicológico no se ha mostrado significativo. Este resultado reitera lo concluido respecto a la primera hipótesis de este estudio, que es que en la muestra estudiada las relaciones románticas no han mostrado tener una influencia significativa en el bienestar psicológico, por lo que no se ha constatado el efecto protector asociado a las relaciones de pareja (Braithwaite et al., 2010; Dush y Amato, 2005; Fleming et al., 2010).

A modo de conclusión, este estudio hace una contribución a la comprensión de la relación entre las relaciones de pareja y el bienestar psicológico. Se han propuesto dos mecanismos para explicar esta relación, que son el tipo de amor y la satisfacción con la pareja. Los hallazgos encontrados proporcionan información sobre la viabilidad de la satisfacción en la relación como una variable potencialmente mediadora de la relación entre el bienestar psicológico y el tipo de amor en las relaciones de pareja; de manera que niveles altos de los tres componentes de intimidad, pasión y compromiso, inciden en el aumento del nivel de satisfacción con la pareja, y éste a su vez repercute en un alto grado de bienestar psicológico. Estos resultados corroboran hallazgos previos sobre la relación entre los tipos de amor y la satisfacción con la relación (Farooqi, 2014; Sternberg, 1986); y sobre la relación entre la satisfacción en la pareja y el bienestar psicológico (Canel, 2013; Gove et al., 1983; Farooqi, 2014; Williams, 2003).

Asimismo, en la literatura existente sobre las relaciones de pareja, la hipótesis de protección sugiere que existe un efecto beneficioso para la salud mental en las relaciones de pareja, habiendo sido ampliamente observado en las relaciones maritales (Braithwaite et al., 2010; Ross, 1995) y en

menor medida en otros tipos de relaciones de pareja, tales como la convivencia, las relaciones estables sin convivencia o las citas esporádicas (Dush y Amato, 2005; Fleming et al., 2010). Sin embargo, en contraposición a la hipótesis de protección, los hallazgos en el presente estudio revelan que los individuos que no mantienen ningún tipo de relación de pareja informan de niveles similares de bienestar psicológico que los individuos con pareja. Los resultados encontrados sugieren que, aunque la satisfacción con la relación sea un mecanismo importante mediando la relación entre el bienestar psicológico y el tipo de amor en los individuos que mantienen una pareja, no se observa que se produzca un beneficio para el bienestar psicológico exclusivo de las relaciones de pareja. En este sentido, se considera interesante que futuras investigaciones tengan en cuenta de manera complementaria otros mecanismos y recursos personales importantes que puedan tener un impacto significativo sobre el bienestar psicológico.

### **Limitaciones y recomendaciones**

Este estudio contiene varias limitaciones. En primer lugar, el tamaño de la muestra de estudio es pequeño ( $N = 67$ ), y además está mayoritariamente constituida por mujeres (52 mujeres frente a 15 hombres). El tamaño pequeño de la muestra y la escasa representación de los hombres, disminuyen el poder estadístico de los análisis realizados y dificulta la extracción de resultados fiables generalizables a la población. En el mismo sentido, el tipo de muestreo utilizado no probabilístico aumenta el riesgo del sesgo en la selección de la muestra, dificultando la generalización de los resultados a la población general, por lo que las conclusiones generadas podrían ser aplicadas sólo a la muestra estudiada. De cara a futuras investigaciones, sería importante ampliar el número de participantes, además de recoger una muestra más homogénea en cuanto a la proporción de hombres y mujeres, de manera que se puedan detectar mejor posibles diferencias existentes entre las variables de estudio en la población.

En segunda instancia, hay que tener en cuenta que los análisis realizados se basan en datos transversales, por lo que los resultados no pueden reflejar con precisión los efectos longitudinales de mediación al no tener en cuenta los cambios en las variables a lo largo del tiempo. Por tanto, se debe tener precaución a la hora de establecer relaciones causales y hacer interpretaciones rotundas de estos resultados. Sería interesante que futuras investigaciones recogieran análisis de datos longitudinales para poder explorar las vías causales y las posibles explicaciones de los resultados que se encuentren. Asimismo, podrían controlarse las diferencias en el bienestar psicológico estableciendo una línea base del nivel inicial de bienestar, de manera que se evalúe a los sujetos a lo largo del tiempo y se compruebe si se observan efectos en el bienestar psicológico en función del cambio en el estatus de

sus relaciones (por ejemplo, si se encuentran diferencias en el nivel de bienestar en aquellos individuos que entablan relaciones en comparación con los que no lo hacen; o cómo varía la relación entre la presencia variable de los componentes del amor y la satisfacción con la pareja a lo largo del tiempo de relación).

Otro aspecto reseñable que limita este estudio, es que en los análisis realizados no se han controlado variables como la duración de la relación, el sexo, u otras características sociodemográficas (terrenos geográficos, o nivel de formación). Además, en el caso de la variable del bienestar psicológico, podrían haberse tomado más medidas para aumentar la fiabilidad de los resultados, tales como escalas de sintomatología negativa en adición a las de satisfacción vital. Asimismo, para los análisis de mediación desarrollados, se tuvo en cuenta la puntuación total obtenida en bienestar psicológico, por lo que se considera interesante que futuros estudios examinasen en profundidad las distintas dimensiones de este constructo.

Por último, es importante señalar que podría haber otras variables no medidas en este estudio que podrían desempeñar un rol importante en la relación entre las relaciones románticas y el bienestar psicológico, existiendo el riesgo de que los hallazgos encontrados se traten de una relación espuria. Por ello, aunque los resultados son consistentes con la noción de que la satisfacción en la relación tiene un efecto de mediación significativo entre el tipo de vínculo amoroso en la relación de pareja y el bienestar psicológico, no es posible descartar explicaciones alternativas, ya que podría haber otras variables competidoras no medidas afectando al bienestar psicológico.

De cara a futuros estudios, se considera de gran utilidad continuar ampliando el conocimiento sobre los múltiples factores que inciden en la satisfacción con la relación de pareja, y examinar los efectos que tienen sobre la relación entre el estatus de pareja y el bienestar psicológico. Se propone la posibilidad de estudiar la influencia que podrían tener diversas variables individuales o personales en el nivel de satisfacción que se tenga con un tipo de amor u otro, por ejemplo tomando medidas de rasgos de personalidad, o desde la conceptualización teórica de la terapia focalizada en la emoción, del tipo de heridas emocionales nucleares que se tengan. Asimismo, las parejas también podrían ser evaluadas teniendo en cuenta a ambos miembros de la díada en lugar de únicamente las percepciones individuales de los participantes sobre sus parejas. Por ejemplo, atendiendo al nivel interactivo o relacional de la pareja, se podría examinar el papel que juega el ajuste diádico en la relación de la satisfacción con el bienestar psicológico; o establecer comparaciones entre los triángulos del amor reportados por cada miembro de la pareja, y analizar el efecto que tiene sobre la satisfacción en la relación.

## 5. Referencias

- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Nueva York, Estados Unidos: Oxford University Press.
- Braithwaite, S. R., Delevi, R., y Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17(1), 1-12.
- Canel, A. N. (2013). The development of the Marital Satisfaction Scale (MSS). *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(1), 97-117.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences, Second Edition*. Nueva York, Estados Unidos: Lawrence Erlbaum.
- Cooper, V., y Pinto, B. (2008). Actitudes ante el amor y la teoría de Sternberg. Un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18 a 24 años de edad. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 6(2), 181-206.
- De la Rubia, J. M. (2008). Validación de la Escala de Valoración de la Relación en una muestra mexicana. *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*, 13(1), 1-12.
- De la Rubia, J. M. (2015). Validación del modelo unidimensional de la Escala de Valoración de la Relación en personas casadas y en unión libre de Monterrey, México. *Revista Internacional de Psicología*, 14(2), 1-71.
- Dush, C. M. K., y Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Personal and Social Relationships*, 22(5), 607-627.
- Farooqi, S. R. (2014). The construct of Relationship Quality. *Journal of Relationships Research*, 5(2), 1-11.
- Fincham, F. D., y Rogge, R. (2010). Understanding Relationship Quality: Theoretical challenges and new tools for assessment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(1), 227-242.
- Fleming, C. B., White, H. R., y Catalano, R. F. (2010). Romantic relationships and substance use in early adulthood: An examination of the influences of relationship type, partner substance use, and relationship quality. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(2), 153-167.

- Gove, W. R., Hughes, M., y Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(2), 122-131.
- Graham, J. M. (2011). Measuring love in romantic relationships: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(6), 748-771.
- Graham, J. M., Diebels, K. J., y Barnow, Z. B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 25(1), 39-48.
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. Nueva York, Estados Unidos: The Guilford Press. *Journal of Educational Measurement*, 51(3), 335-337.
- Hayes, A. F., y Rockwood, N. J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behavior Research and Therapy*, 98(1), 39-57.
- Infante, T. J. M., y Garcés, J. R. N. (2011). El amor medido por la Escala Triangular de Sternberg. *Psicolatina*, 22(1), 1-10.
- León, J. L. V., y Rodríguez, T. C. (2016). Análisis exploratorio de la escala de amor de Sternberg en estudiantes universitarios peruanos. *Acta de Investigación Psicológica*, 6(1), 2430-2439.
- Lozano, R. E. O., Hurtarte, C. A., Arista, A. G., Gámez, N. P., y Díaz-Loving, R. (2010). Validación de la Escala de Evaluación de Relaciones en la población mexicana. *Psicología Iberoamericana*, 18(2), 56-65.
- Meier, A., y Allen, G. (2009). Romantic relationships from adolescence to young adulthood: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *The Sociological Quarterly*, 50(2), 308-335.
- Mirsu-Paun, A., y Oliver, J. A. (2017). How much does love really hurt? A meta-analysis of the association between romantic relationship quality, breakups and mental health outcomes in adolescents and young adults. *Journal of Relationship Research*, 8(5), 1-12.
- Narváez, B. L. R., Parra, C. E. A., Alonso, M. A. B., y Madera, A. P. (2017). Actitudes hacia el amor en relaciones románticas de jóvenes universitarios. *Praxis & Saber*, 8(16), 155-178.

- Pérez, V. A. F., Fiol, E. B., Guzmán, C. N., Palmer, M. C. R., y Buades, E. G. (2008). El concepto de amor en España. *Psicothema*, 20(4), 589-595.
- Reis, H. T. (2001). Relationship experiences and emotional well-being. En C. D. Ryff y B. H. Singer (Eds), *Emotion, social relationships and health* (pp. 57-95). Nueva York, Estados Unidos: Oxford University Press.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A. Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Ross, C. E. (1995). Reconceptualizing Marital Status as a Continuum of Social Attachment. *Journal of Marriage and the Family*, 57(1), 129-140.
- Shulman, S., y Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39.
- Simón, C. (2017). *Bienestar psicológico y los componentes del amor* (Tesis de pregrado). Universidad Argentina de la Empresa (UADE), Buenos Aires.
- Soulsby, L. K., y Bennett, K. M. (2015). Marriage and psychological wellbeing: The role of social support. *Psychology*, 6, 1349-1359.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage and psychological well-being. *Journal of Health & Social Behavior*, 44(4), 470-487.
- Young, B. J., Furman, W., y Laursen, B. (2011). Models of change and continuity in romantic experiences. En F. D. Fincham y M. Cui. (Eds.), *Romantic relationships in emerging adulthood* (pp. 44-66). Tallahassee, Estados Unidos: Cambridge University Press.